Hayatınızın kontrolü daha fazla sizde olsaydı nasıl olurdu? Bireysel **otokontrol**sayesinde neler daha farklı olabilirdi?**Kendi kendinizi kontrol edebilmeyi öğrenmek, bir insanın sahip olabileceği en kıymetli becerilerden bir tanesidir.**Otokontrol sayesinde zor durumlarla başa çıkabilmek için uzun bir yol kat etmeniz gerekir.

Her şeyde olduğu gibi, bu da sizin geliştirebileceğiniz bir beceridir. Ancak biraz zaman alabilir. Bu yazıda, zor durumlarla başa çıkmanıza yardımcı olabilecek 5 stratejiyi aktarılacaktır.

**Otokontrol Ne Demek?**

**Otokontrol**, yani kendi kendinizi kontrol edebilme, hayatınızda en önemli becerilerden biri olacaktır.**Başarınızı, mutluluğunuzu, özgüveninizi geliştirmenize yardımcı olacak en önemli şeylerden biridir.**Bu yüzden, **otokontrol** konusunu en iyi şekilde öğrenmek, kavramak ve hayatımıza geçirmek gerekir.

Kendi kendinizi kontrol edebilme, kontrolden çıkan olumsuz gelişmeleri önleme yeteneğidir.**Otokontrole sahipseniz;**

* Daha sağlıklı bir hayat,
* Daha güçlü ilişkiler,
* Daha iyi iletişim,
* Gelişmiş finansal başarı elde etmeniz kolaylaşır.

Bu gibi pozitif etki yaratan gelişmeler, kendinizi kontrol etme ile başlar. **Otokontrol sağlayamadığınız durumlarda; öfke, suçluluk duygusu, kızgınlık, hayal kırıklığı, karamsarlık gibi negatif duygu durumları yaşarsınız**. Bu durum, gelişiminizi zorlaştırır.

Örneğin beslenme konusunda kendinizi kontrol etmez, abur cubur tüketirseniz kontrolsüz kilolar alabilir, sonucunda da kendinize karşı öfkeli hissedersiniz. Sağlıksız beslenme kolay olandır. Ancak bundan kaçınmak ve daha sağlıklı beslenmek için kendinizi kontrol edebilmeniz gerekir.

**Otokontrol kısaca nedir?**

Öz denetim, irade gücü olarak da bilinmektedir. Bir hedefe ulaşmak için eylemlerinizi ve düşüncelerinizi kontrol edebilme becerisidir.

**Otokontrol nasıl kazanılır?**

Otokontrol, hayatta başarılı olmak için gerekli olan temel bir beceridir. Kendini kontrol etmenin birçok farklı yolu vardır. Tabii bazı insanlar doğal olarak diğerlerinden daha fazla özdenetime sahiptir. Ancak herkes kendini kontrol etmeyi pratik yaparak ve çaba göstererek öğrenebilir.

Öz denetim sağlamanın en etkili yöntemlerinden biri, kişinin kendisi için net hedefler ve sınırlar belirlemesidir. Belirli eylem planlarına sahip olunduğunda, iradeye karşı direnmek ve hedeflere bağlı kalmak daha kolay hale gelir. Bir başka yararlı yöntem de farkındalık pratiği yapmaktır. Bilinçli farkındalık odaklanmayı ve konsantrasyonu geliştirmeye yardımcı olarak dürtüleri kontrol etmeyi ve hedeften uzaklaşmamayı sağlar. Herkes zaman ve pratikle otokontrol becerileri edinebilir.

## Otokontrol İçin Ne Yapmak Gerekir?

Kendini kontrol etme becerisi elbette bir gecede elde edilebilecek bir şey değildir. Gerekli iç disiplini geliştirmek için pratik ve kararlılık gerekir. Bununla birlikte otokontrol yolunda ilerlemeye başlamak için yardımcı olabilecek birkaç temel strateji vardır. Otokontrol için yapmanız gerekenleri sıraladık:

**1- Eylemlerinizin sonrasını düşünün**

Az önce verdiğim örneği düşünün. Abur cubur yemek çok zevkli ve kolay gelen bir şey. Ancak sonradan ne kadar suçlu ve kötü hissedeceğinizi biliyorsunuz. Yalnızca fiziksel olarak değil, ruhen de hissedebilirsiniz. Bu şekilde beslenme daha sonra cazip gelse de bir adım sonrasını düşünerek hareket edin.

