



**ÖZ DISIPLİN:**  
**KONTROL BENDE**



# Marshmallow(Şeker) Testi

Bu deney, Walter Mischel tarafından 1970 yılında Stanford Üniversitesi içindeki bir anaokulunda gerçekleştiriyor

Deneyde Mischel ve ekibi her çocuğu özel bir odaya alıyor. Çocuk bir sandalyeye oturuyor ve önündeki masaya bir şeker konuluyor. Daha sonra çocuğa bir anlaşma sunuluyor. "Ben odadan ayrılıyorum. İki seçeneğin var: Bunu ister şimdi ye, ister benim dönmemi bekle, beklersen bir tane daha kazanacaksın!" deniliyor ve çocuk yalnız bırakılıyor.

Deneyin amacı çocukların kendini kontrol edebilme ve duygularını yönetme becerilerini ölçmek

Zevki erteleyebilen çocuklar, deneyi yapan kişinin gelmesini bekliyorlar ve daha fazla şeker için önlerindeki şekerini yemiyorlar. Sabırsız çocuklar ise deneyi yapan kişinin gelmesini beklemeden şekerini yiyorlar.



# Marshmallow Testi

Mischel daha sonra çocukların testteki davranışlarıyla yıllar sonraki hayatlarının seyri arasındaki ilişkiye bakıyor. Bulduğu sonuçlara göre, **daha büyük bir ödül almak için bekleyebilen** çocukların büyüdüklerinde bazı ortak özellikleri olduğunu gözlemliyor. Bu özellikler...



Yüksek özgüven

Daha iyi konsantrasyon becerisi.

Kendi kendine yetebilme

Daha yüksek akademik başarı

Kötü alışkanlıklardan uzak durma

Kendi kararlarını kendi verebilme





## Zevki ertelemek...

Bazen yetiştirmemiz gereken ödevlerimiz olur ama bilgisayarın başından kalkamayız, her gün kitap okuyup kendimizi geliştirmeye karar veririz ama televizyona dalıp kitap okumaktan vazgeçeriz. Deneydeki gibi o anki zevki erteleyemeyip daha büyük ödülü kaçıracabiliriz.



"Keşke kendime hakimiyetim daha güçlü olsaydı." deriz

Herkesin tembellik, erteleme, devamını getirememeye gibi üstesinden gelmeyi istediği bazı alışkanlıkları vardır.

İşte bunları yenebilmemiz için **iradeye ve öz-disipline** gereksinim duyarız.

# Öz disiplin ne demek?

Hedefimize ulaşabilmek için o an duygularımızı, isteklerimizi, davranışlarımızı yani kendimizi **kontrol altına almak**

Hedefe ulaşmak için yapılması gerekenleri yapmak yani **sorumluklarımızı yerine getirmek**

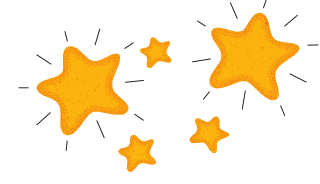
Önümüze çıkan **engellerle mücadele etmek**

Öz disiplin mükemmel olmak, kendine karşı sert ya da sınırlayıcı davranmak değildir. O anki zevkimizi, isteklerimizi erteleyip, zorluk karşısında yılmayarak hedefimiz için yolda kalmaktır.

Öz disiplin için zevk duygusunu ertele (Kendini biraz zorla),  
Kararlı ol,  
Sabırlı ol,  
Vazgeçme.

# Öz disiplinli davranışlara örnekler...

Başladığı işi zamanında bitirmek



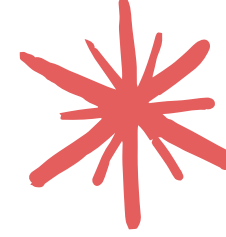
Sağlıklı kalmak için her gün yürüyüş yapmak

Çalışmaya başlamadan önce çalışma masasını düzenlemek, dikkat dağıtan şeylerle ilgili önlem almak (telefonu sessize almak gibi)



Okula zamanında gitmek/  
Canlı derslere düzenli devam etmek

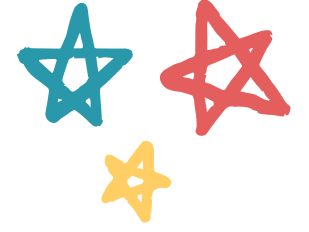
İşe her gün vaktinde gitmek



Ödevi olan öğrencinin film izlemeyi ertelemesi



Erken kalkması gereken günlerde gece vaktinde uyumak



Verdiği sözde durmak



Günlük/haftalık planına uygun şekilde davranmak

Sınava hazırlanan bir öğrencinin her gün test çözmesi

Diyet yapan birinin diyet listesine uygun beslenmesi



Akşam eve vaktinde gelmek, aile kurallarına uymak

Düzenli aralıklarla temizlik yapmak



Teknolojiyi sınırlı, yeterli, diğer işlerini aksatmayacak ve sağlığını etkilemeyecek kadar kullanmak



# Öz disiplin kazanmak için bu adımları izle...

- 1 Her gün kitap okumaya vakit ayırmak istiyorum
- 2 Bunun için özel bir zaman dilimi belirlemeliyim, yoksa gün hemen bitiyor, bir de kitap listesi oluşturabilirim.
- 3 Her gün gece uyumadan yapabilirim. 22.30 gibi
- 4 Sosyal medyada çok vakit geçirdiğim için yapamıyorum. Telefonu başka bir odaya bırakacağım. Tek engelim bu.
- 5 Her gece 10 sayfa bile okusam yılda 3000 sayfadan fazla eder. Bana çok şey katacak.
- 6 Şimdi sıra uygulamakta.

