

Тақырып: Мотивация

Автор: Ораз Сезім

Мұхтар Әуезов атындағы мемлекеттік университет

B042- Журналистика және репортер ісі

Қазіргі қоғамда мотивация — адамды алға жетелейтін, мақсатқа жеткізетін ең маңызды ішкі күш. Бірақ оны табу да, ұстап тұру да оңай емес. Әсіресе ақпарат ағымы көп, әлеуметтік желілер әсер ететін, уақыт тез өтетін қазіргі заманда мотивацияны жоғалтып алу жиі кездеседі. Сондықтан мотивацияның мәнін, қайдан пайда болатынын және оны қалай сақтап қалуға болатынын түсіну — әр адам үшін аса маңызды.

Мотивация не үшін қажет?:

Мотивация — адамның «неге әрекет ететінін» түсіндіретін күш. Адамда мотивация болса:

- ол тез шаршамайды,
- қиындықтардан қашпайды,
- қателіктерден сабақ алады,
- мақсатына жетуге тұрақты болып қалады.

Ал мотивация жоғалғанда адам өзін бос, шаршаған, ештеңеге зауқы жоқ күйде сезінеді. Бұл өмір сапасын төмендетеді және адамның потенциалын ашуға мүмкіндік бермейді.

Мотивацияның төмендеуінің негізгі себептері:

1. Басқалармен салыстыру.

Соңғы жылдары ең үлкен мәселе — әлеуметтік желілер. Онда тек жақсы сәттер көрсетіледі, ал қиындықтар жасырылған. Басқалардың «мінсіз» өміріне қарап өз жолымызды бағалай алмай қаламыз.

2. Шамадан тыс талап қою.

«Бірден бәріне үлгеру керек», «бәрі тез болуы керек» деген ойдың өзі мотивацияны жояды. Шын мәнінде үлкен жетістік шағын қадамдардан тұрады.

3. Қолдаудың болмауы.

Адамға жылы сөз, түсіністік өте қажет. Егер жанында сенетін, қолдайтын адам болмаса, ішкі күш те әлсірейді.

#### 4. Жүйесіз өмір.

Күн тәртібі дұрыс болмаса, адам жалығады, тез шаршайды, сосын мотивация да жоғалады.

Мотивацияны қалай оятуға болады?:

##### 1. Мақсатты нақтылау.

Анық қойылған мақсат — жарты жол. «Мен жақсы болғым келеді» емес, «Мен күніне 1 сағат дайындаламын» деген нақты жоспар нәтиже береді.

##### 2. Кішкентай қадамдардан бастау.

Тым үлкен жоспарлар қорқыныш тудырады. Ал кішкентай қадамдар — күш береді.

1 күнде 1 бет оқу, 10 минут жаттығу, 15 минут таза ауада жүру — осы да бастама.

##### 3. Өз жетістіктеріңді атап өту.

Адам көбіне «не істей алмадым?» деп ойлайды. Бірақ «не істей алдым?» деген сұрақ мотивацияны арттырады.

##### 4. Өзіңді бағалау.

«Менің қолымнан келеді» деген сөзді жиі айту — сенімді күшейтеді. Өзіне сенім — мотивацияның негізі.

##### 5. Дұрыс орта таңдау.

Адамды құлата да, көтере де алатын — оның ортасы. Сенген, қолдаған адамдар мотивацияны күшейтеді. Өзіңді төмендететін адамдармен араласуды азайтқан дұрыс.

##### 6. Демала білуді үйрену.

Мотивацияны жоғалтудың бір себебі — күйзеліс. Уақытында демалу, серуендеу, ұйқы режимін сақтау — рухты қалпына келтіреді.

Мотивация іштен басталады:

Көп адам мотивацияны сырттан іздейді: видеолар, кітаптар, суреттер, біреудің кеңесі... Бұл көмектеседі, бірақ ұзаққа бармайды. Нағыз мотивация — адамның өзінен басталады. Адам өз болашағына сенсе, мақсаттары өзіне түсінікті болса — ештеңе тоқтата алмайды.

Мотивация — тек күш емес. Бұл адамның өзіне деген сенімі, болашаққа деген үміті, өмірге деген ұмтылысы.

Ең маңыздысы — тоқтамау.

Егер бүгін аз қадам жасасаң да, ертең ол үлкен өзгеріске айналады.

Өзіңе сен, өз жолыңды бағала, және алға жүр.

Мотивация — үнемі іздеп жүретін нәрсе емес, өз қолыңмен құратын күш