

POZİTİV DÜŞÜNCƏ TƏRZİ



Potensialınızı üzə
çıxarmaq, yeni
fürsətlərə yol
açmaq üçün
məsləhət və
üsullarla dolu pozitiv
düşüncə alətləri dəstι

DUQLAS MİLLER

Şəxsi həyatda və iş yerində uğur qazanmaq üçün yiğcam, əyləncəli və praktiki bir təlimatdır. Mütləq oxumalısınız".

Ketrin Bollon, "Churchill Insurance" şirkətində peşəkar hazırlıq və inkişaf meneceri

"Yığcam, əhatəli və oxunaqlı bir kitabdır; kiçik, amma çox dəyərli tövsiyələrlə zəngindir".

Tom MakKreken, Dövlət Qanköçürmə Xidməti, Kadr təminatı, peşəkar hazırlıq və inkişaf şöbəsində aparıcı məsləhətçi

POZİTİV DÜŞÜNCƏ TƏRZİ

First published as the Positive Mental Attitude Pocketbook by Douglas Miller. (c) Douglas Miller, 2005.
Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved.

The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.



**MANAGEMENT
POCKETBOOKS**

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

MÜNDƏRİCAT



GİRİŞ

Kitabdan istifadə qaydasi; kitabdan istifadə edərkən; seçim sizindir

5



İÇİMİZDƏKİ ALOV

9



Birinci hissə: alışqanlar – uğur və uğursuzluğun səbəblərinin müəyyənləşdirilməsi; uğursuzluqdan sonra ayağa qalxmaq; heç nə etməyəndə heç nə olmur; qəlblə beyninin vəhdəti; özünənin qazanmaq; nikbinlik; münasibət; özünü tanımaq; ikinci hissə: alove nəzarət – başqalarının hədiyyəsi; önmühəkimədən qurtulun; eqo; dürüstlük; açar sözlər

5



SÜRƏTƏ NƏZARƏT

Beş sürət həddi – uşaqlığa qaydış; stresin öhdəsindən gəlmək; yeni baxış formaları; psixoloji səyahət; "tam yeni" sən; açar sözlər

47



SESSİZ ÜŞYAN

Dörd mərhələli proses – fürsətin müəyyən edilməsi; ideya axtarışı; qərarlar; məqsədə doğru getmək; zehni sağlamlıq; açar sözlər



MƏNİM İŞİM

Beş addım; pozitiv olun; gördüğüm işi seçmək; işimə münasibətimi seçmək; işimi necə görəcəyimi seçmək; işimi bacardığım qədər yaxşı görməyi seçmək; başqaları ilə necə işləyəcəyimi seçmək; açar sözlər



POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

Necə başlamalı; "qol müəllifi" olun; fərqli dünyalar; 10 bənddən ibarət siyahı



ƏLAVƏ MATERİALLAR

110





GİRİŞ



KİTABDAN İSTİFADƏ QAYDASI

Əslində, bu kitabdan istədiyiniz kimi istifadə edə bilərsiniz. Lakin aşağıdakı 3 variantı da dəyərləndirməkdə fayda var...

1. Təsadüfi qaydada (necə gəldi!). Sadəcə, istənilən bir səhifəni açın, oxuyun və sınaqdan keçirin!

2. Sistematik şəkildə. Bu üsul məntiqi ardıcılığa malikdir. İçinizdə olanlarla (beyin, ürək, böyrək kimi məlum orqanları nəzərdə tutmuram) başlayın. Daxilinizdəki atəsi nəzərdə tuturam:

- atəsi yanğına çevirmək üçün onu alovlandırmağı öyrənirik (nəzarətdən çıxmasına imkan vermədən) – **içinizdəki alov;**
- həyatın stres və çətinliklərinin öhdəsindən necə gələcəyimizi öyrənirik – **sürətə nəzarət;**
- dəyişikliklər bizə zərər vermədən vəziyyəti dəyişdirərək nəzarət etməyi öyrənirik – **səssiz üşyan;**
- nəfəsimizi dərmək üçün dayanmağı öyrənirik – **enerji tədarükü;**
- bütün bunların zövq almaq istədiyimiz, lakin, nədənsə, ala bilmədiyimiz bir şeyə: işimizə necə tətbiq edildiyini öyrənirik – **mənim işim;**
- bizi məqsədlərimizə yaxınlaşdırın tədbirlər toplusu əldə edirik – **pozitiv bir düşüncə tərzi ilə irəli!**

3. Kitabı sevdiyiniz bir insana verərək.

GİRİŞ

KİTABDAN İSTİFADƏ EDƏRKƏN...



Kitabdan istifadə edərkən aşağıdakıları nəzərinizdə saxlayın:

1. Pozitivlik yalnız genetik bir xüsusiyyət deyil (hər şeyə görə valideynlərinizi günahlandıra bilməzsiniz); həyatımıza pozitivlik qatmaq üçün ata biləcəyimiz bir sıra praktiki addımlar mövcuddur.
2. Bu kitabda 36 əsas üsulla tanış olacaqsınız. Bəziləri sizə uyğun gələ, bəziləri gəlməyə bilər. Onlarla işləyən zaman açıqfikirli olun. Sınamadan sizə uyğun olub-olmadığını müəyyən edə bilməzsiniz!
3. Razılaşmaya bilərsiniz, eybi yox! Pozitivlik hər kəs tərəfindən qəbul edilmiş bir hikmətə malik deyil. Bu dəfə yaxşı nəticə verən bir şey gələn dəfə heç nəyə yaramaya bilər. Əsas odur ki, ehtiyac hiss etdiyiniz anda istifadə edə biləcəyiniz fərdi alətlər dəstiniz olsun. Alətlərdən biri və ya bir neçəsi paslana bilər – onları yeniləyib niyə təzədən istifadə etməyəsiniz? Yaxud başqalarına ötürməyəsiniz?

