



“ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME”

ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI (ORTAOKUL-LİSE)

ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

Öz Disiplin/Otokontrol; 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 disiplin/Otokontrol günlük hayatı kontrol edebilmeyi sağlar ve kişi için tembellikten uzak daha çalışkan bir düşünce yapısı gelişimini sağlar.

ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ OLAN BİREYLER

- Kendilerine ve başkalarına karşı saygılıdır.
- Kendi kararlarını kendileri verebilirler.
- Sorumluluk üstlenirler.
- Duygularını ifade edebilirler.
- Kendi problemlerini kendileri çözebilirler.

ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

Öz disiplin/Otokontrol sahibi bireyler kendi düşüncelerini kontrol ederler ve zihinlerinin patronu olurlar. Çevremizde bizi yaptığımız planlardan alıkoyacak, sorumluluklarımızı engelleyecek bir sürü uyarıcı mevcuttur. Kilo verme hedefi olan bir birey için tatlılar, piknik planları, kahve molaları kişiyi bu hedefini gerçekleştirecek davranışları uygulamaktan uzaklaştırabilir. Sınavda yüksek puan hedefi olan ve bunun için çalışan bir öğrenci için sevdiği grubun konseri, tv dizileri çalışma planını aksatan etkenlerdir.

Öz disiplin/Otokontrol becerisi yüksek bireyler düşüncelerini daha iyi kontrol edebildikleri için bu tarz anlık istekleri göz ardı edebilir ve mevcut planını uygulamaya devam edebilirler.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

Öz disiplin/Otokontrol becerisi olan bireyler alışkanlıklarını kendileri için birer motivasyon kaynağına çevirebilir. Öz

disiplin/otokontrol nedir, sorusundaki bir başka gizli cevap da doğru alışkanlıklara sahip olmaktır, diyebiliriz. Günlük hayatımızda farkında olmasak da yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de öz disipline bağlıdır. Alışkanlıkların oluşması zaman aldığı gibi, yanlış alışkanlıklarımızın terk edilmesi de zaman alacaktır.

Önemli olan bunun farkında olmak ve gerektiği şekilde davranmaktır.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL GELİŞTİRME

Öz disiplin/Otokontrol sahibi bireyler dış etkenlerin negatif etkilerinden etkilenmezler.

Bu beceri kişisel ve ruhsal gelişimi pozitif yönde destekler. Bu nedenle dışarıdan gelen olumsuz durumlarda pes etmek yerine planını revize edip hedefi doğrultusunda devam ederler.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

1. Kendinizi Tanıyın



3. Düzenli ve Tertipli Olun

2. Hedef Belirleyin



4. Zamanınızı Planlayın



5. Pes Etmeyin, Israrcı Olun



6. Düzenli ve Sağlıklı Beslenin

7. Uyku Düzeninize Dikkat Edin



8. Şükretmeyi Bilin



9. Kendinizi ve Çevrenizdekileri Bağışlayın

10. Kendinizi Ödüllendirin



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Kendinizi Tanıyın:

Öz disiplin/Otokontrol becerisi geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. Yeteneklerinin ve ilgilerinin farkında olmasıdır. Neleri iyi yapıp neleri iyi yapamadığınızı bilmek hedef belirlerken, planlama yaparken göz önünde bulundurmanız gereken en önemli faktördür. Kendini yeterince tanımayan bireyler kendileri ile ilgili gerçekçi olmayan hedefler seçebilir sonucunda başarısızlığa uğrayabilir. Ayrıca kendini tanımak sadece yetenek ve ilgiyle ilgili değildir. Kişinin kendini tam anlamıyla tanıması ile ilgilidir. Sağlık durumu, günlük rutini, alışkanlıkları, uyku düzeni, motivasyon kaynakları gibi pek çok değişken açısından kişinin kendisini tanıması Öz disiplin/Otokontrol becerisi gelişiminde önemlidir.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Hedef Belirleyin:

Gerçekçi bir hedefinizin olması başarılı olmanın birinci adımıdır diyebiliriz. Öz disiplinin/otokontrolün motoru hedeflerdir. Aktif hedef belirlemek ile pasif hedef belirlemek arasındaki farkı anlamanız gerekir.

Pasif hedef belirlediğinizde o hedef sadece zihninizde yer alır. Detaylı olmadıkları için pasif olarak adlandırılırlar.

