



MOTİVASYON

2009-2010 Eğitim Öğretim Yılı

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMAK VE BAŞARI SİZİN ELİNİZDE!

Dünyadaki en büyük güç ateşlenmiş insan ruhudur.
J. Malloch

Normal düzeyde bir zekânız, bilgi temeliniz, hatta etkili çalışma ve zaman yönetimi konusunda gerekli becerileriniz var, ancak motivasyonunuz yok veya yetersiz ise etkili bir şekilde öğrenebilmeniz ve başarıya ulaşmanız hemen hemen mümkün değildir. Bu durum söyle bir benzetmeyle daha iyi açıklanabilir: Bir an için deposu ağzına kadar benzinle dolu, son model, lastikleri pırıl pırıl, otomatik vitesli, müzik setli, hava yastıklı, motor gücü müthiş bir otomobilinizin olduğunu ve onun direksiyonuna geçtiğinizi varsayınız. Direksiyona geçip aracınızı çalıştırmak için anahtarınızı aradığınızda birden bire onu kaybettiğinizi fark ederseniz o anda neler hissedersiniz? Elbette ki böyle bir durumda otomobilinizin tüm bu olağanüstü özelliklerinin hiçbir işe yaramadığını düşünürsünüz. İşte motivasyon, kaybettiğiniz bu anahtar gibidir. O olmazsa diğer tüm değerli özelliklerin hiçbir önemi kalmaz.



GELECEĞİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Gözlerinizi kapatın ve geleceğinizi hayalinizde canlandırmaya çalışın; kendinizi yapmak istediğiniz şeyleri yaparken hayal edin. Daha sonra gelecekte ne yapıyor olacağınızı ve nerelerde yaşıyor olacağınızı bir kağıda yazın. Böylece daha somut ve belirli amaçlar elde etmiş olacaksınız. Unutmayınız ki amaçlar düşüncelerinizi hayal olmaktan çıkarıp işe yarayan birer plan haline dönüştürürler. Üstelik böyle belirli bir hedefinizin olması, hem sizin gelecekle ilgili olumlu tutumlar geliştirmenize yardımcı olur hem de performansınızı yükseltir. Ancak belirlediğiniz bu hedeflerin bir taraftan gerçekçi ve ulaşılabilir olması diğer taraftan ise sizin için yeterince teşvik edici bir özellik taşıması gerekir. Eğer hedeflerinizi başarmak çok kolay veya çok zorsa motivasyonunuz ve kararlılığınız o oranda azalacaktır.



GEÇMİŞİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Geçmiş senelerde başarılarınızı, başarısızlıklarınızı düşünün. Neleri yapmadığınız için yeterli düzeyde başarılı olmadığınızı tespit edin ve bunları yazıp panonuza asın. Aynı hataları tekrarlamamaya gayret gösterin.

KENDİNİZE GÜVENİN

Kendi kendinize sorun; "Yapmayı düşündüğüm şeyi gerçekleştirmede kendime güveniyor muyum?" Eğer cevabınız olumsuzsa başaracağınıza neden inanmadığınızı liste halinde yazarak zayıf yönlerinizi belirlemeye çalışın. Birey olarak güçlü yönlerimiz kadar zayıf yönlerimiz de bizimdir. İyi yönlerimizle olduğu kadar kötü yönlerimizle de mutlu olabilmeyi öğrenmeliyiz. Eğer beğenmediğiniz zayıf bir yönünüz varsa ilk önce bunu kabul edip daha sonra bu zayıf yönünüzü geliştirmek için neler yapmanız gerektiğini düşünmelisiniz.



POZİTİF DÜŞÜNÜN

Olumlu olmaya çalışın. Çünkü olumlu düşünceler olumlu tutumlara neden olur, bu da başarıyı getirir. Kendinize; olumlu tutumlara sahip bir öğrenci olduğunuzu, kendinize gurur duyduğunuzu ve kendinizi sevdiğinizi söyleyin. Bunun tersine eğer olumsuz düşünceleriniz varsa bunları en kısa sürede değiştirmek için çaba gösterin. Çünkü olumsuz düşünceleriniz hem zamanınızı hem de enerjinizi alır.