PS. Mənə e-məktub göndərin və təklif etdiyim üsullardan hansıların faydalı (və ya faydasız!) olduğunu yazın. E-poçt ünvanımı kitabın sonuncu səhifəsində tapa bilərsiniz. Diqqətimdən qaçanları mənə bildirin.

GİRİŞ

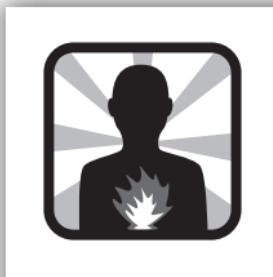
SEÇİM SİZİNDİR



Bu kitabda tez-tez təkrar edilən bir söz var: seçim. Vəziyyət və ya şəraitdən asılı olmayaraq, necə reaksiya verəcəyimizi **seçə** bilərik. Auşvits həbs düşərgəsindən sağ çıxmış Viktor Frankla görə, insan azadlıqlarının sonucusu – münasibət və cavab reaksiyalarımızı seçmək bacarığıdır – hətta həbs düşərgəsində belə.

Bu azadlığa siz də maliksiniz. Bu kitab sizə ətrafinizdə daha çox şeyin fərqinə varmağa sövq edirsə, deməli, uğura gedən yolun yarısını artıq qət etmişiniz. Faktiki olaraq, dünyanın daha şanslı yerlərində yaşayan bizim kimi insanların çoxu bu fürsətlərin var olduğunu hər zaman bilsələr də, iş işdən keçənə qədər çox iş görməməyi **seçirlər**. Buna "fürsətlərin apatiyası" deyilir. Ən çətinini – fürsətlərə uyğun addım atmağı **seçməkdir**! Bu isə, həqiqətən də, sizin özünüzdən asılıdır!





İÇİMİZDƏKİ ALOV

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

Gəlin sizin üçün vacib olanla başlayaqq. Daha da dəqiq desək, içinizdəki kiçik qıçılcımlar sizə çarpayınızdan qalxmaq, duş qəbul etmək, mağazalara getmək, səhbətlər etmək və işinizi görmək üçün motivasiya verir. Bu işlər bize həyatımızı davam etdirməyə kömək edir, lakin çoxumuz təqribən 70 illik ömrümüzdən daha çox şey gözləyirik. Yaxşı, bəs içimizdəki qıçılcımları necə şölələndirə bilərik? Onları gur və parlaq bir alovə çevirmək üçün nə etməliyik?

Sualın cavabı özünüüz və yaşadığınız dünyani daha pozitiv çalarlarda görməyi seçməkdədir. Arzularınız içinizdəki alovunuzun şöləsini artırır.

Uğura və uğursuzluğa necə baxmağınız, uğursuzluqlardan sonra yenidən normal vəziyyətə necə qayitmağınız, nikbinliyinizi necə qoruyub saxlamağınız, özünəninəmənizi necə qazanmağınız pozitiv baxış tərzi və vədlərlə dolu həyatın ilk təməl daşlarını təşkil edir. Bu seçmə alışqanlarla qıçılcımlarınızı alovlandırmak fürsətindən istifadə edin.



İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR



Alışqanlarınız:

- uğur və uğursuzluğun səbəblərinin müəyyənləşdirilməsi;
- uğursuzluqdan sonra ayağa qalxmaq;
- heç nə etməyəndə heç nə baş vermir;
- qəlbinizin və beyninizin vəhdəti;
- özünəinam qazanmaq;
- nikbinlik;
- münasibət/mövqe;
- özünü tanımaq.



İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

UĞUR VƏ UĞURSUZLUĞUN SƏBƏBLƏRİNİN
MÜƏYYƏNLƏŞDİRİLMƏSİ



Nəyisə ilk dəfə öyrəndiyiniz vaxtları xatırlayın, avtomobil idarə etməyi və ya kompüter programını öyrənmək kimi. Özünüzü necə hiss edirdiniz? Dərhal öyrəndiniz, yoxsa bu yeni bacarığı mənsimsəməyə çalışarkən bir müddət əziyyət çəkdiniz? Vacib olan uğur qazanmaq və ya uğursuz olmaq deyil, uğur və ya uğursuzluğunu necə izah etməyinizdir. Onların səbəbini nə ilə əlaqələndirməyiniz sizin haqqınızda, baxış tərziniz və gələcək inkişaf potensialınız haqqında çox şey deyir.

Uğura aparan fikirlər

Hər zaman təkmilləşə bilərəm.

Uğur qazanmaq üçün daha çox vaxt ayırmalıyam.

Təkrar-təkrar cəhd etmək lazımdır.

Özünənin yaxşı keyfiyyətdir.

Səhvlərdən dərs çıxarmaq lazımdır.

Məsliyyətdən çəkinməməliyəm.

Bacararam!

Nə edə bilərəm?

Uğursuzluğa məhkum edən fikirlər

Sabit/genetik bacarıq səviyyəsi

Edə bilmərəm.

Təslim oluram.

Özünənin lovgalıqdır.

Səhv etmək bacarıqsızlıq deməkdir.

Bəhanə tapmaq

Şans!

İşçimin günahıdır.

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

UĞURSUZLUQDAN SONRA AYAĞA QALXMAQ

Nailiyət, tərif və məmənnuniyyət kimi, məyusluq, rədd cavabı və qeyri-müəyyən gələcək də həyatın bir hissəsidir. Ruh düşkündüyü məyusluq və rədd cavabının mənfi təsirlərinin hər şəxə üstün gəlməsinə imkan verdikdə yaranır. Məyusluqdan sonra normal vəziyyətə qayıtmak baş verənləri qəbul edib, işinizin/həyatınızın qalanı üçün yenidən enerji toplamaq deməkdir.

