

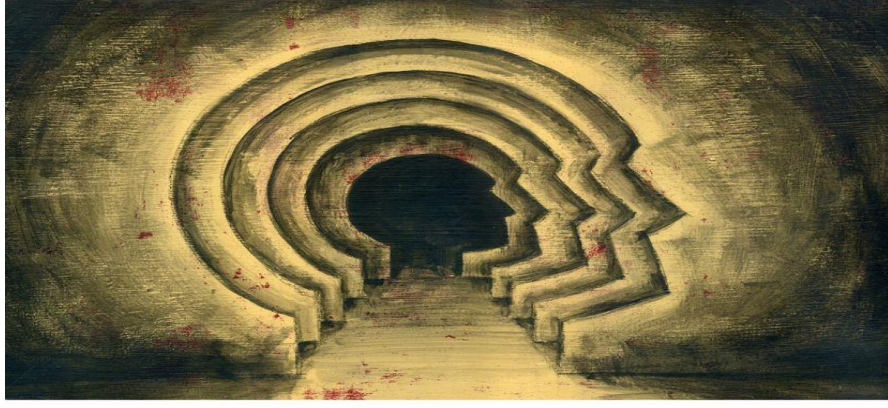
9. DISIPLIN

DİSİPLİN VE TEMBELLİK

- Disiplin konusunda Ferrarisini Satan Bilge adlı kitabında Robin Sharma çok önemli bazı noktaları bizlerle paylaşmıştır;
- Disiplinli Yaşamın Gücü
- Disiplin sürekli küçük cesurca davranışlarla inşa edilir.
- Kişisel disiplin tohumunu ne kadar beslersen o kadar olgunlaşır.
- Düşlerin tamamıyla gerçekleştirdiği bir yaşam için irade gücü şarttır.
- Zihin kalene sinsice girip yerleşmiş düşüncelere karşı savaş. Sonunda onlar istenmediklerini anlayacak ve varlıkları hoş karşılanmayan konuklar gibi kaleyi terk edecekler.
- Tembellik konusunda ise Jules Payot, İrade Terbiyesi adlı kitabında şu şekilde bir örnek verir;

“İşte size çok sık karşılaşılan bir tembellik örneği. Bu kişi nadiren boş durur. Gün boyunca, Brunetiere'in Racine üzerine yazdığı birkaç makalesini, jeolojiyle ilgili bir yazıyı okur. Birkaç gazeteye göz atar, bazı ders notlarına bakar, kompozisyonuna göz gezdirir, birkaç satır da tercüme yapar. Bir saniye bile boş kalmamıştır. Değişik alanlara el atması ve çalışkanlığı arkadaşları tarafından hayranlıkla karşılanır. Ama biz kendisini tembel olarak nitelendiririz. Psikolojik açıdan bu gencin, çeşitlilik içeren çalışmaları spontane dikkatinin zengin olduğu anlamına gelebilir ancak irade dikkatten çok uzaktır.

Bu farklı alanlara ilişkin sözde çalışma, irade zayıflığından başka bir şey değildir. Bu öğrenci bize, çok sık karşılaşılan dağınık tür olarak adlandırdığımız bir tembellik örneği sunar. Bu zihin dağınıklığı eğlenceli bir durum gibi olsa da sadece bir gezintiden ibarettir. Nicole bu durumu şuraya, buraya amaçsızca konan sineğe benzetiyor. Fenelon ise muhteşem bir benzetmeyle şöyle ifade ediyor; “rüzgarlı bir odada yanan mum.”



"Tembel insan hak edilmiş bir dinlenmenin zevkini bilemez. Çünkü Pascal'ın dediği gibi "Isınmak üşürseniz, dinlenmek yorulursanız güzeldir."

