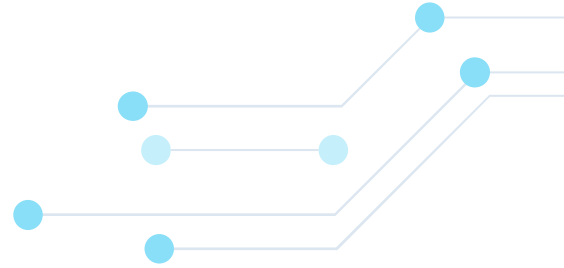




# ÖZ DİSİPLİN

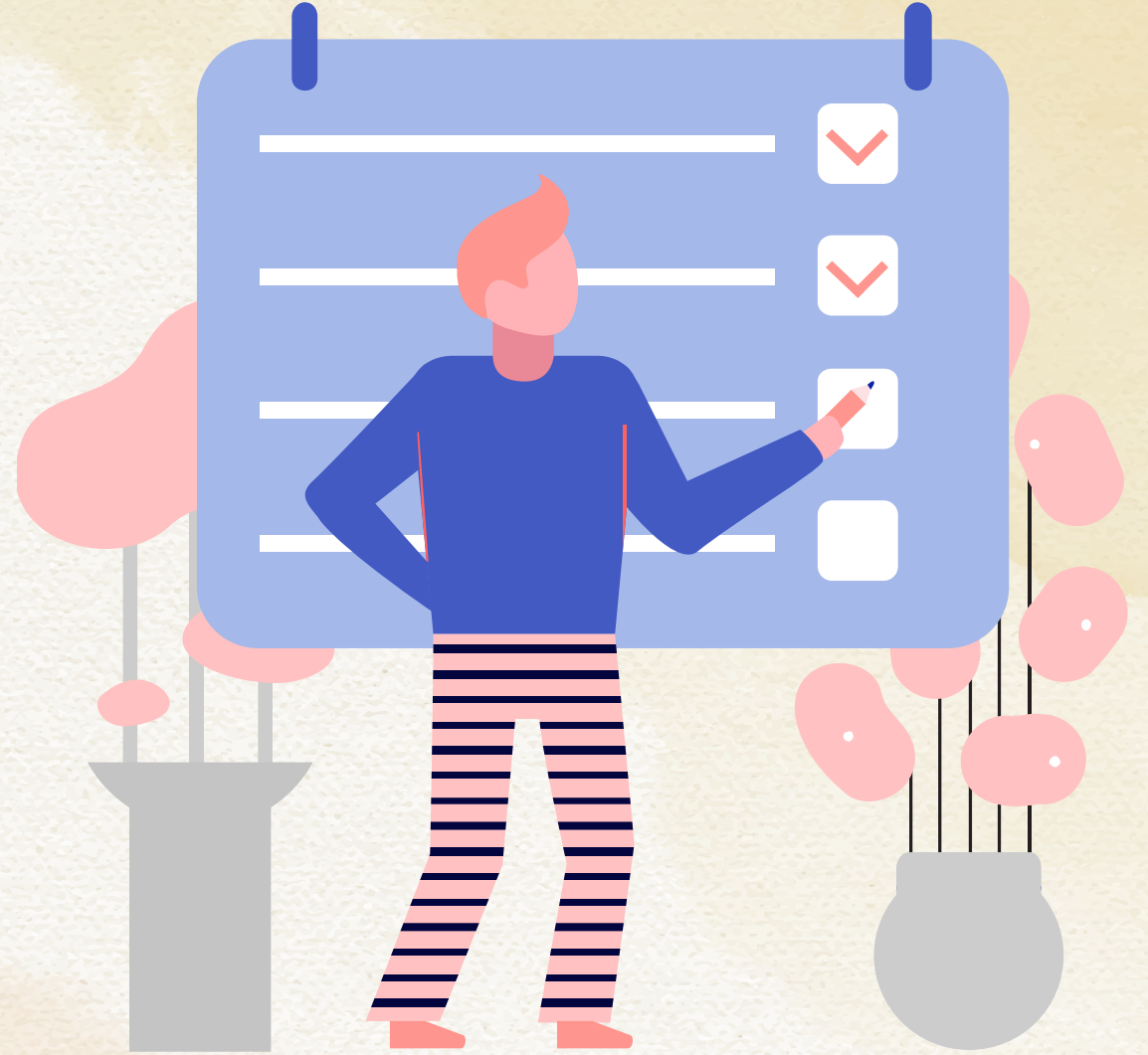
(Öğrenci Sunumu)  
(Ortaokul-Lise)