1. Özünüz haqqında "Əlimdən heç nə gəlmir" kimi alçaldıcı ifadələrdən istifadə etməyin.
2. Problemlərinizlə üzləşin.
3. Adekvat qiymətləndirmə bacarığınızı qoruyun.
4. Unutmayın ki, çox vaxt hadisənin özü ona verdiyiniz reaksiya qədər əhəmiyyətli olmur.
5. Gələcəkdən uğur gözləyin.
6. Bir uğursuzluğa görə sizdəki qığılçımı söndürməyin.

‘Yaralandıqca müdrikləşin.’ **Opra Vinfri**



İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

HEÇ NƏ ETMƏYƏNDƏ HEÇ NƏ BAŞ VERMİR



Talein həyatımıza yön verdiyinə və ya bəxtə inanmaq o deməkdir ki, heç nəyi dəyişdirməyə çalışmırıq, çünki öz passivliyimizə bəraət qazandırmış oluruq və nəticədə, özümüzü inandırduğumız bu fikirlər həqiqətə çevrilir.

Sadəcə bəxtə inananlar deyir:

Bir şey gözləyirəm.
İmkan varkən çıx get.
İşləri ötüsdürürəm.
Nə vaxtsa başlayacaq bir həyata hazırlaşıram.
Mənim görəcəyim iş heç nəyi dəyişdirməz.
Nəsə bir fırsat çıxacaq.
Bəxtim gətirdi.

Sadəcə özünə inananlar belə deyir:

Nə gözləyirsən?
Növbəti hədəf haradır?
Orta səviyyə mənim üçün yetərli deyil.
Mən həyatımı indiki anda yaşayıram.
Vəziyyəti dəyişdirə bilərəm.
Fürsəti özüm yaratmaliyam.
Bəxtimi özüm yaradıram.

“Sadəcə bəxtə inanan zəif insanlar nə həyatdakı mümkün məqsədlər haqqında, nə də məqsədləri naminə başqa nə edə biləcəkləri barədə ətraflı düşünürlər.”

R. De Çarms "Şəxsi səbəbiyyət"

(Carlz Hendinin "Müəssisələri necə başa düşməli?" kitabında istifadə etdiyi sitat)

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

QƏLBLƏ BEYİNİN VƏHDƏTİ

Hər birimiz bütöv bir şəxsiyyətik. Lakin çox vaxt işlərlə bütöv varlığımızla məşğul olmuruq. Bir əskiklik olduğunu hiss edirik! O qədər də doğru olmasa da, ürəyimizi hissərimizin dayaq nöqtəsi, beynimizi isə daha məntiqli düşüncəmizin, mühakimə qabiliyyətimizin mərkəzi hesab edirik.

Yeni bir fəaliyyətə başlayan zaman öz öhdəliklərinizi yerinə yetirdiiniz üçün hər iki funksiyadan möhkəm yapışmağın vacib olduğunu aşkar edə bilərsiniz.

Uğursuzluğunuz qəlbinizlə beyninizin tam vəhdət təşkil etməməsindən irəli gələ bilərmi? Zəifliyiniz özünü nədə göstərir?



İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

ÖZÜNƏİNAM QAZANMAQ: POZİTİV MƏQAMLARI VURĞULAYIN

Güclü tərəflerinizin real siyahısını tərtib edin. Ümumiyyətlə, hər hansı bacarığınızın olduğuna inanmaqdə çətinlik çəkirsinizsə və ya uğursuzluqlar bacarıqlarınıza şübhə ilə yanaşmağınızsa səbəb olursa, bu siyahını hazırlamaq xüsusiət faydalı olacaq. Güclü tərəflərimizi gələcək fəaliyyətlərimizlə necə əlaqələndirə biləcəyimizi göstərən nümunə ilə aşağıda tanış ola bilərsiniz.

Hazırkı güclü tərəflər

Təfərruatlara qarşı diqqətlilik
Zəngin təxəyyül
Təklikdə vaxt keçirmək
İdman
Özünümotivasiya
Məqsədyönlü fəaliyyət
Ünsiyyətlilik

Hansı tərəflərimi gücləndirə bilərəm?

İşləri düzgün yerinə yetirmək
Yaradıcı fəaliyyətlər
Kiçik müəssisə
Rəqabət
Sahibkarlıq fəaliyyətləri
Layihələr
Klub idarəetməsi

Lakin unutmayın: hazırkı səriştələrlə gələcək bacarıqları əlaqələndirmək lazım deyil.

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

NİKBİNLİK



Nikbinlik gələcək barədə **özümüzlə davamlı olaraq** apardığımız söhbətə bənzəyir. Nikbin insan öz bacarıqlarını anlayır və gələcəyinin üstündən xətt çəkmir. Bədbin və nikbin insanların dünyaya baxışı tamamilə fərqli olur.

Bədbin insan

Düzəlməz fərdi qüsür
İfrat reaksiya
Ümidsizlik
Qiş bitməyəcək.
Bəxtim gətirmir.
Heç vaxt yaxşı bir şey baş vermir.
Onunla işləyə bilmərəm.

Nikbin insan

Pozitiv reaksiya
Reallıq
Özümə kömək edə bilərəm.
Baharın yaxınlaşdığını hiss edirəm.
Bəxtimi özüm yaradıram.
Həyat fırsatları doludur.
Onunla necə işləyə bilərəm?

Nikbinlik gələcəyə kor-koranə inama söykənmir. Nikbinlik reallığa əsaslanır. Vacib olan – başınıza gələn hadisələr deyil, gələcəyinizə göstərə biləcəyiniz təsirdir.

