

## MOTİVASYON

Hepimiz hayatımızda başarılı olmak isteriz. Başarılı olmak için yapacaklarımızı da biliriz. Bunları neden yapmamız gerektiğini de, yapmakla neler kazanacağımızı da, yapmamakla neler kaybettiğimizi de biliriz. Ama yine de o yapmamız gerekenleri yapmayız. Peki, bizi durduran nedir? Cevap atalet. Durağanlık, tembellik, miskinlik, üzerine ölü toprağı serpilmiş gibi hareket etmemek, hareketsizlik gibi anlamlara gelir. Atalet halinde olmanın tersi, hareket halinde olmaktır. İşte bu hareketsizliğin, miskinliğin panzehiri ise motivasyondur.

Motivasyon psikolojik bir olgudur. Bir şey yapma isteğidir ve yapılan iş bireylerin ihtiyaçlarını karşıladığı sürece bireyde bulunur. Zihinsel olarak nereye gideceğinizi, ne yapacağınızı ve nasıl bir yaşam elde edeceğinizi oluşturmak ve kavramaktır. Yani bilinçli bir şekilde karar vermek ve uygulamaktır. Bu mantıkla yola çıkan kişinin zihinsel olarak verdiği kararı harekete geçirmek için mücadele etme olayıdır.

Motivasyonu sağlayabilmek için öncelikle motivasyonun önündeki engellerin kaldırılması gerekir. Bu engeller;

### 1) ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

Çalışmaya başlayamamanın nedeni çalışılması gereken dersi veya konuyu sevmemektir.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- Neden çalışmanız gerektiğini düşünün,
- Hedef tespiti yapın,
- Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,
- Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün.

### 2) ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışılacak dersi veya konuyu anlamamaktır.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- Çalışılacak olan ders veya konuyu anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın,
- Hedefinizi parçalara bölün,
- Hedefinize ulaştığınızı hayal edin,
- Grup çalışması yapmayı deneyin

### 3) BAŞKA ŞEYLER YAPMAYI İSTEMEK

Bu durum çalışmaktan verim alamamaktan kaynaklanır. Verim alamamanın nedeni ise öğrenilenlerin günlük hayatta gerekliliğine inanmamaktır. Plansızlık ve bahanelere takılıp kalmak da bu sorunu oluşturur.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- Öğrendiğiniz bilgilerin sınavda karşınıza çıkacağını düşünün,
- Sorumluluğu ele alın, hayatınızla ilgili kararlar almayı bahanelerle engellemeyin.

## MOTİVASYONU BOZAN ETKENLER

### İÇ ETKENLER

#### A) ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

Çalışma isteksizliği pek çok nedene bağlı olabilir.

Bunları

- ✓ Hedef tespiti yapmamak,
- ✓ Plansız çalışmak,
- ✓ Çalışılacak konuyu – dersi anlamamak,
- ✓ Çalışılacak yerin çok olması,
- ✓ Çalışmayı ertelemek, olarak sıralayabiliriz.

#### **ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİNİ ORTADAN KALDIRMAK İÇİN;**

Ders çalışmayı bir İHTİYAÇ olarak gör. HEDEF tespiti yap. ANLA – SOR. Dersi EĞLENCELİ hale getir. Bütünü PARÇALARA ayır. Başarıyı HAYAL ET. GRUP çalışması yap. Belirsizliği ortadan kaldırmak için PLAN YAP. YAPILMAMIŞ DİĞER İŞLERİ HALLET. Mazeret üretme, elindeki İMKANLARI düşün ve değerlendir. Çalışmayı ERTELEME Duvarına motivasyonunu artıracak SÖZLER as. Hayata OLUMLU BAK. Her şey düşüncede başlar. SOSYAL İHTİYAÇLARINI göz ardı etme. Sevdiğin işlere vakit ayır. İNAN!... İnanmak başarmanın yarısıdır. CİVİ CİVİYİ SÖKER.

Çalışmayı istemediğin zamanlarda bile çalışmayı dene.

