

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Өзін-өзі мотивациялау: Табысты адамдардың құпиялары

ЖАРИЯЛАНДЫ
10.07.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/159113/>

Орозова Сарвиноз

Өмірде табысқа жету көптеген факторларға байланысты. Солардың ішіндегі ең маңыздысы – өзін-өзі мотивациялау. Өзін-өзі ынталандыру арқылы адам өзінің ішкі күш-қуатын оятып, алға қойған мақсаттарына жетуде табандылық танытады. Табысты адамдардың өміріне үңіле отырып, біз олардың мотивациялау құпияларын ашуға тырысамыз.

1. Нақты мақсат қою

Табысты адамдар әрқашан нақты мақсат қояды. Олар өздерінің не үшін жұмыс істеп жатқанын жақсы біледі және сол мақсаттарға жету үшін нақты жоспар құрады. Мақсаттың нақты болуы адамның мотивациясын арттырып, оған жету жолындағы қадамдарды айқындайды. Мысалы, Илон Маск өзінің SpaceX компаниясын құрғанда, оның мақсаты Марсқа адамдарды жеткізу болатын. Бұл мақсат оның барлық күш-жігерін сол бағытқа жұмылдыруына себеп болды.

2. Өзін-өзі дамыту

Табысты адамдар үнемі өздерін дамытып, білімдерін жетілдіреді. Олар жаңа дағдыларды үйреніп, өз саласында үздік болуға ұмтылады. Мысалы, Билл Гейтс жыл сайын жүздеген кітап оқиды және жаңа нәрселерді үйренуге тырысады. Өзін-өзі дамыту адамның мотивациясын арттырып, оның табысқа жетуіне жол ашады.

3. Уақытты тиімді пайдалану

Уақытты тиімді пайдалану – табысты адамдардың басты құпияларының бірі. Олар әрбір минуттың құнын біледі және уақыттарын босқа өткізбейді. Мысалы, Опра Уинфри өзінің жұмыс кестесін тиімді ұйымдастырып, әрбір күнін мақсатты түрде жоспарлайды. Уақытты дұрыс басқару мотивацияны арттырып, мақсаттарға тезірек жетуге көмектеседі.

4. Позитивті ойлау

Позитивті ойлау – табысты адамдардың тағы бір құпиясы. Олар қиындықтар мен сәтсіздіктерге қарамастан, әрқашан позитивті ойлайды және алға ұмтылады. Позитивті ойлау адамның мотивациясын арттырып, оған жаңа күш береді. Мысалы, Уолт Дисней бірнеше рет сәтсіздіктерге ұшыраса да, әрдайым позитивті ойлап, өз армандарынан бас тартпай, ақыры өз компаниясын әлемдік деңгейге шығарды.

5. Денсаулықты сақтау

Табысты адамдар өз денсаулықтарына үлкен мән береді. Олар дұрыс тамақтанып, спортпен шұғылданады және демалуды ұмытпайды. Денсаулықты сақтау адамның физикалық және психикалық күш-қуатын арттырып, мотивациясын жоғарылатады. Мысалы, Ричард Брэнсон күнделікті спортпен шұғылданады және өзінің физикалық формасын сақтауға тырысады.

6.Өзін-өзі марапаттау

Өзін-өзі марапаттау – мотивацияны арттырудың тиімді тәсілі. Табысты адамдар өздерінің жетістіктерін атап өтіп, өздерін марапаттап отырады. Бұл олардың мотивациясын арттырып, жаңа мақсаттарға жетуге ынталандырады. Мысалы, Стив Джобс өзінің әрбір жетістігін атап өтіп, өзіне жаңа мақсаттар қойып отырды.

Қорытынды

Өзін-өзі мотивациялау – табысқа жетудің негізгі кілті. Табысты адамдардың мотивациялау құпияларын біле отырып, біз де өз өмірімізде табысты болуға ұмтыламыз. Нақты мақсат қою, өзін-өзі дамыту, уақытты тиімді пайдалану, позитивті ойлау, денсаулықты сақтау және өзін-өзі марапаттау сияқты тәсілдер бізге мотивацияны арттырып, табысқа жетуге көмектеседі. Мақсаттарымызға жету жолында осы құпияларды қолдана отырып, біз де үлкен жетістіктерге жете аламыз.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.