DÜZENLİ OLUN

Temiz ve iyi düzenlenmiş bir çalışma ortamı motivasyonunuzu olumlu yönde etkiler. Fiziksel dağınıklık ise kolayca zihinsel dağınıklığa neden olur.

HEDEF BELİRLEYİN

Net ve açık hedefleri olmayan bir öğrencinin belli bir süre sonra motivasyonu düşeceğinden çalışma alışkanlığı ve çalışma disiplini de yok olacaktır. Kişi hedefini belirledikten sonra bunun ulaşılabilir ve uygulanabilir olabilmesi için hedefini parçalara bölmeye gerektirir. Bir hedefin yük haline dönüşmemesi için :

- Kısa Vadeli Hedefler (1 ay içerisinde gerçekleşebilecekler: Örneğin, yapılacak ilk deneme sınavında 60 net yapmak)
- Orta Vadeli Hedefler (1 yıl içinde gerçekleşebilecekler: Örneğin, not ortalamasını 85 getirmek)
- Uzun Vadeli Hedefler (2 yıl ve sonrasında gerçekleşebilecekler: Örneğin, iyi bir Anadolu lisesini veya üniversiteyi kazanmak)

Hadi hemen siz de hedeflerinizi belirleyin ve yazılı hale getirin.

HEDEFİNİZİN SPESİFİK OLMASINI SAĞLAYIN

Hedefinizin etkili olabilmesi için, onu spesifik olarak ele alın. Test çözmeyi istemek belirsiz bir hedeftir. Her gün 75 soru çözeceğim demek ise daha iyi belirlenmiş bir hedeftir. Bu sizi hedefinize daha kolay ulaştırabilir.

ULAŞILABİLİR HEDEFLER BELİRLEYİN

Ulaşamayacağınız hedefler belirlemek, sonunda sizde hayal kırıklığı, kızgınlık ve özgüven sarsılması yaratır. Hedefleriniz ulaşılabilir ve mantıklı olmalıdır.

HER AKŞAM O GÜNÜN DEĞERLENDİRMESİNİ YAPIN

Her günün sonunda yaptığınız olumlu veya olumsuz tüm faaliyetlerinizin genel bir değerlendirmesini yapın. Yaşadığınız bir başarısızlığın kişiliğinizle değil, sadece o andaki performansınızla ilgili olduğunu unutmayın.

SAĞLIKLI BESLENİN, YETERİNCE UYUYUN

Kendinizi yorgun, uykusuz, stresli, aç ve susuz hissettiğinizde bunları gidermeden ders çalışmaya oturmak fayda yerine zarar verir. Özellikle uykunuz olduğu zaman uykuya direnerek ders çalışmak için çaba harcamak hem zaman kaybıdır hem de öğrenmede yaşayabileceğiniz zorluklar nedeniyle güven duygunuza ve kendinize olan saygınıza olumsuz etki yapar.



KENDİNİZLE YARIŞIN

Kendinizi başkalarıyla değil yine kendinizle kıyaslayın ve başkalarıyla değil, kendinizle yarışın. Kendisiyle yarışanın her zaman birinci olacağını aklınızdan çıkarmayın.



BAŞARI HİKÂYELERİ OKUYUN

Başarı hikayeleri okuyun. Günlük gazetelerde bile sizi harekete geçirebilecek düzinelerce küçük başarı hikayeleri vardır. Genç, sıra dışı bir kahraman sizi harekete geçirebilir. Tıpkı, Shakspeare'in aşağıdaki sözlerinde vurguladığı gibi;

“Çarçabuk büyük bir ateş yakmak isteyenler, saman çöplerini tutuştururlar ilk önce...”

PLANLI OLUN

Başarısızlık çoğunlukla plansızlıktan ve zamanı verimli kullanamamaktan kaynaklanır. Gününü verimli değerlendiren; günlük, haftalık plan yapan ve öğrenmeye istekli olan bir öğrenci her zaman başarılı olur. Gününüzü verimli geçirdiğinizi bilmek de sizin motivasyonunuzun artmasına katkıda bulunur.

