

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