## Öz Disiplin;

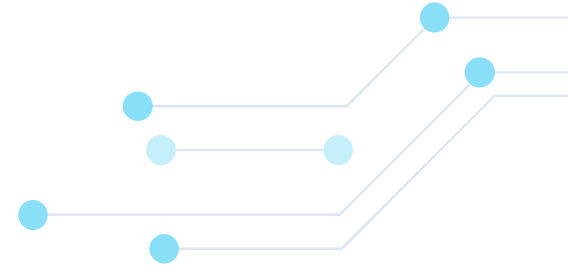
\*Kişinin kendi kendini örgütlemesi, öz kontrolünü sağlaması, sorumluluklarını yerine getirmesi ve eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.

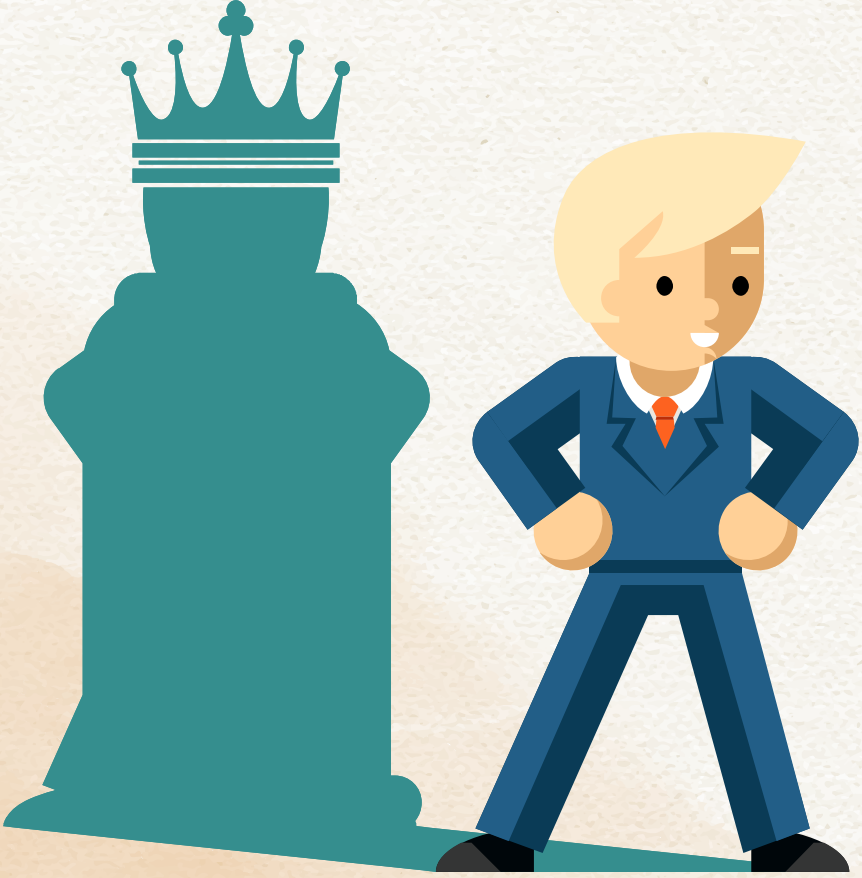






# ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME YOLLARI





## 1. Kendinizi bilin.

Başlangıç olarak kendinizi bilmelisiniz ve kendi analizinizi iyi yapmalısınız. Kendinize yapabileceğinizden fazlasını asla yüklememelisiniz. Bu analizi yaparken, "kim olduğunuz? ", " ne yapmak istediğiniz?" ve "kendinize biçtiğiniz değer nedir?" gibi soruları cevaplayıp, kağıda dökebilirsiniz. Bu sorular hakkında daha iyi bilgi sahibi olmanız ve kendinizi daha kolay analiz edebilme yeteneğiniz size gelecek için daha çok kolaylık sağlar.





