

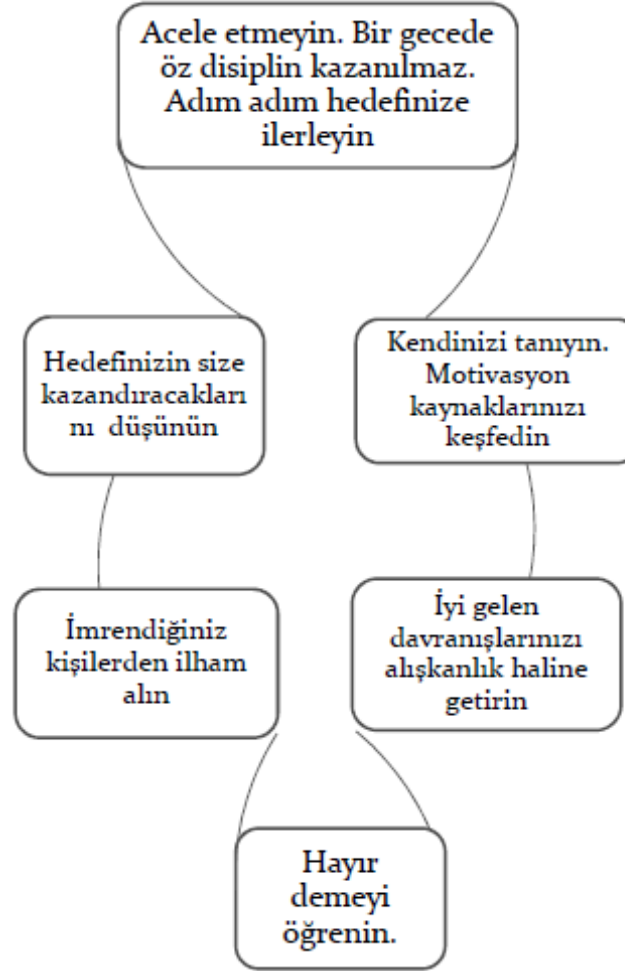
ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

Bir kimsenin kendini her anlamda kontrol edebilmesidir, kişinin kendine hükmetmesidir. Bir insan duygularını, isteklerini, davranışlarını amaçları doğrultusunda kontrol edebiliyorsa öz disiplin sahibidir diyebiliriz.

Başarılı olmak istediğini söyleyen bir kişinin yapması gereken ilk şey hedef belirlemektir. Ancak hedef belirlemek tek başına yetmez. İlgilerimiz ve yeteneklerimiz doğrultusunda kendimize en uygun hedefi belirleyebiliriz. O hedefi gerçekleştirebilmek için azimle çalışmak ve sorumluluklarımızı yerine getirmek zorundayız. Burada devreye öz disiplin giriyor.

Eğer öz disiplin sahibi değilsek hedeflerimiz sadece hayal olarak kalır.

Öz Disiplin Becerisi İçin



Öz Disiplin Kazanmak İçin 10 Yol

1. **Yetenek ve ilgilerinizi keşfedin:** Öz disiplin becerisi kazanmakta en önemli adım kendinizi tanımaktan geçer.
2. **Hedef belirleyin:** Başarılı olmanın birinci adımı aktif bir hedefiniz olmasından geçer
3. **Düzenli ve tertipli olun:** Kişisel olarak kendinizi organize edin.
4. **Zamanınızı planlayın:** Zaman yönetimi günü daha verimli kullanmanızı sağlar.
5. **Pes etmeyin, ısrarcı olun:** Başarısızlıklar karşısında pes etmeyin. Belki de hatalar bir öğrenme fırsatıdır.
6. **Düzenli ve sağlıklı beslenin:** Açlık sizi gergin, karamsar ve verimsiz yapar.
7. **Şükretmeyi bilin:** Minnettar olduğumuz şeylerin farkında olmak zihinsel ve duygusal sağlığımızı olumlu yönde etkiler.
8. **Bağışlayın:** Pişmanlık ve tereddüt sizi yavaşlatır. Bu nedenle kendinizi/çevrenizdekileri affedin ve yolunuza devam edin
9. **Uyku düzeninize dikkat**
10. **Kendinizi ödüllendirin**

Öz Disiplin Sahibi Olmanın Avantajları

- Öz disiplin sahibi bireyler kendi düşüncelerini kontrol eder ve zihninin patronu olur
- Alışkanlarını yönlendirerek iyi ve kötü yönlerini fark eder ve ona göre kendini şekillendirir.
- Öz disiplin sahibi bireyler dış etkenlerin negatif etkilerinden uzak durur
- Kişisel ve ruhsal gelişimi destekler
- Günlük hayatı kontrol edebilmeyi sağlar
- Tembellikten uzak daha çalışkan bir düşünce yapısı gelişir.



ÖZ DİSİPLİN SORUNUNUZ MU VAR?

Yoksa siz de kilo vermek istediğiniz halde yemek yemekten vazgeçemiyor, spor yapmanın gerekliliğini ve önemini bildiğiniz halde yarına erteliyor yahut televizyonda bir filme dalıyor ve ekrandan ayrılamıyor musunuz ? Hatta bazen söylediğiniz bir laftan, girdiğiniz bir ortamdan da pişmanlık duyduğunuz oluyor. "Niye yaptım ki şimdi ben bunu, hani söz vermiştim kendime" diyor, sonra da için için mutsuzluk hissine kapılıyorsunuz... Diyebiliriz ki bir tür öz disiplin sorunu yaşamaktasınız.

ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME



Sinan Bilgiç
Psikolojik Danışman- Rehber Öğretmen