**2- Beyninizi daha aktif hale getirin**

Beyni aktif tutmak son derece önemlidir. Yaratıcı etkinliklere katılmak, hobiler edinmek kişisel disiplin ve bağlılık gerektirir. Bu şekilde otokontrolü güçlendirebilirsiniz. Tıpkı kaslarınızın büyümesi için güçlenmesi gerektiği gibi, beyniniz de aynı şey için disiplinin etkisine ihtiyaç duyar.

Resim, müzik gibi yaratıcılık gerektiren alanlar sadece beynin bu bölümünü güçlendirmekle kalmaz aynı zamanda zihninizi daha aktif tutar. Saatlerce televizyon izlemek ya da sosyal medyada gezinmek, otokontrol sisteminizi zayıflatır.

## 3- Etrafı suçlamayın

Dış etkenleri suçlamak size bir şey kazandırmaz. Kendi eylemlerinizin sorumluluğunu almanız gerekir. Sürekli dış dünyayı suçlayarak öz disiplinin ve otokontrolün gelişmesini engellersiniz.

Tıpkı herhangi bir spor dalında pratik yapmak gibi, olayları daha iyi şekilde alabilmeniz için pratik yapmanız gerekir. Nelerin kontrolünüz altında olup olmadığını anlamak önemlidir. Trafiğe takılıp kalmak kontrolünüz dışında gerçekleşmiş olabilir. Çünkü 200 metre ilerde bir kaza meydana gelmiştir. Ancak bu olaya vereceğiniz karşılık, sizin kontrolünüzde gerçekleşir.

Duygularınızı, ne gibi tepkiler verdiğinizi ne kadar pratik yaparsanız, zor durumlarla başa çıkmanız o kadar kolaylaşır.

## 4- Hayattaki zorlukları kabul edin

Burası belki de en kritik noktalardan biri. Hayatta hiçbir şey mükemmel ve sorunsuz değildir. Önemli olan sorunlara nasıl tepki verdiğiniz. Sorunlar yokmuş gibi davranmak kısa vadede iyi hissettirse de orta ve uzun vadede çözüm olmayacaktır. Öyleyse problemlerle yüzleşin ve hayatın akışı içerisinde sorunlar olabileceğini kabullenin.

**5- Hedeflerinizi belirleyin**

Hedefleriniz ne kadar belirgin olursa, sonuçları da o kadar iyi olacaktır. Hedefleriniz, sizi odaklanmış ve disiplinde tutar. Gereken otokontrol sağlama konusunda size destek olur ve güç sağlar. Örneğin sağlıklı beslenme konusunda kendinizi kontrol etmek istiyorsanız günde en az 1 defa bol yeşillikli salata tüketmeyi hedefleyin. Bir günde tüm beslenme alışkanlığınızı değiştirmek gibi ütopik bir hayalden ziyade, böylesine daha somut adımlar daha gerçekçi olacaktır.

**Otokontrol becerisi nasıl kazanılır?**

Kendinizi geliştirin. **Otokontrol** bir anda başarılabilecek bir şey değildir. Otokontrol bir süreçtir. Bu sürecin sağlıklı ve kontrollü bir biçimde sürdürülmesi gerekir. Olaylara verdiğiniz tepkiler kadar stres yönetimi konusunda da kendinizi eğiterek bu süreci en iyi şekilde değerlendirebilirsiniz.

Kendini geliştirme süreci zaman isteyen bir şeydir. O yüzden otokontrol kazanabilmek için de bu süreci devam ettirmek ve pes etmemek gerekiyor.