Bulunduğunuz noktayı çok iyi tespit edebilirsiniz, kolaylık ve ileriye görme elinizde olacaktır. Eğer başarılı bir şekilde bulduğunuz bu veriler ile hesaplamalarınızı iyi yapabilirsiniz, sağlam yapı taşlarını ortaya koymuş olur ve gelecek için çalışmalarınıza daha rahat başlayabilirsiniz.



## 2. Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.

Eğer bir hedefiniz yoksa başarmak içinde motivasyona sahip olmazsınız. Her şey bir hedef belirlemekle başlar. Bunu yapmak düşüncelerinin ve enerjinin amacına odaklanmasını sağlar.







Yapmanız gerekenleri yapıyorsanız, başarı yolunda sizi kimse durduramaz. Eğer bu yolda çok sevdiğiniz birçok şeyden tümünden vazgeçerek çalışıyorsanız bu sizi mutlu etmeyecektir. Çünkü insan sadece yapmak istediklerini yaparsa mutlu olur. O halde kendi analizinizi yaptıktan sonra, hedeflerinizi doğru ve mutlu olacağınız bir şekilde belirlemek işe yarayabilir. Bu bağlamda mantıklı hedefler koyup, yapmanız gerekenleri yapmalısınız. Bu size kolaylık ve mutluluk sağlayacaktır.



### 3. Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.

Geç kalma, erteleme, üşenme, boş verme ve geciktirme gibi alışkanlıkları yolun başında bırakmalısınız. Sağlıklı, başarıya odaklı, huzurlu ve mutlu yaşamı istemelisiniz. Gereksiz ve size yararı olmayan (hatta yarardan çok zararlı olabilen şeylerde bu kategoride) şeylere Hayır demeyi öğrenmelisiniz.







Buraya daha fazla şey de eklenebilir tabi ki. Olumsuz alışkanlıkların yerine planlı çalışma, kitap okuma, spor yapmak gibi olumlu alışkanlıklar edinebilirsiniz. Oluşturduğunuz zincir kırılmamalı. Unutmamalısınız; alışkanlıklar tekrarlandığında kazanılır ve hiç bir iyi alışkanlık kolay kazanılmamaktadır.



#### 4. Kendinizi pozitif durumda tutun.

"Önce zevki yaşayıp, keyfim gelince çalışmaya başlarım" diye düşünenler daima yapacakları işi ertelerler. Bunun sonucunda işler birikir ve "zaten yetişmeyecek" düşüncesinin kiskacına yakalanırlar. Aynı durum sürekli "yarın başlarım" diyerek erteleyen insanlarda da yaşanmaktadır.





Oysa her dakika ve her an elinden geleni yaparak kendini pozitif olgu içerisinde tutmak başarıdan daha büyüktür. Haz ertelenip başarıldıkça pozitiflikte artacaktır. Kolay bir olgu değil bu ama çığ küçük kar tanelerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır.



## 5- Replik ve sloganın gücünü kullanarak Öz Disipline de sadakat edin.

Replik tekrar tekrar yapılan harekete denir. Aynı şekilde sloganında beyinde tetiklediği bir bölge vardır. Beyin tetikleyici sloganı alır almaz belirli duygulara ve düşüncelere odaklanır.



Örneğin birkaç slogan!

-Başarabilirim, üşenme, erteleme ve vazgeçme, - Şimdi değil de ne zaman? , -Şampiyonlar 7 kere düşer 8 kere kalkar

Her gün kendini pozitif bir şeylerle besleyen birisi ileride otomatik olarak pozitif yapıya kayacaktır. Bunu yaparken sadakatte önemlidir. Saat 5 de kalkacaksanız, alarmı saat 6 ya kurmamalısınız veya alarmı 5 dakika daha erteleyenlerden olmamalısınız. İsteğiniz için uyguladığınız plana ve kurallara sadık kalmalısınız.





