

# MOTİVASYON

ŞEHİT LOKMAN BİÇİNCİ  
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

*REHBERLİK SERVİSİ*

*okulrehberlikservisi00@gmail.com*



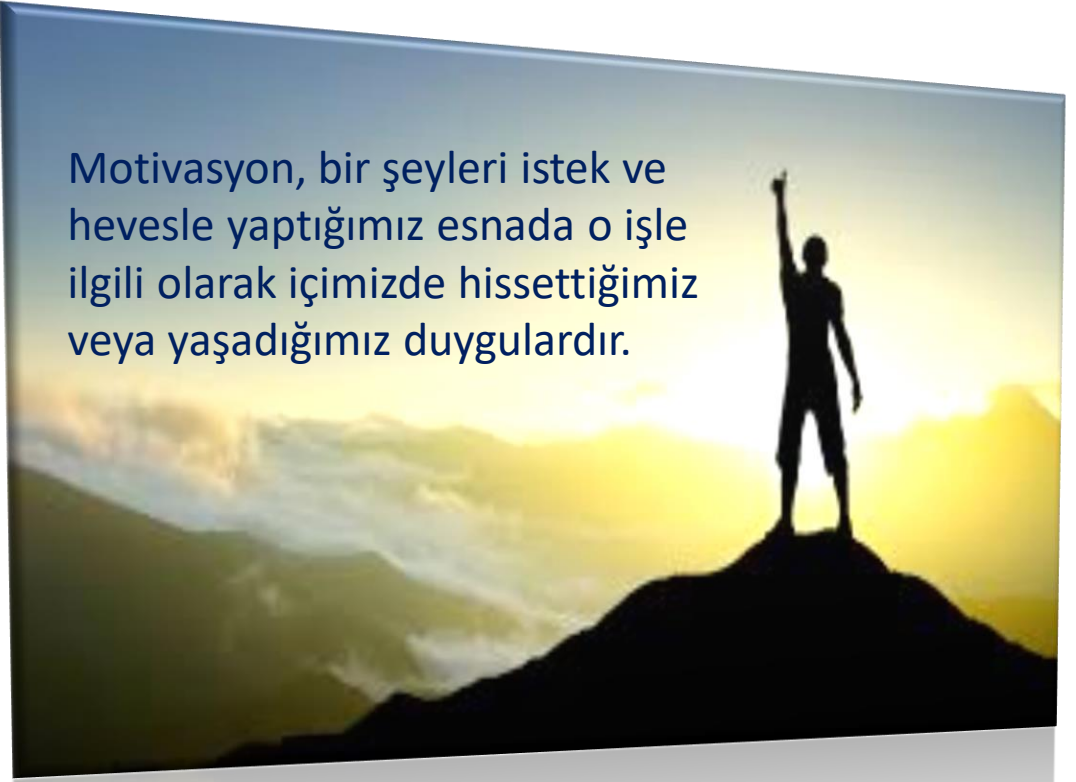
# Motivasyon nedir?

Motivasyon, insanların önceden belirlenmiş bir hedefe varmak üzere kendi istek ve arzularıyla hareket etme sürecidir.



**MOTIVATION**

Motivasyon, bir şeyleri istek ve hevesle yaptığımız esnada o işle ilgili olarak içimizde hissettiğimiz veya yaşadığımız duygulardır.





Yaşantımızdan memnun değil miyiz? Hayatımızda sürekli bir şeyleri erteliyor muyuz? Bir işe başlayacağımız gün bir türlü gelemiyor mu? Planlı olamamak motivasyonumuzu mu düşürüyor?

- ✓ Yaşamımızda memnun olmadığımız şeylerin bir listesini çıkartıp bunları iyileştirme veya değiştirme yollarını arayabiliriz.
- ✓ Bazı etkenlerin motivasyonumuzu düşürdüğüne inanıyorsak;
  - ✓ çevresel koşullarımızı yeniden düzenleyerek,
  - ✓ planlamaya önem vererek,
  - ✓ ertelemeye son vererek,
  - ✓ hayatımızda düzensiz olan tüm etkenleri belirleyip moralimizi bozan ve motivasyonumuzu düşüren her şeyi çevremizden uzaklaştırarak motivasyonumuzu yeniden yükseltebiliriz.



## Motivasyonun düşmesinin en önemli sebeplerinden birisi zihnimizde oluşan negatif düşüncelerdir.

- Başarılı olabilen insanlar hedeflerine odaklanabilen insanlardır. Motivasyon kişiye bağlıdır ve bir seçimdir aslında... Çoğu insan dış etkenlerin etkisinde çok fazla kalır. Kendini yönetmeyi başaramadığında ise birileri kalkıp onu yönetmeye çalışır.



**Bu nedenle kişisel motivasyonumuzu  
artırmalı ve korumalıyız.  
Peki bunun için neler yapabiliriz?**





## 1. ÖNCE İNAN 😊

İnsanın hayatı süresince verdiği en büyük mücadele kendisi ile yaptığı mücadeledir. Biz kendimize inanır ve güvenirsek, çevremizdekiler de bize inanır, güven duyar. “Ben bunu yapabilirim, bu beceriye sahibim, bu işe başlayabilir ve başarıyla sonuçlandırabilirim.” düşünceleriyle kendimize inanarak başladığımız işlerde çok daha hızlı, verimli ve başarılı sonuçlar alabiliriz.

