**MOTİVASYONU ARTIRMANIN VE BAŞARININ 12 YOLU**

**1.Hedefinin hayalini kur**

 Gözlerini kapat ve kendini gelecekte ne yapıyor olarak görmek istiyorsan onu yaparken canlandır. Hayal etmenin gücüne saygı duy.

 İstediğin liseyi o liseyi kazandığını ve liseyi bitirdikten sonraki hedeflerini hayal et. Bu yolla hayallerini somutlaştırabilirsin. Bu seni hem mutlu edecek hem de hedefine olan istekliliğinin derecesini artıracaktır.

**2.Güne motivasyon dolu cümlelerle başla**

Sabah uykudan uyandığın zaman ilk görebileceğin yere

* Ben sınavda hedeflediğim başarıyı göstereceğim
* Çünkü ben elimden geleni yapıyorum
* Kendime inanıyor ve güveniyorum

 Cümlelerini yazdığın bir yere as. Bu cümleler güne motivasyonun yüksek bir düzeyde başlamanı sağlayacak ve sana kazanman için çalışman gerektiğini hatırlatacaktır.

**3.Planlı ol ve yaptığın plana uy**

* Bugünkü çalışmamı yarına bırakırsam bir şey olmaz
* Bu akşam kendime iyi hissetmiyorum

 Akıllıca hazırlanma zor bir çalışmayı çok daha kolaylaştırabilir. Amacın ne olursa olsun, plan yap! Planlarından taviz vermemeye çalış. Arkadaşların seni çağırdığında dışarı çıkmamdan bir şey olmaz deme. Özellikle yatma kalkma saatlerin belli olsun. Her gece aynı saatte yatmaya, her sabah aynı saatte kalkmaya gayret göster. İlk önce kendine ne olacağını sor; sonra ne yapmak gerekiyorsa yap.

**4.Kendine güven**

 Tembel insanlar asla şanslı değildir. Her harekete geçtiğinde daha önceki başarılı deneyimlerini hatırla. Bu duyguları hissettiğinde kendini başarılı bulacaksın ve güven duygun artacak. Pasif değil aktif ve başarılı bir insan olduğuna inan. Sahip olduğun yetenekleri kullanmasını bil. Yoksa bir kartal olarak doğup bir tavuk olarak ölebilirsin.

**5.Kazanma umudunu yükselt**

 Büyük istekleri olan insanların hedeflerine nasıl ulaştıklarını izle. İstek bulaşıcıdır ve herkesi etkiler. Mümkün oldukça başarıya ulaşmış kişilerin hayatlarını anlatan kitaplar, hikayeler ve röportajları oku.

**6.Bir modelin olsun**

 Kendisinden bir şeyler öğreneceğin bir model seç. Bu kişi senin saygı duyduğun ve kendisi gibi olmak istediğin birisi olmalıdır. Eğer çevrende böyle kişiler yoksa, tarihimizdeki başarılı şahsiyetleri ya da bilim adamlarını model olarak alabilirsin.

**7.Ertelemeyi erteleyin**

* Uyku
* Yorgunluk

 Her insan yaşamının bir döneminde bir şeyleri ertelemiştir. Seni hedefine ulaştıracak çalışmalarını ertelemen, seni başarılı olmaktan alıkoyanların en başında gelir. Bir süre sonra bu ertelemeler bahaneye dönüşür. Örneğin erteleme taktiklerinden en çok kullanılanı uyku ve yorgunluktur. Zor ve çaba isteyen bir işi yaptığında kendini ne kadar yorgun hissettiğini hiç fark ettin mi? Bir işe başlamak her zaman kaygıyı azaltır. Ertelemek ise kaygıyı artırır. Onun için hemen çalışmaya başla. Ve şunu da bil ki yaptığın işi mükemmel yapmak zorunda değilsin. Mükemmel olarak yapamadığın bir iş, hiç yapılmamış bir işten çok daha iyidir.

**8.Bahanelerden kurtul**

 Çalışmak için müsait gün ve zaman bekleme, uygun yer arama. Başarılı insanlar her türlü engellere rağmen çalışmaya devam edenlerdir. Başarısızlığın ve ilerlemenin başladığı noktada engellerin bahaneye dönüştüğü noktadır. Başarılı olmak için çok çalışmaktan ziyade az da olsa sürekli çalışmaya ihtiyacın var. İlerlemek yavaş da olsa sürekli yürümekle mümkündür.