Jules Payot

TO
MOR
ROW

HEDEFLER VE BAŞARI

"Disiplin, hedefler ve başarı arasındaki köprüdür." Jim Rohn

- Motivasyon ve adanmışlık bir işi başarmak için sahip olunması gereken en önemli faktörlerdendir. Burada bir kuşku yok. Fakat tüm bunların üstünde olan ve etkisi tartışılmayacak kadar büyük olan başka bir faktör daha var: Disiplin.
 - Disiplin, insanlara hayatlarını verimli ve etkili bir şekilde yaşamaları için kurallar sağlar. Hayatınızda disiplin varsa, gelecekte daha iyi bir yaşam için şimdiki zamanda küçük fedakarlıklar yapabilirsiniz.
 - Disiplin alışkanlıklar yaratır, alışkanlıklar rutinler yaratır ve rutinler her gün olduğunuz kişi haline gelir. Büyük zihinsel koşullandırma koçu Brian Cain, "Bugün + Bugün + Bugün = Hayatınız" diyor. Yaratmış olduğunuz alışkanlıklar ve günlük disiplinler sonunda kim olacağınızı belirleyecektir.
 - Cemil Meriç'in 'Disiplin içinde çalışmayı bu kitaptan öğrendim.' diye bahsettiği 'İrade Terbiyesi'nde Jules Payot, düzenli, istikrarlı ve her şeyden önemlisi disiplinli çalışmanın öneminden bahsediyor.
- Çalışmanın inceliklerine değindiği eserinde, Bossuet'ten bir alıntı yaparak: 'Ani çıkışların büyük düşüşleri olur. Mütevazî, küçük bir tohum gibi basit alışkanlıklar büyük davranışlara dönüşür...' şeklinde disiplinin ve istikrarın önemini vurguluyor.
- Kişisel gelişim efsanelerinden Jim Rohn'un söylediği bir söz ise disiplinin hayatıma için ne anlama geldiği gözler önüne seriyor;
 - "Hepimiz iki şeyden birinin acısını çekmek zorundayız; disiplin veya pişmanlık."



ALMANLARI ALMAN YAPAN 18 FARKLI ÖZELLİK

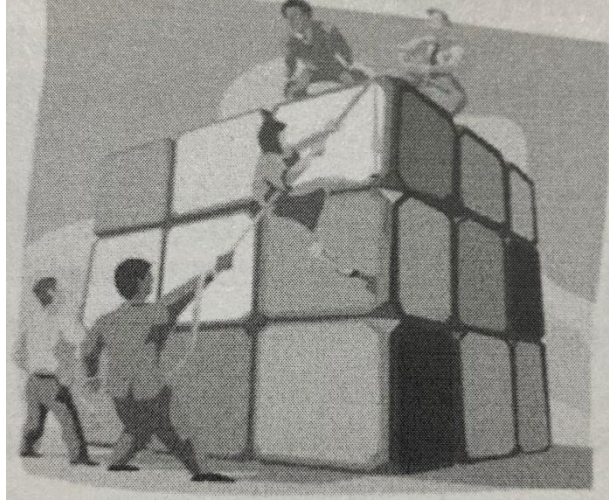
Her topluluğun kendine has iyi kötü özellikleri onları karakteristik olarak diğerlerinden farklı kılıyor tabii ama Avrupa coğrafyasında en etkili ve akılda kalan milletlerin başında Almanlar geliyor. İşte Almanları diğerlerinden ayıran tipik karakteristik özellikleri;

Almanları Alman yapan 18 farklı özellik

Her topluluğun kendine has iyi kötü özellikleri onları karakteristik olarak diğerlerinden farklı kılıyor tabii ama Avrupa coğrafyasında en etkili ve akılda kalan milletlerin başında Almanlar geliyor. İşte Almanları diğerlerinden ayıran tipik karakteristik özellikleri;

Alman bürokrasisi

Dosyalar bir Alman buluşu. Bu belki de Almanlar için belge muhafaza etmenin neden bu denli önemli olduğunu açıklıyor. Dijitalleşmeye karşın Almanya'da henüz dosyalar ofis raflarından kalkmadı. Ofislerde hala tasnif edilip dosyalanmayı bekleyen çok sayıda belge mevcut.



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 engeli, 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 faktörlerden 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 ortamdan da pişmanlık duyduğunuz oluyor. "Niye yaptım ki..."

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, 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 akılcıca 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 geçmişini silmeye çalışmak ya da yarını beklemek gerekmiyor...

ÖNERİLER: ÖZ DİSİPLİNİN NÖROPSİKOLOJİSİ; BİR MOTİVASYON MODELİ

Araştırmacı Steve DeVore geliştirdiği motivasyon modelinde öz disiplinin 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 başarıma 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, güçlüklerle, fiziksel ve duygusal acılara rağmen başarıma 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.

