

# ÖZ DISİPLİN

ÖZ DISİPLİN NEDİR?

ÖZ DISİPLİN NEDEN ÖNEMLİDİR?

ÖZ DISİPLİN KAZANMANIN YÖNTEMLERİ

# ÖZ DISIPLİN NEDİR?

- **Disiplin Nedir?**
- Disiplin sözlük anlamıyla sıkı düzen demektir. Ayrıca görevini ve aldığı buyrukları tartışmasız yerine getiren kimsenin davranışı anlamına da gelmektedir.
- **Öz Disiplin Nedir?**
- Öz disiplin, kişinin kendi kendini örgütlemesi ki bu hedeflerimize ulaşmak için en önemli adımlardan biridir. Aynı zamanda kişinin eylem kontrolünü sağlaması, kişinin sorumluluklarını yerine getirmesi ve eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



- Duygu ve hislerini önemsemeden yapılması gerekenler ve günlük görevlerini yerine getirmektedir. Ne olursa olsun o gün yapman gereken ödevini yapıyor musun, yoksa bahanelerde boğuluyor musun? Bunları cevaplamadan önce disiplinin yapısını öğrenmelisin.
- Kişinin başarıya ulaşmak için, potansiyelini gerçekleştirmek için öğrenmesi gereken en temel becerilerden biridir fakat öz disiplin konusunda telaş yapmaya, korkmaya gerek yok. Neden dersin disipline doğuştan sahip olma gibi bir durum söz konusu değil. İyi alışkanlıkların sonradan elde edilebildiği gibi sen de öz disipline sonradan sahip olabilirsin.
- O zaman tarifinde yazdığı gibi sen de kendini disipline etmek için her gün yapılması gerekenleri planlı ve zamanlı yaparak bu özelliğini geliştirebilir veya elde edebilirsin.

# ÖZ DISİPLİN NEDEN ÖNEMLİDİR?



- Hayatta neredeyse bütün hedeflerine ulaşmak için bu beceriye ihtiyacın olacak. Mesela derslerinde başarılı olmak istiyorsun ayrıca önümüzdeki yıllarda karşılaştığın LGS'na da hazırlanmak istiyorsun. Tam olarak bu kısımda öz disiplinin önemi ortaya çıkıyor.
- Hayatta bütün hayallerin, hedeflerin için planlar yapman ve emek vermen gerekiyor ama maalesef hayat hep umduğun gibi gitmiyor. Kötü günlerin olacaktır, yorulacaksın, üzüleceksin ama bunlar olurken de, yapmak istediklerini yapabilecek misin, hâlâ planların için emek verebilecek misin?

- Biz araştırmalar sonucu, öz disiplin becerisi yüksek kişilerin; daha iyi ilişkiler kurduğunu, disiplinsiz kişilere göre daha mutlu, daha az stresli olduğunu biliyoruz. Fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı oldukları ve daha uzun yaşadıkları bir gerçek. Peki neden bütün bunlara sahip olabiliyorlar? **z disiplin nedir** ki bu kadar etkisi var hayatımıza?
- nk kendini geliştirmek mutlu ve huzurlu olmak için çok önemli bir adım. Kendini geliştirmek ve kanıtlamak için iradeye ve öz disipline ihtiyaın var. Yaptığın diyet, spor ve ders programını öz disiplin olmadan istikrarlı bir Őekilde yapman mümkün değil. Otokontroln bu için anahtarı o kadar.
- Disiplin iyi alışkanlıklar edinmenin temel malzemesidir. Başarılı olmanın temel adımı hedefler belirlemek, planlar yapmak ve onlara uymaktır. z disiplin burada devreye giriyor, bunlara uymak için disipline, kontrol mekanizmasına ihtiyaın var.



# ÖZ DISIPLİN KAZANMANIN YÖNTEMLERİ



- Mutlaka hedef belirle, hedef olmadan ne plan ne de düzen oluşturabilirsin. Bu yüzden öz disiplin kazanmakta ilk adım hedefini koymak.
- Küçük adımlarla ilerle. Hiçbir alışkanlık bir anda elde edilmez. Önce her gün erken kalkmaya başlayabilirsin, sonra kalktığın gibi spor yaparsın. Bebek adımlarıyla yola çık.
- Kendini bil. Kendine sahip ol. Her adımın temeli aslında bu, ne yapabileceğini ve ne yapamayacağını iyi bilmen hedef koymanda ve plan yapmada önemli olacaktır.
- Plan yap, en iç rahatlatıcı kısımlardan biridir. Eğer plan yaparsan kafa karışıklığından da kurtulabilirsin.
- İstikrar ve hazzı erteleme. En kritik ve en zor adımlardan biri. İstikrar ve hazzı ertelemek aslında planı uygulamanın temel şartıdır.

- Nereden gelir? Öz motivasyondan gelir bu yüzden kendini motive et. Sana motivasyon veren sloganlar, şarkılar belki bazı şiirler dinleyebilirsin. Arada bir mola vermek seni daha az çalışkan yapmaz. Mola al ve kendini bunun için suçlama.
- Önce zor olan işleri sonra kolay işleri hallet. Zor olan işler bekledikçe gözünde büyüyecektir bunu engellemek için erkenden onları bitir.
- Zamanını yönet. Her zaman, her yerde aşağı yukarı neyi ne zaman yapacağını planla. Zamanı yönetmek iradeni arttıracaktır. İrade, öz disiplinin atasıdır.
- Dikkat dağıtıcılardan uzak dur, konsantrasyonunu bozma. Bir anda birkaç işle uğraşmak verimliliğini düşürecektir. Bu nedenle sadece o an yapman gereken işi yap ve dikkatini dağıtacak her şeyden kaçın.
- Kendine anlayışlı ol, kendine başarısız olduğunda yüklenme. Bir daha deneme şansın olduğunu unutma fakat başarılı olduğunda kendini mutlaka kutla. Hatta kendine bir pasta kes, çiçek al, kendini dışarı çıkar.

