

# Kazım Karabekir ybo

SELİN KARADAĞ YILMAZ  
(REHBER ÖĞRETMEN)

BAŞARI  
NEDİR?



# SİZCE HANGİSİ?

- Zengin olmak mı ?
- Popüler olmak mı ?
- Taktir edilmek mi ?
- Lider olmak mı ?
- Sevilmek mi ?
- Saygı görmek mi ?

# BAŞARIYA GİDEN YOL

- Hedef belirleme
- Plân yapma
- İyi bir ortam oluşturma
- Verimli çalışma yollarını öğrenme
- Motivasyonu sağlama

HAREKETLERİMİZİN KAYNAĞI

Güdüleme  
(Motivasyon)

# MOTİVASYON NEDİR ?

- İNSANI İHTİYAÇLARINI KARŞILAMAK İÇİN HAREKETE GEÇİREN İTİCİ GÜCE MOTİVASYON DENİR.

- Motivasyon, “Kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzu ve istekleri ile davranmaları”
- “Bireyin harekete geçmesi için etkilenmesi ve isteklendirilmesi süreci”

# Motivasyon (Güdüleme) nedir ?





# MOTİVASYONU ENGELLEYEN DIŞ ETKENLER

**ÇEVRE**

Kimi zaman çevrenizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranışlar sergileyebilir, bazı sözler söyleyebilirler. Bunlar komşularınız, akrabalarınız olabilir.

Önemli olan ise sizin bu konuda ne düşündüğünüz.

Lütfen bu gibi engellere takılıp kalmayın.

Unutmayın sizi en iyi tanıyan yine sizsiniz.

Nasıl bir performans sergileyeceğinizi, neler ortaya koyabileceğinizi en iyi siz biliyorsunuz.

İçinizdeki sese kulak verin ve neler yapabileceğinizi görün.

Çevrenin etkisine karşı kalkanlarınızı geliştirin.

Küçücük engelleri yüksek duvarlar haline getirip sizi engellemesine izin vermeyin.

# AİLE

- Bazen de aile içindeki bazı durumlar motivasyon düşüşüne neden olabilir. Örneğin ailenizin sizi başkalarıyla kıyaslaması, size yeteri kadar destek olmaması, aranızda yaşanan ufak tefek anlaşmazlıklar, siz tam konsantrasyonunuzu sağlamış çalışırken sizden bir şey yapmanızı istemeleri, eve gelen giden misafirler, küçük kardeşler vs. vs. vs..... Listeyi uzatıp gitmek mümkün.
- Hiçbiri aşılamayacak problemler değil. Yapmanız gereken tek şey var ailenizle oturup konuşmak. Beni dinlemezler ki mi diyorsunuz. Denemekle ne kaybedersiniz? Oysa anlarla iletişime geçerseniz kazanacağınız çok şey olacak.
- Onlara bu tip durumlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü, motivasyonunuzun nasıl bozulduğunu anlatın. Kimsenin ne hissettiği anında yazmaz. Anlatmazsanız anlaşılamazsınız unutmayın...

# ARKADAŞLAR

- Bazen kendinizi başkasıyla kıyaslama hatasına kendiniz düşersiniz ne yazık ki. Özellikle de arkadaşlarınızla. Arkadaşınız sizden daha çok soru çözmektedir, deneme sınavlarında sizden daha yüksek puan almaktadır. Bunları nasıl olup da başarmaktadır. Onda olup da sizde olmayan nedir? Kafanız bütün bu sorularla karışıp dururken elbette performansınız düşer, motivasyonunuz bozular. Bunların yerine acaba arkadaşım nasıl bir yöntem takip ediyor, nasıl çalışıyor diye merak edip arkadaşınızdan bu işin sırrını, püf noktasını öğrenmek daha isabetli bir davranış olacaktır

# KURBAĞA HİKAYESİ...

Bir grup kurbağa bir elektrik direğine tırmanma yarışı düzenliyorlardı. Seyircilerden bir başka kurbağa grubu start veriyor ve yarış başlar. Yarışla birlikte seyircilerin yüksek sesli yorumları da...!

"bu güne kadar bu direğe tırmanan olmadı ki."

"bunu başarmak zor"

"geçen sefer 5 kurbağa düşüp ölmüştü"

"yaaaa... biride tam kafalama çakılmıştı hem"

"evet evet hatırlıyorum dört tanesi de elektriğe kapılmıştı zavallıların"

"bak şimdi kayacak elleri"

"şuna bak ayağı takıldı tele"

"yok bu iş olmaz ya bırakırlar ya ölürler bunlar"

Bir süre sonra yarışmacılar ya düşerek ya yaralanarak veya korkarak birer birer bırakırlar yarışı.

