

MOTİVASYON



Motivasyon itici bir güçtür. Her şeyi başarmak için bir itici güce ihtiyacınız vardır, aksi takdirde hiçbir şeyi gerçekleştiremezsiniz. Bir dilek, sizi harekete geçirebilecek kadar güçlü değildir ve zayıf bir arzudur. Amaçları ve hedefleri gerçekleştirmek için yalnızca güçlü bir arzu sizleri ileriye götürebilir.

Motivasyonu sağlamak için, tam olarak ne istediğinizi bilmeniz gerekir. Hedefiniz net ve keskin olmalıdır ve getirilerini anlamalı ve farkında olmalısınız. Hedeflerinizin sıklıkla düşünülmesi ve bunun gerçekleşebileceği fikrine ikna olunulması motivasyonunuzu artıracak ve bunu gerçekleştirme arzunuzu perçinleyecektir.

Sık sık düşünmek ve gerçekleştirmek istediğiniz şeyin önemine ikna olmanız, motivasyonunuzu artıracak, arzunuzu güçlendirecek ve hedefinizi gerçekleştirmek için ne gerekiyorsa yapmaya istekli olacaksınız.

Kısa vadeli hedeflerde motivasyonun sağlanması daha kolaydır. Uzun vadeli hedefler söz konusu olduğunda ise motivasyonu uzun süre sürdürmek her zaman mümkün olmayabiliyor. Bu yüzden küçük hedeflerle başlamak akıllıca bir yaklaşımdır ve motive olunarak deneyim kazandıktan sonra daha büyük hedeflere geçebilirsiniz.

Belirli bir objeyi elde etmek veya belirli bir hedefe ulaşmak istiyorsanız, lakin hareket etmeye yetecek kadar motivasyon hissetmiyorsanız, bu arzu edilen şeyin veya hedefin yeterince önemli olmadığı anlamına gelir. Harekete geçmek ve hedefinize göre bir şeyler yapmak için güçlü bir arzunuz olmalıdır.

Motivasyon günümüzde popüler bir terim haline geldi. Artık motivasyon antrenörleri var ve bu alanda konuşan ve çalışma yapanlar tarafından motivasyona dayalı kitaplar ve makaleler kaleme alındı.

Motivasyonun duygularla ve hayal gücüyle çok ilgisi vardır; bu da motivasyonunuzu artırmak istiyorsanız, duygularınızı ve hayal gücünüzü üzerinde çalışmanız gerektiği anlamına gelir.

MOTİVASYONUN KAYNAKLARI

İÇ MOTİVASYON

AMAÇ

Erişilmek istenen sonuç, erek, gaye, maksat

ÖĞRENME İSTEĞİ

Çok kıymetli itici güç

MERAK-İLGİ-SEVGİ

Öğrenme isteği-Dikkati öncelikle belirli bir şey üzerinde toplama eğilimi-Yakın ilgi, bağlılık

İç motivasyon (isteklendirme) kişinin dış faktörlerden etkilenmeden kendi kendini motive etmesi

DIŞ MOTİVASYON

ÖDÜL-CEZA

NOT

AİLE-ÖĖRETMEN

Dış motivasyon bir davranıŐ sergilemeye motive olduğumuzda veya ödöl alma ya da cezadan sakınmak için bir eyleme tutunarak gerçekteŐir.

MOTİVASYONUN PARÇALARI



HAREKETE GEÇME

DEVAMLILIK

YOĖUNLUK

Harekete Geçme (Aktivasyon): Karar aşamasıdır. Epiktetos'un Őu sözleri motivasyonunuzu arttırarak sizi harekete geçirecektir. *"İlk önce kendine ne olacağını sor; sonra ne yapmak gerekiyorsa yap."*

Devamlılık (Israr) : Azimle çalıŐmaya devam etmek ve pes etmemektir. *"Asla vazgeçme. Kalbin yorulduğunda, ayaklarınla yürü; ama yola devam et."* Paulo COELHO

Yoėunluk: Hedefleriniz için verdiğiniz emektir. Emek gerektiren ve zahmetli olan işlerle uğraŐtıėımda hep Őu atasözünü aklıma getiririm.. *"Zahmetsiz rahmet olmaz."* Ne güzel bir söz değil mi? Rahmete kavuŐmak istiyorsan, zahmet de göstermelisin diyor.

MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER



1. Amaçsızlık

Eėer bir amacınız yoksa, kendinizi hiç bir Şey yapmak istemiyorken bulmanız çok doğal. Net bir yön veya amaç olmadan hayat çok boŐtur. Biraz düşünün ve ne istediğinizi bulun. Ne tür deneyimler yaşamak istiyorsunuz? İnsanlarda nasıl bir etki bırakmak istiyorsunuz? Nasıl hatırlanmak istiyorsunuz?



2. Zayıf İstek

Konu motivasyon olunca, neden sorusuna çok güçlü bir cevabınız olmalı. Bir amacınız bile olsa, isteğiniz yeteri kadar güçlü değilse, motivasyonunuz kolayca düşebilir. İsteğiniz bu kadar zayıfsa, ya onu güçlendirmek için daha güçlü nedenler bulmalı, ya da sizi gerçekten heyecanlandıran bir amaç bulmalısınız.



3. Sonuç Alamama

İnsanların başladıkları diyetleri kısa süre sonra bırakmalarının en büyük sebebi kısa zamanda sonuç alamamalarıdır. Bu kısa zamanda çok beklentiden kaynaklanır. Kendinize mantıklı bir zaman çerçevesi çizin. Doğru adımları attığınızda, gerekli zamanda gerçekleştirilemeyecek bir amaç yoktur.



4. Destek Alamama

Etrafınızdakiler sizin yapabileceğinize inanmıyorken, motivasyonunuzu korumak çok zordur. Bu yüzden size inanan ve destekleyen insanlarla birlikte olun. Ayrıca siz de onlara inanın. Bunların sizde ne kadar pozitif etkiler bırakacağına inanamazsınız.



5. Kendine İnanmama

Harekete geçmek için motivasyonunuz olsa bile, kendinize inanmıyorsanız, sonunda vazgeçip "Yapamayacağımı biliyordum." demeniz çok olasıdır. Negatif düşüncelere kendinizi bırakırsanız, kendinizden şüphe etmeye başlırsınız. Pozitif şeyler düşünün ve aklınızı kendinize güvenle doldurun.



6. Enerji Düşüklüğü

Aklınız ne kadar motive olmuş da olsa, vücudunuzda yeterli enerji yoksa bir şeyler yapamazsınız. Beslenmenize dikkat edin ve egzersizlere önem verin. Enerjiniz yerindeyken çok daha fazlasını yapabilirsiniz.



7. Dikkatin Dağılması

Her yönden dikkatinizi dağıtabilecek şeyler gelecektir. Bununla başa çıkmanın en iyi yolu şuanda yaptığınız şeyin sizi amacınıza ne kadar yakınlaştırdığını düşünmektir.



8. Sıkılmak

Olduğunuz yerden, olmak istediğiniz yere doğru giderken detaylar üzerine çalışmanız gerekir. Ama büyük resim her zaman daha heyecan vericidir. Bu detaylardan sıkılmak, motivasyonunuzu düşürebilir. Böyle zamanlarda başka işler yapıp, yapmanız gereken işe tekrar geri dönebilirsiniz.



9. Negatif İnsanlar

Etrafınızdaki negatif insanlar motivasyonunuzu emer. Bu yüzden onlarla birlikte olmaktan kaçınmalısınız.



10. Kötü Haberler

Medyada sürekli kötü haberlerle karşılaşırız. Dünyada olan kötü şeylere odaklanırsanız, bu da sizin motivasyonunuzu düşürebilir. İyi şeylere odaklanmanız her zaman daha faydalıdır.



11. Eylemsizlik

Bir amaç belirleyen, bir plan yapan ama harekete geçmek için mükemmel

zamanı bekleyen bir çok insan vardır. Yeni yılı bekleyenler, önümüzdeki ayı bekleyenler, yazın bitmesini bekleyenler... Harekete geçmek için en doğru zaman, amacınızı belirlediğiniz zamandır. Çünkü o zaman daha istekli olursunuz ve yüksek motivasyonla işe başlarsınız.



12. Net Bir Plan Yapmamak

Net bir planınız yoksa, çok zaman ve enerji harcarsınız. A noktasından B noktasına haritasız gitmek, sizi yorar ve motivasyonunuzu düşürür. Bu nedenle net bir planınız olması, amacınıza ulaşmanız için çok önemlidir.



