

REHBERİM GAZETESİ

KASIM 2023

Keziban YALÇINKAYA
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

ÖZ DISİPLİN NEDİR?

ÖZ DISİPLİN: Bireyin kendi kendisini örgütlemesi, kendi hal ve tutumlarını yönetebilmesi, kendisi için hedefler oluşturarak bu hedefler için planlamalar yapması ve bu planlamalara uya-bilmesine; bunların sonuçlarının da sorumluluğunu alabilme yetisine öz disiplin denir.



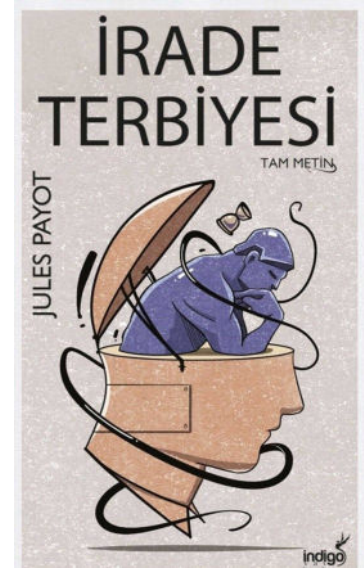
Öz disiplini yüksek kişiler; daha iyi ilişkiler kurar, aynı zamanda daha mutlu, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı olurlar. Öz disiplini olmak davranış ve zaman yönetiminde kontrolü sağlar. Öz disiplini yüksek kişiler hedeflerine daha kolay ulaşırlar.



Öz disiplin aynı zamanda denge kurmak demektir. Hiçbir şeyi ihmal etmeden düzenli yaşama becerisidir. Bunun için en önemli faktör planlı olabilmektir.

Öz-disiplin: Kişinin arzularını ve dürtülerini kontrol edebilme, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilme yeteneğidir. (Budak, 2009)

TAVSİYE KİTAP



KİTABIN İÇERİĞİ:

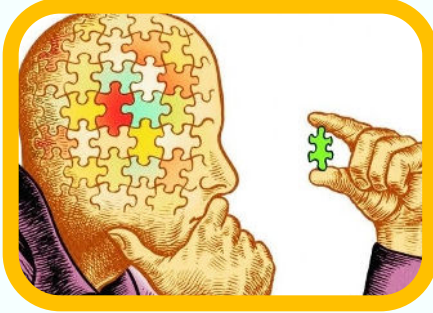
İrade terbiyesi- Jules PAYOT
Özünde insan iradesinin güçlendirilmesi ve kontrol edilmesi konularına odaklanan bir eserdir. Kitap, bireylerin kendi iradelerini nasıl kullanabileceklerini, zorluklarla nasıl başa çıkabileceklerini ve hedeflerine nasıl ulaşabileceklerini anlatmaktadır.

ÖZ DİSİPLİNİN BİLEŞENLERİ

Öz Disiplin içinde bir çok beceri vardır. Bunlardan bazıları şunlardır;

Kendini Tanıma

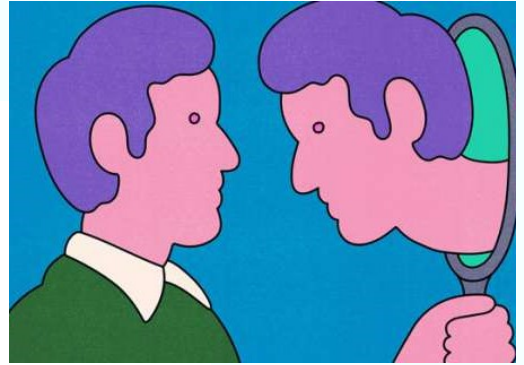
Öz disiplin için ilk şart kendini tanımadır. Kişi neleri yapabileceğini ve neleri yapamayacağını bilirse daha nokta atışı hedefler kurabilir. Kendini tanıyan bireyler, sınırlarının ve yeteneklerinin farkındadır. Eğitim ve kariyer hedeflerini bu doğrultuda belirler ve daha başarılı olmanın kapılarını aralarlar. Kendileri ile ilgili daha doğru kararlar alırlar.



