

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



**İdil Rehberlik ve Araştırma Merkezi**

## Öz Disiplin Nedir?

Kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için duygu, istek ve davranışlarını kontrol altında tutmasıdır. Herkesin erteleme, devamını getirememeye vb. gibi üstesinden gelmeyi istediği bazı alışkanlıkları vardır.

İşte bunları yenebilmemiz için öz disipline gereksinim duyarız.





«Büyük insanların hayat hikayelerini okurken, ilk zaferlerini kendilerine karşı kazandıklarını görmüşümdür, hepsinde de öz disiplin başta geliyordu.»

( Marry Truman)





# Öz Disiplin Geliştirme Yolları





## ➤➤➤ **Hedef Belirlemek**

Öz disiplin edinmek ya da alışkanlığını tekrar edinmek isteyen kişiler, kendilerine gerçekleştirebilecekleri hedefler belirleyerek işe koyulmalılar.



## »»» Hayal Etme

Kişiler belirledikleri hedef için çabaladıkça, onun için eyleme geçtikçe disipline girerler. Çaba gösterecek motivasyon için hedeflerini akıllarına getirmeleri, ondan kopmamaları gerekir. Hedefleri üzerine hayal kurmak, onu tasarlamak ve gelecekte nasıl şekilleneceğini hayal etmek devam eden süreçte kişiyi harekete geçirir.





## ➤➤➤ Eyleme Geçmek

Çoğu zaman eyleme geçmek için çeşitli motivasyonlar ararız. Fakat kimi zaman bizi motive eden unsurlar kendi içimizde bile ortaya çıkmazlar. O halde yapılacak tek şey eyleme geçmektir. Başlangıç aşamasındaki zorlukları ve görünmez engelleri bir kenara bıraktığınızda eyleme geçmenin kendisi kolaylaşır. Unutmayalım ki her eylem bir sonrakinin teşvik eder.



## ➤➤➤ Plan Yapmak

Bir sonraki günü planlamak, günü dilimlere ayırarak yapılacakları belirlemek öz disiplin için gereklidir.

## ➤➤➤ Örnek Alma

Bir diğer adıyla modellemedir. Öz disiplin için kişiler motivasyon ihtiyacı duyarlar. Bunun için hedef belirlemeleri gerektiği gibi onlara ilham verecek rol model kişilere de ihtiyaç duyabilirler. Çevrelerinde olan ya da hayranlık duydukları kişilerin disiplinlerini, çalışma azimlerini örnek almaları onlar için süreci daha kolay hale getirecektir.





## ➤➤➤ İyi Alışkanlıklar Edinmek

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.



## ➤➤➤ Zaman Yönetimi

Öz disiplinin temelinde yatan unsurlardan biri de zaman yönetimidir.

Zaman yönetimi, zamanını belirli faaliyetler arasında nasıl

bölüştüreceğini organize etme ve planlama sürecidir. İyi bir zaman

yönetimi, daha verimli bir çalışmaya olanak tanır. İyi zaman

yönetimi, bireyin daha kısa sürede daha fazlasını tamamlamasını

sağlar. Aynı zamanda stresi azaltır ve kariyer başarısına yol açar.

Bireylere öz disiplin kazandırır.





# Geliřtirdiđiniz Öz Disiplin Size Neler Sağlayacak?

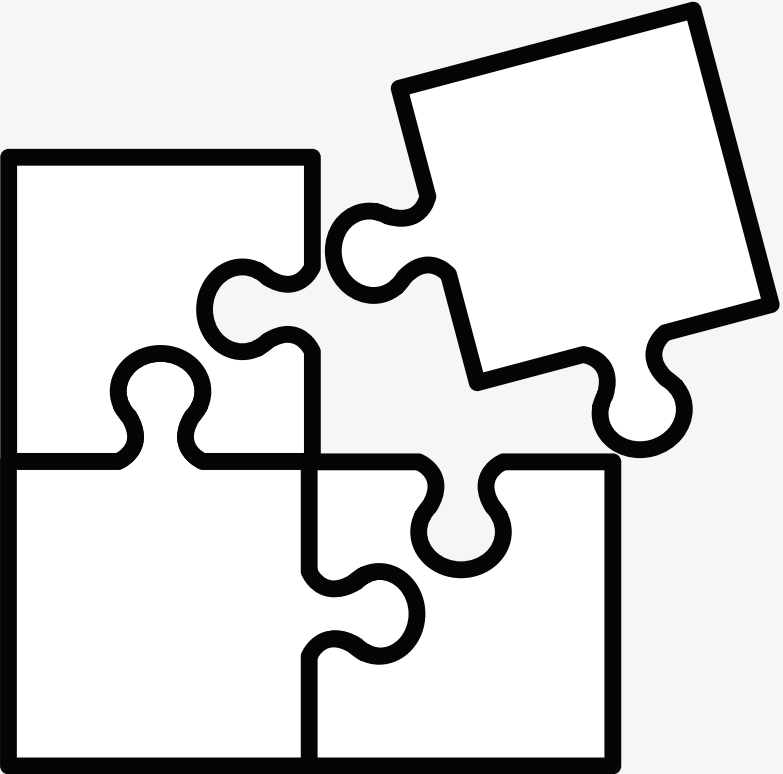
- Hedeflerinizi ve hayallerinizi yařama geçirerek iç huzuru ve öz güveni yakalayabilirsiniz.
- Günlük hayatınızı kontrol edebilir, istemediğiniz alışkanlıkları ve davranışları bırakabilirsiniz.
- Konsantrasyonunuzu arttırabileceksiniz.
- Dřncelerinizin kontrolü sizin elinizde olacak.
- Daha istekli ve alışkan bir ruh yapısına sahip olabileceksiniz.
- Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı ynlendirebileceksiniz.

