



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

“BUNLAR HEP MOTİVASYON!”



Motivasyon, organizmanın ihtiyaçlarını karşılamak üzere harekete geçmesine yardımcı olan itici güçtür.

Motivasyon, düşünceyi eyleme dönüştüren enerjidir.

Motivasyon, hayallerimizi gerçeğe dönüştürürken kullandığımız kuvvettir.

İhtiyaçlarımız fiziksel ya da sosyal olabilir. Bu ihtiyacı gidermek için bir dürtü hissederiz. Örneğin, acıkırız, susarız, takdir edilmek veya başarmak isteriz. Bedenimizin ve ruhumuzun ihtiyaçları karşılandığında doyum sağlayıp stresten uzaklaşırız.

Motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılır:

İçsel motivasyon: Birey harekete geçeceği itici gücü kendi içinden, potansiyelinden bulur. Aslında en iyi motivasyon kaynağı içsel motivasyondur çünkü içsel motivasyon kendimize meydan okumamızı sağlar. Sınırlarımızı keşfetmek istediğimizde bize güç verir. Yorulduğumuzda dinlenip tekrar devam etmemizi sağlar. Bu güç içimizden gelir.

İçsel motivasyon, araba süren kişinin gaz pedalına basmasına benzer. Kendisi gaz pedalına basmadığı sürece arabayı dışarıdan kim iterse itsin ancak bir yere kadar gidebilir.

Dışsal motivasyon: Birey itici gücü dışsal kaynaklardan alır. Örneğin ödül ve cezalar, ailemizin, öğretmenlerimizin bize destek vermesi. İçsel motivasyon temel ihtiyacımız olsa da bazen kendi içimizdeki motivasyonu harekete geçirmek için birisinin bize yapabileceğimizi söylemesi ve buna inanmamızı sağlaması gerekir..

Kendimizi her zaman çok motive hissetmeyebiliriz. Kararsızlık, ertelemek, öğrenilmiş çaresizlik gibi sebepler kendi gücümüzü unutmamıza neden olabilir. Böyle zamanlarda motivasyonu tekrar kazanmak veya artırmak için birtakım yolları takip edebiliriz.

Örneğin şu soruları sorarak içsel yolculuğumuzu başlatabiliriz.

- + Ben ne istiyorum?
- + Güçlü yönlerim neler?
- + Zayıf yönlerim neler?
- + Hayalini kurduğum hayat için neler yapmalıyım?
- + Beni ne mutlu eder?
- + Kendimi gelecekte nerede görüyorum?
- + Beni engelleyen şeyler neler?
- + Ben bu işe nasıl başlamıştım?

Hayal Et !

“Daha sonra, gelecekte tam da olmak istediğimiz yerde olduğumuzu hayal ederek bu durumun bize neler hissettirdiği üzerine biraz düşünebiliriz. Kendimize yaratacağımız bu düşünme molaları da bir işe başladığımızda motivasyonumuzun daha yüksek olmasını ve dikkat süremizin artmasını sağlayabilir.”

Enerji Bul!

“Enerji büyük bir motivasyon kaynağıdır. Birisi veya bir şey hakkında heyecanlanırsak genellikle çok motive oluruz. En son başardığımız işi düşünelim, enerjimiz ve motivasyonumuz ne kadar da yüksekti. Yaptığımız iş hakkında heyecanlanır ve motive olursak yüksek düzeyde bir enerjiye erişiriz. Yüksek enerji kendine güvenimizi artırır ve bu çalışmaya başlamak için harika bir noktadır.”

Eylem Planını Yaz :

“Düşünceyi eyleme geçirmek için eylem planımızı yazabilir ve bir yerlere asabiliriz. Böylece ilerlememizi net bir şekilde takip edip motivasyonumuzu yükseltebiliriz.”

Ödül Ver !

“Çalışmalarımızın karşılığında kendimize vereceğimiz küçük ödüller tempomuzu artırıp daha mutlu çalışmamıza yardımcı olacaktır.”