SAHİP OLDUĞUNUZ ŞEYLERİN KIYMETİNİ BİLİN

Küçük şeylerle mutlu olabilmeyi öğrenin. Örneğin sabahları uyandıığınızda görebildiğiniz, işitebildiğiniz, yürüyebildiğiniz ve konuşabildiğiniz için şükredin ve bu nedenle mutlu olun. Bu yeteneklerinizin aslında ne kadar değerli olduğunu düşünün. Yakın çevrenizde arkadaşlarınız, aileniz ve size ilgi gösteren, sizin için gerektiğinde endişelenen birileri varsa bu da mutlu olmanız için yeterli bir sebep olabilir.

KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

Elde ettiğiniz bir başarıyı -bu başarı çok küçük bile olsa- mutlaka kendinize bir ödül vererek kutlayın. Başarınızı kutlamak için bir sinemaya gidebilir, istediğiniz bir CD'yi , kitabı satın alabilir ya da sevdiğiniz arkadaşlarınızla buluşabilirsiniz. Kendinizi mutlu etmek sizin yaratıcılığınıza kalmış.

MÜZİK DİNLEYİN

Müzik sakinleştirir, heyecandırır, hüzünlendirir, hatta motive edebilir. Sizi motive edecek şarkıları belirleyin ve ihtiyacınız olduğunda onlardan yararlanın.

MOTİVE EDİCİ FİLMLER İZLEYİN

Sizi motive edebilecek filmleri araştırın ve onları izlemeye çalışın. Örneğin; Forrest Gump filmini izlemek pek çok kişiyi motive edebilir. Biliyorsunuz bu filmde, normal insanlardan çok daha farklı bir kişi büyük başarılarla imza atıyordu.

TELEVİZYON VE BİLGİSAYARIN ENERJİNİZİ TÜKETMESİNE İZİN VERMEYİN

Televizyon ve bilgisayar farkında olmadan sizin düşmanınız haline gelebilir. Bütün enerjinizi ve gücünüzü tüketir. Uzun süre bilgisayar ve televizyon başında kaldıktan sonra verimli bir çalışma yapmanız pek mümkün değil. Buna izin vermeyin. Onlara ayırdığınız zamanın az olmasına dikkat edin.

ARKADAŞLARINIZI DOĞRU SEÇİN

Arkadaşlarınızın negatif davranışları sizi etkiliyor mu? Bu durumu değiştirmek için çaba gösterin ve gerekli adımları atın. Sizi olumlu yönde etkileyen ve motive eden arkadaşlara hayatınızda yer verin. Kimsenin sizi aşağıya çekmesine, çalışmanızı engellemesine izin vermeyin.

STRESLE MÜCADELE ETMEYİ ÖĞRENİN

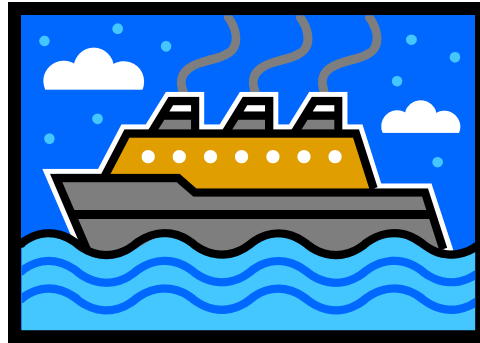


Stresle mücadele becerileri geliştirin. Eğer stresinizi kontrol edemezseniz olumlu düşünceler geliştirmede büyük zorluklar çekersiniz. Ayrıca stres seviyenizi düşük tutmanız sadece başarılı olmanız için değil, sağlığınız için de çok önemlidir.

GÜNE İYİ BAŞLAYIN

Her yeni güne iyi başlayın ve gülümseyin. Gevşeyip gülümsediğiniz zaman daha çok şeyler başarabilirsiniz. İçinizden gelse de gelmese de gülümsemelisiniz. Gülümsemek hem beyninizde hem de bedeninizde olumlu enerji oluşturur ve sizi daha mutlu yapar. Ayrıca, gülümseyerek bir yandan çevrenize mutluluk yayarken diğer yandan onlardan da size doğru pozitif bir enerji yansımalarını sağlarsınız.

İnsanlar karşılaştığı fırtınalarla değil, gemiyi limana yanaştırıp yanaştıramadığıyla ilgilenir.



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi