

# Başarıya Götüren Güç: Motivasyon

**ÇEVİREN : Ayşe Bedir AKÇELİK**  
aysebedir@akiskitap.com

Günümüzün modern toplumunda başarı elde etmek için her alan, her sektör motivasyon gücüne ihtiyaç duyar. Başarılı bir kariyer yaşamı, başarılı bir iş hayatı, zenginlik vs. motivasyon sayesinde gerçekleşir. Sporcular, yazarlar, sanatçılar, akademisyenler... hepsi başarılarına imza atmak için motivasyon gücüne ihtiyaç duyarlar. Elbette disiplin, kişisel başarıları için gereklidir, ancak motive olmadan başarılı olmak mümkün değildir. Yani hangi alanda olursa olsun kişiyi başarıya götüren güç motivasyondur.

İki tür motivasyon vardır:

## 1. İçsel Motivasyon

İçsel motivasyon, kişinin kendi katıldığı aktivelerden meydana gelir. Kendi se-

çimin olan basit bir eylem, bu motivasyonun bir parçasıdır. Bir doktorun hasta bir insanı iyileştirmeye çalışması ve bunda da başarılı olması onu daha sonraki deneyimlerine hazırlayıp istekli olmasını sağlayacaktır.

## 2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon, herhangi bir eylem planını gerçekleştirirken kişiyi etkileyen dışsal faktörlerden oluşur. Bir eylem planı için gerekli olan bu faktörler kişinin yaptığı işe göre değişiklik gösterir. Örneğin sınava hazırlanan bir öğrenci için ek kaynak olarak motivasyonel programlar, seminerler, kişisel gelişim merkezleri, NLP gibi dışsal motivasyon kaynakları başarıya ulaşmada yardımcı olabilir.



Kısacası kişiyi hedeflerine ulaştırmak için motivasyon itici bir güçtür. Siz de gerek içsel gerek de dışsal motivasyon kaynaklarıyla yeni başarılarla, yeni ufuklara yelken açın.

## Kendini Motive Etmenin 10 Kuralı

**1 Motivasyon Kitapları:** Uzmanlar tarafından hazırlanmış başarılı olmak için gerekli motivasyon taktiklerini içeren bir kitap, motive olmanız için bir numaradır. Motivasyonel hikâyeleri içeren bir kitap da sizin için ilham kaynağı olabilir.

**2 Motivasyonel Müzik:** Müzik, her zaman her iş için ruhunuz için harika bir yardımcı. Güzel motive edici CD'ler MP3'ler satın alarak veya internetten indirerek bunu sağlayabilirsiniz.

**3 Ses Kasetleri:** Başarılı insanlarla yapılmış röportajları içeren kasetler de motivasyonuzu arttırmak için etkili olabilir.

**4 Yürüyüş Yapmak:** Yürüyüş yapmak sizi yeniler. Bedeninizi, zihninizi daha dingin bir hale getirir. Böylece daha motive olmuş bir şekilde yeniden işinize devam edebilirsiniz.

**5 Motivasyona İlgili Sözler:** Çok etkili birkaç söz sizi motive edecektir.

**6 Geçmiş Başarılarınız:** Geçmişte kazanmış olduğunuz başarılarınızı, ya-



şadığınız zorlukları ve hedefe ulaştığınız anı hatırlayın. Bu sizi coşturacaktır.

**7 Seçici Olmak:** Tükettiğiniz şeylerde seçici olun. Gereksiz televizyon programları, ya da sizi kötü etkileyecek hikâyeler. Bunlar sizin üzerinizde olumsuz etki uyandıracak için bu tür etkinliklerden uzak durun.

**8 Hedeflerinizi basit aşamalara ayırmak:** Kolay adımları işinizi kolaylaştıracak ve bu adımları başardığınızı görmek sizi daha fazla motive edecektir.

**9 Geri Dönüş:** Bitirdiğiniz çalışmalarını başkalarıyla birlikte yeniden değerlendirin. Bunu yapmak için yapacağınız çalışmayı gününden önce bitirmiş olun.

**10 Sonuç:** Bitirdiğiniz projenizi gözden geçirin. Belki yeni mucizeler, yeni başarılarla çalışmanıza renk katabilirsiniz.