İÇİMİZDƏKİ ALOV

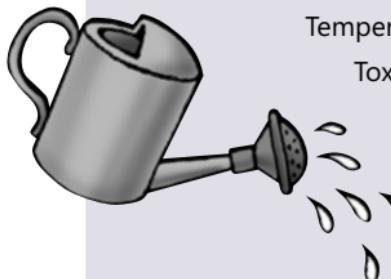


BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

NİKBİNLİK: BAHAR OVKATI



Pozitiv düşüncə tərzi nikbinliyi öz hərəkətverici qüvvələrindən biri kimi qəbul edir. Bahar fəsl kimi, nikbinlik də canlanma, yeni enerji, lakin eyni zamanda uğursuzluqlar da vəd edir. Nikbin insan baharın gəlişində fürsətlər görən bağbana bənzəyir.



Baharın gəlişi

- Qışın sonu
- Temperatur dəyişikliyi
- Toxumların əkilməsi
- Yaşıl pöhrələr
- Gecikmiş şaxta
- Güllər
- Meyvələr

Nikbin insan belə deyir:

- Gələcək ümidi vəd edir.
- Fürsət/imkan
- Pozitiv addım
- "Yeni"nin təzahürü
- Uğursuzluqlar olacaq, lakin onların öhdəsindən gələcəyik.
- Zəhmətin bəhrəsi



İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR



NİKBİNLİK: UĞURSUZLUQLARI NECƏ İZAH ETMƏLİ?

Uğursuzluqla qarşılaşan nikbin insanlar inanırlar ki:

- bu vəziyyəti dəyişə və növbəti dəfə uğur qazana bilərlər;
- gələcəkdə işlər daha yaxşı ola bilər;
- məyusluğun qarşısını ala bilməsək də, onun səbəbini izah edə bilərik;
- məglubiyət öyrənmə prosesinin bir hissəsidir;
- boşalmış vəzifəni sizə verməmiş ola bilərlər, iş müsahibəsindən rədd cavabı almış və ya satışı itirmiş ola bilərsiniz, lakin bu o demək deyil ki, növbəti dəfə uğur qazana bilməyəcəksiniz;
- nədəsə uğur qazana bilməmək uğursuz insan olmaq demək deyil;
- nədəsə uğur qazanmaq isə uğurlu insan olmaq deməkdir.

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

NİKBİNLİK: HƏYAT ENİŞLİ-YOXUŞLUDUR...

Həyatda məyusluq, uğursuzluq, rədd cavabı və ya daha pis hadisələrlə qarşılaşmadan irəliləmək nadirən mümkün olur (və yəqin ki, belə olsa, həyat çox dərixdirci olar). Mənfi emosiyalar yaşamadan xoşbəxtliyin nə demək olduğunu bilməyəcəyimiz kimi, uğursuzluğun nə demək olduğunu bilən insan üçün də uğur daha qabarlıq formada özünü göstərir.

Dərs çıxarın

Məyusluq və ya uğursuzluğa öyrədici təcrübə kimi baxın. Lakin "*bunu təcrübə hesab edək*" demək kifayət qədər faydalı deyil. Təcrübədən nə **öyrəndiyinizi** müəyyən edin. Növbəti dəfə nəyisə (eyni işi) sırayan zaman fərq sizdə, öyrəndiklərinizdə, özünüinkişaf potensialınızda olacaq.

Şişirtməyin

Həyatda aldığımız zərbələr ifrat reaksiyaya səbəb ola bilər. Çətin vəziyyəti yaradan kiçik problem başqa heç nə düşünməyinizə imkan verməyən böyük bir həyati problemə çevirilir. Vəziyyəti təsəvvürünüzdəki kimi **deyil**, reallıqda olduğu kimi görün.

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

MÜNASİBƏT: MÖVQEYİNİZİ MÜƏYYƏNLƏŞDİRİN



Hərgünkü münasibətinizi/ mövqeyinizi nə qədər şüurlu olaraq "seçsəniz", münasibətinizin pozitiv olmadığı günlərdə mənfi təsirlərin öhdəsindən gəlmək ehtimalınız bir o qədər artar. İstənilən gün özünüz üçün müəyyən edə biləcəyiniz mövqelərdən bir neçəsinə sağ tərəfdəki siyahıdan seçin (və ya öz mövqeyinizi fikirləşin) – nəticələri necə oldu?

Səbəb

Maraq hissi
Xoşbəxt
Çəşqin
Qəzəbli
Aktiv
Melanxolik
Gərgin
Həddən artıq rahatlıq
Yüksək motivasiya
Cəlbedici!

Nəticə

Öyrənmək
Başqları da daha xoşbəxt olur.
Məqsədsizlik/İstiqamətsizlik
Daxilə/xaricə yönəlmış aqressiya
İşin görülməsi
Özüna qapanma
Düzgün yönləndirilməyən enerji
Hadisələr sırasında təmkin
Məqsədlərə nail olmaq
Cəlb edir!

Hazırkı mövqeyinizi kağıza qeyd edin. Bu mövqeyinizin sizə və başqalarına mümkün təsirləri necə ola bilər? Burada əsas məsələ dəqiq nəticə barədə razılaşmağımız deyil (yuxarıdakı siyahı ilə istədiyiniz qədər razılaşmaya bilərsiniz), nəticənin səmərəli və ya səmərəsiz olmasıdır.

