BAŞARABİLMEK

MOTİVASYON NEDİR?

“Bir işi yapmak ve başarmak için içimizde duyduğumuz güçlü istek motivasyondur.”

NİYE MOTİVASYON ?

“SİZLERİN İÇİNDE BULUNAN O GÜCÜ UYANDIRARAK ; KAPASİTENİZİ DAHA İYİ KULLANABİLMENİZİ SAĞLAMAK İÇİN MOTİVASYON”

BAŞARMAK İÇİN İNANMAK VE PLANLI ÇALIŞMAK GEREKİR.

“O güç senin içinde bunu unutma hayata güzel bakın ; çünkü hayata nasıl bakarsan onu yaşarsın.”

MOTİVASYONU BOZAN ETKENLER

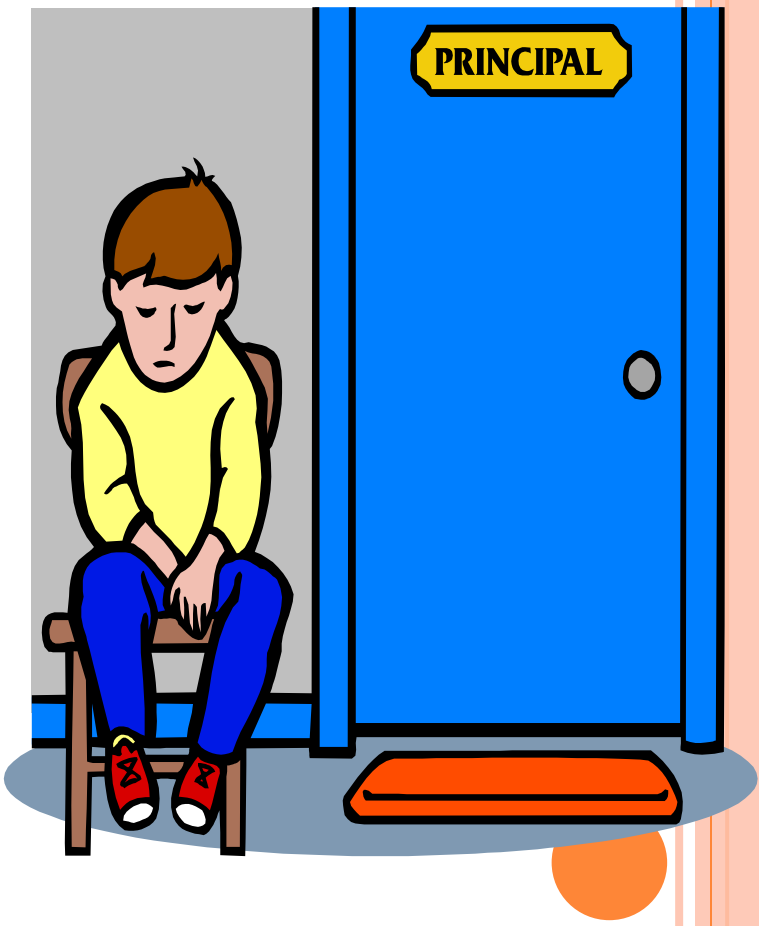
- **ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ**
- **ENDİŞEYE KAPILMAK**
- **KENDİNE GÜVENMEME**
- **BAŞARACAĞINA İNANMAMA**
- **UMUTSUZLUĞA KAPILMA**

MOTİVASYON SORUNLARI

Motivasyonu sağlayarak çalışmalarımızı gerçekleştirirken bazı engeller ile karşılaşırız.

Bu engeller;

- Çalışmaya başlayamamak
- Çalışmayı Sevmemek
- Başka Şeyler Yapmayı İstemek



ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

Çalışmaya başlayamamanın nedeni çalışılması gereken dersi veya konuyu sevmemektir.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için neler yapabiliriz;

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

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

BAŞKA ŞEYLER YAPMAYI İSTEMEK

Bu durum çalışmaktan verim alamamaktan kaynaklanır. Verim alamamanın nedeni ise öğrenilenlerin günlük hayatta bu bilgilerin gerekliliğine inanmamalarıdır.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.

