

NASIL MOTİVE OLURSUNUZ?

İnsanlara motivasyonlarını sağlamaları ve sürdürmeleri için verilen birçok tavsiye vardır. Bu içeriğimizle de biz size motive olabilmeler için birkaç yol göstermek istedik. İşinize yarayacaklarını umuyor ve keyifli okumalar diliyoruz.

Sizi teşvik eden şeyleri dikkatli kullanın

Bir kişinin zaten yapmaktan hoşlandığı bir davranışı ödüllendirerek ona iyilik yapmış olmazsınız. Aksine kişinin içinde olan isteği söndürebilirsiniz. Örneğin çocuğunuzun yapmaktan zevk aldığı bir davranışı ödüllendirirseniz çocuğunuzu o davranışı artık eskisi kadar gerçekleştirmeyebilir. İşte bu nedenle hem kendinizi hem başkalarını ödüllendirme konusunda dikkatli olmalısınız. Kullandığınız ödülleri idareli ve kişinin içten gelen bir isteği olmayan davranışlar için kullanmalısınız. Ayrıca en iyi sonuçlar için ödüllendirmeyi davranışın ilk edinilmeye başlandığı dönemde kullanmalısınız.

Kendinize meydan okuyun

Kendinize önce küçük hedefler belirleyin ve her seferinde biraz daha fazlasını isteyerek kendinize meydan okuyun. Esas yapmak istediğiniz bir şeyden önce her zaman yaptığınız, hatta gözü kapalı yapabileceğiniz bir şeyle işe başlarsanız sonraki işler için daha motivasyonlu olursunuz. Hedefiniz ne olursa olsun küçük meydan okumalar hem becerilerinizi geliştirir hem de sizi motive eder, böylece başarıya adım adım yaklaşsınız.

Başarıyı gözünüzde canlandırmayın

Motivasyon konusunda verilen en yaygın önerilerden birisi başarıyı hayal etmenizdir ancak yapılan araştırmaların sonuçları başarıyı gözünüzde canlandırdığınızda bunun sizi negatif etkileyeceği yönünde. Bunun nedeni ise genelde insanların hayal kurarken sonuca odaklanmaları ve amaçlarına ulaşma konusunda sarf edecekleri çabayı gözden kaçırmaları. Bu yöntemi başarılı kılmak için kendinizi ansızın başarıya ulaşmış olarak hayal etmek yerine başarıya ulaşmanızı sağlayacak adımları gözünüzde canlandırın,

karşılaşabileceğiniz zorlukları önceden düşünün ve ardından bu zorlukları aşmanıza yardım edecek stratejiler belirleyin.

Kontrolü ele alın

İnsanlar olan biten şeylerin kontrolleri altında olduğunu düşündüklerinde daha yüksek motivasyon hissederler. Hatta bazı insanların grup çalışmalarından haz etmemelerinin sebebi azalan kontrol hissidir. Grup çalışmalarındaki motivasyonu arttırmak için her bir grup üyesine etkili ve önemli olduklarını hissettirmek, fikirlerinin ne kadar ciddi katkılar sağlayabileceğini göstermek ve hepsinin karar verme sürecine katılımlarını sağlamak gerekir.

Sonuç yerine sürece odaklanın

Bir işe başladığınız andan itibaren elde edeceğiniz sonuçlara odaklanırsanız motivasyonunuza oldukça zarar verirsiniz. Sonucu düşündükçe aklınıza başarısızlık fikirleri takılmaya başlar. Bu negatif etkiye yakalanmamak için sonucu bir kenar bırakıp süreç boyunca neler kazanabileceğinize odaklanmalısınız. Aklınızdan kesinlikle çıkarmamanız gereken şey şudur ki bir konuda başarısız olsanız bile süreç boyunca edindiğiniz tecrübeler sizi bir adım öteye taşıyabilir. Asla süreci küçümsemeyin.