

İç Disiplin Nedir?

Neyin doğru olduğunu bilmekle doğru yolda kalabilmek aynı şey değildir. Bunun için iradeli olmak gerekir. Kendiniz için olumlu bulduğunuz davranışları görüp bunu hayatınıza geçirmelisiniz

Her zaman yaptığınız veya yapmak zorunda olduğunuz işleri iki şekilde yaparsınız: Ya onları siz yaparsınız ya da işler kendilerini size yaptırırlar. Zorda olsa işlerinizi zevkle yapmak istiyorsanız, yapan siz olmalısınız.

İradeli olmanın temeli idraktır. İdrak, iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan, güzeli çirkinden ayırma yeteneğidir.

Neyin doğru olduğunu bilmekle doğru yolda kalabilmek aynı şey değildir. Bunun için iradeli olmak gerekir. Kendiniz için olumlu bulduğunuz davranışları görüp bunu hayatınıza geçirmelisiniz.

Bunları yapmak için dışarıdan kontrol bağımlılığından kurtulup içerideki gücünüzü harekete geçirmelisiniz. İç disiplin, sizi iyiye, doğruya güzele götürür; başarının yollarını açarak ilerlemenizi sağlar.

Yapmanız gereken ile yaptıklarınız arasında bir uçurum



varsa, genellikle "yumurta kapağı dayanınca" harekete geçiyorsanız, rahatınıza düşkün ve bundan rahatsızsanız iç disiplininizi geliştirmeye ihtiyacınız var demektir.

İç Disiplininizi Geliştirecek Uygulamalar

1. Bir şeyi yapmak için ne kadar nedeniniz varsa, onu yaparken kendinizi o kadar güçlü hissedersiniz. Nedenlerinizi tekrar bir kâğıda yazarak gözden geçirmeye ne dersiniz?
2. Balık ne kadar büyük olursa olsun lokmalar halinde yiyeceksiniz. Emin olun ki tek lokmada yutulan şeylerin birçoğu midenizi rahatsız eder. (Zoru parçalara ayırın)
3. Başarılarınızı küçük görmeyin. Her başarınız

4. Gerçekleştirmeniz gereken amaçlarınıza bitirme tarihleri koyun, bunları yazın ve bunu bu tarihte bitireceğinizi bir başkasına söyleyerek paylaşın. (Bitirme zamanı olmayan işler bitmez!)
5. Hedeflerinize ulaştığınızda size neler katacağının hayalini kurun.
6. İç disiplininizi engelleyen düşüncelerinizi

7. Sizi motive eden sözleri bir panoya asın.
8. Bir şeyin size verilmesi beklentisinden kurtulun. Neye ihtiyacınız varsa bunu görün ve harekete geçin.
9. Yapabilecekleriniz için **KENDİNİZE GÜVENİN**

Uygulamalı Eğitim

Öğrencilerimizin gelecek adına meslek edinme ile ilgili ilginç girişimleri oluyor. Özellikle bazı öğrencilerimiz uygulamaya yönelik çalışmalarda bulunuyor. Bunun bir örneği birinci dönem başında okul pansiyonumuzda yaşandı.

Lise 3 öğrencimiz F.K. ileride iyi bir psikolojik danışman olmak istiyordu. Bunun için üniversiteyi kazanıp mezun olmayı dahi bekleyemez. Acaba ben bu mesleği yapabilir miyim? Öğrencilere danışmalık yapabilir miyim? diye içinde bir merak uyanır ve kendisini bu konuda denemeye karar verir. İşe beyaz bir öğretmen önlüğü bularak başlar. Daha sonra planın ikinci bölümünü uygular. Okulun eğitim öğretime başlama planlarının yapıldığı hafta sonu pansiyonda kalan öğrencilere kendisini okulun psikolojik danışmanı olarak tanıtır. Hatta bazı öğrencilere kısa süreli danışmanlık bile yapar. Planının üçüncü kısmını merak mı ettiniz? F.K.'nin üçüncü planı hakkında bir fikrim yok. Çünkü uygulamaya geçmeden ben durumu öğrenmiştim.

Sevgili F.K. bu istek ve merakının yanında çalışma azmin de devam ettiği sürece iyi bir psikolojik danışman olacağına inanıyorum. Başarılar dilerim.

Verimli Çalışma ve Motivasyon

Sevgili Öğrenciler, aşağıdaki soruları kendinize bir sorun bakalım:

1. Öğrenmek ve çalışmak için yeterli nedenim var mı?
2. Öğrenmek ve ders çalışmak bana ne ifade ediyor?
3. Yaşamda ne tür amaçlarım var?
4. Kendimi geliştirmeye ne kadar önem veriyorum?
5. İnsan, kendisiyle ilgili olarak neleri fark etmelidir?
6. Yapabileceklerim, gerçekten şu an yaptıklarımın mı ibaret? Yoksa daha iyi şeylerde yapabilir miyim?