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

MÜNASİBƏT: HƏFTƏLİK MENYU

İş həftəsini 5 iş günü olaraq götürün. Yəqin ki, 3 gün orta dərəcədə xoşbəxt olursunuz. Birinci gün özünüzü gördüyüünüz işdən və iş yerinizdən tamamilə uzaq hiss edirsınız. Beşinci gün isə, yəqin ki, hadisələrdən asılı olaraq, hər hansı istiqamətə yönələ bilərsiniz. Bu gün sahib olmaq istədiyiniz mövqeyi şüurlu olaraq seçmək üçün başlanğıc nöqtəsi ola bilər. Məhsuldar bir mövqe seçin və ona sadıq qalın. Nəticələr barədə qeydlər aparın. Bu bacarığı tam mənimmsədikdən sonra, sözün əsl mənasında, çox əsəbi bir gün üzərində işləməyə başlayın.

Şüurlu olaraq məhsuldar mövqe seçməyin faydaları:

- məqsədlərin həyata keçməsi;
- özünənəzarətin artması;
- daha güclü münasibətlər;
- özünəninəmən artması;
- stresin azalması;
- nə verirsənsə, onu da alırsan – böyük ehtimalla, davranışınızın yaxşılaşması başqalarının sizə qarşı münasibət və davranışlarınızın da düzelməsinə səbəb olacaq;
- iş günü daha tez keçir.

*‘Hər gün eyni mövqeyi seçirəm – ən azı, bir şeyə nail olmaq.
Hətta sadəcə kitab rəfini səliqəyə salmaq olsa belə! ’*

Xalid Şbib

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

ÖZÜNÜ TANIMAQ



Emosional səriştə şəxsi həyatda və işdə qazanılan uğurun başlıca şərtlərindən biridir. Daniel Qoulmanın vurğuladığı paradoks ondan ibarətdir ki, iş həyatımız boyunca uğur qazanmaq, o cümlədən yüksək vəzifələr tutmaq üçün bizə yardım edəcək bacarıqlara həm erkən tədris illərində, həm də yetkinləşərkən qazanmalı olduğumuz keyfiyyətlər olaraq lazımi dərəcədə əhəmiyyət verilmir.

Emosional zəka qazandıqca bu 5 əsas səriştəni gözdən keçirin:

Özünü tanımaq

- Nə düşündüyüınızı/necə düşündüyüünüze, nə hiss etdiyinizi, nəyə inandığınızı, necə davranışınızı başa düşmək.

Başqalarını tanımaq

- Başqalarının dünyasına daxil olmaq və onları başa düşmək.

Özünə nəzarət etmək

- Düşüncə, duygù, impuls və davranışılara adekvat nəzarət.

Özünü motivləşdirmək

- Məqsədlərimizə nail olmaq üçün içimzdəki qıgilcımı alovlandırmaq.

Başqaları ilə işləmək

- Başqaları ilə pozitiv münasibətlər qurmaq.

İÇİMİZDƏKİ ALOV



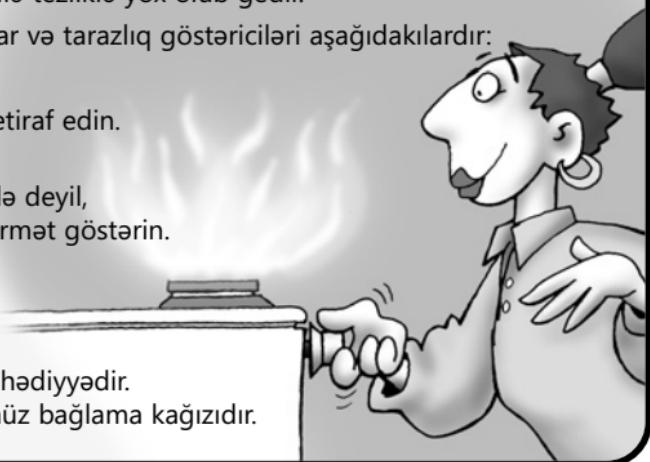
İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT



Pozitiv düşünmək sizi *arzudan nailiyyətə* aparan daxili alovə güc qatır. Atəşin mənbəyi nə qədər gur olarsa – qıçılcımdan alovə qədər – arzunun gerçəkləşmək ehtimalı bir o qədər artar. Bəs alovə nəzarətdən çıxsa, onda necə? Qısa müddətə əldə etdiyiniz hər hansı şəxsi nailiyyət şöhrətpərəstlik və eqo alovunda yanmağa başlayan insanın dünyaya qarşı bircə "*Baxın, mən necə də möhtəşəməm!*" duruşu ilə tezliklə yox olub gedir.

Yönüünüzü itirməməyə kömək edəcək 4 meyar və tarazlıq göstəriciləri aşağıdakılardır:

- Başqalarının hədiyyəsi ("GIFT")**
Başqalarının həyatına verdiyi töhfəni etiraf edin.
- Önmühakimələrdən xilas olun**
İnsanlara önmühakimələrinizin diktəsi ilə deyil, real kimliklərinə görə dəyər verin və hörmət göstərin.
- Eqo**
Kainatın mərkəzi siz deyilsiniz.
- Dürüstlük**
Pozitiv olmaq özünüzə verə biləcəyiniz hədiyyədir.
Dəyərləriniz isə bu hədiyyəni bükdüyüünüz bağlama kağızıdır.



İÇİMİZDƏKİ ALOV



İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

BAŞQALARININ HƏDİYYƏSİ ("GIFT")

Pozitiv düşüncə həm daxilinizdə, həm də başqaları ilə ünsiyyətdə özünü bürüzə verir. İşdə və ya başqa yerdə uğur qazanmağa çalışdıqca başa düşəcəksiniz ki, özünüzə qarşı pozitiv münasibət göstərməklə yanaşı, ətrafinizdakı insanlara da pozitiv yanaşmalısınız. Özünüz haqqında təsəvvürünüz çox vaxt başqalarına münasibətinizdə eks olunur. Pis münasibət sizi əhatə edən dünyaya yalnız özünüz haqqında nə düşündüyündən xəbər vermir, həmçinin dünyaya da bir o qədər əhəmiyyət vermədiyinizi göstərir.