Başarısız olduğumuz durumlarda moralimizi bozmamamız, deneyimlerimizden ders alabilmemiz, bir sonraki hedefimiz için kendimizi yeniden motive edebilmemiz ve hiçbir koşulda kendimize olan inancımızı kaybetmememiz çok önemlidir.





## 2. KENDİNİ İYİ TANI



**Kendini iyi tanımak; güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini geliştirip olumlu yönde güçlendirmek gerekir. İnsan önce kendi değerini bilmelidir.**



### 3. KENDİNİ OLUMLU GÜDÜLE

- **“Yapamam!”, “Başaramam!”, “Mümkün değil!”, “Yarın başlarım.”, “asla”, “ama, fakat” gibi olumsuz cümle ve kelimeleri unutmak, kullanmamak önemlidir. Olumlu olmalı, düşüncelerimizi pozitif yönde tutmaya özen göstermeliyiz.**







## 4. KENDİNE İYİ BAK



- Hayatımızda olabilecek iniş-çıkışlar karşısında güçlü ve hazırlıklı olabilmek için ruhsal ve bedensel bağışıklığımıza, doğru beslenmeye ve uyku düzenine dikkat etmeliyiz.
- Bol bol egzersiz yaparak vücudumuzu dinç ve sağlıklı tutabiliriz.
- Müzik dinlemek gibi bizi motive ettiğine inandığımız birkaç müzik türü belirleyip ihtiyaç duydukça dinleyebiliriz.



## 5. KENDİNLE GURUR DUY

- **Başarılı olduğumuz bir olay sonrasında bizi mutlu ettiğine inandığımız şeyleri yaparak kendimizi ödüllendirmeli, kendimizle gurur duymayı bilmeliyiz...**





## 6. GÜNE POZİTİF BAŞLA

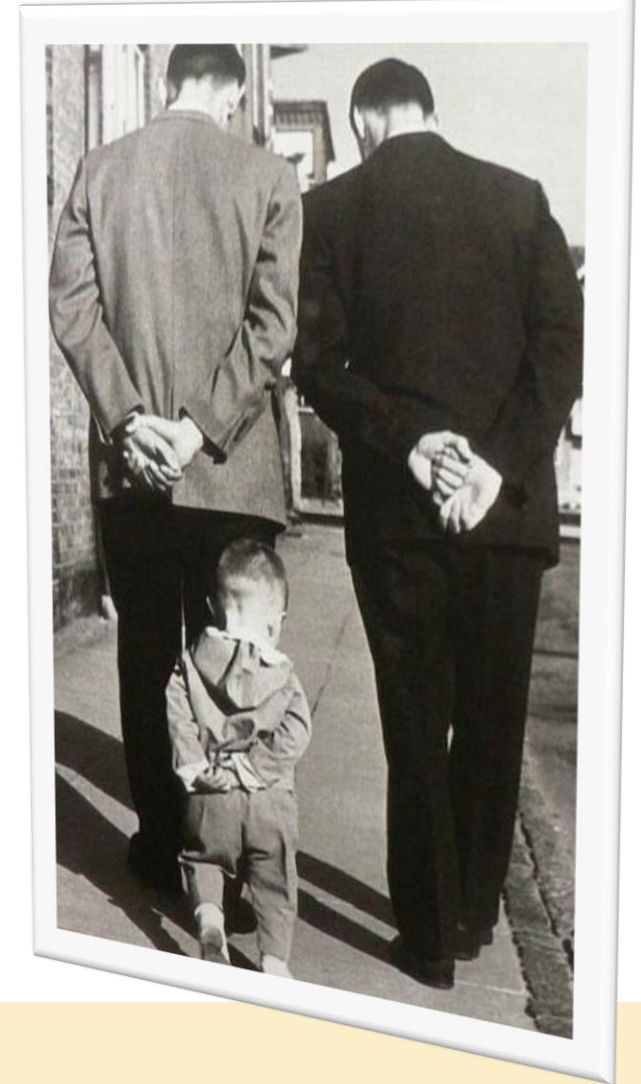
- Güne başlarken o günün iyi geçeceğine dair olumlu düşünerek, olumsuz düşüncelerden zihnimizi uzaklaştırmalı, güne gülümseyerek ve pozitif başlamalıyız.





## 7. BAŞARILI KİŞİLERİ MODEL AL

- Çevremizdeki insanların başarılarını görmeli, gayret ve azimlerini örnek almalı, başkalarının başarabildiğini bizim de başarabileceğimize inanmalıyız.
- Kendimize güvenmeliyiz.





## 8. BAŞARI ÖYKÜLERİNİ ÖĞREN

«Başarının yolu, konuşmayı bırakmak ve yapmaya başlamaktır.» - Walt Disney

«Devler gibi eserler bırakmak için, karıncalar gibi çalışmak lazım.» Necip Fazıl Kısakürek

«En büyük başarı hiçbir zaman düşmemek değil, her düştüğünüzde tekrar ayağa kalkmaktır.»