## **B) ENDİŞEYE KAPILMA**

LGS'ye hazırlanan bir genci endişelendiren iki durum vardır.

- 1) Deneme Sınavlarının sonuçları,
- 2) Konuları yetiştirememeye düşüncesi,

Bu endişeleri yenmek için

- a) Deneme sınavlarını bir boy aynası gibi düşünün,
- b) Planlı programlı çalışın.

## **C) KENDİNE GÜVENSİZLİK**

Öğrencinin kendine güvensizliği kendini tam olarak tanımamasından ve başarılı olacağına inanmamasından kaynaklanır.

Bunun için;

- Öncelikle kendinizi her yönünüzle çok iyi tanıyın. Performansınızı, yapabileceklerinizi tespit edin.
- Bilinçaltınıza daima yapabileceğinize, başarabileceğinize dair olumlu mesajlar gönderin.

## **D) BAŞARACAĞINA İNANMAMA**

LGS'ye hazırlanan bir gencin önündeki en büyük engel nedir? Sayısı çok fazla olan rakipleri mi? İyi bir okulda okumuyor olması mı? Yeterli ölçüde ders çalışma ortamına sahip olamaması mı? Yoksa bizzat Sınavın kendisi mi? Kişinin Önündeki En Büyük Engel KENDİSİDİR

SINAV ile ilgili olumsuz düşünceler ve başaramayacağına dair inançlar aşılması zor olan en büyük engel ve geçilmesi güç olan en büyük rakiptir. Bu yüzden başaramayacağınıza dair inançlarınız varsa hemen bunlardan kurtulun.

## **DEMİRYOLU İŞÇİSİ**

Nick adında bir demiryolu işçisinin öyküsü bu. Nick güçlü, sağlıklı bir demiryolu işçisi. Arkadaşlarıyla ilişkisi iyi ve işini iyi yapan güvenilir bir insan. Ne var ki ,kötümser birisi, her şeyin kötüsünü beler ve başına hep kötü şeylerin geleceğine inandırır kendisini Bir yaz günü tren işçileri, ustabaşının doğumgünü nedeniyle bir saat önceden bırakırlar çalışmayı. Tamir için gelmiş olan bir soğutucu vagonunun içine girer Nick, yanlışlıkla içerden kapatır kapıyı, kendini soğutucu vagona kilitler. Diğer işçiler Nick'İngilizce kendilerinden önce çıktığını düşünürler. Nick kapıyı tekmeler, bağırır, ama kimse duymaz, duyanlar da bu tür seslerin sürekli geldiği bir ortamda çalıştıkları için kulak asmazlar bu gürültülere....

Nick burada donarak öleceğinden korkmaya aşlar ve buna inandırır kendini. Eğer buradan çıkamazsam kaskatı donacağım diye düşünmeye başlar. İçeride yarısı yırtılmış bir karton kutunun içine girer, titremeye başlar. Eline geçirdiği bir kağıda karısına ve ailesine son düşüncelerini içeren bir mektup yazar: Çok soğuk, bedenim hissizleşmeye başladı. Bir uyusam! Bunlar benim son sözlerim olabilir. Ertesi gün soğutucu vagonun kapısını açan işçiler, Nick'in donmuş bedenini bulurlar. Üzerinde yapılan otopsi , onun donarak öldüğünü göstermektedir. Fakat bu olayı olağanüstü yapan,soğutucu vagonun soğutma motorunun bozuk ve çalışmıyor olmasıdır. vagonun içindeki ısı 18 derecedir ve vagonda bol hava vardır. Nick kendini orada donarak öleceğine öylesine inandırmıştır ki bu inancı kendini gerçekleştiren bir kehanet olmuştur.