Başqalarının fikir və duygularına önəm vermək vacibdir; uğura gedən yolda və çətin anlarda insanları yanınızda görmək istəyacəksiniz. Gördüyümüz işə məna qatmaq üçün dünyaya və həmin dünyadakı insanlara ehtiyacımız var. Onlar bizə həm də ən çox ehtiyac duyduğumuz vaxtlarda yol göstərmək üçün lazımdır.

* İngiliscədən tərcüməsi: "Bunu onlardan al".

**G
I
F
T**
**Get
It
From
Them***



İÇİMİZDƏKİ ALOV

İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

ÖNMÜHAKİMƏLƏRDƏN QURTULUN



"Yalnız
anatıkların
önmühakimələri olmur".
Mark Braun

"Əlbətə, tamamilə obyektiv
olmaq mümkün deyil, bunu yalnız
hər şəxə qadır olan tənni bacara bilər,
ağar varsa".
Antonia Freyzer

"Çox vaxt düşündüyüümüzü
zənn edir, əslində isə, sadəcə,
önmühakimələrimizi dəyişdirib yenidən
formalaşdırıq".
Vilyam Ceyms

Piqmentasiya
vacib deyil, reputasiya vacibdir.
(İraqı ayrı-seçkililiklə
bağlı deyim)

"Sağlam
düşüncə 18 yaşına qədər
qazandığımız önmühakimələr
toplusudur".
Albert Eynşteyn

"Özümüzün yaratdığınız baryerlər fərqində olmadığımız
önmühakimələrlə ideyaları boğmağa və insanlar, ideyalar, gələcək fırsatlar
arasındaki əlaqəni qoparmağa imkan verdiyimiz zaman ortaya çıxır".
Fred Armitec

İÇİMİZDƏKİ ALOV



İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

ÖNMÜHAKİMƏLƏRDƏN QURTULUN

Qarşılaştığınız hər bir insanın fərqli ruhunu aşağıdakı yollarla kəşf etməyə çalışın:

- açıqfikirli olaraq;
- yalnız öz stereotiplərinizi dəstəkləyən amilləri nəzərə alıb özünüzü haqlı çıxarmağa çalışmadan;
- ilkin təəssüratınızı rədd edəcək cavablar almağa yönəlmış suallar verərək;
- insanların eşitmək istədiyinizi düşündükləri şeyləri söyləyə biləcəklərini başa düşərək;
- insanların sizinlə bənzər xüsusiyyətlərini deyil, fərqləndirici xüsusiyyətlərini tapmağa çalışaraq;
- hər bir insanın fərqli baxışa malik olması faktını təhdid olaraq görmək əvəzinə, hər kəsin fərqli olmasından zövq alaraq.

İÇİMİZDƏKİ ALOV



İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

EQO VƏ SEÇİM

Eqo – əsl kimliyimizi dünyadan gizli tutduğumuz zaman arxasında gizləndiyimiz maska ola bilər. Eqo seçim, fürsət və şəxsi münasibətlər qarşısındaki əsas maneə ola bilər.

- Mənim üçün düzgün olan nədir?
- Mənim üçün düzgün olan başqları üçün düzgün olmaya bilər.
- Lakin başqlarının ürəyində mənim ən yaxşı maraqlarım gizlənmiş ola bilər.

“Özün haqqında həqiqəti demirsənsə, başqları haqqında da həqiqəti deyə bilməzsən”.

Virciniya Vulf



İÇİMİZDƏKİ ALOV



İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

EQONUZU CİLOVLAYIN

Siz öz kainatınızın mərkəzi ola bilərsiniz, lakin başqa hər kəsin dünyasının mərkəzində ola bilməzsiniz. Dünya ətrafinızda fırlanırmış kimi hərəkət etmək məhz ehtiyacınız ola biləcək insanları sizdən uzaqlaşdırıbilər.

Eqonuzu cilovlamaq özünüzə olan inamınızdan güzəştə getmək demək deyil. Lakin çətin zamanlarda tamamilə özünə qapanmaq üzləşməli olduğunuz çətinliklərlə bağlı mövqeyinizi itirməyinizə səbəb ola bilər. Özümüzü ən çox ehtiyacımız olduğu vaxtlarda dostlarımızın və iş yoldaşlarımızın dünyalarından yararlanmaq imkanından məhrum edirik.

Qizardılmış eqo istəyən var?



İÇİMİZDƏKİ ALOV



İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

DÜRÜSTLÜK

Pozitiv düşüncə tərzi hərəkəti **dəyərlərlə** birləşdirir. Bu gerçəklilik despotları (çox pozitiv olduğunu təsdiq edə bilərik!) pozitiv düşünənlərlə eyni qrupa aid etməyimizin qarşısını alır. Bizi bu haldan qoruyan amil daha geniş dünyanın bizə bəxş etdiyi keyfiyyəti – dürüstlüyümüzü qorumağa çalışmağımızdır. Dürüstlüğümüz özünə nəzarət vasitəsilə qoruyub saxlaya bilərik. Biz uğur qazanmaq arzumuzu və ya bəzi hallarda qəzəb və ya ədalətsizlik hissimizi pozitiv nəticələr əldə etməyə yönəldirik və bu zaman başqalarının hüquqlarına hörmətlə yanaşırıq. Dürüstlüğünüüzü qoruyub saxlamağınız kömək edəcək bir neçə xüsusiyyət:

- dözümlülük;
- etimad;
- cəmiyyətə və məntiqi əsası olan qanunlara hörmətlə yanaşmaq;
- başqalarına zərər verməyən məntiqi cəhətdən məqbul mənəvi normalar;
- mənəviyyatdan uzaq hərəkət etdiyimiz zaman bizə xəbərdarlıq edən sistem.

