

KENDİ KENDİNİ MOTİVE ETMENİN YOLLARI

1-ERTELEMENİN

İnsan, aslında başarıya ulaşmak için ne yapması gerektiğini bilir. Birçok öğrencimiz, çalışmam gerektiğini bildiğim halde çalışmıyorum, der. Bahaneler üretir. Çalışma ortamıyla, öğretmenlerle, ailesiyle, arkadaşlarıyla ilgili bu mazeretler tükenmez. Oysa bu mazeretleri bulmak için harcanan zaman, enerji, amaca ulaşılması yolunda harcarsa daha iyi olur. Bunun için mazeretlere sığınmaktan vazgeçmeli, içinde bulunulan durumun en iyisini yapmanın yolları aranmalıdır.

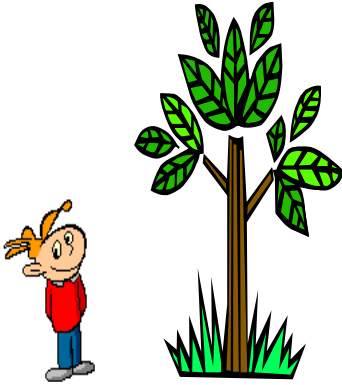
“Pek çok insanın diğerlerinin boşa harcadığı zamanı kullanarak öne geçtiğini gördüm.”
Henry Ford

2-GÜZEL SÖZLER BULUN

Okuduklarınızdan, duyduklarınızdan, dinlediklerinizden sizi etkileyen ve çalışmaya yöneltebilecek nitelikte olan güzel sözleri not edin. Hatta onları çalışma odanıza asın. Canınız sıkıldığında, isteksizlik hissettiğinizde bu sözleri okuyun.

3-KENDİNİZE ENGEL OLMAYIN

Kişi kendine engel olmamalıdır. Engel olma; olumsuz düşünme ve erteleme şeklinde ortaya çıkar. Yaşama ve olaylara; hatta başarısızlıklara bile hep pembe gözlükle bakın. Bu gerçekleri görmezlikten gelin, anlamına gelmez. Yaşadığınız bir başarısızlığı, doğrusunu öğrenmek için bir fırsat ve tecrübe şeklinde değerlendirin. Yapacağınız işleri hiç bir zaman ertelemeyin.



Başarımızın Önündeki bir başka engel koşullara bağımlı kalmaktır.

Bir ağaca çıkmanın iki yolu vardır.

- 1.Yol: Ağaca merdiveni dayarsınız ve çıkarınız.
- 2.Yol: Geçersiniz bir fidanın üzerine oturursunuz, onun ağaç olmasını beklersiniz.

4-İNANIN

İnançlarımızdan eylemlerimiz doğar. İnanç, insan davranışını etkileyen en önemli motive edici güçlerdendir. Başarabileceğinize ve hedefe ulaşabileceğinize inanın. İnsan inandığını gerçekleştirebilir.

“ Kendini dünyadaki en basit bir şeyi yapamayacak biri olarak görürsen, köstebek tepcikleri bile senin tırmanamayacağı kadar, yüksek tepeler halinde görünürler.”

5-KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN

Sevdiğiniz şeyleri yapmak için çalışma planınızda kendinize zaman ayırın. Sizi memnun edecek şeyler bulun. Hayatı sevin. Yaşamayı sevin. Her şeyde bir güzellik arayın. Etrafınızda olumlu düşünen arkadaşlarınız olsun. Sinemaya, tiyatroya gidin.

6-MERAK EDİN

Brown “Allah beni, merakımın kireçlenmesinden korusun. Çünkü, büyük şeyler kadar küçük şeyler hakkında bir şeyler öğrenme arzusu uyandıran o merak tüm canlıları hareket ettiren ana güdü, dinamo ve itme gücüdür”, diyor.

Bu güçten yararlanmak için çalışacağınız dersleri merak edin. Merak; bilimin öğretmenidir. Merak; çalışmaya başlayamamanın ilacıdır.

7-HER DERSİ SEVİN

Çalışmaya başlamak için çalışılacak dersi ve çalışmayı sevin. Sevmediklerinizi sevmeye çalışın.

8-SOMUT HEDEFLERE KİLİTLENİN

Ne olmak istediğinizi genel olarak değil de net bir ifadeyle yazın ve görebileceğiniz yerlere asın.

