**# Merhabalar**

Nörobilimciler, 2009 yılında, insanların öz kontrol ve disiplin kullanmalarını gerektiren görevlerle meşgul olduklarında gerçekleşen beyin aktivitesi hakkında bir araştırma yapmıştır.

Araştırmanın bulguları çok dikkat çekicidir çünkü kendimize hâkim olma durumuna karar veremeyeceğimizi ve bir beceriyi daha önce geliştirmemişsek başarılı olmayı bekleyemeyeceğimizi vurguluyor.

Sağlıklı seçimler yaptığınızda öz disiplinimiz güçlenir; öte yandan sağlıksız seçimler yapmak öz disiplini azaltır.

Başka bir deyişle, öz disiplin, işi ortaya koymaya istekliysek ustalaşabileceğimiz bir beceridir.

Yoğun bir antrenmandan sonra vücut nasıl yorulursa, irade ve öz disiplin de işe koyulduğunda yıpranıp güç kaybeder.

Bu demektir ki, bir birey son derece disiplinli ve çok fazla iradeye sahip olsa bile, sürekli olarak ayartılma ile karşı karşıya kalırsa, sonunda tükenecektir.

Öz disiplin oluşturmanın en iyi yolu, kendinizi ayartmalardan korumaktır.

Örneğin market alışverişine gittiğinizde, tatlı satan kısımlardan uzak durun veya akşam yemeğinden sonra alışverişe çıkın.

Burada yaptığınız şey, kırılganlığınızın size karşı kullanılmadığı ve öz disiplini kullanmak zorunda olmadığınız koşulları yaratmaktır.

Çabalarınız tutarlı olmalıdır.

Tutarlılık ivme yaratır ve hayaller bu şekilde gerçeğe dönüşür.

Öz disiplin eksikliği, düşük benlik saygısına yol açar.

İnsanların düşük benlik saygısından muzdarip olmasının birçok nedeni vardır ve bunlardan biri, hayatta olmaları gereken yerde olmamalarıdır.

İnsanlar özellikle yılın başında sürekli hedefler koyarlar ancak zaman geçtikçe eski alışkanlıklarına geri dönerler.

Sonuç olarak, amaçları unutulur.

Öz disipline sahip bir kişi kendinden emindir ve otopilottaymış gibi davranmaz.

Bu insanlar sürücü koltuğunda oldukları için düşük öz saygıdan muzdarip değildir.

Öz disiplinli bir insan olmanın birçok faydası vardır.

Örneğin, disiplinli bir kişinin, güvenilir oldukları için güçlü kişisel ilişkiler kurma olasılığı daha yüksektir.

Öz disiplinli insanlar özgüvenlidir.

Yapıcı eleştiriyi gücenmeden ele alabilirler.

Aslında bu tür eleştirilere değer verirler çünkü bu onları daha iyi olmaya iter. (Bütün ruhum ve benliğimle katılıyorum.)

**# Olumlu Değişiklikler Yapmak Neden Zordur?**

Neye ulaşmak istediğinizi tam olarak biliyor olabilirsiniz.

Başarısızlık korkunuzu yenmiş ve öz disiplin seviyeniz gelişiyor olabilir.

ne yazık ki, bazen sizi geri tutan görünmez güçler vardır.

"Satüko yanlılığı" olarak adlandırılan psikolojik terim, en disiplinli ve kararlı bireylere saldırır.

Satüko önyargısı, insanın bilinmeyene ulaşmak yerine aşina olduğumuz şeylere tutunma eğilimini artırır.

Daha iyi olarak algılanan bir şeye geçmeden önce, bize hizmet etmeyen şeyden kendimizi ayırmadan önce yaşamlarımızı iyileştireceğini gösterecek bir kanıt ararız.

Bir değişiklik yapmak genellikle daha olumlu bir sonuca yol açsa da, değişimin bilinçaltı düzeyde bize yarardan çok zarar vereceğini varsayarız.

Statüko yanlılığının bir başka nedeni de pişmanlık korkusudur.

Kimse bir değişiklik yapıp sonra pişman olmak istemez.