Aktif hedef ise farklıdır. Tüm detayları not almışsınız, bu hedefi gerçekleştirmek için neler yapmanız gerektiğini somut bir şekilde öğrenmişsiniz demektir.

Aktif hedef spesifik ve ölçülebilirdir. Uzun vadeli planlar aktif şekilde hazırlanır ve her gün bu hedefi gerçekleştirmek için az ya da çok bir çaba sarf edilir. Aktif hedef belirleme bize öz disiplin sağlar. Çünkü bize yön verir. Ayrıca, belirli bir günde yapılması gerekenleri görerek dikkat dağınıklığından kaçınmamıza yardımcı olur.

ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Düzenli ve Tertipli Olun:

Kişisel olarak kendinizi organize edin. Organize olmuş bir yaşam, disiplinli bir yaşamdır. Düzen ve intizam disiplinin en önemli etkilerinden biridir. Düzgün giyinmek, odamızı temiz ve eşyaları düzgün tutmak. Hatta en görünmeyen noktada bile düzgün eşyaları düzgünce yerleştirmek; hepsi organizasyon yeteneğimize bağlıdır. Aynı zamanda düzenli ve tertipli olduğunda dikkat dağıtıcı etkenleri minimuma indirmiş olursunuz. Hayatınız daha organize olduğunda daha çok disiplinli olursunuz. Evdeki çekmece organizasyonundan tutun da evdeki diğer işlere, oradan iş yerine kadar hayatın her alanında sizi başarıya götürecek işlerde sabretmeyi ve prensipli olmayı öğretecektir.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Zamanınızı Planlayın:

Etkili zaman yönetimi günü daha verimli kullanmanızı sağlar. Öz disiplin kabiliyetimiz büyük ölçüde zamanımızı etkin bir şekilde yönetme kabiliyetimizden kaynaklanmaktadır. Tüm insanların bir günde 24 saatlik zamanı vardır. Ancak bu zamanı doğru yönetenler, bu zamanı kendi lehine kullanan insanlar, diğer insanlardan bir adım öne çıkarlar.

Zamanınızı doğru yönettiğinizde sizin için önemli şeylere de vakit ayırabilirsiniz. Uzun vadeli planlarınızı gerçekleştirebilmek için de en acil işlere değil, en önemli işlere zaman ayırmak şarttır.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Pes Etmeyin, İsrarcı Olun:

Başarısızlıklar karşısında pes etmeyin, hatalarınızı tespit edin ve onlardan ders çıkarın. Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

Pes etme huyundan vazgeçmek için de bir şeyi neden istediğinizi açıkça bilmeniz gerekir.

Gerekçeleriniz yeterince güçlü ve inandırıcı değilse, çabucak vazgeçmek maalesef mümkün olabilir. Vazgeçmek, iddianıza kendinizin bile inanmadığınız anlamına gelebilir. Hatta vazgeçtiğinize göre, lüzumsuz hedeflerle uğraşıyorsunuz demektir.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Düzenli ve Sağlıklı Beslenin:

Açken konsantre olmakta zorlanırsınız, beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz. Kan şekeriniz düşer. Bu durum sizin daha gergin, karamsar ve verimsiz olmanıza sebep olur. Bu da yapmanız gereken işlere ve sorumluluklarınıza olumsuz yansır.

Diğer bir ifadeyle açken kendinizi kontrol etmekte zorlanırsınız. Bu nedenle düzenli ve sağlıklı beslenmenin öz disiplin becerisi üzerinde olumlu etkisi vardır.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Uyku Düzeninize Dikkat Edin:

Uyku ve öz disiplin/otokontrol 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.

Uyku neden bu kadar önemlidir?

Daha disiplinli olmanın yanında, uyku hafızayı güçlendirmekte, vücuttaki iltihap ve ağrıları azaltmakta, stresi azaltmakta, yaratıcılığı arttırmakta, dikkat ve konsantrasyonu yükseltmekte ve depresyondan uzak durmayı sağlayarak öz disiplini desteklemektedir.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Şükretmeyi Bilin:

Minnettar olduğunuz şeylerin farkında olmak zihinsel ve duygusal sağlığını olumlu yönde etkiler. Yoksunluk hissinden uzaklaşmanızı sağlar.

