

Çalışma Motivasyonu Yolculukları

“Harika bir başlangıç yapmanız gerekmiyor. Fakat harika olmak için başlamanız gerekiyor”

Bir “motive olmak” dır gidiyor. Herkes bu konuyu konuşuyor. Üstelik yaşamın tüm alanlarında... Motivasyon konusunda gerçekten çok “motive” yiz! Peki ama gerçekte konuya ne kadar hakimiz? “Motivasyon” kelime anlamı olarak “harekete geçme” eylemini tanımlasa da biz daha çok işin duygu boyutu ile ilgileniyoruz. Yani kendimizi motive hissettiğimiz ve/veya hissetmediğimiz zamanlar var. Motive hissettiğimiz zamanların artmasını istiyoruz; fakat bizi harekete geçiren “güdüleyicileri” tanımıyoruz. Birinci adım, bizi nelerin motive ettiğini iyi saptamak. Bazı kişiler daha çok maddi ödüllerden güdülenirken, bazılarımız için manevi ödüllerden daha çok etkili olur. Para kazanma motivasyonu hemen her iş için gerekli bir önkoşul olsa da (fiziksel ihtiyaçlarımız her zaman doyurulmaya muhtaçtır!), kendi başına yeterli olmadığını biliyoruz. Bu anlamda sizi harekete geçiren şeylere yenilerini de eklemelisiniz.

Örneğin, kişilerden aldığımız “onay ve takdir edilme” ihtiyaçlarımızı ihmal etmemek önemli. Bu da yaptığımız işin tüm evrelerini olmasa da, bazı aşamalarını çevremizdekilerle ve meslektaşlarımızla bol bol paylaşımı ve gerektiğinde süpervizyon almayı kapsıyor. Bunlara konsültasyon çalışmalarını da ekleyerek ekip olma yani aidiyet duygularımızı da geliştirmemiz gerekmektedir. Kişiler arası iletişime ve etkileşime yer açarak motivasyon düzeyimizi bir parça daha artırma şansımız olacaktır. Hedeflediğim konu gerçekten benim yaşamdaki değerlerimi yansıtıyor mu? Başka bir deyişle yaşamda önemli bulduğum bir konu ile ilgili bir aksiyona mı geçeceğim? Yoksa sadece bir işin bitirilmesi gerektiği için mi o işe devam ediyorum? Bu ayrımı yapmak da oldukça önemli. Eğer değerlerimize uygun bir hedef seçmişsek o zaman işimiz daha kolay.

Öncelikle ulaşmaya çalıştığımız hedefi küçük parçalara bölmemiz gerekiyor. Onları yıllık, aylık ve haftalık şekilde planlamakla başlamalıyız. Bu yöntem belirli bir iş için günlük olarak yaklaşık 1-2 saatimizi ayırarak adımlarımızı küçük ama etkili bir şekilde atmamızı sağlayacak. Bu sayede içimizde “değerlerimizi” derin bir şekilde hissedebileceğiz ve her günümüzde o değer için belirli bir vakit harcamak bizim motivasyonumuzu artıracaktır. Yok eğer istemediğimiz ama mutlaka yapmamız gereken bir iş söz konusuysa o zaman daha çok işin bittiği zaman elde edeceğimiz “pozitif sonuçlara odaklanmak” ve o şekilde çalışmaya devam etmek daha etkili olacaktır. “Sonucu elde etmek için” çalışmak ile “Süreçten keyif alarak” çalışmak arasındaki ayrım, motivasyon için çok önemli bir faktör.

Diğer bir konu, işe devam ettiğimiz süreç içerisinde hedeflerimize adım adım ilerlerken karşımıza çıkan engellere karşı takındığımız tavır ve tutum ile ilgili. Problemleri nasıl algılıyoruz? Onarı bizi engellemeye çalışan canavarlar olarak mı görüyoruz? Yoksa onları gelişimin kaçınılmaz birer parçası ve tetikleyicileri olarak pozitif bir biçimde değerlendirebiliyor muyuz? Problemleri “birer gelişim fırsatı”, “öğrenilecek yeni becerilerimizin” olduğuna dair birer haberci olarak görebilsek, onlarla işlevsel başa çıkma konusunda daha etkili bir duruma gelebiliriz. Bu da bir parça “kabul becerileri” gerektirmekte.

Yaşamın bize sunduğu zorluklar aslında bizim gelişimimizi destekleyecek birer fırsat. Bu anlamda, yeni beceriler öğrenmek için, mesleki ve kişisel gelişim çalışmalarına odaklanmak, sürece olan bağlılığımızı da artıracaktır. Bazı kişiler önemli bir iş üzerinde çalışırken yaşamın birçok diğer alanını tamamen yaşamından çıkarma eğiliminde olabilir.

Örneğin şu cümleleri sık sık duyuyoruz: “bu iş bitsin ondan sonra kesin spor yapmaya başlayacağım”, ya da “önümüzdeki 6 ay içinde bu proje bitmeden tatile çıkamam” gibi düşünceler bu kişilerde daha aktif oluyor. Sağlık, spor, arkadaş ilişkileri ve aile ilişkilerine ek olarak hobi ve eğlenceli boş zaman etkinliklerini yaşam alanlarımızdan çıkarıp içsel “mutlu çocuk” modumuzu ihmal etmemeliyiz. Bunun için bol bol yaşama katılmak ve sevdiğimiz etkinliklere de zaman ayırmak çok

önemli bir motivatördür. Yoksa “kendimize yabancılaşma” gibi zorlu bir problem sürecine gireriz ki bu da motivasyonun en büyük düşmanlarından biri.

Sonuç olarak yaşamın kendisi “bütünsel” bir süreç. Sadece tek bir alanda çaba sarf ederek ve diğer alanları ihmal ederek motivasyonumuzu uzun süreler boyunca yukarıda tutabilmek mümkün değil. Kendinizi ödüllendirmeyi de tatil zamanlarına ertelemek yerine her gün küçük küçük ödüllerle kendimizi şımartmanızda hiçbir sakınca yok! Tükenene kadar çalışarak, yemek yemeyi unutarak, sağlığınızı hiçe sayarak “ölümüne” çalışmak, etkili ve verimli bir yol olmaktan çok uzak. Bunun yerine her gün insan ilişkileri, sağlık, eğlence konularında yaşamınızda alan açmaya dikkat etmek gerekiyor.