Tipik olarak bunun nedeni, arkadaşlarının, aile üyelerinin veya sevdiklerinin hatalarından dolayı kişinin kendisinin yargılanacağını düşünmesidir.

Bu korkunun bir sonucu olarak, kendilerini rahat hissettikleri şeye bağlı kalmaya çalışırlar.

Başarısızlık korkusu, insanların değişimi sevmemelerinin nedenidir.

Başarısızlıklarınızın dünyanın sonu olmadığını unutmayın.

Tüm başarılı insanlar hayatlarının bir noktasında başarısız olurlar ve hatalarını gelecekte daha iyi kararlar almak için kullanırlar.

Statüko önyargısının sebep olduğu tek olumlu durum sizi güvende tutmaktır.

Fakat bunu yaparken umutlarınızın ve hayallerinizin asla gerçekleşmemesini sağlayacak ve uzun vadede harekete geçmediğiniz için muhtemelen pişmanlık verecektir.

İnsanların başarısızlıktan değil ileri zamanda meydana gelebilecek pişmanlıktan korkmaları gerekir.

Geriye dönüp hayatınıza baktığınızda "keşke şöyle yapsaydım" demek başarısız olmuş olma hissinden daha fazla işkence edecektir.

(Büyük risk büyük kazanç.)

**# Dunning-Kruger Etkisi**

Dunning-Kruger Etkisi, bir kişi yalnızca belirli bir alanda yetersiz kaldığında değil, aynı zamanda o alanda ne kadar kötü olduğunu fark etmediğinde ortaya çıkar.

(Beyni olmayıp fikri olanlar var ya hani, hah onlardan bahsediyor yazarımız).

Bu sorundan muzdarip olan kişiye "çifte yüklü" denir, bu da kişinin aynı alanda sürekli hata yaptığı anlamına gelir.

İnsanların bu tip kişileri düzeltmesi zordur çünkü onlar eksikliklerinden tamamen habersizdirler.

Becerilerini geliştirmek yerine, yeteneklerine gerçekten inandıkları için bu yönde ilerlemeye devam ederler.

Öz Disiplin ve öz kontrol birer beceridir ki bu da, becerinizi abartmanın mümkün olduğu anlamına gelir.

Her zaman son derece üretken olma sanatında ustalaştığınıza ve ayartılmaya karşı koyabileceğinize inandığınız bir noktaya gelirseniz, dikkatli olun.

Bu iddianız doğru olabilir, fakat gerçekte daha yapacak çok işiniz olması da hayli mümkündür.

Bu sorun, belirli alanlarda yetkin olduğunuza dair güven ile yapıcı eleştiriyi kabul etmek arasında bir denge kurarak çözülür.

Bu yaklaşımı kullanarak, eksiklikleriniz hakkında asla cehalet içinde yaşamamanızı sağlayacaksınız.

Dunning-Kruger Etkisi'ne karşı bir başka koruma stratejisi ise yetkinlik kazanmak istediğiniz uzmanlık alanında sizden daha ileride olan insanlarla ilişki kurmaktır.

Ancak bu, kendinizi başkalarıyla karşılaştırmakla ilgili değildir, kendinizi sürekli öğrenmeye maruz kaldığınız bir konuma getirmekle ilgilidir.

Ayrıca, şu anda nerede olduğunuzu ve ulaşmak istediğiniz hedefi takip etmek sizi ayakları yere sağlam basan bir birey yapacaktır.

**# Alışkanlıklarımız**

Alışkanlıklarımız karakterinizin bir parçasıdır.

Başarılı ve başarısız bir insan arasındaki tek fark, günlük alışkanlıklardır.

Başarılı insanlar her gün aynı alışkanlıkları sergilerler.

Belli bir rutinleri vardır ve buna bağlı kalırlar.

Yaptıkları her şey onları zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak geliştirir.

İyi alışkanlıkları düzenli olarak uyguladığınızda, onları hayatınızdan çıkarmak mümkün olmayacaktır.

Sabah rutininiz rutinlerin en önemlisidir çünkü günün geri kalanının temposunu bu rutin belirleyecektir.

