



ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ

Öz disiplin kişinin kendini her anlamda kontrol edebilme becerisidir. Birey duygularını, isteklerini, davranışlarını amacı doğrultusunda kontrol edebiliyorsa öz disiplin sahibidir diyebiliriz.

Öz disiplin, başarının anahtarı, temel taşıdır. Başarı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde özellikle iki kavram ön plana çıkar: kendini tanıma ve hedef belirleme. Diyelim ki bir hedefimiz var peki bu tek başına yeter mi? Hedefimizi kendimizi tanımadan, yetenek ve ilgilerimizi göz önünde bulundurmadan belirlemişsek o hedefin hayalden farkı kalmaz. Kendimizi tanıdık, yetenek ve ilgilerimizi keşfettik ve bu doğrultuda hedefimizi belirledik. Bir sonraki aşama bu hedefi gerçekleştirmek için plan, program yapmak ve bunu uygulamaktır. İşte tam da bu noktada öz disiplin devreye giriyor. Planımız doğrultusunda azimle çalışmak, görev ve sorumlulukları yerine getirmek öz disiplinle ilgilidir.

"Öz disiplin başarının en önemli unsurudur. Öz disiplin yoksa, diğer her şey önemsizdir."

Howard Fleischman



ÖZ DİSİPLİN - ÖZ DENETİM



Bireyin sahip olduğu **öz denetim** özelliği oto kontrol mekanizması olarak benliğinin bir parçasıdır. Öz denetim, bireyin kendisini kontrol etmesi, düşünceleri ve duyguları üzerinde denetim otoritesine sahip olmasıdır.

Öz denetim becerisi öz disiplin becerisinin motivasyon kaynağıdır diyebiliriz. Duyguları, davranışları, düşünceleri üzerinde denetimi

olmayan bireyler amaçlarına ulaşmak adına doğru planlama yapamazlar ve yaptıkları planları azim ve kararlılıkla uygulayamazlar.

ÖZ DİSİPLİN SAHİBİ OLMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Öz disiplin sahibi bireyler kendi düşüncelerini kontrol ederler ve zihinlerinin patronu olurlar.
- Öz disiplin becerisi olan bireyler alışkanlıklarını kendileri için birer motivasyon kaynağına çevirebilir. Öz disiplin nedir, sorusundaki bir başka gizli cevap da doğru alışkanlıklara sahip olmaktır, diyebiliriz.
- Öz disiplin 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 düzenleyip hedefleri doğrultusunda devam ederler.
- Öz disiplin günlük hayatı kontrol edebilmeyi ve kişi için tembellikten uzak, daha çalışkan bir düşünce yapısı gelişimini sağlar.

ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- *Kendinizi Tanıyın*
- *Hedef Belirleyin*
- *Düzenli ve Tertipli Olun*
- *Zamanınızı Planlayın*
- *Düzenli ve Sağlıklı Beslenin*
- *Uyku Düzeninize Dikkat Edin*
- *Başardığımız Adımlarda Kendinizi Ödüllendirin*
- *Olumsuzluklar Karşısında Pes Etmeyin*

Öz disiplin becerisi geliştirmek bir süreçtir, bu konuda aceleci davranmayın. Öz disiplin bir gecede kazanılmaz. İşe küçük adımlar atarak başlayın. Yavaş yavaş bahsettiğimiz basamakları yavaş yavaş hayatınıza eklemeye çalışın. Bu beceriyi çocukken edinmek önemlidir. Bu nedenle veliler çocuklarını yetiştirirken kendilerini disipline edebilecekleri şekilde eğitim vermelidir.