**SONUÇ İNANÇLARIMIZ SONUCU ETKİLER BAŞARACAĞINIZA İNANMIYORSANIZ BAŞARAMAZSINIZ O HALDE; BAŞARMAK İÇİN İNANMALISINIZ**

## **E) UMUTSUZLUĞA KAPILMA PES ETME**

Motivasyonun önündeki bir diğer iç etkende umutsuzluğa kapılarak, pes etmedir. Olmuyor, Ne yaparsam yapayım sonuç değişmiyor, Boşuna uğraşıyorum, Siz de bu sözcükleri sık sık kullanıyorsanız pes etme sinyalleri vermeye başladınız demektir. Ve pes etmeye başlamak her şeyin sonunu hazırlar. Tüm emeğiniz,çabanız boşa gider

## **MOTİVASYONU BOZAN DIŞ ETKENLER**

### **ÇEVRE**

Kimi zaman çevrenizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranışlar sergileyebilir, bazı sözler söyleyebilirler. Bunlar komşularınız, akrabalarınız olabilir .Önemli olan ise sizin bu konuda ne düşündüğünüz. Lütfen bu gibi engellere takılıp kalmayın. Unutmayın sizi en iyi tanıyan yine sizsiniz. Nasıl bir performans sergileyeceğinizi, neler ortaya koyabileceğinizi en iyi siz biliyorsunuz. İçinizdeki sese kulak verin ve neler yapabileceğinizi görün. Çevrenin etkisine karşı kalkanlarınızı geliştirin. Küçük engelleri yüksek duvarlar haline getirip sizi engellemesine izin vermeyin.

## **AİLE**

Bazen de aile içindeki bazı durumlar motivasyon düşüşüne neden olabilir. Örneğin ailenizin sizi başkalarıyla kıyaslaması, size yeteri kadar destek olmaması, aranızda yaşanan ufak tefek anlaşmazlıklar, siz tam konsantrasyonunuzu sağlamış çalışırken sizden bir şey yapmanızı istemeleri, eve gelen giden misafirler, küçük kardeşler vs. vs. vs..... Listeyi uzatıp gitmek mümkün.

Hiçbiri aşılamayacak problemler değil. Yapmanız gereken tek şey var ailenizle oturup konuşmak. Beni dinlemezler ki mi diyorsunuz. Denemekle ne kaybedersiniz? Oysa anlarla iletişime geçerseniz kazanacağınız çok şey olacak.

Onlara bu tip durumlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü, motivasyonunuzun nasıl bozulduğunu anlatın. Kimsenin ne hissettiği anında yazmaz. Anlatmazsanız anlaşamazsınız unutmayın...

## **ARKADAŞLAR**

Bazen kendinizi başkasıyla kıyaslama hatasına kendiniz düşersiniz ne yazık ki. Özellikle de arkadaşlarınızla. Arkadaşınız sizden daha çok soru çözmektedir, deneme sınavlarında sizden daha yüksek puan almaktadır. Bunları nasıl olup da başarmaktadır. Onda olup da sizde olmayan nedir? Kafanız bütün bu sorularla karışıp dururken elbette performansınız düşer, motivasyonunuz bozulur. Bunların yerine acaba arkadaşım nasıl bir yöntem takip ediyor, nasıl çalışıyor diye merak edip arkadaşınızdan bu işin sırrını, püf noktasını öğrenmek daha isabetli bir davranış olacaktır.