## 6- Önce çalışın, sonra isteyin ve bu süreçte kendinizi bir işi başarmaya zorunlu görün.

Genellikle insanlar motivasyonun; çalışma isteğine sahip olmadan önce olması gereken bir şey olduğunu düşünür ancak günlük yaşamda bu mümkün değildir. Beklersiniz, beklersiniz ve bir türlü ilham gelmez. Harekete geçmek için yelkenleri uçuracak sihirli rüzgârları haftalarca beklersiniz. Bu sırada ertelemek için size "mantıklı (!)" gibi gelen yüzlerce mazeret bulursunuz. Beklediğiniz rüzgâr asla gelmez. Öz disiplin sahibi insanlar harekete geçmek için beklemezler. Onlar rüzgâr yoksa "küreklere" asılmasını bilirler. Ve yine bilirler ki küreklere asılınca "rüzgar yine gelecektir".







## 7- Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.

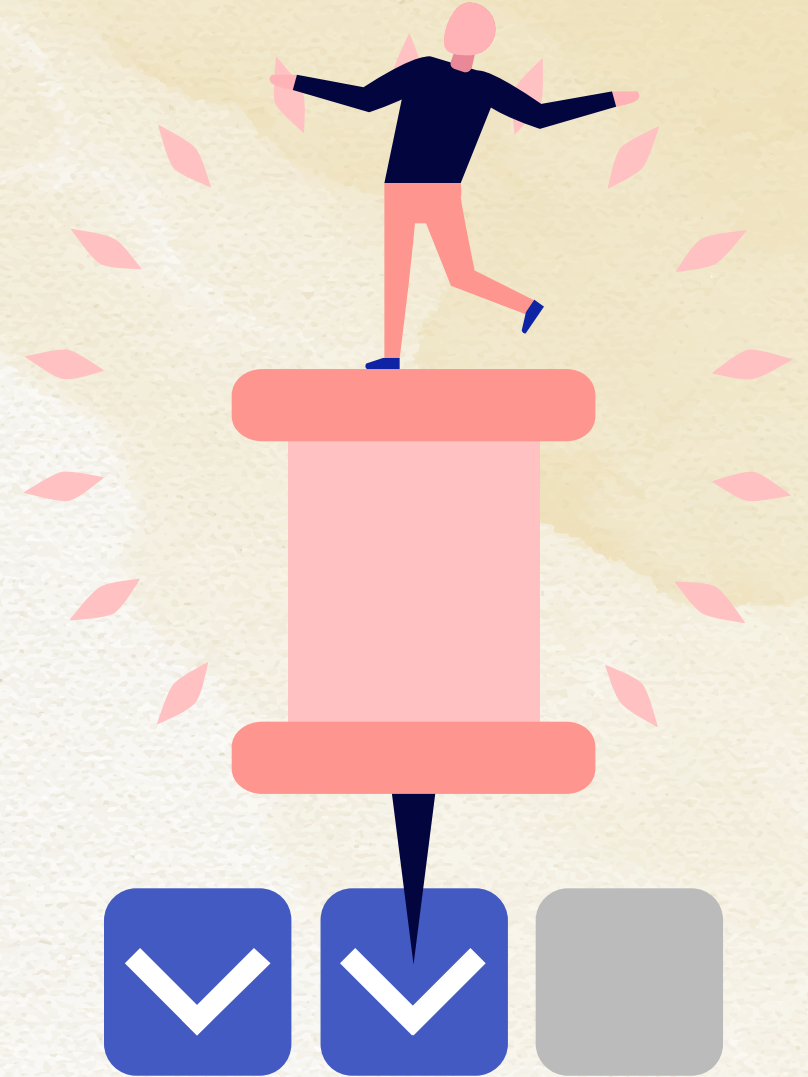
- Erken yatıp ve erken kalkacağım ve Düzenli olacağım.
- Günlük, Haftalık, Aylık Planlar yapıp bunlara uyacağım.
- Vizyon belirleyeceğim.(6 ay sonra, gelecekte nerede olacağım?)
- Başarısızlığımı; başarıya ulaşmak için vasıta sayacağım.
- Başardıkça kendimi daha da geliştireceğim ve asla şımarmayacağım.
- Televizyon izlemeyeceğim.
- Sosyal medyaya gerekli zamanı ayıracağım.
- Kitap okuyacağım.
- Pozitif düşünüp negatif insanlardan uzak duracağım.
- Asla pes etmeyeceğim. vb.