Pozitiv mövqeyinizi inkişaf etdirdikcə bu tövsiyələrin düşüncələrinizə sırayət etdiyinə əmin olun.

*‘Dəyərlər – mövqeyinizin doğruluğunu yoxlamaq
üçün istifadə etməli olduğunuz üsuldur.’*

Coel Barker

İÇİMİZDƏKİ ALOV



ACAR SÖZLƏR

Özünəinamlı

Öyrənmə

İnkişaf

Təkmilləşmə

Hərəkət

Nikbin

Realist

Münasibət/
mövqə

Seçim

Arzu

Nail olmaq

Prinsipli

Qlobal

Balanslı

QEYDLƏR





SÜRƏTƏ NƏZARƏT

SÜRƏT NƏZARƏT

BEŞ SÜRƏT HƏDDİ



Nəzarət əlimizdə olan zaman pozitivliyin ən yüksək həddinə nail olur. Stres, dəyişikliyə mənfi reaksiya, obyektiv qiymətləndirmə bacarığının itirilməsi, yeknəsəqlik, özünəhörmətin aşağı olması – bütün bunlar nəzarətin itirilməsinə gətirib çıxarır. Sanki qəlbimizin dərinliklərində bir az "qaza basmaq" istəyirik (unutmayın, içimzdəki alov hələ də yanır!), mühərrikimiz isə sürət dəyişikliklərinə adekvat reaksiya vermir. Mane olan nədir?

Bizi uşaqlıqdan çıxarıb özünükəşf dünyasına aparacaq 5 sürət həddi ilə tanış olun. Bu, mexaniki sürət qutusu olsa da, sürücü sizsiniz və reaksiya sizdən asılıdır.

Sürət hədlərinə nəzarət mexanizmi



I hədd
Uşaqlığa
qayıdış



II hədd
Stresin
öhdəsindən
gəlmək



III hədd
Baş verənlərə
yeni baxış
formaları



IV hədd
Psixoloji
səyahət



V hədd
"Tam yeni"
sən

SÜRƏTƏ NƏZARƏT



I HƏDD: UŞAQLIĞA QAYIDIŞ

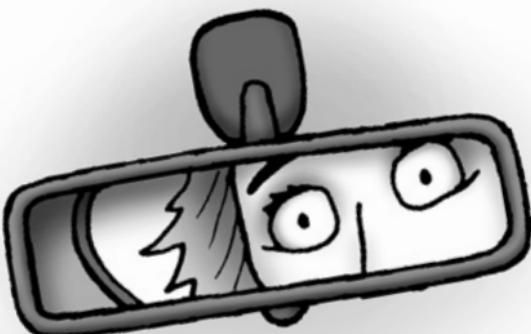
ARXA GÖRÜNÜŞ GÜZGÜSÜ



Uşaqların davranışını müşahidə etmək onların inkişafının sırlarını aşkara çıxarmağa kömək edir. Çox vaxt uşaq vaxtı can atdıqlarımız yaşa dolduqdca özümüzü məhrum etdiyimiz şeylərə çevirilir:

- Maraq müxtəlifliyi – hər şeyə valeh olmaq!
- İnsanlara münasibətdə müxtəliflik – hər kəsə valeh olmaq!
- Təcrübədən keçirmə – oyun
- İdeya formalaşdırmaq – yaradıcı nəticələr

Uşaqlıq çağında bu imkanların rədd edilməsi inkişafi ləngidir və uşaq yetkinlik çağına qədəm qoyduqda özünüdərk və fərqindəlik səviyyəsi aşağı olur. Belə insanlar yenilikdə fürsətdən daha çox maneə görürlər. Məgər böyüklərin də eyni stimullara ehtiyac duyacaqlarını gözləmək məntiqsizdir?





I HƏDD: UŞAQLIĞA QAYIDIŞ

DƏYİŞİKLİYƏ REAKSİYA



Uşaqlar dəyişikliyə səmimi reaksiya verirlər. Böyükər də bənzər hisslər keçirirlər, lakin əksərən bu hissləri gizlədir və ya narahatlıq siqnalları *sızdırırlar*. Uşaqların dəyişikliyə verdiyi reaksiyanı müşahidə edin, bunları görəcəksiniz:

- Qorxu/şübhə
- İnkər
- Təskinlik ehtiyacı
- Vəziyyətlə barışmaq

Və bunların əksi:

- Sevinc/həyəcan
- Hərəkət
- Valideynlər, yoldan çekilin!
- Oyun meydançam böyüdü!

Bəzən "sevinc/həyəcan" və "hərəkət"ə çatmaq üçün "qorxu/şübhə" və "inkar"dan keçməli oluruz. Bəzən isə heç vaxt istədiyimiz yerə çata bilmirik. Bəzən də birbaşa hərəkətə keçirik.

Böyükərin də yuxarıdakı emosiyalardan hər hansını və ya hər birini (xüsusilə qorxu və inkar hissini) yaşamaq ehtimalı uşaqlardakı qədərdir. Başa düşmək lazımdır ki, reaksiyalarınız tamamilə normaldır, hətta bu hissləri yaşayanın yalnız siz olduğunu zənn etsəniz belə.

Dəyişən şəraitimizlə nə qədər tez barışsaq, irəliyə də bir o qədər tez gedə bilərik.