DİSİPLİN İLE İLGİLİ SÖYLENMİŞ GÜZEL SÖZLER

Öğrencinin ilk çalışması çalışmayı öğrenmektir, zekanın eğitimine giden yol, iradenin disiplininden geçer.

Andre Maurois

Disiplin bir ordunun ruhudur, o küçük topluluğu yenmesi zor bir hale sokar, zayıflara başarı sağlar, bütün orduya saygı toplar.

George Washington

Büyük insanların hayat hikayelerini okurken, ilk zaferlerini kendilerine karşı kazandıklarını görmüşümdür, hepsinde de öz disiplin başta geliyordu.

Marry Truman

Her disiplinli çabanın, birden çok ürünü vardır.

Jim Rohn

Disiplin, gaye ile başarıyı bağlayan köprüdür.

Jim Rohn

Tahsilli bir adam ile, tahsilsiz bir adam arasındaki fark, bir meselenin esaslı noktalarını kavramak hususunda kendini gösterir. Tahsilden elde edilecek en büyük istifade, disiplinli bir kafaya sahip olmaktır.

John Grier Hiben

Erdemli insan, başkalarına emir vermekten ziyade, kendini disipline etmeye çalışır.

Lao Tzu

Disiplin, yeteneği beceriye dönüştüren şekillendirici bir ateştir.

İŞ HAYATINDA ALMAN DİSİPLİNİ AVANTAJLARI

Yaklaşık 20 senedir uluslararası şirketlerle çalışıyorum, farklı deneyimleri ve kültürleri tanıma fırsatını yakaladım. 2016 yılından itibaren de yabancı bir şirketin bünyesinde çalışmaktayım,

dışarıdan görünen ile içeride bulunmak arasındaki farklılığı paylaşacağım. En ilginç farkındalıklarımın birisi, raporladığım Alman asıllı bir üst düzey yönetici ile başladı. Alman tarzı çalışma prensibini kendisinden öğrendim, zira son derece kurallı ve disiplinli bir yönetici olması öğretirken aynı anda çok defa strese girmeme neden oldu.

Kendisi ile 2016 yılında İstanbul ofisin ilk açıldığı dönemlerde sıkça iletişim halindeydim, özetle sürekli mailleştirdik. Bir gün, hem kaçırdığım bir başlık hem de yönlendirmelerinde de tekrardan faydalanabilmek adına geçmiş bir kaç mail döngüsünü okudum.

Dikkatimi çeken bir başlık oldu, benim attığım bir sayfa maile yarım sayfa cevabı, sonrasında cevaben attığım yarım sayfalık maile kendisinin bir paragraf cevabı ve benden gelen bir paragraf cevaba karşılık iki cümle ile konuyu tamamlamamız. Ne kadar dolu dolu yazışmışız derken dikkatimi 1 paragraf ile yarım sayfa, yarım sayfa ile bir sayfa mailin hemen hemen aynı ağırlıkta olduğunu gördüm. Sıfır hikaye, yorum ve tamamen nokta atışı yazışma. Alışma sürecim zaman aldı, mümkün olduğunca hikayeyi kısaltmaya ve 1 sayfalık özeti yarışım devam ediyor. 1 paragrafa nasıl dönebileceğime dair bir yarışa girdim kendimle. Halen bu yarışım devam ediyor.

İŞ HAYATINDA ZAMAN KAZANDIRAN **TOPLANTI AJANDASI**

Bu öğreti devam ederken, bir başlık daha dikkati çekti, "Toplantı Ajandası". Bir toplantı ayarlanmadan önce, toplantının amacı ve kimlerin neden katılacağına dair bir ön bilgilendirmenin zaman yönetimi konusundaki faydasını deneyimledim. Süper kuralcı ve disiplinli birisi olarak, kendisi zaten toplantı ajandası olmadığı durumda katılım gerçekleştiriyordu. Bunu bir Alman disiplini örneği gibi düşünürken, sonrasında ise bu alışkanlığın Avrupalı şirketlerin çoğunda olduğunu gördüm.

Her ne kadar son senelerde bu bizde azalmış olsa dahi, "önümüzdeki hafta toplantı yapalım" ve saatlerin netleşmesi dışında çok fazla toplantı ajandası konusu bizde yeterince oluşmadı. Elimdeki öğreti ile katıldığım toplantılarda en çok odaklandığım konu ise, toplantı esnasında önceden yeterince hazırlık olmamasından dolayı (toplantının amacını toplantı esnasında öğrenmek) ne kadar bir zaman kaybettiğimizi anlamaya başladım. Her bir toplantı, bir sonraki toplantı için yapılıyor gibi bir izlenim verdi.