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 bekler ve başına hep kötü şeylerin geleceğine inandırır kendisini.

Bir yaz günü tren işçileri, ustabaşının doğum günü 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'in 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 başlar 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.

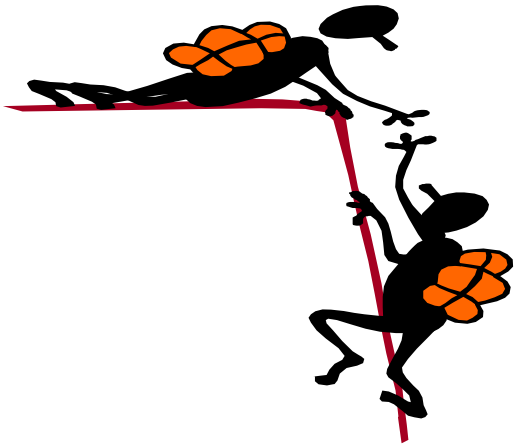
ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİNİ ORTADAN KALDIRMAK İÇİN;

Ders çalışmayı bir <u>İHTİYAÇ</u> olarak gör.

HEDEF tespiti yap.

<u>ANLA – SOR.</u>

Başarıyı <u>HAYAL ET.</u>



<u>GRUP</u> çalışması yap.

Belirsizliği ortadan kaldırmak için <u>PLAN YAP.</u>

Yapılmamış Diğer <u>İŞLERİ HALLET.</u>

Çalışmayı <u>ERTELEME.</u>

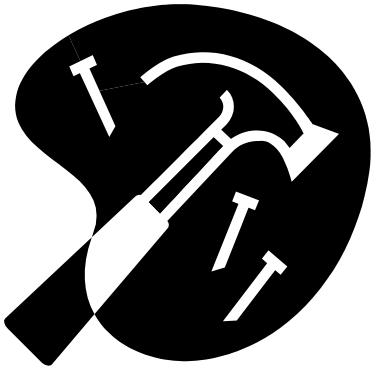
Duvarına motivasyonunu artıracak <u>SÖZLER</u> as.

Hayata <u>OLUMLU BAK.</u>
Her şey düşüncede başlar.

<u>SOSYAL İHTİYAÇLARINI</u> göz ardı etme.
Sevdiğin işlere vakit ayır.

<u>İNAN!...</u>
İNANMAK BAŞARMANIN YARISIDIR.

<u>ÇİVİ ÇİVİYİ SÖKER</u>
Çalışmayı istemediğin zamanlarda
bile çalışmayı dene.



KENDİNE GÜVENSİZLİK

İnsanların kendine güvensizliği kendini tam olarak tanımamasından ve BAŞARILI OLACAĞINA İNANMAMASINDAN kaynaklanır.

Bunun için;

- Öncelikle kendinizi her yönünüzle çok iyi tanıyın. Performansınızı ,yapabileceklerinizi tespit edin.

- Bilinçaltınıza daima yapabileceğinize, başarabileceğinize dair olumlu mesajlar gönderin.

BAŞARACAĞINA İNANMAMA

İyi bir liseye girmek için sınav hazırlığı yapan bir gencin önündeki en büyük engel nedir?

- Sayısı çok fazla olan rakipleri mi?
- İyi bir ilköğretimde okumuyor olması mı?
- Yeterli ölçüde ders çalışma ortamına sahip olamayışı mı?
- Yoksa bizzat sınavların kendisi mi?

Kişinin Önündeki En Büyük Engel KENDİSİDİR

SONUÇ

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

UMUTSUZLUĞA KAPILMA PES ETME

- Motivasyonun önündeki bir diğer iç etken de umutsuzluğa kapılarak, pes etmedir.