## **SAĞIR KAPLUMBAĞA**

Tarihin bir yerinde, canlı varlıklara kazanma hırsı aşılandığı bir vakitte, kaplumbağalar arasında bir yarış düzenlenmiş. Hedef , çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Vakit gelince , bir sürü kaplumbağa arkadaşlarını seyretmek için yarış yapılacak bölgeye toplanmışlar. Ve yarış başlamış. Seyircilerden hiçbiri arkadaşlarının kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Kimileri bu inançlarını yüksek sesle dile getirmekten kaçınmıyormuş. Öyle ki yarışmacıların bazıları “... Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” seslerini dahi işitebiliyormuş. Yarışmaya katılan kaplumbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmaz bir gayretle kuleye tırmanmaya çalışıyormuş. Seyircilerin sesleri yükselmeye başlamış; bağırانların sesleri giderek yarış alanında yankılanır olmuş. “... Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!” Sonunda ,bir tanesi hariç, diğer kaplumbağaların tümü ümitlerini, gayretlerini yitirmiş ve yarışı terk etmişler. Ama yarışta yapayalnız kalan son kaplumbağa, büyük bir gayret ile mücadele ederek, kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Diğer yarışmacı ve seyirciler, hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kaplumbağa ona yaklaşmış ve sormuş, bu işi nasıl başardın diye. O anda farkına varmışlar ki.... Kuleye tırmanan kaplumbağa sağır... Sağır kaplumbağanın çıkılmaz sanılan kuleye tırmanmayı başarması ile , kaplumbağalar dere tepe demeden yeryüzüne yayılmanın, sabır ve kararlılıkla yol almanın ne demek olduğunu öğrenmiş ve bunları gerçekleştirmeye cesaret bulmuşlar.

## **OLUMSUZ DÜŞÜNEN İNSANLARI DUYMAYIN.... ONLAR KALBİNİZDEKİ TÜM ÜMİTLERİ ÇALABİLİRLER! KISACA**

Kendi Kendinizi Motive Etmek İçin; Yapacağımız çalışmalarını ertelemeyin, Çalışmaya yöneltecek güzel sözler bulun. Kendinize engel olmayın. İnanın. Kendinize zaman ayırın. Merak edin. Dersi ve çalışmayı sevin. Somut hedeflere kilitlenin. Mazeretlere sığınmayın. Moralinizi bozmayın. Başarısız olmaktan korkmayın. Kendinize ödül verin. Okuyun. İsteyin ve azimli olun.

## **İNANDIĞIN GİBİ YAŞAMAZSAN YAŞADIĞIN GİBİ İNANMAYA BAŞLARSIN.**

Düşünceleri yaşama geçirme isteği en az düşüncelerimiz kadar önemlidir. Başarılı insanlar çoğu kez amaçlarını belirleyerek motive olurlar. Başarılı olunmak isteniyorsa nereye gidildiği ve ne yapmak istenildiği bilinmelidir. İlerlemek isteyen bir kişi ulaşmayı istediği bazı hedefler belirler. Bu hedefler doğrultusunda

yeteneklerini geliştirdikçe bu hedeflere doğru ulaşmaya çalışır. Hayatta planlara ihtiyacımız vardır. Tıpkı bir mütahitin projesine benzer planlara. Çünkü proje olmadan binanın şekli belli olmaz, yapımında hangi malzemenin kullanılacağı, kaç kişinin çalışması gerektiği ve işin ne zaman biteceği belirlenmez. Bireyde fizyolojik ve psikolojik dengenin bozulmasıyla eksiklik ortaya çıkar. Bu eksikliklerde ihtiyaçları yaratır. (yeme, içme, güvenlik, arkadaşlık, başarı, statü....) İhtiyaçlar da hedefleri belirler ve hedefe yönelik davranışı ortaya çıkarır. Olmak istediğimiz gibi olmanın tek yolu onu olmaktır. İçten motive olan kişi düşüncesini eyleme dönüştürebilir. Hedeflerini belirler ve o hedeflere ulaşmak için harekete geçer. Hedeflerine ulaşır ulaşmaz her şeyi bir tarafa atmaz, mutluluğunu artırmak için, yeni ve daha başarılı hedefler belirler. Bu amaçla kendisini planlar ve çalışmalarını yapar. Harekete geçmek durgun su gibi olan hayatınıza bir taş atmak gibidir, hemen birbirini güçlendiren halkalar oluşturmaya başlar.

Kişilerin başarabileceklerinin limitini, eğitim ve yetenek seviyeleri, başardıklarının limitini ise moral ve motivasyon seviyeleri belirler. Elimizden gelenin en iyisini yapabilmemiz, motive olmamıza bağlıdır. Motivasyon başarı için şarttır ama tek başına yeterli değildir. Kendini motive eden kişi gelişmeye açıktır. Gelişmenin değişim olduğunu ve değişimin de bilinmeden atlayarak riskler içerdiğini kabul eder. Başaramamak demek yeteri kadar hazırlanılmadığı anlamına gelir.