Öncelikli olarak kendi içimizde, toplantı ajandası olmadan toplantı talep etmemeye başladık ve talep edilen toplantılarda toplantının amacı ve bu amaç doğrultusunda ne hazırlık yapılması ve sonra ki adımlar için hazırlıklı olmanın ne kadar faydalı olduğunu çok defa deneyimledik. Bahsettiğim konu amatörlik değil, disiplinli ve hedefin açık olduğu bir iletişimi sistematik bir şekilde yerine getirmek çabası. Eminim ki, hepimizin karşısına çok defa toplantı esnasında neden orada bulunduğunu önceden bilmeyen ve anlık olarak deneyimini çözüm için konuşturan her birimiz bu farkındalığı istemeden yaşıyordur. Çözüm gerçekten çok basit, toplantı başlığı ile limitli kalmadan toplantının amacını ve o görüşmenin neden talep edildiğini en ince detayına kadar paylaşıyor olmak katılımcıların da ön hazırlığı sayesinde daha zengin görüşmelere neden olacaktır.

DISİPLİN İLE İLGİLİ SÖZLER

Disiplin İle İlgili Sözler Disiplin sözcüğü günlük hayatımız da kişilerin oldukça çok sık kullandıkları bir sözcüktür. Yıllardır disiplin sözcüğü her konuda kullanılmış olup bir kural haline gelmiştir.

Disiplin; dilimizde oldukça çok kullanılmaktadır. Disiplin, Fransızca dilden Türkçemize geçmiştir. Bir topluluğunun, yasalarına ve düzenle ilgili yazısız ve yazılı kurallarına titiz ve özenle uyulması durumu, sıkı düzen ve bunun gibi koşullardan oluşmaktadır. İnsanların içerisinde yaşadıkları topluluğun genel davranışlarına uymaları ve sağlamak amacı ile alınan önlemlerin tümünü öğretim konusu olan veya olabilecek bilgilerin dilim dalı olmaktadır.

Özellikle çocuklara disiplin eğitimleri verilmelidir. İlk önce çocuklara anneler ve babalar evlerinde disiplini öğretirler. Disiplinin anlamına uygun olarak kullanılması çok önemlidir. Disiplin her zaman kişilerin kulağına kötü bir söz olarak gelmektedir. sosyal medya ve web sayfalarında disiplin ile ilgili sözleri çok sık okuyup ve görmekteyiz. Kişilerin disiplinli olmaları ve disiplinli olarak çalışmaları her zaman kendilerine hep fayda sağlamaktadır. Disiplin ile güzel sözleri okuyarak herkese bilgiler de verebilir ve kendimiz de bazı dersler alabiliriz.

- Düzenli ve yerleşik ilişki aslında bir disiplin işidir. Buket Uzuner
- Disiplin ne istediğinizi hatırlamaktır. David Campbell
- Disiplin rafine işlemidir, yetenek yapılabiliğe dönüşür. Roy Smith
- Düzeni zekâ sağlar, disiplin değil. Jiddu Krishnamurti
- Disiplin ve konsantrasyon ilgilenip ilgilenmediğiniz meselesidir. Tom Kite
- Gerçek bilgi, disiplinli ve denenmiş bilgidir. Cemil Meriç
- Disiplin, yeteneği beceriye dönüştüren şekillendirici bir ateştir. Roy Smith
- Disiplin, gaye ile başarıyı bağlayan köprüdür. Jim Rohn
- Büyük olmak isteyen kendine karşı zafer kazansın: Yani disiplinli olsun. Harry Truman
- Sabır en zor disiplindir, ama kim ki sabreder, en büyük zafer onundur. Buddha
- Kendine saygı disiplinin meyvesidir, haysiyet birine hayır diyebildikçe büyür. Abraham J. Heschel
- Erdemli insan, başkalarına emir vermekten ziyade, kendini disipline etmeye çalışır. Lao Tzu
- Yataktan çıkaran karakterdir, taahhüt harekete geçirendir, devamını sağlayansa disiplindir. Zig Zagler
- Her disiplin eksikliği kendini engellemeye ve kendinden öğrenmeye dönüşür. Maria Champian
- Disiplin, büyük başarılar elde etme konusunda insanoğlu için bir çeşit kutsal eldir. Mehmet Murat İldan
- Yanlışlık bizim ilerlememize yardım eden disiplin kollarından biridir. William Ellery Channing
- Serbestliği ararsan arzularının kölesi olursun, disiplini seçersen gerçek özgürlüğü bulursun. Frank Herbert

