

ÖZDİSİPLİN

ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

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



Öz disiplin becerisi yüksek kişilerin; daha iyi ilişkiler kurduğu, daha mutlu, daha az stresli, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı ve daha uzun yaşayan insanlar olduklarını gösteren çalışmalar vardır .

ÖZDİSİPLİN VE İÇ MOTİVASYON GÜCÜNÜ HAYATIMIZA NASIL KATABİLİRİZ?

1. Hedef Belirleme

Kişinin ne istediğini açık bir şekilde belirlemesidir.

2. Modelleme

Kişinin kendisine örnek alacağı bireylerin olmasıdır.

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 istekli hissederek güdülenmesini artırır.

5. Planlama

Kişinin ulaşacağı hedefler için yapacakları için ayrıntılı bir taslak oluşturmasıdır.

6. Bilgi ve Beceri

Kişinin oluşturduğu plan doğrultusunda gerekli bilgi ve becerilerle başarıya ulaşmasını kolaylaştırmasıdır.

7. Azim ve Dayanıklılık

Tüm zorluklara rağmen vazgeçilmemesi ve başarılı olunacağına inanılmasıdır.



ÖNERİLER:

- + Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırmak, daha sade bir çalışma ortamına sahip olmak özdisiplin 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.
- + Özdisiplin 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 özdisiplin 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.

ALİŞKANLIKLAR: ÖZDİSİPLİNE GİDEN YOL

Günlük hayatımızda yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de özdisipline bağlıdır. Bir davranışın uygulanmasında ısrar ettikçe, o artık alışkanlığa dönüşür. Davranışların %40'ı alışkanlığa dayalıdır. Özdisiplin becerisini kontrol etmek için, alışkanlıkları kontrol etmek gerekir.



Hayallerinize dikkat edin; çünkü onlar düşünceye dönüşürler.
Düşüncelerinize dikkat edin; çünkü onlar davranışa dönüşürler.
Davranışlarınıza dikkat edin; çünkü onlar alışkanlığa dönüşürler.
Alışkanlıklarınıza dikkat edin; çünkü onlar geleceğiniz olur.

-Özdisiplin becerisi, belirlenen hedefe giden yolda düzenli olarak çaba gösterilmesidir.-