Motivasyonunuzun Kaynağı Nedir?

[](https://www.rehberlikservisim.com/wp-content/uploads/2020/11/motivasyon-semsiye-kadin.jpeg)

İş, okul ya da üzerinde çalıştığınız herhangi bir konu olduğunda sıkça karşılaştığınız bir kavramdır motivasyon ve hemen hemen herkesin de bu konuda ya söyleyecek bir şeyleri ya da şikayetleri mutlaka vardır. Peki günümüzde gündemimizde bu kadar yer edinen motivasyon nedir ve duyduğumuzda aslında aklımıza ne gelmelidir? Kısa bir tanım yapacak olursak eğer:

-Motivasyon; insanı çalışmaya yönlendiren, başarmasını sağlayan, hedefine ulaştıran içsel tetikleyici olarak tanımlanabilir. Bazı kişilerde, üzerinde çalıştığı konu, bu konunun kişi için anlamı ve kişinin karakterine bağlı olarak tutku boyutunda bulunurken; bazılarında sık sık sönen, ara sıra alevlenen bir duygu olarak da düşünülebilir. Eğer gerçekten ulaşmak istediğiniz bir hedef, başarmak istediğiniz herhangi bir konu varsa devamlılık arz etmesi önemlidir. Bu da bizi sürdürülebilir motivasyon kavramına getirir. Aslında motivasyon ve sürdürülebilir motivasyon iki ayrı başlıktan ziyade başlı başına motivasyonun tam tanımı gibidir. Çünkü kısa süre odaklanabildiğiniz bir konuya tam olarak motive olduğunuz söylenemez. Buradan hareketle;

Motivasyonun sürekliliğini sağlamak için öncelikle bizi motive eden kaynak konusunda bilinçlenmekte fayda olabilir. Motivasyonun kaynakları denildiğindeyse bunu iki ana başlık altında inceleyebiliriz.

* İÇSEL KAYNAKLAR: Kişinin hedefleri, duygusal ve psikolojik ihtiyaçları, merak ya da bir konuya duyulan aşırı ilgi olarak sıralanabilir.
* DIŞSAL KAYNAKLAR: Öncelikle kişinin ailesi ve yakın çevresinin beklentileri, ait olduğu grubun eğilimleri ve toplumsal ödül ve ceza sistemleri vs. olarak sıralanabilir.

İhtiyaçlar, hedefler ya da hayata dair amaçlar kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber, motivasyon da kişinin bunlara verdiği önem derecesinde değişiklik gösterir. Kişinin “Hayati” olarak tanımladığı bir konuyla “Olsa da olur olmasa da!” diye düşündüğü bir konuda, motivasyonu kesinlikle aynı olmayacaktır. Buradan hareketle, motivasyonun asıl kaynağının o amaca yüklediğimiz anlam ve o konu hakkındaki düşünce biçimlerimiz olduğu söylenebilir. Burada öncelikle kişi için neyin önemli neyin önemsiz olduğunun belirlenmesi belki de sürdürülebilir motivasyon için dikkat edilmesi gereken en önemli nokta olabilir. Bu da bizi kişinin ya da çevresinin (Özellikle okul çağı çocuklarında çocuğun ilgisi ya da yeteneği olmayan bir konuda aile baskısı söz konusu olabilmektedir.) kendisini ne kadar iyi tanıyor olduğu noktasına getirir.

 Kendisini iyi tanıyan, hedefleri, istekleri ve hayattan beklentileri konusunda kafa karışıklığı yaşamayan ya da kendisine uygun bir alanda aktif olan bireylerin üzerinde çalıştıkları konuda içsel motivasyonlarının daha güçlü olacağı kesindir. Lakin insanın kendini tanıması söylendiği kadar kolay olmamakla beraber, hayattan beklentileri konusunda da kafası çok net olmayabilir. Eğer koca bir ömrü nasıl değerlendireceğimiz söz konusuysa bu konuya özel bir zaman ve çaba harcanması kadar mantığa yatkın bir şey olmasa gerek.

  Peki bu konuda ne yapılabilir? Bu soruya çok sayıda cevap verilebilir fakat benim vermek istediğim örnek Harvard’ın önerisi olan mola vermek. Eğer üniversite dönemine değin sizi büyük bir tutkuyla motive eden alanı bulamadıysanız ya da kendiniz ve yaşamınızdan beklentileriniz konusunda kafa karışıklığınız varsa bir yıl mola verebilirsiniz. Bu yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış bir mola olabilir. Bu süreçte farklı alanlarda, farklı ülkelerde, farklı işleri, hobileri ve içinizden hangi alan gelirse o alanda yeni beceriler deneyimleyebilirsiniz. (Tabi burada, ülkemiz şartlarında bu önerinin herkes için uygulanabilir olup olmadığı tartışmaya açıktır!) Bu yılı bir kayıp yıl olarak görmek de hata olabilir çünkü Harvard’da toplam mezuniyet oranı yüzde 97. Okul yöneticileri bu durumu boş yıl uygulamasına bağlıyorlar. Çünkü bir yıl mola veren öğrenciler okula yeni bir vizyonla, hobilerle ve farklı kariyer seçenekleriyle dönüyorlar. Bu da yüksek içsel motivasyon ve başarıya götüren paha biçilemez bir kaynak demek aslında.

 Eğer yeterli iç motivasyona sahip değilseniz bu eksikliği dışsal kaynaklarla karşılamanız olası. Ama dışsal kaynaklar içsel bir motivasyon kadar destekleyici olmayabilir. Çünkü bir işi keyif alarak yapmak için içsel motivasyon şart. Burada Konfüçyüs’ün sözünü hatırlamakta yarar var diye düşünüyorum. Unutmayın “Sevdiğiniz işi yaparsanız bir gün bile çalışmış sayılmazsınız!” Dilerim; kimsenin çalışmak zorunda kalmadığı, ait olduğu alanlarda aktif olduğu bir gelecekte buluşabiliriz günün birinde…

|  |
| --- |
| <https://www.rehberlikservisim.com/wp-content/uploads/2019/09/fatma-yavuz1.png> |