7. Yaşamımdaki hedeflerim nelerdir? Gerçek anlamda yaşamdaki hedefime beni ulaştıracak olan ara hedefler nelerdir?
8. Başarı ve başarısızlık bana ne ifade ediyor?
9. Önemli olan geçmiş ya da gelecek mi yoksa "şu an" mıdır? Bu sorulara bulacağınız yanıtlar için düşünmeniz motivasyon için gerekli ve ön koşullardandır. Çünkü; "Bilgelik dünyanın ve çevrenin düzenini değiştirmekten çok, kendi isteklerini fark etmek ve kendini değiştirmektir."

Beyaz At ve Hükümdar

Hükümdarın birinin beyaz bir atı varmış. Hükümdar, bu atını çok sevmiş. Bir gün bütün maiyetinin (kendi adamlarının) hazır bulunduğu bir sırada:

- Bu beyaz atımın ölüm haberini getiren kafasını uçurabilirim. Çok dikkatli olun. Çünkü bu beyaz atı canım kadar seviyorum. Onun ölüm haberi bende kriz geçirtebilir, demiş.

Günün birinde, her şeyin eceli gibi beyaz atın da eceli gelir. Ve beyaz at ölür. Hükümdarın adamlarında bir telaştır kopar. Kimse cesaret edemez ki, beyaz atın ölümünü hükümdara haber versinler. Seyis başı, düşünür taşınır, olacak

gibi değil. Ben gidip hükümdara haber vereceğim. Öyle olsa da, böyle olsa da bizim kafa gidecek, der. Ve Seyis başı, hükümdarın huzuruna çıkar:

- Hükümdarım, der. Sizin beyaz at var ya!

- Evet der, Hükümdar. Seyis başı:

- O, yatmış, ayaklarını dikmiş, gözlerini yummuş, karnı şişmiş, hiç nefes almıyor, der. Hükümdar :

- Seyis başı, seyis başı! Desene, bizim beyaz at öldü!.. Seyis başı:

- Aman hükümdarım! Ben demedim, siz dediniz hükümdarım, siz dediniz der ve kafayı kurtarır.

Söyleme şeklimiz birçok şeyi değiştirir.

İLGİNÇ

* Gülmek için 17 adaleye ihtiyaç vardır. Surat asmak için ise 43 adaleye ihtiyaç vardır.

* Albert Einstein dokuz yaşına kadar düzgün konuşmamıştı.

İBRET LİK

Yüz metrelik yola da, bin kilometrelik yolculuğa da bir adımla başlarız..

Hayatınız kötü yola girmişse, unutmayın, direksiyondaki sizsiniz

İLETİŞİMDE EN ÖNEMLİ KELİMELER

En önemli 6 kelime :

"evet ben hata yaptığımı kabul ediyorum"

En önemli 5 kelime :

"aferrin iyi bir iş yaptınız "

En önemli 4 kelime:

"bu konudaki düşünceniz nedir "

En önemli 3 kelime:

"eğer izin verirseniz "

En önemli 2 kelime:

"teşekkür ederim "

En önemli 1 kelime:

" BİZ "

Bu arada unutmadan en önemsiz bir kelimeyi de söyleyelim:

" BEN "

BUNLARI Biliyor musunuz?

Einstein'in 3 yasında konuşmaya başladığını,9 yasında henüz istediği her şeyi tam olarak söyleyemediğini,hocasının anne ve babasına "oglunuz ne olursa olsun hiç bir zaman başarılı olamayacak "dediğini;bir diğer hocasının da öteki öğrencilere kötü örnek oluyorsun diyerek okulu bırakmasını istediğini;matematik hocasının ona "tembel köpek" lakabını taktığını... Newton'un çekingenliği yüzünden diferansiyel ve entegral hesabını 38 yıl sonra yayınladığını... Yine aynı newton'un gecimsiz ve kuskulu kişiliği yüzünden okul arkadaşları tarafından hep hırpalandığını ve hor görüldüğünü...

Hawking'in felc nedeniyle konuşma ve hareket yeteneğini kaybettiğini hayatını bir tekerlekli sandalyeye bağlı sürdürdüğünü ,insanlarla tek iletişiminin bir bilgisayar olduğunu ve hawking'in einstein ve newton' dan sonra en iyi teorik fizikçi olduğunu...

Ampere'in unutkanlığı nedeniyle Napolyon'un onuruna verdiği yemeği unuttuğunu ... Mezar taşı üzerine "tandem felix" (nihayet mutlu) yazdırıldığını...

M.BOSTANCI FİZİK ÖĞRT