Fakat içlerinden bir tanesi elektrik direğinin en tepesine kadar ulaşır ve sağ salim geri döner.

Döndüğünde birde bakarlar ki bu başarılı kurbağa SAĞIRMIŞ.....☺

- *OLUMSUZ DÜŞÜNEN İNSANLARI  
DUYMAYIN... ONLAR KALBİMİZDEKİ  
TÜM ÜMİTLERİ ÇALABİLİRLER!*

# MOTİVASYONU ENGELLEYEN İÇ ETKENLER

1.ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

2.KENDİNE GÜVENMEME

3.UMUTSUZLUĞA KAPILMA

# 1.ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

- Hedef tespiti yapmamak
- Plansız çalışmak





# Hedef Sahibi Olmak

- Çalışmanın ilk şartı, amacınızı, hedefinizi belirlemektir.
- Çalışma şartlarınız ne kadar zor olursa olsun eğer güçlü bir amacınız varsa hiçbir ortam sizi hedeflerinizden alıkoyamaz

# NEDEN?

- Sınıfı geçebilmek için
- Zayıf almamak için
- Başarılı bir fert olmak için
- Sınıfta arkadaşlarım arasında mahçup olmamak için
- Gelecekte sadece zengin olmak için
- Ailem istediği için
- Doktor olmak için
- Aslına bakarsanız ben de bilmiyorum.
- Mutlu başarılı ve üretken bir fert olmak için
- Adaletli bir dünya oluşması için

- Sizin başarıya ulaşmanızdaki en büyük etken bu sorulara verdiğiniz cevaplarda saklıdır.Eğer cevabınız ailem istediği için gibi dış kaynaklara bağlı bir cevapsa işiniz oldukça sıkıntılı ve zor olacaktır, çünkü neden okuduğunuza henüz siz inanmamışsınız.
- İsteddiğiniz hedefin nedenini henüz bulamamış iseniz, benzininiz yok demektir.Buda yolun hala başında olduğunuzu gösterir. Bu nedenle mutlaka bir nedeninizin olması gerekir.

# Dođru hedef nasıl belirlenir?

- Kendinize uygun olmayan bir hedef belirlediyseniz yarı yolda pes edebilirsiniz.

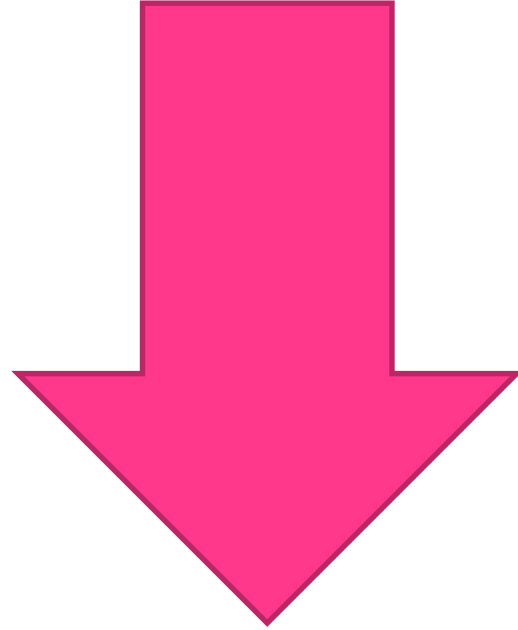
Dođru hedef için řu sorulara cevap vermelisiniz?

- Hedefleriniz nelerdir?
- Hedefinize nasıl ulaşacaksınız?
- Hedefiniz size ait bir hedef mi?
- Hedefiniz yeteneklerinizle örtüşüyor mu?
- Hedefiniz değer ve inançlarınızla örtüşüyor mu?

Eğer bu sorulara evet dediyseniz doğru yoldasınız

- Bu sorulara verdiğiniz cevaplardan sonra kısa, orta ve uzun vadede yapmanız gereken planlarınızı oluşturun.
- Her bir plan başlangıcında hedeflerinizi küçük parçalara ayırın.
- Yıllık plandan günlük plana kadar inin daha sonrada harekete geçin.