- Disiplin, iradeden düzene, yasadın dengeye kadar her şeyi kapsar. Delia Steinberg Guzman
- Disiplinin sırrı motivasyondur, bir kişi yeterince motive edilmişse, disiplin kendi kendine sağlanır. Alexander Paterson
- 21.yüzyıl toplumu artık bir disiplin toplumu değil, performans toplumdur. Byung-Chul Han
- Gerçek disipline sahip bir adam asla biriktirmez, her an öğrendiği şeyin olduğunu hissederek ve tekrar cahil olur. Bu cahillik ışık saçarak. Osho
- Sahte düzensizlik mükemmel disiplin gerektirir, sahte korku cesaret gerektirir, sahte zayıflık güç gerektirir. Sun Tzu
- Hayatımda başarılı olmamın tek yolu disiplinden geçiyordu. Ben de arzularımla iradem bir olana kadar kendi üstümde disiplin uyguladım. Nikola Tesla
- İki ağırlık vardır, birisi disiplinin ağırlığı, diğeri pişmanlığın, disiplinin ağırlığı küçüktür, pişmanlığınki ise tonlardadır. Jim Rohn
- Başarı, zamanla kazanılan ve planlayabileceğin her şeyin ötesinde getiriler sağlayan küçük günlük disiplinler vasıtasıyla oluşur. Robin Sharma
- Öğrencinin ilk çalışması çalışmayı öğrenmektir, zekanın eğitime giden yol, iradenin disiplininden geçer. Andre Maurois
- Büyük insanların hayat hikayelerini okurken, ilk zaferlerini kendilerine karşı kazandıklarını görmüşümdür, hepsinde de öz disiplin başta geliyordu. H. Truman
- Disiplin bir ordunun ruhudur, o küçük topluluğu yenmesi zor bir hale sokar, zayıflara başarı sağlar, bütün orduya saygı toplar. George Washington
- Mete Türk milletini yaratan insandır. Savaşta enerji, dahil de disiplin, milli bir itaat ruhu ve devletçilik gibi vasıflar Türk milletine Mete'den kalan yadigârlardır. Hüseyin Nihal Atsız
- Her şeyden önce askere insanca muamele edip adilane davranmalı, bir yandan da onları çelik gibi disiplin altında tutmalıyız. Bu zafere giden en emin yoldur. Sun Tzu
- Korkudan gelen disiplin, korku kaynağı yok olduğu zaman kaybolur. Ama kişinin kendi Cüceloğlu içinden gelen disiplin hiç kaybolmaz, kişi kendini geleceğe adanmış süreci devam eder. Doğan
- İslam Müslüman toplumların aklını başına getirebilecek, içlerindeki disiplin, ilham ve enerji ölçeklerinin sınırlarını zorlayabileceği tek düşüncedir. Aliya İzzetbegovic
- Düşüncelerinizi disipline sokmak, davranışlarınızı kontrol altına almak! Düşünceleri ıslah etmek ve davranışlara biçim vermek! Bu yöntemler insan doğasına uygun değil! Ah, bizler hayvan terbiyecileri değiliz. Friedrich Nietzsche
- Hiçbir buhar ya da gaz, sıkıştırılmadan bir güç oluşturamaz. Hiçbir nehir tünellerden geçmeden ışığa ve enerjiye dönüşmez. Hiçbir hayat odaklanmadan, adanmadan ve disipline olmadan gelişemez. Harry E. Fosdick
- Uzun vadede kuralları esnetenler, çiğneyenlerden daha çok zarar verir. Kuralları esnetenler bunu işlerini halletmek için yaptıklarını söylerler. İşin aslı bunu kendi çıkarları için yaparlar. Bunu yaparlar çünkü disiplinden yoksunlardır ve disiplinin yokluğu, işleri mahveder. John Verdon