1 Ne yapmak istiyorum?

2 Bunun için neler yapmalıyım?

3 Bunları ne zaman ve nasıl yapacağım?

4 Engelleri nasıl aşarım?

5 Ödülüm ne olacak, neye ulaşacağım?

6 Bu davranışı hayata uyarla ve sürekli hale getir, kararlı ve sabırlı ol.



Eğer ertelersek ya da vazgeçersek yarım kalan işlerimiz, ulaşamadığımız hedeflerimiz bizi üzebilir ve pişmanlık hissedebiliriz.

# Öz disiplin kazanmak için bu adımları izle...

- 1 Karar verdim, bu dönem her gün okulda öğrendiklerimi günü gününe tekrar edeceğim.
- 2 Bunun için kararlı olmam şart, eve gelip 1 saat dinlendikten sonra ilk işim tekrar yapmak olacak, tv açmayacağım ve telefonunum çalışma odamda olmayacak.
- 3 Hemen bugün başlıyorum, saat 16.00'da, yapmam gereken tek şey canım istemese de o masaya oturmak.
- 4 Engelim tv ve telefon, bunlara dersler bitene kadar bakmak yok
- 5 Ödülüm yüksek notlar, kalıcı bilgiler, sonra da hedeflerime ulaşmak olacak.
- 6 Şimdi sıra uygulamakta.

1 Ne yapmak istiyorum?

2 Bunun için neler yapmalıyım?

3 Bunları ne zaman ve nasıl yapacağım?

4 Engelleri nasıl aşarım?

5 Ödülüm ne olacak, neye ulaşacağım?

6 Bu davranışı hayata uyarla ve sürekli hale getir, kararlı ve sabırlı ol.



Eğer ertelersek ya da vazgeçersek yarım kalan işlerimiz, ulaşamadığımız hedeflerimiz bizi üzebilir ve pişmanlık hissedebiliriz.



# Öz disiplini geliştirmek için bazı ipuçları...

## Küçük Adımlarla Başlayın...

Hiçbirimiz bir günde daha öz disiplinli olamayız ama daha öz disiplinli olmak için bir yerlerden hemen şimdi başlamak gerek. Öz disiplini geliştirmek için sadece 2 dakikanızı alacak ama pek de yapmadığınız küçük işlerle başlarsanız kısa bir süre sonra öz disiplininizin artmaya başlayacağını gözlemleyeceksiniz. Her sabah yatağınızı toplamak, her gün akşam yemeklerinde sofranın hazırlanmasına yardım etmek, her gün ders çalışmaya başlamadan önce masanın üzerini toparlamak başlangıç için güzel adımlar olabilir...



*Günlük plan yapın.*

Gün içinde yapmanız gerekenlerin listesini yapmak ve bir yere asmak öz disiplin geliştirmenize katkı sağlar. Özellikle de sabah uyanır uyanmaz o gün yapılması gerekenleri büyük-küçük demeden listelemek ve gün içinde yaptıkça işaretleme kısa yoldan öz disiplini geliştirmek konusunda çok işe yarar.

# Öz disiplini geliştirmek için bazı ipuçları...



Çevrenizdeki öz disiplinli insanların bunu nasıl başardıklarını öğrenin ve onları model alın. Başarılı insanların hayat hikayelerini de araştırabilirsiniz.



Dikkatinizi dağıtacak şeylerden uzak durun, düzenli bir çalışma ortamı oluşturun ve tek bir işe odaklanın.



Destek grubu oluşturun. Öz disiplin konusunda arkadaşlarınızla birlikte kararlar alıp planı birlikte uygulayabilirsiniz. Birlikte çalışma planı oluşturma ya da test gözlemek gibi.



# Öz disiplini geliştirmek için bazı ipuçları...



Uyku ve öz disiplin birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Geç uyumak ve uyanmak ya da az uyumak gününüzün verimini etkiler. Düzenli ve sağlıklı beslenin, düzenli egzersiz yapın.



Belirlediğiniz hedefin gerçekleştiğini ayrıntılarıyla hayal edin.



Gerektiğinde hayır demeyi öğrenin. Bunu kendi istekleriniz için de yapmalısınız.

Öz disiplin kazanma yolunda ne kadar çaba sarf ederseniz o kadar yol alırsınız. Bu nedenle planlamada aksamalar olduğunda kendinizi affederek süreci devam ettirmelisiniz.





# Öz disiplini geliştirmek için bazı ipuçları...

Davranış zinciri oluşturun. 21 gün boyunca gerçekleştirmek istediğiniz davranışı yapma konusunda kararlı olun. Bir ğetele tutabilirsiniz.



Yapmakta zorlandığınız işleri sabah saatlerinde yapabilirsiniz. Sabah saatlerinde odaklanmak daha kolay olacaktır.

Çabanızı ödüllendirmeyi unutmayın :)



# ÖZ'ündeki Disiplin

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 kaderiniz olur.