Bu 10 maddelik anlaşma sizi daha fazla odaklayacaktır. Bunun yanı sıra herkesin kendi kişisel başarı anayasası olması sizi belli olumlu kurallar çevresinde şekillendirecektir.



## 8- Sonuca Odaklanın.

Yapmak istemediğiniz her işin sonucuna odaklanın. Düşünün; yaptığınız o işi tamamladığınızda, kendinizi ne kadar mutlu, neşeli, coşkulu ve tatmin hissedeceksiniz? Çalışmanın her saniyesinden nefret ediyordum ama kendime hep " Dayan!" diyordum. Bugün çalışacağım ve ömrümün sonuna dek şampiyon olarak kalacağım. - Muhammed Ali





## 10- Öz disiplinin meyvelerini toplayın.

Evet, ödüllerinizi almanız gerekli. Öz disiplin konusunda adım attığınız başarılı olduğunuz alanda meyvelerinizi toplayın. "Kişisel küçük zaferler" kazanmaya başladıkça, öz güveniniz artacak ve öz disipline destek olan cesaret daha doğal olarak sizde yer edecek.





**10- Artık Başarı ve Mutlu Olma Vakti,  
provokatörlerden ve negatif ortamlardan uzak durun.**

Mutluluk için bir çok adımı geride bırakıp, uzun bir yol kat ettikten sonra hedefinize giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olmalısınız ve onlarla mücadele etmelisiniz.

Öz disiplin konusunda sıkıntı yaşayabilirsiniz, üzülmeyin. Bu kendiliğinden geliştirilebilir bir olgudur. Örneğin erken kalkamayan biriyseniz belirli bir süre kendinizi erken kalkmaya alıştırmak için denemeler yapar ve kendinizi geliştirirsiniz. Sonucunda erken kalkmaya alışırsınız.





## 11. Geliřtirdiđiniz bu gl öz disiplin size neler sağlayacaktır.

- Dřncelerinize emredebilecek ve zihninizin patronu olacaksınız.
- Olumlu ve olumsuz alışkanlıklarınızı yönlendirebilecek, böylece istediğiniz konu üzerine konsantrasyonunuzu arttırılabileceksiniz.
- Hedeflediklerinizi ve hayal ettiklerinizi yařama geçirerek i huzuru ve öz güveni yakalayabileceksiniz.
- Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltılabileceksiniz.





- Kişisel ve ruhsal gelişiminizi izleyip, gerçekleştirebileceksiniz.

- Günlük hayatınızı kontrol edebilip, istemediğiniz alışkanlık ve davranışları terk edebileceksiniz.

- Tembellikten yakanızı kurtararak daha istekli, daha çalışkan bir ruh yapısına kavuşabileceksiniz. Bunlar sadece dağın görünen yüzü.

**POZİTİF DÜŞÜN !**

**İYİ HİSSET !**

**MÜKEMMEL YAŞA !**



Emin olun yapabilirsiniz. "Disiplinin bedeli, pişmanlığın acısından azdır." Hepimiz bir adım atmalıyız, zincirlerimizi kırıp, harekete geçmeliyiz. Gerçekten içimizde yapabileceğimizden daha fazlası var. Etrafınızdaki insanlar size güveniyor ve yapabileceğinizden daha fazlasını yapabilme potansiyeliniz olduğunu görüyor. Bu insanların size olan güvenini boşa çıkarmamalısınız.



Karşınıza zorluklar çoğu zaman çıkacaktır, fakat iç konuşmalarla, öz disiplinle zorlukların üstesinden gelebilirsiniz. Hayatta kolayla alışan zoru gördüğünde yıkılır. Bu kutsal yolda başarılar...