İnsanın kendini tanıması hemen olup bitecek bir süreç değildir. İnsan her yaşta, her dönemde, her yaşantıda farklı yönlerini keşfeder. Keşfetmek, var olanı bulmak, var olanın farkına varmaktır. İnsan, kendinin ne kadar farkında olursa kendini tanımak konusunda o kadar başarılı olur.

KENDİNİ TANIMAK İÇİN;

- ◆ Kişisel alışkanlıkların ve özelliklerin gözden geçirilmesi,
- ◆ Değer yargılarının, İnançlarının ve önyargılarının ne olduğunu tespit etmek, keşfetmek,
- ◆ O anda içinde olunan duygunun (öfke, hüznün, neşe) kaynağını ve neden olduğunu sorgulamak,
- ◆ Kişinin kendi dışındaki diğer insanlardan görüş ve öneri alması,
- ◆ Yaşanılan olaylardan tecrübe çıkarma şekillerinde kişi kendini tanıyabilir.



İrade (Özdenetim)

İrade: İstemek dilemek anlamına geldiği gibi; bir davranışı tercih edip gerçekleştirme gücüdür. Kendisi hakkında kararlar alabilen, ne istediğini bilerek hedefler oluşturan , oluşturduğu hedefler için de planlama yapabilen (iradeli) kişilerin aynı zamanda Öz denetimi yüksek kişiler olduğu gözlemlenmiştir.

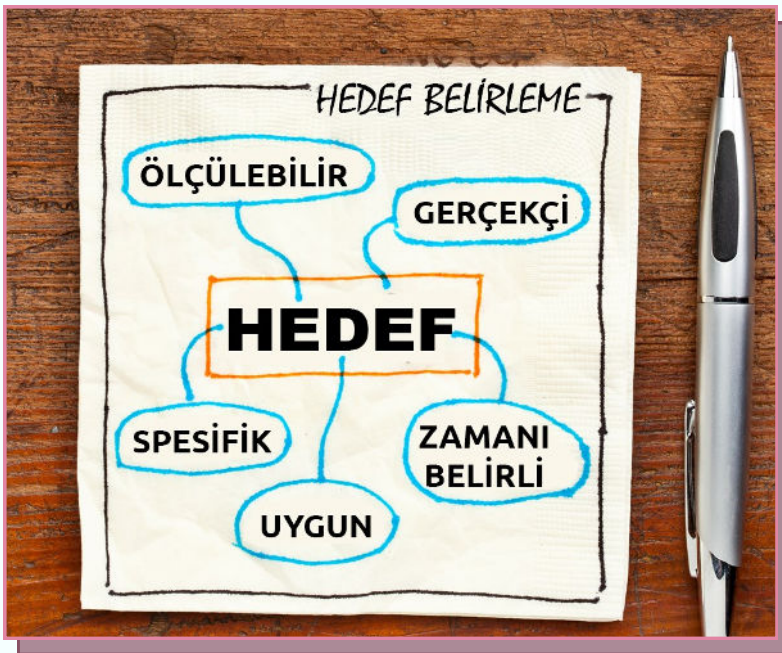


İradenin eseri olan her hareket mükemmele, daha mükemmele bir özlemdir.

Nurettin Topçu

Ulaşılabilir Hedef Oluşturma

Hedefler hem kısa vadede (Günlük, haftalık veya aylık) hem de uzun vadede (yıllık, 5-10 yıllık veya meslek seçimi vb) oluşturulur. Oluşturulan hedeflerin kişinin kendisine uygun olması ve ulaşılabilir hedefler olması önemlidir. Ütopik olması, abartılı şekilde olması (hayali) kişiyi motive etmeyeceği gibi çalışma azmi de oluşturmaz. Örneğin derslere ilgisi olmayan bir öğrencinin Türkiye birinciliğini hedeflemesi veya tam puan ile gidilen bir üniversite hedeflemesi hem ütopik hem de bilinçaltı olarak kişiye inandırıcı gelmemektedir. O hedefe ulaşamayacağını bilinçaltı olarak bilmektedir ve çalışma davranışına bir türlü yönelememektedir.