Şükretme duygusu olmadığında zihinsel kapasitenizin çoğunu sahip olamadığınız şeylerle ilgili endişelenmeye, sahip olduklarınızı ise unutmaya harcamış oluyorsunuz. Oysa ihtiyaçlarınızı fırsata çevirerek daha da disiplinli olmaya ve hedeflerinize ulaşmaya odaklanmak önemli bir adımdır.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Bağışlayın:

Kendinizi affedin, çevrenizdekileri affedin. Pişmanlık ve tereddüt sizi yavaşlatır. Pişmanlık, öfke, üzüntü ile sarmalanmak son derece kolaydır. Ancak bu duygular öz disiplin/otokontrol kazanmanıza yardımcı olmayan duygulardır.

Bunun yerine bu tür olumsuzluklardan ders çıkarmayı, bu tür problemleri deneyim olarak görmeyi denemelisiniz. Bağışlama alışkanlığı olmadan, öz disiplin/otokontrole sahip olmak mümkün gözüküyor. Çünkü affetmek, kişinin kendisiyle barışık olması demektir. Bu barışıklık hali, kendi hayatınızın dümeninde sizin olduğunuzu, yani öz disiplin/otokontrole sizin yön vereceğiniz anlamına gelmektedir.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

Kendinizi Ödüllendirin:

Öz disiplin/otokontrol kazanmak zor bir eylemdir. Bu nedenle kendinizi ödüllendirerek bu eylemi süregelen kılmanız önemlidir. Esasında kendinize esneklik payı vermezseniz pek çok hata yapar, hayal kırıklığına uğrar ve hatta eski alışkanlıklarınıza geri dönebilirsiniz. Bu istemeyeceğiniz bir şeydir. O nedenle öz disiplin/otokontrol kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz.



ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

- Öz disiplin/Otokontrol becerisi geliştirmek bir süreçtir, bu konuda aceleci davranmayın. Öz disiplin/otokontrol bir gecede kazanılmaz. İşe küçük adımlar atarak başlayın. Yukarıda bahsettiğimiz basamakları yavaş yavaş hayatınıza eklemeye çalışın.
- İmrendiğiniz kişilerden ilham alın. Disiplin konusunda kendini kanıtlamış ve sevdiğiniz bilim insanı, politikacı, sanatçıların yaşam hikayeleri ve başarı sırlarını okuyarak kendinize örnek alabilirsiniz.
- Spor yapmak ya da bir müzik aleti çalmak öz disiplin/otokontrol becerisi kazanmakta yardımcı olacaktır. Her iki alan da disiplinli çalışmayı gerektirir. Burada kazanacağınız alışkanlıklar günlük yaşamınızda da uygulayabilirsiniz.

ÖZ DİSİPLİN/OTOKONTROL BECERİSİ KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALISINIZ?

- Örnek olun. Disiplin konusunda çevrenizdekilere, arkadaşlarınıza örnek olun. Bu hem mevcut alışkanlığınızın devamını sağlar hem de dışarıdan gelen olumlu dönütler motivasyonunuzu artırır.
- Hedeflerinizi, planlarınızı ertelemeyin, vazgeçmeyin. Öz disiplinin/otokontrolün en büyük düşmanı ertelemek ve vazgeçmektir.
- Gerektiğinde arkadaşlarınıza ‘Hayır!’ demeyi bilin. Sizi olumsuz davranışlara yönlendirecek, sonucunda zararlı çıkacağınız tekliflerden uzak durun. Ancak arkadaşlarınıza, ailenize zaman ayırmayı da ihmal etmeyin.

KATKILARINDAN DOLAYI

- Nevşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü –
Müdür Yardımcısı Murat AYDOĞDU'ya,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Bölüm Başkanı
Alper KAMA'ya,
Psikolojik Danışman Yavuz KOCA'ya,
- Cevher Dudayev Anaokulu
Okul Psikolojik Danışmanı Gökçenur ÖZER'e,
- Güzelyurt Turgut Akdevelioğlu İlkokulu
Okul Psikolojik Danışmanı Elife REHBER'e,
- Recep Tayyip Erdoğan Anadolu İmam Hatip Lisesi
Okul Psikolojik Danışmanı Kübra KOÇAK'a

TEŞEKKÜR EDERİZ...