

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



Öz disiplin ve içsel motivasyon becerisini hayatımıza nasıl katabiliriz?

1. Hedef Belirleme

Kişinin ne istediğini açık bir şekilde belirlemesi-

2. Modelleme

Kişinin kendisine örnek alacağı bireylerin olma-

3. Duyusal Vizyon Geliştirme

Kişinin belirlediği hedefin gerçekleştiğini hayal etmesidir.

4. Eyleme Teşvik Eden Duygular

Kişi her eylem aşamasını başardıkça oluşan motivasyon ile bir sonraki eylemler için kendini is-tekli hissederek güdülenmesini artırır.

5. Planlama

Kişinin ulaşacağı hedefler için yapacakları için ayrıntılı bir taslak oluşturmasıdır.

6. Bilgi ve Beceri

Kişi oluşturduğu plan doğrultusunda gerekli bilgi ve becerilerle başarıya ulaşmasını kolaylaştır-

7.. Azim ve Dayanıklılık

Tüm zorluklara rağmen vazgeçilmemesi ve başarılı olunacağına inanılmasıdır.

GÜLNAZ İBRAHİM GÜNGÖR TARA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ



ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ GELİŞTİRME

ÖZDİSİPLİN NEDİR?

- * Kişinin kendi kendini örgütlemesi
- * Öz kontrolünü sağlaması
- * Sorumluluklarını yerine getirmesi ve
- * Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürbilmesini ifade eder.

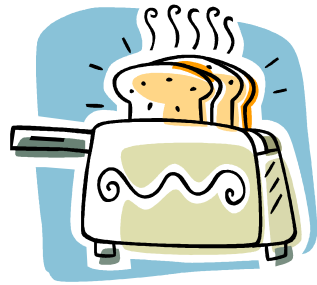
GÖZDEN UZAK OLAN GÖNÜLDEN DE UZAK OLUR

Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırmak, daha minimal bir çalışma ortamına sahip olmak öz disiplin kazanmanın temel koşullarından biridir. Örneğin kilo vermek istiyorsanız mutfağınızdaki abur cubur ve şekerli şeyleri kaldırın. Çalışırken dikkatinizin dağılmasını istemiyorsanız cep telefonunuzu masadan kaldırın ve masanızdaki gereksiz şeyleri kaldırın. Yani gözünüzden uzak tuttuğunuz şeyler, sizin zihninizi bulandırma vasfını kaybedecektir.



DÜZENLİ VE SAĞLIKLI BESLENİN

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 ideal olanıdır. Ta-

bii abur cubur yerine sağlıklı şeyler yemeye özen göstermelisiniz. Yani gidip çikolata yiyeceğinize bir avuç badem yemenizde fayda var. Düzenli yemek yemek hem kan şekeri seviyesini düzene sokar hem de konsantre olarak karar mekanizmanızın kontrolüne geçmenizi sağlar.

Öz disiplininizi nasıl oluşturabilirsiniz?

Bu sorunun tek bir cevabı yok; ancak ilk cevabı şudur: Davranışlarınızı kontrol altında tutabiliyorsanız temel olarak öz disiplininizi oluşturmuşsunuz demektir. Çünkü davranışımızın % 40'ı alışkanlığa dayalıdır. Öz disiplinli yeteneğinizi kontrol etmek istiyorsanız, alışkanlıklarınızı kontrol etmek zorundasınız.

Meşhur bir deyiş vardır. Belki duymuşsunuzdur:

"Hayallerinize dikkat edin, çünkü onlar düşünceye dönüşürler."

"Düşüncelerinize dikkat edin; çünkü onlar davranışa dönüşürler."

"Davranışlarınıza dikkat edin; çünkü onlar alışkanlığa dönüşürler."



ZAMANINIZI YÖNETİN!

Şu kısa yaşam, eğer işlenebilirse, uzun bir yaşamın tohumlarını taşır. Tıpkı genişleyen evren gibi, bize verilen zaman olgusu da, onu iyi işlediğimiz takdirde, içine büyük ama çok büyük amaçları sığdıracak kadar genişleyebilir. Önemli olan, genişleme yeteneği olan bu zaman torbasına neleri koyabileceğimizdir. Öncelikler, önemliler, vazgeçilmezler, sevgililer, aileyle vakit geçirmeler vb. daha neler, neler. Yani hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olacak etkinliklere her zaman bir yer vardır.

UYKUNUZU ALIN!

Uyu, uyu, yat uyu... Şaka değil, uyku doğrudan kendimizi disipline edebilmemizin bir ölçütüdür. "Uykuyu almak" beynimizin ve bedenimizin sağlığı için hayati bir önkoşuldur. Yetersiz uyku, ruh halimizi, odaklanma yeteneğimizi, kararlarımızı, diyetimizi ve genel sağlığımızı etkiler.

Kronik uykusuzluk sendromu ise işleri daha da kötüleştiriyor. Araştırmalar, düzensiz uyuyanların veya uykusuzluk müptelası olanların belirli hastalıklar için daha büyük risk altında olduğunu göstermektedir. Uyku eksikliği bağışıklık sistemimiz üzerinde olumsuz büyük bir etkiye sahiptir.

Ne olursa olsun, günde en az 6 saat uyumak önemlidir. Doğal uyku döngüsünü sürdürmeniz için yatmadan en az 5 saat öncesinden itibaren uyarıcısı bol içecek almamanız önemlidir. Kaçınabiliyorsanız, gün boyunca alkol, sigara veya reçeteli ilaçlar gibi çok sayıda toksinden uzak durun.



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 dönmek, vazgeçmemek ve ısrar etmektir. Edison, 1000 kez yanılmasına rağmen, ampulü icat etmede ısrar etmeseydi ve "Benden bu kadar!" deyip pes etseydi, şimdi ne olurdu halimiz! İsrar alışkanlığı olmadan, öz disiplin becerisi kazanmak büyük ölçüde imkansızdır.

Vazgeçmek tembellerin ve acizlerin başvurduğu bir davranıştır. Hedefleriniz varsa neden vazgeçeceksiniz? Vazgeçmek, iddianıza kendinizin bile inanmadığınız anlamına gelebilir. Hatta vazgeçtiğinize göre, lüzumsuz hedeflerle uğraşıyorsunuz demektir.