Motivasyonun sağlanması için inanmak, kendine güvenmek ve gizil yeteneklerini ortaya çıkarmak gerekir.

Karar vermeden önce bu kararı yapabileceğimize inanmamız gerekir. Kendimize olan inancı sağlayabilecek tek kişi yine kendimiz olduğunu unutmamak gerekir. Çevremizde ki çoğu kişi bize yardım edebilir ama bunu gerçekleştirebilecek tek kişinin biz olduğunu unutmamak gerekir. Amacımız iyi bir eğitim görmek, iyi bir anne-baba olmak, iyi bir çalışan olmak ya da iyi derece de para kazanmak olabilir. Önemli olan bu amaçları etraflıca ölçüp tartmak ve harekete geçmektir. Bütün bunları yaparken de kendimize inanmaktır.

Kendine güvenmek hayallerini kendi gücüyle gerçekleştirebileceğine inanan insan şeklindedir. Kişinin gelecekte ki umudu, onun şimdiki gücünün kaynağıdır. Hayalleri ile kendisi arasındaki cam bölmeyi ayıracak güç ise herkeste vardır. Yeter ki insan kendi iç dünyasının muhteşemliği ve onun sınırsız gücü ile tanışmaya karar versin ve merhabalaşsın.

Amaçları belirlemek ve o amaçlara ulaşmakta ciddi ise insan kendini sınamalıdır. Kendini tanımaya ve nasıl gittiğini değerlendirmeye zaman ayırmalıdır. Kendini cesurca ve dürüstçe yansıtmalıdır. Bunu yaparken de cesur olmalıdır.

Kişilerin davranış şekli onların motivasyonunu gösterir.

### **KENDİMİZİ MOTİVE ETME**

Motivasyonda temel etkenin kendimiz olduğunu unutmamak gerekir. Motive olmamıza neden olan etkenleri şöyle sıralayabiliriz;

- Bizi motive eden insanlar,
- Okulumuzun bizi motive eden yanları,
- Kendi kendimizi motive edebildiğimiz alanlarımız,
- Bizi motive eden diğer insanlarla olan ilişkilerimiz.

Kendimizi motive edebilmek için atabileceğimiz adımlar ise şunlardır;

- Kendi kıymetimizi bilmek,
- Bir takım şeyleri değiştirebileceğimize inanmak,
- Olumlu düşünme,
- Hedef belirleme.

Kültürümüz bize hep alçak gönüllü olmamızı öğretmiştir. Kendimizi övmekten hoşlanmayız. İnsanın kendini motive etmesi, kendi özelliklerini bilmesi ve bunları gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi ile başlar.

Hayatımızın kontrolü bizim elimizde ve onu değiştirebiliriz. Kendimiz hakkındaki düşüncelerimizi, yaşam şeklimizi, çalışma yöntemlerimizi değiştirebiliriz. Ya da değişmeyip şu an ki gibi kalmayı tercih ederiz. Yeni

bir umut ışığı yaşamımızın anlamı ve sebebi haline gelecektir. Bunun için değişimi istemek ve hissetmek gerekecektir.

Başarısız olacağımızı düşünmek genellikle yetişkinlik dönemimizde karşımıza çıkmaktadır. Eğer geleceğimiz ile ilgili olumsuz düşünceler yerine olumlu düşüncelere yönelirsek, geleceğimizi değiştirme ve olumlu yönde geliştirme fırsatımız olacaktır. Bunun için öncelikle değişimi istemeli ve değişeceğimize dair olumlu düşünmeliyiz.

Eğer değişikliğe hazırsak öncelikli olarak net hedeflerimiz olmalı. Eğer kendi geleceğimiz hakkında bir takım kararlar alırsak ve belirlediğimiz hedeflere ulaşmanın yollarını ortaya çıkarırsak, motive olmamız kolaylaşır.