13. Çok Fazla Amaç

Sadece tek bir amaç bile gerçekleştirilmesi zorken, birden fazla amaç dikkatinizi dağıtır. Muhtemelen hiçbirine ulaşamazsınız. Bu yüzden adım adım ilerlemek ve tek bir amaca odaklanmak daha iyidir.



14. Başarısızlık Korkusu

Bu motivasyonu düşüren en büyük nedenlerden biridir. Bazıları için başarısızlık düşüncesi bile vazgeçmek için yeterlidir. Başarısızlık korkusunu yenmek zordur ama unutmayın ki en büyük başarılar, önceki başarısızlıkların sonucudur.



15. Kendini Başkalarıyla Kıyaslamak

Bazıları kendilerini başkalarıyla kıyasladıklarında baskı hissederler ve motivasyonları yükselir. Ama bazıları içinse bu motivasyon düşürücü bir durumdur. Herkesin birbirinden farklı olduğunu ve bundan 10 yıl sonra ne kadar ilerde olacağınızı unutmayın. İnsanların şu anki başarısının sizi engellemesine izin vermeyin.



16. Öğrenilmiş Çaresizlik

Öğrenilmiş çaresizlik, bir durumda sürekli olarak olumsuz tepki alma sonucu ortaya çıkan başarısızlığı kökten kabullenme durumudur. Birçok deneyim sonucunda başarısızlıkla karşılaşp kabullenmek ve bunu ilke edinmek o kadar güçlü bir psikolojik etkidir ki kişiyi içinden çıkılmayacak bir girdaba doğru hızlı adımlarla ilerletir ve başarısızlığın önündeki tüm engeller kalksa da kişi başarısız olacağına inandığı için engelin kalkmış olduğunu fark edemez bile... Öğrenilmiş çaresizliğin depresyon ve daha birçok zihinsel sağlık sorunu ile güçlü bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Hayvanlar üzerindeki birçok deneyle kanıtlanmıştır.

MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



HEDEFİN OLMASI



PLANLI ÇALIŞMAK



KENDİNE GÜVENMEK



ÖDÜL-CEZA



BAHANELERDEN KURTULMAK

Ayşe Işık: Ellerinin olmamasını bahane etmedi, çalışarak ayakları ile mükemmel resimler yapmayı başardı.



**Bir insanı değerlendirmek için
nelere sahip olmadığına değil,
sahip olduklarıyla neler
yaptığına bak.**

Doğan CÜCELOĞLU

*Niyet tek başına kişiyi başarıya ulaştırmaz,
bu niyeti yaşama geçirmek için
gerekli bilgiyi edinmek ve edinilen bilgiyi
uygulayacak becerileri geliştirmek gerekir.*

Doğan Cüceloğlu



Saygı ve rahmetle anıyoruz

DENEMEKTEN VAZGEÇME

- Henry Ford Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.
- KFC' nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir restoran bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.
- Edison ampulü bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- Stephan King'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.



“Hayatta ne istediğinize karar verin; kalkın ve başarana kadar asla vazgeçmeyin.”

Bill Porter



“Hiçbir şeyden asla vazgeçme; çünkü vazgeçenler yalnızca kaybedenlerdir.”

Abraham Lincoln



“Bazı şeyleri satın alamazsın; kazanman gerekir. Bazı şeyleri hemen kazanamazsın; uğruna savaşman ve yaşaman gerekir.”

Başarıya nasıl ulaşırız?

Hayatımızdaki başarıları; sevdiğimiz şeyler (**tv izlemek, telefonla oynamak vb.**) karşısındaki tutumumuzla değil, sevmesek de yapmamız gereken şeyler (**matematik çalışmak, kitap okumak v.b.**) karşısındaki tavrımızla belirleriz.

ZORLUKLA KARŞILAŞTIĞIMIZ ZAMAN NE YAPIYORUZ

- ✚ İsyân ediyoruz
- ✚ İnkâr ediyoruz
- ✚ Söylenip duruyoruz
- ✚ Başkasını suçluyoruz
- ✚ Depresyona giriyoruz
- ✚ Mücadele etmiyoruz

**MAZERETLERİNİZİ TERK EDİN;
MAZERETİ OLANLAR, BAŞARILI OLAMAZLAR!**



3 ÖNEMLİ ÖNERİ

Yapmanız gerekeni yapın.

Bunları yapılması gereken zamanda yapın.

O anda isteserseniz de istemeseniz de yapın.

Yusuf DUMAN Atatürk Ortaokulu Ailesi Rehber Öğretmeni