Önceliklerinin Belirlenmesi

Öz denetimli kişiler belirledikleri hedefleri ve bu hedeflere ulaşmak için yapması gereken planları ön planda tutarak davranırlar. İsteklerini, heveslerini, arkadaş sohbetlerini, sosyal medya, oyun ve internet kullanımlarının amaçlarının önüne geçmesine izin vermezler. Önce yapması gereken sorumlulukları yapar, artan zamanlarında veya planladıkları serbest zamanlarında keyif verici şeylerle uğraşırlar.



ZAMAN YÖNETİMİ

En Etkili zaman yönetimi stratejisi günlük, haftalık ve aylık olarak hayatımızı düzenleyecek bir plan yapmaktır.

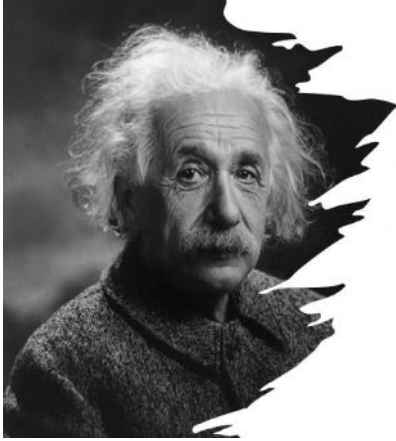


PLAN YAPMA

Plan dahilinde çalışmak , zamanı verimli kullanma becerisi, özgüven, vaktinde çalışmayı bitirebilme, disiplin ve düzen sağlama konusunda yardımcı olur.

Hayatın her alanında planlı programlı olmak stresi azaltarak, başarıya sağlam adımlarla götürür. Çalışma planını oluşturmak, odaklanmayı kolaylaştırır. Tüm görevlerin planlanması bazı görev ve sorumlulukların unutulmasını engeller. Aynı zamanda zamanı planlamak pozitif duyguları canlandırır, üretkenliği artırır, stres ve kaygıyı azaltır.

ÖNYARGILAR, OLUMSUZ TUTUMLAR



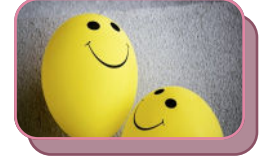
Önyargıları parçalamak,
atomu parçalamaktan zordur.
ALBERT EINSTEIN



Başarının önündeki en büyük engel **önyargı ve olumsuz tutumlardır**. Amaç belirlerken, hedef koyarken, program ve plan hazırlarken, içimizdeki o ses ortaya çıkar; ya bizi motive ederek başarıya koşturur, ya da engelleyici bir rol üstlenebilir. Ya başarıya inandırır ya da kaybetmeye. 'Ben yapamam, çalışsam da olmuyor, matematiği anlamıyorum...' şeklindeki önyargılar ve olumsuz tutumlar hedef için çalışma isteğini başlamadan bitirir. Her işte bu durum böyledir. Kişi o işi yapabileceğine inanırsa yapabilir. Hedefe ulaşmak isteyen kişi hem zayıf yanlarını hem de güçlü yanlarını iyi bilmeli; fakat bu bilginin de önyargı oluşturmaya fırsat vermemelidir. Zayıf yanlarını kuvvetlendirmek için çözüm yolları aramalı ve gerekirse destek istemelidir.

İYİ HİSSETMEK İÇİN BEKLEMİYİN

Çalışmak ve başarılı olmak için, ruh halinin iyi olmasını, hayatın düzene girmesini, her işin bitip sadece amacımıza odaklanacağımız günün gelmesini beklemek boşuna bir bekleyiştir. Ertelemek bazı şeylerin kendiliğinden hallolacağını düşünmek, zamana bırakmak vakit kaybettirir. Yaşanmış hikayelere bile bakıldığında en başarılı kişilerin en zor sınavlar veren kişiler olduğunu görülmektedir.