- Tahsilli bir adam ile, tahsilsiz bir adam arasındaki fark, bir meselenin esaslı noktalarını kavramak hususunda kendini gösterir. Tahsilden elde edilecek en büyük istifade, disiplinli bir kafaya sahip olmaktır. J. Grier Hibben

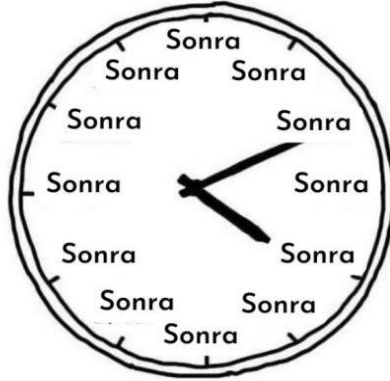
ERTELEMEK

"Şartlar hiçbir zaman gerektiği gibi olmaz, bütün şartlar yerine gelinceye kadar erteleyen, hiçbir iş yapamaz." William Feather

Erteleme, kararları veya eylemleri gereksiz yere erteleme eylemidir. Erteleme, daha kötü akademik performans, daha kötü finansal durum, artan kişilerarası ilişki sorunları, azalan refah ve daha kötü zihinsel ve fiziksel sağlık dahil olmak üzere çeşitli tehlikeler ve olumsuz etkilerle ilişkilidir.

Ayrıca, bu sorunların çoğu birbiriyle bağlantılıdır, bu da birlikte ortaya çıkma eğiliminde oldukları ve bazılarının diğerlerine neden olabileceği veya diğerlerini alevlendirebileceği anlamına gelir. Örneğin, erteleme, stres gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir ve bu da daha düşük refah, daha kötü fiziksel sağlık ve daha kötü akademik ve iş performansı gibi sorunlara yol açabilir.

Bir 'erteleyicinin' saati



Irina Blok

MOTİVE OLMAYIN DİSİPLİNLİ OLUN

Bu sözleri oldukça sık duyarız. Aslında herkes için uygulaması zor bir alıntıdır ancak motivasyon geçicidir ancak disiplin kalıcıdır.

Büyük Sorumluluk, Büyük Güçlerle Birlikte Gelir: “Büyük güçler büyük sorumlulukla gelir” sözü ünlü bir alıntıdır. Çoğumuza Spiderman filminden tanıdık gelse de, Winston Churchill tarafından 1906'da söylenmiştir. Alıntının gerçek anlamı ise derindir ve ufak bir değişiklik yapıldığında da derinliğini korur: Büyük sorumluluk, büyük güçlerle birlikte gelir.

Bunlar Mark Manson'ın sözleri; bir sorumluluğu kabul etmek, sorunu çözmenin ilk adımıdır. Herhangi bir sorunun sorumluluğunu aldığınızda, çözmek için güç alacağınız motivasyon sebepleriniz önemli etki yaratır.

Güvensizliklerinizi Çöpe Atın: Özsaygı oluşturmak, güvensizliklerin üstesinden gelmek için önemli adımlardan biridir. Duygularınızdan kaçınmak yerine onlarla yüzleşmek ya da aksiliklere hazır olmak, onların sizi kontrol etmesine de izin vermeyecektir.

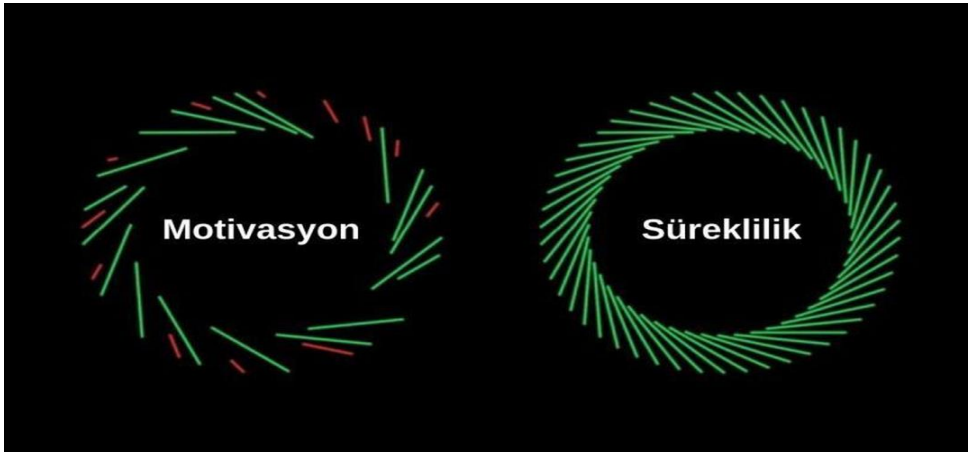
Yavaş Ve Sakin Olan Yarışı Kazanır: “Yavaş ve istikrarlı bir şekilde yarışı kazanır” Bir tavşan ve kaplumbağa hakkında, çocukluktan beri bildiğimiz bu hikaye, bir şeyleri hızlı ve dikkatsizce yapmaktansa, yavaş ve istikrarlı bir şekilde yaparak daha başarılı olabileceğimizi söyler.