Yataktan kalktığınızda alarm çalar çalmaz biraz egzersiz yapın ve kahvaltıda sağlıklı bir şeyler yiyin. (Hocam kahvaltı diye bir şey yok. Yalan bunlar. Emperyalist dünyanın dayatmaları. Ama sabah kalkınca egzersiz kesinlikle çok iyi gidiyor. Uyandın, şöyle biraz gerin, sonra yat hemen şınava, 30-40 yaptın hemen bir tuvalet, sonra geri gel 80 tane daha çek. Güne 3 rakamlı sayılarla, zinde başla).

Sonuç olarak, gün boyunca sağlıklı kararlar almaya devam etmek isteyecek kadar enerjik ve pozitif hissedeceksiniz.

Ayrıca gece yatmadan önceki akşam rutininiz de en az sabah rutininiz kadar önemlidir.

Uyku, bedeni yneilemek, zihni dinlendirmek ve ertesi gün verimli olabilmek için hayati önem taşır.

İşte öz disiplin kazanmanıza yardımcı olacak diğer bazı sağlıklı alışkanlıklar:

\* Teşekkür et.

\* Minnettarlık için zaman ayır.

\* Günlük hedefler belirle.

\* Öğle uykusuna yat.

\* Kafein ve nikotin gibi uyarıcılardan kaçın. (Nedir bu yazarların kafein ile alıp veremedikleri anlamış değilim.)

\* Yediklerine dikkat et.

\* Düzenli ol.

\* Dua et veya meditasyon yap.

\* Okumaya zaman ayır.

Daha fazlasını yapabileceğinize gerçekten inandığınızda, daha fazlasını yapmaya başlaytacaksınız, bu da özgüven ve zihinsel dayanıklılık inşa edecektir.

İnanç, öz disiplininizi geliştirmenin temel bileşenlerinden biridir.

Daha fazlasını yapabileceğinize inandığınızdab aşarı sizin gerçeğiniz olur ve kendinize koyduğunuz sınırları yıkmanızı sağlar.

Öz disiplin, dayanıklılıkla ilgilidir.

Devam etmeye kararlı olduğunuzda ancak zihniniz size bırakmanızı söylediğinde, sizi durdurulamaz kılacak bir direnç geliştireceksiniz.

Bazı faktörler disiplininizi engeller.

Bu faktörlere bakalım:

\*\*Parkinson Yasası:\*\* Baskı altındayken en iyi şekilde çalıştığınızı iddia ediyor olabilirsiniz.

Parkinson Yasası disiplininizi engelliyorsa, görevleriniz için kendinize sıkı son tarihler (deadlines) koyarak bunun üstesinden gelebilirsiniz.

Bir projeye zaman sınırı verdiğinizde, onu en kısa sürede bitirmenin bir yolunu bulacaksınız ve elinizdeki ek zamanı doldurmak için işleri fazla karmaşıklaştırmayacaksınız.

\*\*Yanlış Umut Sendromu:\*\* Yanlış umut sendromu, davranış kalıplarınızı değiştirmenin zahmetsiz olduğu inancıdır.

Bu, beklentilerimizi çok yüksek tutmamıza yol açar ve bu da başarısızlıkla sonuçlanır.

Bir an için hedefleriniz hakkında ilham alabilir ve bir plan çizebilirsiniz.

Ancak daha sonra stres seviyeniz artarak olayları devralır ve o ilham anı belirsizliğe dönüşür.

Çünkü odak noktanız, bir hedefe ulaşmak değil, günü bitirmektir.

Büyük hayallere ulaşmak zaman alır, bir gecede başarı diye bir şey yoktur.

**### Meditasyonun Faydaları**

Meditasyon, öz disiplini geliştirmek için gereklidir.

Bazı insanlar meditasyonla ilgilenmeyebilir çünkü saatlerce bağdaş kurarak oturup mırıldadığınız sıkıcı bir uygulama olduğunu düşünürler. (Tam olarak böyle çünkü).

Ancak bu doğru değildir.

Her şeyden önce, meditasyon yapmak için saatlerce oturmanıza gerek yoktur.