Hedefe ulaşma işinin sadece pozitif anlarda yapılan bir olarak değil, her ruh halinde yapılması gereken bir zorunluluk bir sorumluluk olarak görülmelidir. Yapılan plan doğrultusunda emin adımlarla her an hedefe odaklanmak ve ruh halimizin motivasyonumuzu düşürmesine fırsat tanımamak gerekir.

MOTİVASYON AZİM VE



Sürekli yapamadığını, güç yetiremediğini ve yetersiz olduğunu, ne kadar çaba gösterirse gösterisin asla olmayacağını düşünmek motivasyonu da öldürür. Olumlu düşünme becerisi kazanmak gerekir. Her ne olursa olsun **bilinçli olarak** pozitif düşünceleri zihne ekmek, yerleştirmek önemlidir. Daha önce başarılı olduğu, gurur duyduğu ve insanlardan övgü aldığı şeylerin düşünülmesi olumlu etki yapmaktadır.

sabr



Azım; zorluklara karşı direnme, başarısızlık ve engeller karşısında çabanın zaman içerisinde süreklilik göstermesidir. Azim, motivasyon ve sabır birbirinden ayrılmaz kavramlardır. Başarılı insanların ortak noktası bu üç beceriye de aynı anda sahip olmalarıdır.

SADELEŞİN

Sadeleşmek azalmak, azaltmak gibi düşünülse de aslında mahiyetini, kalitesini artırmak şeklinde yorumlanmalıdır. Zihin ne kadar fazla iş ile uğraşırsa o kadar karmaşıklaşır. Örneğin; Çok işte görev alan kişi ile bir işten görev alan kişinin ürünü arasında dağlar kadar fark vardır. Tek işe odaklanan kişi daha kaliteli ürün çıkarır. Biz de kendimize zaman tanımaya, zihnimize alan açmaya etrafımızdaki nesnelere, sosyal medya hesaplarımızdaki kalabalıktan arınarak başlayabiliriz.



SORUMLULUK ALMA

Amaç belirlemek, hedef oluşturmak sorumluluk almak demektir. Sorumluluk almaksa **bütün sonuçlarıyla** hedefe ulaşmak için taşın altına elini koyma cesaretini gerektirir. Hedefe ulaşmak için yapılması gerekenlerin yapılması kararını alarak, harekete geçmek sorumluluk bilinci ile olur.

SAĞLIKLI VE DÜZENLİ BESLENME

Sağlıklı ve doğru beslenme alışkanlıklarının zihin performansı üzerindeki olumlu etkisi yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Düzenli bir beslenme programı, büyüme ve gelişime katkısının yanı sıra eğitim için de gereklidir.



Öğünlerin baş tacı kahvaltı

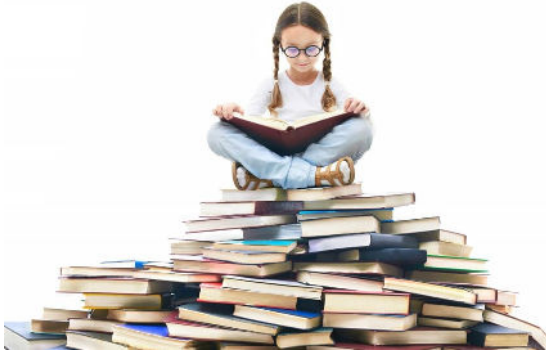
Vücudun ihtiyaç duyduğu en gerekli besin kaynakları bu öğünde karşılanır. Kahvaltıda tam tahıllı ekme, yumurta, peynir ve zeytin gibi besin değeri yüksek gıdalar tüketilmeli, mevsimine göre domates ve salatalık gibi sebze türevleri de menüye eklenmelidir.

