

# Öz Disiplin Nedir?

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.

# Öz Disiplini Sağlamak İçin Neler Yapmalıyız?

- 1- Hedef belirlenmelidir. Hedefim ne? Neye ulaşmak istiyorum?
- 2- Hedefe ulaştıracak davranış alışkanlıkları belirlenmelidir. Hedefime ulaşmak için neler yapmalıyım? Hangi adımları atacağım?
- 3- Hedefe ulaşılacak zamanın planlanması. Ne kadar sürede hangi noktaya ulaşacağım?
- 4- Hedefe ulaşmanın tatmin ediciliği içselleştirilmelidir. Ödülüm ne? Neye ulaşacağım? Ulaştıncaya neler hissedeceğim?
- 5- Hedefe giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olunmalı ve onlarla mücadele edilmelidir.

# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

İREM ATALAY  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

# ALİŞKANLIKLAR VE ÖZ DİSİPLİN ARASINDAKİ İLİŞKİ

GÜNLÜK HAYATIMIZDA YAŞAMIMIZI ALİŞKANLIKLARIMIZLA SÜRDÜRÜRÜZ. DOĞRU ALİŞKANLIKLARIN KAZANILMASI VE GELİŞTİRİLMESİ DE ÖZ DİSİPLİNE BAĞLIDIR. BİR DAVRANIŞIN UYGULANMASINDA ISRAR ETTİKÇE, O ARTIK ALİŞKANLIĞA DÖNÜŞÜR. DAVRANIŞLARIN %40'I ALİŞKANLIĞA DAYALIDIR. ÖZ DİSİPLİN BECERİSİNİ KONTROL ETMEK İÇİN, ALİŞKANLIKLARI KONTROL ETMEK GEREKİR.

## 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.
- Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

## ÖNERİLER

- Uyku ve öz disiplin birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Düzenli ve kaliteli bir uyku, hem daha disiplin olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.
- Egzersiz yapmak damarlarınızdaki 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 sırlarından biridir.

## UNUTMAYIN!

ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ YÜKSEK KİŞİLERİN; DAHA İYİ İLİŞKİLER KURDUĞU, DAHA MUTLU, DAHA AZ STRESLİ, FİZİKSEL VE ZİHİNSEL OLARAK DAHA SAĞLIKLI VE DAHA UZUN YAŞAYAN İNSANLAR OLDUKLARINI GÖSTEREN ÇALIŞMALAR VARDIR .