Konfüçyüs

«Uçamazsan koş, koşamazsan yürü, yürüyemezsen sürün. Ama ne yaparsan yap ilerlemek zorundasın.»

Martin Luther

«Kazananlar hiç hata yapmayanlar değil, asla vazgeçmeyenlerdir.»

«Antrenmanların her dakikasından nefret ediyordum, fakat kendi kendime 'vazgeçme' dedim.

Şimdi sıkıntı çek ve hayatının geri kalanın bir şampiyon olarak yaşa.» Muhammed Ali

- **Başarılması zor hatta imkansız gibi görünen şeylerin başarılmasını anlatan filmler izlemeyebilir, başarı hikayeleri okuyabilir, tarihte yaşanmış olayları inceleyebiliriz.**

- **Bizi motive edebilecek özlü sözleri çalışma masamıza ya da kitabımızın ilk sayfasına yazarak işe başlayabiliriz.**



*HAYDİ BAKALIM SIRA SENDE;  
SENİN MOTİVASYON SÖZÜN NE?*



**Her türlü hedefe ulaşmak, adım-adım metodunu gerektirir. En büyük başarılarla ulaşmaya kararlı kişi, ilerlemenin basamaklarının birer birer çıktığını öğrenir. Bir ev her seferinde bir tuğla koyarak inşa edilir. Futbolda şampiyonluk her seferinde bir maç yapılarak kazanılır. Büyük mağazalar her seferinde yeni bir müşteri sayesinde büyür. Her büyük başarı bir dizi küçük başarıdan meydana gelir.**

**Oldukça ünlü bir yazar olan Eric Sevareid, Reader Digest (Nisan 1957) dergisinde adlığı en iyi tavsiyenin “bir sonraki kilometre” ilkesi olduğunu yazmıştır.**

*“İşimi değiştirip de çeyrek milyon kelimelik bir kitap yazmaya başladığımda, projenin tamamı üzerinde düşünebilecek gücü kendimde bulamıyordum. Mesleğimle ilgili en derin gurur kaynağımdan neredeyse vazgeçiyordum. Sadece bir sonraki paragrafı düşünmeyi denedim. Bir sonraki sayfayı ya da bölümü değil. Böylece alt ay boyunca bir sonraki paragrafı düşünmekten başka bir şey yapmadım ve kitap kendisini yazdı.”*

*“Yıllar önce radyoda yayınlanması için günlük kısa yazılar yazıyordum. Şimdi toplam 2000 parçayı geçti. O zaman benimle 2000 parça yazmam konusunda kontrat imzalamak isteselerdi tabii ki, hacmin büyüklüğünden dolayı kabul etmezdim. Ancak benden sadece bir tane yazmam istendi. Sonra bir tane daha. Ve işte sonunda yazdıklarımın sayısı.”*

*Adım-adım metodu bir hedefe ulaşmanın en mantıklı yoludur. Sigarayı bırakmakla ilgili duyduğum ve herkesten çok benim arkadaşlarımdan işine yarayan formül benim ‘saat-saat’ diye adlandırdığım metottur. O mutlak hedefe – alışkanlıktan kurtulmak- bir daha hiç içmemeye ulaşmak için, kişi gelecek bir saat boyunca sigara içmemeye karar verir. Saat bittiğinde kişi bu kararını bir sonraki saat için de uzatır. Daha sonra içme arzusu azaldıkça, bu periyod iki saate, sonra da bir güne uzatılır. Sonunda hedefe ulaşılır. Bu alışkanlıktan bir*

*kerede kurtulmak isteyen kişi psikolojik acıya dayanamadığı için başarılı olamaz. Bir saat kolaydır; sonsuz ise zor...*



*Sevgili öğrenciler,*

*Önümüzdeki yol herkesin sandığı kadar kolay bir yol değil, biliyorum. Üzerinizdeki sorumluluk fazla...Ders sayısı çok, sınavlar, ödevler hiç bitmiyor. Ailenizin sizden beklentisi de cabası. Kendi hayalleriniz, sizden istenilen derken bunaldığınızı anlayabiliyorum. Ancak bilmenizi istediğim bir şey var ki, yapılan her şey sizin daha iyi bir gelecek elde etmeniz, kendi ayakları üzerinde durabilen bireyler olmanız ve gelecekte mutlu insanlar olarak yaşayabilmeniz içindir. Tüm öğretmenlerinizin ve ailenizin sizin için temennisi budur. Bu süreçte sizden beklenen çalışmak ve hak ettiğiniz yere gelmenizdir. Bunun için öncelikli olarak kendinize nasıl bir gelecek istediğinizi düşünün ve çalışmaya başlayın. Sıkıldığınızda, derslerden koptuğunuzda gelecekte kendinizi nerde görmek istediğinizi kendinize hatırlatın.*

**Unutmayınız! «Zafer, zafer benimdir diyebilenindir. Başarı ise başaracağım diye başlayarak sonunda başardım diyenindir.»**

*Mustafa Kemal ATATÜRK*