İkincisi, meditasyon bir yaşam tarzıdır, bir uygulama değildir.

Bu konuda sahip olmanız gereken tutum budur.

(En güzel meditasyon ibadettir. Bu, ruhani boyuttaki benliğimiz ve yaratıcımız arasında güçlü bir iletişim kurulmasını sağlar.)

Meditasyon, konsantre olma ve eldeki göreve odaklanma yeteneğinizi geliştirir.

Aynı zamanda rasyonel kararlar verme kapasitenizi de artırır.

Uzun vadede ne istediğinize odaklanmak için ertelemeyi ortadan kaldırma yeteneğinizi geliştirecektir.

Günlük yaşamın zorluklarını ortadan kaldırmayacaktır, ancak bunlarla başa çıkma yeteneğinizi geliştirecektir.

Dahası, meditasyon size hayatın en trajik koşullarına rasyonel ve sakin bir bakış açısıyla cevap verme yeteneği verir.

Şimdi iki farklı meditasyon tekniğine bakalım.

**#### Sadece Oturma Tekniği**

Bu meditasyon tekniği, rahatça oturmanızı içerir.

Bir sandalyeye dik oturabilir, bacaklarınızı çaprazlayarak oturabilir veya dilerseniz lotus pozisyonunda kalabilirsiniz.

Rahat bir pozisyon bulduktan sonra sırtınızı düz tutun, ancak sert olmadığından emin olun.

Ağzınızı sıkmadan kapalı; gözlerinizi açık tutun ama bir yere sabitlemeyin: bakışınız yumuşak kalmalı ve önünüzdeki iki ayak civarında zemine odaklanmalıdır.

Doğru fiziksel pozisyonda olduğunuzda, bir sonraki adım zihne odaklanmaktır.

Nefesinize dikkat ederek başlayın.

Bu, zihninizdeki gevezeliği susturur ve sizi şu anda kalmaya zorlar.

Nefes alırken ve nefes verirken, havanın burun deliklerinizden ve ağzınızdan nasıl geçtiğini hissedin.

Göğsünüzden nefes almayın, karın boşluğunuzdan nefes alın.

**#### Shikantaza Tekniği**

Bu tekniğe "sadece oturmak" anlamına gelen "Shikantaza" denir.

Oturun ve etrafınızda ve içinizde neler olup bittiğine dikkat edin.

Çoğu insan bunu uygularken zihninin gürültüyle dolu olduğunu fark eder.

Aklınızdan geçen bilgileri sıraladığınızda, çok fazla çöp taşıdığınızı fark edeceksiniz.

Ancak buradaki amaç, ne düşündüğünüzü yargılamak değil, her düşünceyi kabul etmek ve sonra onu serbest bırakmaktır.

Düşüncelerinizi gökyüzünde yüzen bulutlar olarak hayal edin.

Onları yok edemezsiniz ama ne anlama geldiklerine odaklanmak yerine yanınızdan geçerken onları izleyebilirsiniz.

Bunu nasıl yapacağınızı öğrendikten sonra, olumsuz düşüneclerinizin üzerinizde bu kadar yıkıcı bir etkisi olmayacak, onları bırakabilecek ve enerjinizi daha üretken olmanızı sağlayacak şeylere yönlendirebileceksiniz.

Sadece daha olumlu ve mutlu bir insan olmakla kalmayacak, aynı zamanda size hizmet etmeyen davranışlarla zaman kaybetmeyi de bırakacaksınız.

Zihninizin kontrolünü elinize aldığınızda, güçlenmiş hissetmeye başlayacaksınız.

**# Başarılı Olmak İsteyenler İçin Bazı İpuçları**

Hayatınızı şekillendiren tek şey düşünme şekliniz değildir.

Ağzınızdan çıkan kelimelerin de gücü vardır.

Kendinizden emin ve cesur olmalısınız.

Siz kendinizden emin oldukça, insanlar size daha çok saygı duymaya başlayacaktır.

"Yapmak" yerine "denemeyi" hedeflediğinizde, hayallerinizi gerçekleştirme olasılığınız azalır.

"Dene" zihniyetiyle hareket ettiğinizde, yeterince şey yaptığınızı hissettiğiniz anda kendinize pes etmek için bolca yer vermiş olursunuz.

Kendinize inancınız tam olsun, başaracağınızı bildiğiniz hedefler belirleyin ve kendinize moral konuşmaları yapın.

Söylediklerimizin dışında:

1. Ne istediğinizi bilin.

2. Dev sıçramalar yapmayın.

3. Eylemlerinizi tekrarlayın.

4. Kendi başarınızı kutlayın.

Ne kadar pozitif olursanız olun; üzüntü, umutsuzluk, öfke ve hayal kırıklığı bir noktada sizi bunaltacaktır.

Şimdi olumsuz duyguları kendi yararımıza nasıl kullanabileceğimize bakalım.

\*\*Öfke:\*\* Öfke sizi canlı hissettirir ve böylece size verdiği fiziksel yükü rutininize daha fazla enerji kanalize etmek için kullanabilirsiniz.

Ayrıca, sizi uzun vadeli hedeflerinize doğru itmek için güçlü bir motive edici olarak da kullanabilirsiniz.

\*\*Kıskançlık:\*\* Kıskançlık, başka bir kişinin arzu ettiğiniz bir şeye sahip olduğunu gösterir.

Arkadaşınızın maddi varlığını kıskanıyorsanız, daha fazla para kazanmak için çalışmaya başlayın.

Böylece istediğinizi satın almak için gereken finansal özgürlüğü siz de deneyimleyebilirsiniz.

Kıskançlık hissettiğinizde, duygularınızı değerlendirin ve ne istediğinizi yazın.

Ardından bu hedeflere ulaşmak için çalışmaya başlayın.

\*\*Kaygı/Korku:\*\* Asla korkuya sizi geride tutacak gücü vermeyin.

Aynı zamanda korkuyla savaşa da girmeyin.

Korkuyu doğal bir insani duygu olarak kabul edin ve ardından adım adım hedefinize doğru ilerlemeye çalışın.

Herkes korku hisseder, ancak üstesinden gelenler ile gelemeyenler arasındaki fark, korkuları sizi felç etmelerine izin vermek yerine kendi yararınıza kullanabilme yeteneğidir.

\*\*Üzüntü ve Umutsuzluk:\*\* Bazı insanlar hayatlarının en kötü anlarından olağanüstü şeyler yapmak için ilham alırlar.

Negatif enerji yaratıcılığa dönüştürülebilir.

Yaratıcı bir insansanız, bir dahaki sefere üzgün, kızgın ya da sıkıntılı hissettiğinizde kendinizi yazıya, müziğe, sanat ya da benzeri bir şeye bırakın.

\*\*Utanç:\*\* Duygularınız hakkında konuşabileceğiniz birine güvenin.

Buradaki amaç, kendinizi affetmeyi kolaylaştırmak için başka bir kişiden kabul bulmaktır.

Tanıdığınız birine açılma konusunda kendinizi rahat hissetmiyorsanız, bir danışmandan profesyonel yardım alın.

Herkesin insan olduğunu ve hepimizin hata yapabileceğini kabul ettiğinizde, işleri düzeltmek için ikinci bir şansı hak ettiğinize inanmaya başlayacaksınız.

**# Başarısızlıkla Nasıl Başa Çıkılır?**

Her başarısızlıktan alınacak bir ders vardır.

Bir şey planladığınız gibi gitmediğinde, neyin yanlış gittiğini bulmak için değerlendirme yapın ve planınızın yürümediği gerçeğine takılıp kalmayın.

Neyin işe yaradığını keşfettiğinizde, başarı elde etmek için planınızı onun üzerine inşa edin.

Ayrıca projenize duygusal olarak bağlanmayın.

İşine duygusal bir bağlılık hisseden kişi, bir hata yaptığını kabul etmekte zorlanır ve kişinin gururu, başarısız projesinden uzaklaşmasına izin vermeyecektir.

Öte yandan, çabalarınızın size her zaman aradığınız sonucu vermeyeceğini kabul ederseniz, zamanı geldiğinde pes edeceğinizi bilme becerisi geliştirecek ve başka bir şey üzerinde çalışmaya başlayacak gücü bulacaksınız.

