

ÖZ DİSİPLİN

MÜCEVHER TOPÇUOĞLU ANADOLU LİSESİ
PDR SERVİSİ



ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Öz disiplin, kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutmasıdır.

Diğer bir deyişle; kişinin kendi kendini örgütlemesi ,öz kontrolünü sağlaması, sorumluluklarını yerine getirmesi, eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.

**"DİSİPLİN,
HEDEFLER VE
BAŞARI
ARASINDAKİ
KÖPRÜDÜR."**

JIM ROHN

Çevremizde bizi yaptığımız planlardan alıkoyacak, sorumluluklarımızı engelleyecek bir sürü uyaran mevcuttur. Öz disiplin becerisi yüksek bireyler bu uyaranları daha iyi kontrol edebildikleri için anlık istekleri göz ardı edebilir ve mevcut planını uygulamaya devam edebilirler.

Öz disiplin nedir, sorusundaki bir başka gizli cevap da doğru "alışkanlıklar"a sahip olmaktır, diyebiliriz.

Günlük hayatımızda farkında olmasakta yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi öz disipline bağlıdır.

Bir davranışın uygulanmasında ısrar ettikçe, o artık alışkanlığa dönüşür. Davranışların %40'ı alışkanlığa dayalıdır. Öz disiplin becerisini kontrol etmek için, alışkanlıkları kontrol etmek gerekir.

Başarılı insanların hayat hikayelerine baktığımız zaman ortak özelliklerinin öz disiplin sahibi olmak olduğunu görürüz. Öz disiplin sahibi olan bireyler kendi zihinlerinin patronu olurlar.

Öz disiplin sahibi bireyler dışarıdan gelen olumsuzluklardan etkilenmezler. Pes etmek yerine, planlarını düzenleyip hedef doğrultusunda devam ederler. Öz disiplin günlük hayatı kontrol edebilmeyi sağlar ve kişi için tembellikten uzak daha çalışkan bir düşünce yapısı gelişimini sağlar.

**BAŞARI, ZAMANLA
KAZANILAN VE
PLANLAYABİLECEĞİN
HER ŞEYİN ÖTESİNDE
GETİRİLER SAĞLAYAN
KÜÇÜK GÜNLÜK
DİSİPLİNLER
VASITASIYLA
OLUŞUR.**

ROBIN SHARMA

ÖZ DİSİPLİN SAHİBİ OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.

Eğer bir hedefiniz yoksa başarmak için motivasyona sahip olmazsınız. Her şey bir hedef belirlemekle başlar. Bunu yapmak düşüncelerinin ve enerjinin amacına odaklanmasını sağlar.

**Hedefinize ulaşmak için yapacaklarınızı planlayın.
Hedefinizi basamaklara ayırın.**

Geç kalma, erteleme, üşenme, boş verme ve geciktirme gibi alışkanlıkları yolun başında bırakmalısınız. Sağlıklı, başarıya odaklı, huzurlu ve mutlu yaşamı istemelisiniz. Gereksiz ve size yararı olmayan (hatta yarardan çok zararlı olabilen şeylerde bu kategoride) şeylere Hayır demeyi öğrenmelisiniz.

Olumsuz alışkanlıkların yerine planlı çalışma, kitap okuma, spor yapmak gibi olumlu alışkanlıklar edinebilirsiniz. Oluşturduğunuz zincir kırılmamalı. Unutmamalısınız; alışkanlıklar tekrarlandığında kazanılır.

Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.

**Günlük, haftalık, aylık planlar yapıp bunlara uyacağım.
Vizyon belirleyeceğim.(10 yıl sonra nerede olacağım?)
Başarısızlığımı; başarıya ulaşmak için vasıta sayacağım.
Başardıkça kendimi daha da geliştireceğim.
Asla pes etmeyeceğim. vb. Bu anlaşma sizi daha fazla odaklayacaktır.**

Öz disiplin kazanmak ve hedeflere ulaşmak için düzenli olmak şarttır. 24 saatinizi etkili bir şekilde planlayın.

Öz disiplin kazanma yolunda ne kadar çaba sarf ederseniz o kadar yol alırsınız. Bu nedenle pişmanlığa ve tereddüde fazla kapılmadan, kendinizi affederek süreci devam ettirmelisiniz.

Azim ve dayanıklılık öz disiplin kazanmada etkili faktörlerdendir. Tüm zorluklara rağmen pes etmeyin ve kararlı olun.

Genellikle insanlar motivasyonun, çalışma isteğine sahip olmadan önce olması gereken bir şey olduğunu düşünür ancak günlük yaşamda bu mümkün değildir. Beklersiniz, beklersiniz ve bir türlü ilham gelmez. Harekete geçmek için yelkenleri uçuracak sihirli rüzgârları haftalarca beklersiniz. Bu sırada ertelemek için size “mantıklı (!)” gibi gelen yüzlerce mazeret bulursunuz. Beklediğiniz rüzgâr asla gelmez. Öz disiplin sahibi insanlar harekete geçmek için beklemezler. Onlar rüzgâr yoksa “küreklere” asılmasını bilirler. Ve yine bilirler ki küreklere asılınca “rüzgar yine gelecektir”.

Yapmak istemediğiniz her işin sonucuna odaklanın. Düşünün; yaptığınız o işi tamamladığınızda, kendinizi ne kadar mutlu, neşeli, coşkulu ve tatmin hissedeceksiniz?

Hedeflerinizin gerçekleştiğini hayal edin. Başarılarınızı takdir edin. Her başarınız için kendinizi ödüllendirin.

Düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplinli olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.

Egzersiz, kan akışını ve vücut hücrelerinin oksijenlenmesini artırarak, hastalıklarla savaşmaya ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olur.

Egzersiz, odaklanma yeteneğimizi artırır ve daha disiplinli bir yaşam sürmemize sağlar.