## Öz Disiplin Geliştirmeyi Engelleleyen Etmenler

- Kendimize gerçekçi aynı zamanda motive edici kişisel bir hedef ve yaşam anlamı belirleyememek
- Küçük başarılarda kendini ödüllendirmemek
- Mükemmelliyetçilik (erteleme vb. beraberinde getirir)
- Zorlayıcı yaşam olayları (vefat, boşanma, afet gibi süreçlerde yaşanan zorlanma)
- İçinde bulunulan gelişim dönemi (ör. Ergenlik...)



Her bireyin hayatında en az bir adet öz disiplin geliştirmeyi engelleyen etmen bulunur. Bunların sayısı içinden geçilen döneme göre artıp azalabilir. Yaşam dönemi içinde kendiliğinden oluşanlar hariç diğeri (çevre, arkadaşlar vb.) daha kolay kontrol edilebilir türdendir. Öz disiplin geliştirmenin süreç sonunda gerçekleşen bir kazanım olduğu unutulmamalıdır. Bu süreç boyunca karşılaşılan aksaklıklar bireyi vazgeçirmemelidir. Eksiklikler ve zorluklar başarının süsleridir.



# Öz Disiplinin Yaşamın Diğer Alanlarıyla Bağlantısı

Yaşamın sayısız alanında öz disiplinin etkileri görülür. Toplumda başarılı kabul edilen bireylerin özelliklerine bakıldığında öz disiplin ilk dikkati çeken olmayabilir. Genelde bireylerin başarılı olmaları çalışkan ve/veya zeki olmaları ile ilişkilendirilir. Ancak dikkatli bir göz; öz disiplinin ona sahip olan bireyleri kendinden daha fazla çalışan ve/veya zeki bireylerin önüne geçirdiğini kolaylıkla fark eder. Disiplinli bir hayat tarzına sahip olmak sadece okul ya da iş yaşantısında değil kişisel hayatta da memnuniyeti beraberinde getirir. Düzenli yemek, spor, uyku, temizlik alışkanlığı; bedensel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkiler. Disiplinli bir hayat tarzına sahip bireyler sosyal ilişkilerde saygı uyandırır



# Öz Disiplin Geliştirmeyi Kolaylaştırıcı Etmenler

- Kendinize özen gösterdiğiniz sabah ve/veya akşam rutinleri belirleyin. Bu rutinler; spor, yoga, cilt bakımı, günlük yazmak vb. içerebilir. Bu rutinelere sadık kalmanın hayatınızı düzene soktuğunu kısa süre içinde fark edeceksiniz. Aynı zamanda öz saygınız gelişecek.
- Günlük ya da haftalık yapılacaklar listesi tutun. Yaptıklarınızı elemek, yapmadıklarınızı hatırlamak işlerinizin daha etkili yürümesini sağlayacak.



- Öz disiplinin en etkili şekilde kullanıldığı alan spor dallarıdır. Spor gibi istikrar ve devamlılık isteyen alanlarda faaliyet göstermek öz disiplin geliştirme adına büyük bir adımdır. Sağlıklı bir beden ve zihin için, vücudumuzu haftalık egzersizlerle hareketlendirmek disiplinli bir hayat sürmemiz açısından büyük etkiye sahiptir.
- Her gün aynı saatte kalkmak. Yapılan araştırmalar her gün aynı saatte kalkmanın beynimizi o saatte uyanmak için adeta koşulladığını ve bu sayede daha disiplinli şekilde, etkili çalışan bir beyne sahip olmamızı sağladığını göstermiştir





# Dinlediğiniz İçin Teşekkür Ederim



## İdil Rehberlik ve Araştırma Merkezi

📍 Adres: YENİ MAH. 131 SK. NO 1  
İDİL / ŞIRNAK

☎ 04865513323

🌐 [idilram.meb.k12.tr/](http://idilram.meb.k12.tr/)

✉ [idilramm@gmail.com](mailto:idilramm@gmail.com)