DÜZENLİ SPOR ALIŞKANLIĞI

Egzersiz yapmak damarlardaki kan akışını hızlandırır, hücrelerin daha çok oksijen almasını sağlar. Bu da bağışıklık sisteminin çok isteyeceği bir şeydir. Hayata spor dahil edilmek isteniyorsa bu yavaş yavaş yapılmalıdır. Örneğin her sabah 10 dakikalık bir yürüyüşle işe başlanabilir.



KİTAP OKUMA ALIŞKANLIĞI



Kitap okumak düzenli yapıldığı takdirde hafızayı güçlendirir, kelime haznesini genişletir ve ifade yeteneğini geliştirir. Bunun yanı sıra stresi azaltarak uyku ve yaşam kalitesini artırır.

Düzenli olarak kitap okuyan insanların beyinde yeni nöron bağlantıları oluştuğu ve zeka kapasitesinin arttığı gözlemlenmiştir.



DÜZENLİ UYKU

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.



Araştırmalar düzenli uykudan yoksun insanların daha çabuk hastalandığını, kronik uyku bozukluğunun bağışıklık sistemini olumsuz etkilediğini ortaya koyuyor. Bu bakımdan günde ortalama 6-8 saat uyumak faydalıdır.

PROF. DR AZİZ SANCAR

Öz Denetimi yüksek kişilere örnek olarak Prof. Dr. Aziz Sancar'ı verebiliriz.



Hayatı: 1946 yılında Mardin'in Savur ilçesinde, okuma yazma bilmeyen ancak eğitime önem veren sekiz çocuklu bir anne-babanın yedinci çocuğu olarak dünyaya geldi. Sancar, 1963 yılında girdiği İstanbul Tıp Fakültesini 1971 yılında bitirdi ve eğitim için ABD'ye gitti. 1997 yılından bugüne Amerika Birleşik Devletleri North Carolina-Chapel Hill'de North Carolina Üniversitesi Biyokimya ve Biyofizik Bölümü'nde görev yaptı.

Prof. Sancar, gerçekleştirmiş olduğu 300'e yakın bilimsel makale ve bu makalelere yapılan 12 binden fazla atıfla, bilimsel araştırmada eşine az rastlanır bir başarıya imza attı. İstanbul Tıp Fakültesi'ni bitirdikten sonra yurtdışında yaptığı çalışmalarla Amerikan Ulusal Bilimler Akademisi'ne kabul edilen Sancar, buraya kabul edilen üç Türk'ten biri olmuştu.

Prof. Dr. Aziz Sancar, kanser tedavisinde 'ritmik saat' buluşuna imza atarak dünyaca çapında üne kavuşmuş ve 'DNA tamiri' ve 'hücre döngüsü kontrol noktası' gibi konularda yaptığı çalışmalarla da adını duyurmuştur.

2015 yılında, İsveç Kraliyet Bilimler Akademisi, İsveç Akademisi, Karolinska Enstitüsü ve Norveç Nobel Komitesi tarafından verilen Nobel ödüllerinde, 2015 yılı Nobel Kimya Ödülü'ne layık görülen üç kişi arasında, çalışmasıyla Türk bilim adamı Prof. Aziz Sancar da yer aldı. Sancar ödülünü aynı dalda Tomas Lindahl ve Paul Modrich ile paylaştı.

Prof. Dr. Aziz Sancar, Lindahl ve Modrich; hücrelerin hasar gören DNA'ları nasıl onardığını ve genetik bilgisini koruduğunu haritalandıran araştırmaları sayesinde kazandı. Böylece 8 milyon İsveç Kronu, (yaklaşık 3 milyon TL) para ödülü Alfred Nobel'in ölüm yıldönümü olan 10 Aralık'ta ödül sahiplerine paylaştırıldı.

Hakkında 2017 yılında Orhan Bursalı'nın Aziz Sancar and the Story of Nobel adlı kitabı yayımlanmıştır.