ÖRNEK:”Üniversiteyi kazanacağım” değil, “Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji bölümünü” kazanmak istiyorum deyin.

“ Kararlılık, insan iradesinin uyandırma zilidir.” Anthony Robbins

9-MAZERETLERE SIĞINMAYIN

Mazeretlere sığınmayın. Onun yerine “Bu, şu, o olmadan acaba ben hedefime nasıl ulaşırım?” diyerek mücadelenizi verin.

“Hiçbir şey ayağınıza gelmez, en azından iyi olan hiçbir şey... Her şeyi gidip kendiniz almanız gerekir.” George Bernard Shaw

10-MORALİNİZİ BOZMAYIN

İstemediğiniz bir durumla karşılaştığınızda moralinizi bozmayın. Bu durumun iyi taraflarını görmeye çalışın. Hayatınızın kendi elinizde olduğunu, siz izin vermedikçe hiçbir kişi veya şeyin onu güzelleştirmeye ya da çirkinleştirmeye gücü yetmeyeceğini unutmayın.

Güler yüzlü olun. Hayatın hoş yönlerini görmeye çalışın. Gülmenin birçok faydası vardır. Vücudun rahatlamasına yardımcı olur, sakinleşmemizi sağlar, hoş görülme olmanızı sağlar.

“Amacına ulaşmak için hiçbir şeyi küçümseme, tam ulaşamazsan bile dene; belki başarırın. Hepimizin güvenini bağladığımız şu “belki” hiç de azımsanmayacak bir umuttur.” Dostoyevski



11-BAŞARISIZLIKTAN KORKMAYIN

Başarısızlık sizin kaderiniz değildir. Başarısızlık bir sonuçtur. Bu sonuç, davranışlardan kaynaklanır. Eğer davranışlar değiştirilirse sonuçta değişir. Öyleyse başarısızlıktan korkmayın. Başarısızlığı daha iyisini yapmak için başlangıç olarak görün, bitiş olarak değil.

ÖRNEK: Edison, ampülü bulma çalışmalarında yaptığı binlerce deneyin en sonuncusuna gelene kadar bir sürü başarısızlık yaşamıştır. Edison, ampülü, 999 deneyden sonra bulmuştur. Öyleyse yaşanan başarısızlıkları bile, başarıya götürücü itici bir güç olarak kullanabilirsiniz.

“Hiçbir şeyden asla vazgeçme; çünkü vazgeçenler yalnızca kaybedenlerdir.” Abraham Lincoln

12-KENDİNİZE ÖDÜL VERİN

Ödül, kişiyi bir davranışa yöneltene güçlü bir uyarıcıdır. Yalnız burada ödülün niteliği çok önemlidir. Seçilecek ödül, kişinin yapması gereken davranışı sonuçlandırıcaya dek sabır göstermesini sağlayacak nitelikte olmalı. Ödülün değeri kendinden değil, kişinin ona verdiği önemden kaynaklanır.

ÖRNEK: Akşam maç var. Takımınız Avrupa kupalarında oynayacak. Bunu izlemek sizin için bir ödül. “Planımdaki şu çalışmayı yaparsam, bu maçı seyredeceğim” demeniz kendinize bir ödül vermenizdir.

13-OKUYUN

Biyografi kitapları okuyarak, başarıya ulaşmış kişilerin hayat hikayesini inceleyip, “Aslında istenince oluyormuş” düşüncesi kazanılmalıdır. Başarılı olmuş kişilerin hayat hikayelerini, anılarını, fikirlerini, onlar hakkında yazılmış kitapları okumanız sizi motive edecektir.

14-İSTEYİN VE AZİMLİ OLUN

Öğrenmeye istekle yaklaşsanız ve bu konuda azimli olursanız öğreneceğiniz dersi veya konuyu büyük bir dikkatle algılayacaksınız.

“Bir şeyi gerçekten istersen, onu gerçekleştirmek için bütün evren senin için işbirliği yapar.” Paulo Coelho

UNUTMAYIN ;

HAYATTA BAŞARILI OLANLAR SÖZLERİNE KEŞKE İLE DEĞİL,

İYİ Kİ İLE BAŞLAYANLARDIR.