

Hoe zit het met jouw discipline?

We kennen allemaal de verhalen van onze ouders of groot ouders over vroeger. Hoe streng ze zijn opgevoed. Hoeveel gedrag regels er waren op school, thuis en op het werk. Hoe groot de invloed van de kerk was. Hoe men vast hield aan normen en waarden. Hoe familie en burens elkaar in de gaten hielden en je aanspraken op je gedrag. Er was weinig keuze vrijheid. Er werd gegeten wat de pot schafte. Je droeg een winterjas een aantal jaren en extra kleding werd aangeschaft voor een feestelijke gelegenheid. Alles was doordrenkt met discipline, want de stelling was toen ‘overdaad schaadt’.

Nu een halve eeuw later is de keuze reuze. We kunnen zeggen, doen en laten wat we willen. Niemand spreekt je nog aan op je gedrag. We vinden dat we overal recht op hebben en alles moet kunnen. Het gezag en de discipline zijn verdwenen. We leven in tijden van overvloed. Overvloed aan Voeding, kleding, drank, computers, telefoons enz. En nu blijkt dat het héél lastig is om met deze overvloed goed om te gaan zonder discipline. Te veel mensen zitten de gehele dag, hebben obesitas, zijn ‘koop’ verslaafd, drinken te veel alcohol of zijn verslaafd aan de televisie, computer of telefoon.

We hebben inderdaad veel vrijheid verworven, kunnen alles zelf kiezen en bepalen. Maar velen gaan aan deze vrijheid ten onder en komen in lichamelijke en psychische problemen. Het valt echt niet mee om op het gebied van voeding gezonde keuzes te maken en slank te blijven als je overal om je heen wordt verleid om te snacken en te eten. Ongezonde voeding is altijd in de aanbieding en goedkoop. Bovendien wordt ongezonde voeding overal om je heen gepromoot. Je krijgt al een hamburger voor één euro, terwijl een appel 0,50 eurocent kost. Heb dan maar eens geen discipline....

Overvloed is tegenwoordig overal en altijd aanwezig. Het valt niet mee om je telefoon uit te zetten als je eigenlijk alles van iedereen wilt volgen, bovendien moet je altijd en overal bereikbaar zijn. Het valt niet mee om je computer uit te zetten als er zoveel leuke spelletjes te doen zijn. Het valt niet mee om minder alcohol te drinken als het naar limonade smaakt. Het valt niet mee om rustig te zijn als we stuiteren van de “red Bull” en ons vol stoppen met suiker. Zonder discipline valt het niet mee om jezelf onder controle te houden.

Het lijkt of het tegenwoordig allemaal beter is dan vroeger. Maar als je alles mag doen en er steeds minder grenzen worden getrokken door ouders, opvoeders en overheid, dan wordt ook meer van jou verwacht. Er wordt verwacht dat je zelf grenzen stelt en jezelf disciplineert. En dat is super moeilijk als je nooit geleerd hebt voor jezelf grenzen te stellen. Als er nooit duidelijk regels waren omdat jij je mocht ontplooiën en je eigen grenzen mocht opzoeken, dan is zelf discipline héél erg moeilijk. Dat wil niet zeggen dat je op latere leeftijd geen zelf discipline meer kunt leren. Misschien heb je van nature al veel kenmerken die nodig zijn voor discipline. Deze eigenschappen zijn zelfbeheersing en een verantwoordelijkheids gevoel voor jezelf en anderen. Ook doelgerichtheid en hard werken en je zaakjes op orde hebben zijn belangrijke eigenschappen om gedisciplineerd te worden.

Met duidelijke grenzen en een duidelijk doel zul je veel bereiken, ook je afslank doel. Dus.....een beetje discipline is zo gek nog niet.