# 2.KENDİNE GÜVENMEME



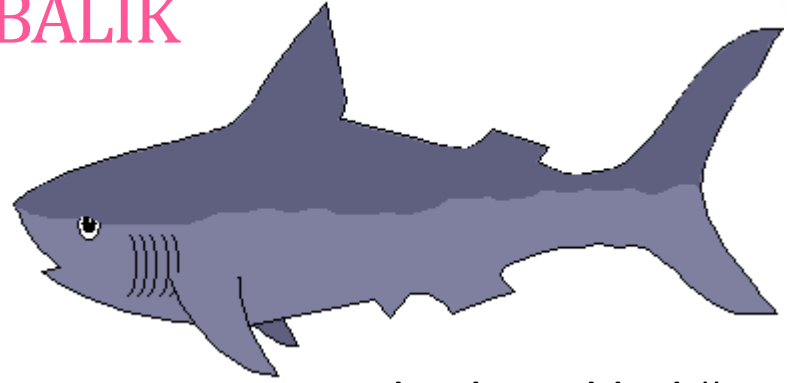
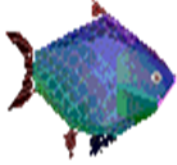
BAŞARACAĞINA İNANMAMA

# 3.UMUTSUZLUĞA KAPILMA PES ETME

*Motivasyonun önündeki bir diğer iç etken de umutsuzluğa kapılarak, pes etmedir. Olmuyor Ne yaparsam yapayım sonuç değişmiyor, Boşuna uğraşıyorum, Siz de bu sözcükleri sık sık kullanıyorsanız pes etme sinyalleri vermeye başladınız demektir.*

*Ve pes etmeye başlamak her şeyin sonunu hazırlar. Tüm emeğiniz, çabanız boşa gider.*

# KÖPEKBALIĞI VE KÜÇÜK BALIK



- Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşısındaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta günlerce uğraşır. Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir, beş, on derken yüzlerce hamle yapar ama nafile işe yaramaz. Bu yüzlere denemeden sonra artık pes eder ve küçük balığı yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırır. Sonuç ilginçtir. Köpekbalığı artık küçük balığı yemek için hiçbir girişimde bulunmamaktadır.
- Yani PES ETMİŞTİR. Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.





**Kiřinin Önündeki En Büyük Engel  
KENDİSİDİR...**

- DÖRT MUM

Dört mum yavaşça yanıyordu. Ortam çok yumuşaktı ve konuşukları duyuluyordu.

ilki söyledi;

- BEN BARIŞIM

- "Artık kimse benim yanık kalmamı sağlamıyor,saniyorum söneceğim" alevi hızla azaldı ve bütünüyle söndü.

ikincisi söyledi;

- BEN İNANCIM

- "Neredeyse herkez benim artık gerekli olmadığımı düşünüyor o nedenle daha fazla yanık kalmama hiç gerek yok" konuşmayı bitirdiği zaman,bir rüzgar hafifçe esti ve onu söndürdü.

Üçüncü mum üzgünce sırası gelince konuştu

- BEN SEVGİYİM
- "Yanık kalmak için artık gücüm kalmadı.İnsanlar beni bir kenara bıraktı ve önemimi anlamadı.Kendilerine en yakın olanları bile sevmeyi unuttular" Ve hiç zaman yitirmeden söndü.

ANSIZIN Bir çocuk odaya girer ve üç mumun yanmadığını görür.

- "Neden yanmıyorsunuz sizin sonuna kadar yanmanız gerekir"bunu söyleyerek çocuk ağlamaya başlar.

ARDINDAN DÖRDÜNCÜ MUM SÖYLER

- "Korkma ben hala yanıkken diğer mumları yeniden yakabiliriz.
- **BEN UMUDUM!**

# KISACA

- ❖ Kendi Kendinizi Motive Etmek İçin;
- ❖ Yapacağınız çalışmaları ertelemeyin,
- ❖ Çalışmaya yöneltecek güzel sözler bulun.
- ❖ Kendinize engel olmayın.
- ❖ İnanın.
- ❖ Kendinize zaman ayırın.
- ❖ Merak edin.

- ❖ Dersi ve çalışmayı sevin.
- ❖ Somut hedeflere kilitlenin.
- ❖ Mazeretlere sığınmayın.
- ❖ Moralinizi bozmayın.
- ❖ Başarısız olmaktan korkmayın.
- ❖ Kendinize ödül verin.
- ❖ İsteyin ve azimli olun.

# ŒİMDİİİİ....

- Temiz bir kağıda iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın. Gelecekte yapmakta olduğunuz Őeyi, yaŐadıđınız yeri, ve sahip olduklarınızı yazın. Bu sizi hem Şimdi hem de gelecekte motive edecektir.