Bir şey yapabileceğinize inanır ya da inanmazsınız; her iki durumda da haklısınız. Bir işi yapmak için gerekli ustalık ve kaynaklara sahip olsanız bile, kendi kendinize başaramayacağınızı söylediğiniz zaman, işin yapılabilmesi için mümkün olan bütün yolları kapatmış olursunuz. Kendinizi başarıya adanmışsanız başaracağınızı biliyordunuz demektir. Başarı için yolları açmışsınız demektir. Unutmayın kişiler tembel değildir sadece kendilerine esin kaynağı olabilecek kadar güçlü istekleri yok demektir.

Harekete geçmek durgun su gibi olan hayatınıza ir taş atmak gibidir hemen birbirini güçlendiren dalgalar oluşturur.

Kendinizi motive etmekte zorlanıyorsanız, kendinizi harekete geçirmenizde yardımcı olabilecek birkaç tavsiye;

1. Başlamakla kazanacaklarınızı ve başlamayı ihmal etmekte ortaya çıkacak kayıplarınızı ortaya koyun. bir şeyi yapmak için ne kadar nedeniniz varsa, onu yaparken kendinizi o kadar mutlu hissedeceksiniz. Nedenlerinizi bir kağıda yazarak tekrar gözden geçirin.

2. Balık ne kadar büyük olursa olsun küçük lokmalar halinde yenilir. Zoru parçalara ayırın.

3. Küçük başarılarınız da kendinize ödül verin.

4. Yapmanız gerekenlere bitirme tarihleri koyun ve bunu bu tarihte bitireceğinizi başkalarına söyleyin.

5. Hedeflerinize laştığınızda hayatınızın nasıl değişeceğini hayal edin.

6. Sınavlara hazırlanmak için bir günlük tutun.

7. Sizi motive eden sözleri günlüğünüze yazın.

8. Başarılı olan insanların hayatlarını okuyun.

9. Kendinizi kötü hissettirecek karamsar arkadaşlarınızdan uzak durun.

10. Bir şeyin size verilmesi beklentisinden kurtulun. İsteddiğiniz şeyi siz elde edin.

11. Bir program yapın ve ona uyun.

12. Hevesin gelmesini beklemeyin, çünkü çok beklemek zorunda kalabilirsiniz.

13. Başlamak için, başlamadan önceki her soruna çözüm bulmayı beklemeyin.

Tüm bilincinizi belli bir hedefle ilgili ısrarlarla doldurabilirsiniz. Dışarı dünyada olup biten tüm sorunlar, can sıkıcı olaylar bilincinizden uzaklaşır. Bunun için de ısrar etmeyi öğrenmeniz gerekir. Başarılarını takdir ettiğiniz insanları örnek alın ve davranışlarını inceleyin. Kendinizi duygusal açıdan güçlendirmek istiyorsanız sadece kendinizle yarıştığınızı kabul edin. Bırakmamayı, başarmayı öğrenin. Şimdiki zamanı düşünmenin de işlerin bitirilmesi açısından büyük önemi vardır. Eğer şimdi ki zamanı düşünürseniz ne geçmiş sizin canınızı sıkabilir ne de gelecek. İşleri biriktirmeden zamanında gerektiği gibi vazgeçmeden yapın. Değişikliklerin birden bire olmadığını biliyorsunuz. SBS gibi bir sınav, sınav anında kazanılmaz veya kaybedilmez; aylar öncesinin tutum ve davranışlarıyla o sınav aylar öncesinden kazanılmış ya da kaybedilmiştir. İsrar yeteneğinizi geliştirmemişseniz, güçsüz bir alt yapı ile çalışıyorsunuz demektir. Bu alt yapı her güçsüz noktanızda sizi esir alır.

Motivasyon başarıya giden yollardan en güçlüsüdür. Bunun farkına varıp içten kendimizi güçlendirmeli ve başarıya giden yolu açmalıyız.