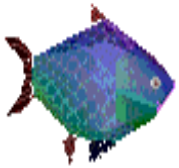
  OLMUYOR,

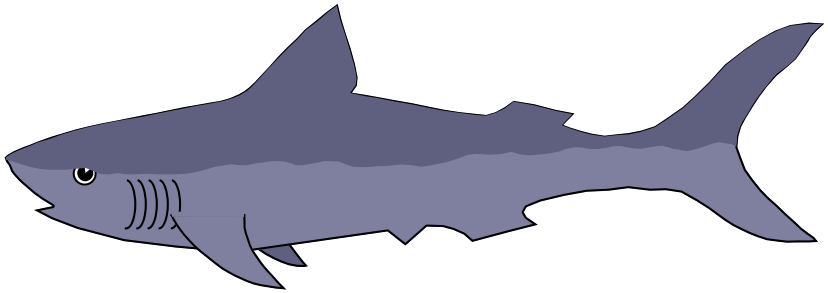
  NE YAPARSAM YAPAYIM SONUÇ DEĞİŞMİYOR,

  BOŞUNA UĞRAŞIYORUM,

- 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.

KÖPEKBALIĞI VE KÜÇÜK BALIK





Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşısındaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta günlerce uğraşır.

Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir, beş, on derken yüzlerce hamle yapar ama nafile işe yaramaz.

Bu yüzlere denemeden sonra artık pes eder ve küçük balığı

yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre

sonra aradaki cam bölmeyi kaldırırlar. Sonuç ilginçtir.

Köpekbalığı artık küçük balığı yemek için hiçbir girişimde bulunmamaktadır.

Yani **PES ETMİŞTİR**. Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.

ÖYLEYSE;

Ne olursa olsun asla pes etmeyin ve vazgeçmeyin

Aynen sular gibi...”

UNUTMAYIN

Mermeri delen suyun gücü değil devamlılığıdır.”

ÇEVRE

Kimi zaman çevrenizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranışlar sergileyebilir, bazı sözler söyleyebilirler. Bunlar komşularınız, akrabalarınız olabilir.

ÖNEMLİ OLAN İSE SİZİN 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.

"İÇİNİZDEKİ SESE KULAK VERİN VE NELER YAPABİLECEĞİNİZİ GÖRÜN".

- Çevrenin etkisine karşı kalkanlarınızı geliştirin.
- Küçücük 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 kaybedersiziniz? Oysa anlarla iletişime geçerseniz kazanacağınız çok şey olacak.

Onlara bu tip durumlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü, motivasyonunuzun nasıl bozulduğunu anlatın.Kimsenin ne hissettiği anlında yazmaz.

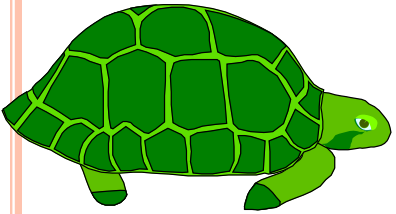
ARKADAŞLAR

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.

“ BUNLARIN YERİNE ACABA ARKADAŞIM NASIL BİR YÖNTEM TAKİP EDİYOR, NASIL ÇALIŞIYOR DİYE MERAK EDİP ARKADAŞINIZDAN BU İŞİN SIRRINI, PÜF NOKTASINI ÖĞRENMEK DAHA İSABETLİ BİR DAVRANIŞ OLACAKTIR”.



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; bağıranların 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 almanı ne demek olduğunu öğrenmiş ve bunları gerçekleştirmeye cesaret bulmuşlar.

“OLUMSUZ DÜŞÜNEN İNSANLARI DUYMAYIN…. ONLAR KALBİNİZDEKİ TÜM ÜMİTLERİ ÇALABİLİRLER”!

KISACA

- **Yapacağınız çalışmaları ertelemeyin,**
- **Çalışmaya yöneltecek güzel sözler bulun.**
- **Kendinize engel olmayın.**
- **İnanın.**
- **Kendinize zaman ayırın.**
- **Merak edin.**