

## ÖZDİSİPLİN NEDİR?

Özdisiplin;

\*Kişinin kendi kendini örgütlemesi

\*Öz kontrolünü sağlaması

\*Sorumluluklarını yerine getirmesi ve

\*Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



Bu beceriye sahip olanlar okulda ve iş yaşamında daha başarılı olurlar.

Öz disiplin becerisi yüksek kişilerin;  
daha iyi ilişkiler kurduğu,  
daha mutlu,  
daha az stresli,  
fiziksel ve zihinsel olarak  
daha sağlıklı ve daha  
uzun yaşayan insanlar  
olduklarını gösteren çalışmalar vardır .

## Öz disiplin ve iç motivasyon gücünü hayatımıza nasıl katabiliriz?

### 1. Hedef Belirleme

Kişinin ne istediğini açık bir şekilde belirlemesi-

### 2. Modelleme

Kişinin kendisine örnek alacağı bireylerin olma-

### 3. Duyusal Vizyon Geliştirme

Kişinin belirlediği hedefin gerçekleştiğini hayal etmesidir.

### 4. Eyleme Teşvik Eden Duygular

Kişi her eylem aşamasını başardıkça oluşan motivasyon ile bir sonraki eylemler için kendini istekli hissederek güdülenmesini artırır.

### 5. Planlama

Kişinin ulaşacağı hedefler için yapacakları için ayrıntılı bir taslak oluşturmasıdır.

### 6. Bilgi ve Beceri

Kişi oluşturduğu plan doğrultusunda gerekli bilgi ve becerilerle başarıya ulaşmasını kolaylaştır-

### 7.. Azim ve Dayanıklılık

Tüm zorluklara rağmen vazgeçilmemesi ve başarılı olunacağına inanılmasıdır.

## ÖNERİLER

- Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırmak, daha sade bir çalışma ortamına sahip olmak öz disiplin kazanmanın temel koşullarından biridir.
- Açken konsantre olmakta zorlanırsınız ve beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz. Bu nedenle düzenli olarak bir şeyler atıştırmaya dikkat edin.
- Öz disiplin kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz.
- 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.
- Aktif hedef belirlediğiniz zaman disiplin kazanırsınız zira hedefinizi net bir biçimde bildiğiniz için ne yapmanız gerektiğini de bilirsiniz.
- Uyku ve öz disiplin birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplin olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.
- Egzersiz yapmak damarlarındaki kan akışını hızlandırır, hücrelerin daha çok oksijen almasını sağlar.
- Öz disiplin kazanmak ve hedeflere ulaşmak için düzenli olmak şarttır.
- Zaman yönetimi, kendi alanında en bilinen ve en başarılı insanların başarı sıralarından biridir.
- Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.



## ALİŞKANLIKLAR: ÖZDİSİPLİNE GİDEN YOL

Günlük hayatımızda yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de 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.



Hayallerinize dikkat edin; çünkü onlar düşünceye dönüşürler. Düşüncelerinize dikkat edin; çünkü onlar davranışa dönüşürler. Davranışlarınıza dikkat edin; çünkü onlar alışkanlığa dönüşürler. Alışkanlıklarınıza dikkat edin; çünkü onlar kaderiniz olur.



### ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME

*Öz disiplin becerisi, belirlenen hedefe giden yolda düzenli olarak çaba gösterildi-*



MURADIYE MAH. UYANIK SOK. 70/2  
EYYÜBİYE/ŞANLIURFA

0414 247 1804

<http://eyyubiyeram.meb.k12.tr/>



Hedef ve başarı arasındaki köprüye öz disiplin adı verilir.

EYYÜBİYE  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