Hiçbir şey direkt güçle ilgili değildir, önemli olan tutarlılıktır. Küçük ama tutarlı adımlar atmak, belirsizliğe götüren ama büyük bir adım atmaktan daha iyidir.

Motive Olmayın Disiplinli Olun: Warren Buffett, “Planı olan bir aptal, planı olmayan bir dahiyi yenebilir” der.

Herkesin iş yapmak için biraz motivasyona ihtiyacı vardır. Çoğu insan zamanını erteler, bu yüzden motivasyona ihtiyaç duyar.

Sizi hedeflerinize götürecek görevlere adanmak, onu gönülden yapmaya çalışmak... Bunları gerçekleştirebilerseniz, motivasyona ihtiyacınız olmaz, disiplin yoluyla yol alırsınız. Bu yol sizi zaten motive edecektir.



HEDEFLER VE BAŞARI ARASINDAKİ KÖPRÜ

"Disiplin, hedefler ve başarı arasındaki köprüdür." Jim Rohn

✦Motivasyon ve adanmışlık bir işi başarmak için sahip olunması gereken en önemli faktörlerdendir. Burada bir kuşku yok. Fakat tüm bunların üstünde olan ve etkisi tartışılmayacak kadar büyük olan başka bir faktör daha var: Disiplin.

✦Disiplin, insanlara hayatlarını verimli ve etkili bir şekilde yaşamaları için kurallar sağlar. Hayatınızda disiplin varsa, gelecekte daha iyi bir yaşam için şimdiki zamanda küçük fedakarlıklar yapabilirsiniz.

✦Disiplin alışkanlıklar yaratır, alışkanlıklar rutinler yaratır ve rutinler her gün olduğunuz kişi haline gelir. Büyük zihinsel koşullandırma koçu Brian Cain, "Bugün + Bugün + Bugün = Hayatınız" diyor. Yaratmış olduğunuz alışkanlıklar ve günlük disiplinler sonunda kim olacağınızı belirleyecektir.

✦Cemil Meriç'in 'Disiplin içinde çalışmayı bu kitaptan öğrendim.' diye bahsettiği 'İrade Terbiyesi'nde Jules Payot, düzenli, istikrarlı ve her şeyden önemlisi disiplinli çalışmanın öneminden bahsediyor.

Çalışmanın inceliklerine değindiği eserinde, Bossuet'ten bir alıntı yaparak: 'Ani çıkışların büyük düşüşleri olur. Mütevazî, küçük bir tohum gibi basit alışkanlıklar büyük davranışlara dönüşür...' şeklinde disiplinin ve istikrarın önemini vurguluyor.

✦Kişisel gelişim efsanelerinden Jim Rohn'un söylediği bir söz ise disiplinin hayatıma için ne anlama geldiği gözler önüne seriyor;

"Hepimiz iki şeyden birinin acısını çekmek zorundayız; disiplin veya pişmanlık."



Özet:

Öz disiplin, erteleme, Alman disiplini örneği.

Olası Kaynaklar:

- James Clear (*Atomic Habits*)
- Angela Duckworth (*Grit*)

APA Örnekleri:

- Clear, J. (2018). *Atomic habits*. Avery.
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.

Bu çalışmada yer alan bilgiler; çeşitli kitaplar, akademik makaleler, internet siteleri, blog yazıları, sosyal medya içerikleri ve basılı/görsel medya kaynaklarından derlenmiştir

Şeref Oğuz, Tomorrow, Erkan Ayan, Özcan Üçkardeşler, Prof. Dr Ulvi Saran, Girişimci Kafası gibi yazarlardan da alıntı yapılmıştır