

## ÖZDİSİPLİN NEDİR?

Öz disiplin kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumlarıdır. Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.

Öncelikle yapılması gereken kendinizi nasıl disipline edeceğinizi bilmenizdir. Hayatta başarılı olma yeteneğimize değinen Aristoteles bir keresinde, “Gençlikte kazanılan iyi alışkanlıklar her şeyi değiştirir.” demişti. **Bu iyi alışkanlıklar, doğru davranış geliştirmek ve davranışlarımızı disipline etme yeteneğimizle gelişmektedir.**



## ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME YOLLARI

**1- Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.**

Eğer bir hedefiniz yoksa başarmak içinde motivasyona sahip olmazsınız. Her şey bir hedef belirlemekle başlar. Bunu yapmak düşüncelerinin ve enerjinin amacına odaklanmasını sağlar. Yapmanız gerekenleri yapıyorsanız, başarı yolunda sizi kimse durduramaz. Eğer bu yolda çok sevdiğiniz birçok şeyden tümünden vazgeçerek çalışıyorsanız bu sizi mutlu etmeyecektir. Çünkü insan sadece yapmak istediklerini yaparsa mutlu olur. O halde kendi analizinizi yaptıktan sonra, hedeflerinizi doğru ve mutlu olacağınız bir şekilde belirlemek işe yarayabilir. Bu bağlamda mantıklı hedefler koyup, yapmanız gerekenleri yapmalısınız. Bu size kolaylık ve mutluluk sağlayacaktır.

**2- Sonuca Odaklanın** **Yapmak istemediğiniz her işin sonucuna odaklanın. Düşünün; yaptığınız o işi tamamladığınızda, kendinizi ne kadar mutlu, neşeli, coşkulu ve tatminkar hissedeceksiniz?**

## 3-KİŞİSEL OLARAK ORGANİZE OLUN!

Öz disiplin nedir sorusunun en önemli yanıtı da kişisel organizasyonda yatmaktadır. Öz disiplinli olmak ve hedeflerimize ulaşmak için günlük yaşamınızı ve hayatınızı organize etmelisiniz. Organizasyon, yalnızca iş yaşamında değil, kişisel yaşamda da kazanılması gereken bir beceridir.

*Uçamazsan koş, koşamazsan yürü,  
yürüyemezsen sürün. Ama ne yaparsan yap  
**ilerlemek zorundasın.***



#### 4-VAZGEÇMEYİN, ISRAR EDİN!

Öz disiplin nedir sorusunun belki de en önemli cümlesi budur: ISRAR ETMEK! Hiçbir öz disiplin, onda ısrar etmedikçe ve istikrarlı bir şekilde sürdürülemedikçe kazanılamaz. Lüzumsuz şeylerde gösterdiğimiz ısrarı neden burada göstermeyelim? Başarılı insanların belki de tutundukları en önemli dal amaçtan dönmemek, vazgeçmemek ve ısrar etmektir

#### 5- Düzenli ve Sağlıklı Beslenin

Bilimsel araştırmalar düşük kan şekerinin insanı halsiz yaptığını ortaya koymuştur. Açken konsantre olmakta zorlanırsınız ve beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz. Açlık sizi hem verimsiz hem gergin hem de karamsar yapar. Bu da yapmanız gereken işlere ve sorumluluklarınıza olumsuz yansır. Diğer bir ifadeyle açken kendinizi kontrol etmekte zorlanırsınız. Bu nedenle düzenli olarak bir şeyler atıştırmaya dikkat edin Uzmanların dediği gibi sık sık ama az az yemek bu konuda idealdir .

#### 6. Düzenli ve Yeterli Uyuyun

Uyku ve öz disiplin birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Konsantre olup verimli bir şekilde çalışabilmek için yeterli ve kaliteli uyumak büyük önem arz eder. Yeterli uyunmadığında bu ruh durumuna, odaklanmaya, yargı yeteneğine, beslenmeye ve genel sağlığa olumsuz etki eder Araştırmalar düzenli uykudan yoksun insanların daha çabuk hastalandığını, kronik uyku bozukluğunun bağışıklık sistemini olumsuz etkilediğini ortaya koyuyor Bu bakımdan günde en az 8 saat uyumak şart.

#### 7- Öz disiplinin meyvelerini toplayın

Evet, ödüllerinizi almanız gerekli. Öz disiplin konusunda adım attığınız başarılı olduğunuz alanda meyvelerinizi toplayın.

“Kişisel küçük zaferler” kazanmaya başladıkça, öz güveniniz artacak ve öz disipline destek olan cesaret daha doğal olarak

Sizde artarak başarıya götüren yolda alışkanlık haline gelecektir.



## SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME YOLLARI**

