

Motivasyonunuz Bol Olsun

İnsanoğlunu hayata anlam katmak üzere harekete geçiren, iradesini istediği şeyi elde etmek konusunda, güçlü bir şekilde yönlendiren kuvvetli bir istektir motivasyon. Motivasyonumuz ne kadar güçlüyse bir işi yapma isteği ve gücümüz de o kadar artar. Örneğin çok sevdiğimiz birini görmek için katlandığımız zorluklar ve nihayet o kişiyi görebilmeyi başarmak iyi bir motivasyon örneğidir. Burada bizi motive eden şey sevgi duygusudur. Buradan motivasyonda duygularımızın, düşüncelerimizin desteğinin de önemli bir itki olduğunu görmekteyiz. Mesela sınavlara motive olmak için başarı düşüncesi, duygusu ve isteğinin olması gerektiği gibi.

Bu örnekleri çoğaltabiliriz. Örneğin üniversite sınavlarına hazırlanmak da iyi bir motivasyon gerektirir. Şimdi bu motivasyon gücü hangi unsurlardan oluşmaktadır? Bu unsurları ne kadar iyi anlayabilirsek, kendimizdeki bu gücü de o kadar etkin kullanabiliriz.

Örneğin üniversite sınavı için;

. Yeterince hazır mıyım?

- Başarabilir miyim?
- Ya başaramazsam?
- Ben zaten başaramam.
- İyi bir gelecek için başarmak istiyorum.
- Üniversite okumak ayrıcalıktır.
- Üniversite okursam kendime güvenim de artar.
- vb... çoğaltabiliriz.

Şimdi burada kişiyi motive eden düşünceler hangileridir Dikkat ederseniz olumsuz düşünce ve duygular tüm motivasyonunuzu söndürecek niteliktedir. İçimizdeki o güçlü isteği uyandırmak ancak olumlu duygu ve düşüncelerle mümkün olabilmektedir. Ulaşmak istediğimiz hedefe dair içimizdeki duygusal yoğunluk ve inanç ne kadar fazlaysa motivasyonumuz yani o hedefe ulaşmak için arzumuz ve güdümüz de o kadar güçlü olacak hemencecik sönmeyecektir.

Anlaşıldığı üzere motivasyonumuzu harekete geçirmenin ilk basamağı hedeflediğimiz amaca dönük olumlu duygusal beslemeler ve düşüncelerdir. Söz konusu motivasyon olumlu yönde olabileceği gibi olumsuz yönde de çalışabilir. Örneğin arkadaşı ile anlaşamayan bir öğrencinin olumsuz duygu ve düşüncelerle zihnini besleyerek ilk fırsatta onunla kavga etmek üzere kendini güdülemesi, motive etmesidir.

İnsan farkında olmadan günlük hayatındaki pek çok davranışı için kendisini olumlu ya da olumsuz önceden motive eder. Bunu amaçlarına dair sahip olduğu olumlu ya da olumsuz duygular, inanışlar ve düşüncelerle gerçekleştirir. Ancak günlük hayatta bu durum daha çok bilinçaltı süreçlerde gerçekleştiği için bunun pek farkına varamayabiliriz.

Ancak bilinçli tercih ve hedefleri için de insanoğlu motivasyonunu etkin bir şekilde kullanabilmelidir. Bunun yolu da sahip olduğumuz hedef ve beklentilerimize dair olumlu duygu ve düşüncelerle zihnimizi beslemekten geçer. Sonrasında sahip olacağımız motivasyonun bizdeki yansımaları ise etkin bir çaba ve nihayetinde başarı olacaktır.

Ahmet KESKİN