**9.Böl parçala ve yut**

 Sana 400 ekmek yiyebilir misin diye sorsam bana ne dersin? Düşün biraz. Ama yılda 400 ekmek yiyebilir misin desem muhtemelen cevabın evet olacaktır. Çünkü günlük ortalama 1 ekmek yapıyor. Olaylara bütüncül bakma yoksa çalışmalardan soğuyabilir ve korkabilirsin. Günlük ortalama 100 soru çözmekle 10 aylık bir zaman zarfında yaklaşık 30.000 soru sayısına ulaşabilirsin. Okyanusun yapısını bir damla suyun yapısından farklı görme. Çünkü o büyük devasa okyanus su damlalarının birleşmesinin sonucudur. Bir damla suyu çok küçümseme. Oysa yumuşacık su ısrarla damladığında taşları delmiyor mu? Biriktiğinde gemileri yüzdürmüyor mu? Sel olduğunda şehirleri yerle bir etmiyor mu? Mağaralardaki heyecan verici sarkıt ve dikitler damlaya su zerreciklerinin birikiminin sonucu değil mi? Tüm büyükler küçüklerin birleşmesiyle oluşmuştur.

**10.Virüslerden (kötü arkadaşlardan) uzak dur**

 Çevrende ders çalışmanı olumsuz etkileyecek planlarını uygulamana engel olabilecek ve seni hedeflerinden soğutan, uzaklaştıran arkadaşların varsa onlar senin arkadaşların değil onlar senin virüslerindir. Bunlarda en kısa zamanda temizlenmen senin hayrına olacaktır. Özellikle sana inanmayan, çalışmalarını hafife alan, seni sürekli olumsuz duygulara sürükleyenler yok mu sen onlara inat başarın için savaş!

**11.Olumlu kelimeleri seç**

* Matematiği yapamam
* Fen bilgisinden hiç anlamam

 Günlük hayatında bunu başarabilirim ya da bu konuyu öğrenebilirim gibi olumlu cümleler kullanmaya dikkat et. Kurduğun cümlelerin senin psikolojin ve davranışların üzerinde son derece önemli etlileri olduğunu unutma. Matematiği yapamam. Fen bilgisinden hiç anlamam deme!

**15.Çalışmalarını sınırlama**

Zirveye gözünüzü dikin, fakat zirveyi gördüğünüzde ona ulaştığınızı sanmayın.

 Bazı öğrenciler girmek istediği okulu kaç netle kazanabileceklerini öğrenmek isterler. Bu öğrencilerin bunu öğrenmek istediklerinin sebebi ise netlere göre kendilerine bir çalışma performansı hazırlamaktır. Bu yöntemin çalışmalarını olumsuz yönde etkilediğinin farkında değildirler. Size bunu yaşanmış bir olayla anlatayım. Selin adında bir öğrenci Ankara Fen Lisesi ne gitmek istiyordu. Selin sürekli oraya kaç netle gidebileceğini hesaplıyordu. Deneme sınavlarında o nete göre kendine hedef koyuyordu. Sınava iki ay kala deneme sınavlarında bu hedefine ulaştı ve hedefe ulaşmanın verdiği rahatlıkla ders çalışma performansını düşürmeye başladı. Çünkü o kendini o netle sınırlandırmıştı. Öğretmenleri kendisini uyarmasına rağmen uyarılara kulak asmayan Selin için beklenen sonuç tabi ki olumsuzdu. Selin istediği okulun altında bir okula yerleşti. Aslında o tüm soruları yapabilecek bir kapasiteydi. Ama o kendisine belli bir sınırlandırma getirmişti. Bu olayın aynısının başına gelmesini istemiyorsan kendini sınırlandırma. Şunu unutma tüm soruları yapanların senden hiçbir farkı yok. Senin yapman gereken, bunu gerçekten istemek, gereken azmi göstermek ve çalışmaktır. Bunu uyguladığında kendindeki gelişmeyi fark edeceksin.

 Arkadaşlar biz seminerimizin başından bu yana motive olmamızı engelleyen birçok faktörden konuştuk dimi? Bu sadece bir kısmı idi. Eğer boylu boyuna bir araştırma yapılsa ve bunlar başka faktörlerle ilişkilendirilse engel görebiliriz, bizi motive olmaktan alıkoyan. Ama arkadaşlar bana inanın ki harekete geçmemizin önünde sadece bir engel var: KENDİMİZ!