Esasen burada yapacağınız şey, bir hayalden ne zaman vazgeçeceğinizi bilmek ve yeni bir bakış açısı kullanarak işe baştan başlayacak gücü bulmaktır.

**# Konfor ALanınızın Dışına Çıkın**

Öz dispilin rahatlatıcı değildir ve öz disiplini rahatlatıcı kılmak için hiçbir şey yapamazsınız.

Bu rahatsızlık duygusunu yenmek için güce ihtiyacınız vardır.

Konfor alanınızdan her çıktığınızda, hem iradeniz hem de rahatsızlığa karşı toleransınız artacaktır.

Öz disiplini geliştirmenin en iyi yolu, rahatsız olmaya alışmaktır.

Herkesin farklı güvensizlikleri ve korkuları vardır, ancak çoğu kişi hayatı onlardan kaçınarak yaşar.

Sonuç olarak potansiyelleri sınırlanır.

Kendinizin en iyi versiyonu olmak istiyorsanız, rahatsız olmayı seçerek ve korkularınızla yüzleşerek başlayın.

Size fayda sağlamayacağını bildiğiniz bir şeyi yapmak için bir dürtü hissettiğinizde, şu adımları izleyin:

1. Vücudunuzdaki dürtünün nereden geldiğine dikkat edin. Aynı şekilde müzik de size başınızı sallama veya ayaklarınızı yere vurma arzusu verir; dürtülerin çoğu vücudun bir yerinde hissedilir.

2. Dürtünün nereden geldiğini bulduktan sonra, tüm dikkatinizi bu alana odaklayın ve deneyimlediğiniz hisleri gözlemleyin.

3. Nefesinize odaklanarak 2 dakika geçirin.

4. Hissettiğiniz her duyumun ve dürtünün bir dalga olduğunu hayal edin. Dürtü yoğunlaşıp azaldıkça, buna yükselen ve düşen bir gelgit olarak bakın.

5. Dürtü yatışırken, hissettiğiniz değişikliklere dikkat edin.

Hedeflerinize ulaşmak için sizi hedefinize ulaştıracak bir sistem geliştirmelisiniz.

Doğru yaklaşımı izlemezseniz hayallerinizi asla gerçekleştiremezsiniz.

**# Sonuç**

Öz disiplin, kişisel tatminin ve hayalini kurduğunuz yaşantının kapısını açan anahtardır.

Öz disiplin ile sıradan bir insan zekâsının ötesine geçebilir ve olağanüstü hale gelebilirsiniz.

Çalışmaya hazırsanız hayatta istediğiniz her şeye sahip olabilirsiniz.

Unutmayın ki hedefinize ulaşmak için ihtiyacınız olan her şey kendi içinizde gizlidir.

Hayattan memnun değilseniz, aslında harika bir yere değinmişsinizdir çünkü mevcut durumunuzdan duyduğunuz memnuniyetsizlik, olmanız gereken yerde olmadığınızı bildiğiniz ve bunu değiştirmek istediğiniz anlamına gelir.

> "Hayatınızdan memnun olmamak, işleri tersine çevirmek için ihtiyaç duyduğunuz motivasyon olabilir." -Daniel Walter

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Yine insanı kendisine getiren ve motive eden harika bir kitap.

Bu kitabı okurken aklıma hep şu söz geliyordu: "herkes zengin olmak ister fakat kimse o koca götünü kaldırıp çalışmak istemez".\*\*\*

\*\*\*Özellikle konfor alanından çıkmak gerçekten disiplinin yegâne kuralıdır.

Rahat yaşamak için gönderilmedik biz bu dünyaya.

Rahatlık isteyen başka dünyaya gitsin.

Burası sınav ve acıların dünyası.

Bunlarla başa çıkmayı bilmeyenin huzuru ve mutluluğu da bulması imkansız.\*\*\*

\*\*\*Son olarak sizlerle bugün Cenk Hoca'mdan duyduğum sözü aktarmak istiyorum:\*\*\*

> "We do it because we have to do it!"