II HƏDD: STRESİN ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏK

POZİTİV TƏZYİQ/NEQATİV STRES



Stres vəziyyətə nəzarət etməkdənə, vəziyyətin sizi idarə etməsinə imkan verdikdə meydana gəlir. Müəyyən dərəcədə təzyiq faydalıdır: bizə stimul verir. Təzyiqə nəzarət edə bilməyəndə stres keçiririk. Bu ikisini fərqləndirə bilmək vacibdir.

Təzyiqdən zövq almaq

İş möhlətin sonunadək çatdırmaq
Qərarlar qəbul etmək

Pozitiv münasibətlər
Obyektivlik
Emosiyalara nəzarət

Motivasiya

Stres keçirmək

İşlərin zəif təşkili və ya planlaşdırılması
Qərar qəbul etməkdən yayınmaq və ya davamlı olaraq səhv qərarlar vermək

Özünəqapanma
Qeyri-real və ya əsassız mövqe
Emosiya partlayışları və ya emosiyaların gözlənilməz nümayiş

İşə və ya başqa fəaliyyətlərə marağın azlığı

Bu təhlükə siqnalları daimi eniş müşahidə edildikdə yaranmağa başlayır – davranışınız şəxsi normanızdan (hərzamankı normal davranışınızdan) fərqlənməyə başlayan zaman. Pozitiv düşüncə tərzinə malik olan şəxs stresin meydana gəldiğini göstərən siqnallar almağa başlayan kimi özünənəzarəti təkrar qazanmağa kömək edən müəyyən kiçik addımları ata bilir.



II HƏDD: STRESİN ÖHDƏSİNĐƏN GƏLMƏK

NƏZARƏTİ NECƏ BƏRPA ETMƏLİ?



- Sizi həyatınızın stresə səbəb olan aspektlərindən psixoloji cəhətdən uzaqlaşdıracaq fəaliyyətlərdə iştirak edin. Yükünü hər zaman yanınızda daşımayın – xüsusilə də işlə əlaqədar yükləri.
- Əsaslandırılmış tələbləri rədd edin – başqalarına nə istədiyinizi, düşündüyüünüzü, hiss etdiyinizi aydın, qısaca və qətiyyətlə söyləyin.
- Hansı hərəkətlərinizin vəziyyəti dəyişdirəcəyini müəyyən edin. Dəyişdirə bilmirsinzsə, inad etməyin. Dəyişdirə bilmədiyinizi dəyişdirə bilməzsiniz!
- Özünü tanıyın – stresiniz özünü necə göstərir? Siqnalları tanımaq sizə nəzarəti daha tez bərpa etməyə kömək edəcək.
- Stres yaradan işləri təxirə salmayın. Bu, daha asan görünə bilər, lakin belə edərək daha böyük problemləri gələcəyə saxlayır, üstəlik, sağlamlığını da riskə atırsınız.

SÜRƏTƏ NƏZARƏT



III HƏDD: YENİ BAXIŞ

İŞDƏ DARIXIRSINIZ?



İşinizin darixdıcı olduğunu söyleyərək bu işdən fikrən uzaqlaşmaq təsəvvür etdiklərinizi reallığa çevirir.

Nümunə.

Gününü kompüterdə kart oynamaqla keçirən, işini *passiv mövcudluq* məşğulliyəti kimi görən, işindən bezmiş bir qeydiyyatçını təsəvvür edin. Hazırda bəzi müəssisələr belə "passivlər"i işə qəbul etməmək üçün zəng edənlərə/müraciət edənlərə telefon nömrəsi və şöbələrin daxili nömrələrinin siyahısını təqdim edirlər.

İndi isə düşünək: bu qeydiyyatçının necə olmasını istərdik? Bizimlə maraqlanan, fəal, ünsiyyətli, peşəkar, standartları müəyyən edən, təsir etməyi bacaran əsl *təmsilçi*. Belə insanları hamımız görmüşük. Eyni işi görən, lakin fərqli münasibət göstərən iki şəxs. İşinizi necə görürsünüz? Aşağıdakı tövsiyələri nəzərə alın:

- Qarşınızda bir nərdivan varsa, ona çıxın – sadəcə, baxmayın.
- Deməli, ən çox istədiyiniz işlə məşğul deyilsiniz? Özünüzə acıyaraq, giley-güzar edərək istədiyiniz yerə çata bilməzsiniz.
- Öz-özünüzə işin darixdıcı olduğunu desəniz, işiniz darixdıcı olacaq.
- İş elə sizin özünüzsünüz.



III HƏDD: YENİ BAXIŞ

İŞİMİZƏ BAXIŞIMIZ



İşə başlayan zaman özümüzü siğortalamağa, daha gənc olan zaman insan kimi böyüməyimizə, inkişafımıza imkan verən hərəkətləri məhdudlaşdırmağa meyil edə bilərik. Bəzən bunun fərqində olmuruq. İşimizə sanki həyat dayanır və daha az həyəcanlı bir proses başlayırmış kimi yanaşsaq, bu zehniyyət bizi gizli-gizli ələ keçirə bilər. İşlədiyimiz müəssisələrdə yeknəsəqlik gördükdə bu məhdudlaşdırıcı baxış bizə hakim kəsilir.

Lakin məhdudiyyətlərin çoxunu özümüz yaradırıq və iki tərəfini də eyni hesab etdiyiniz sikkənin əks tərəfini gördükdə neqativ arqumentləri pozitiv xüsusiyyətlərə çeviririk.

Görünən tərəf (-)

Ağır və cansızıcı iş
Yeknəsəqlik
Məsuliyyətdən qaçmaq
Heç nəyə qarışmamaq
Nə etməli olduğumu deyin
Özünəinam əskikliyi

Görünməyən tərəf (+)

Fürsət
Müxtəliflik axtar
Təşəbbüs göstər
Özünü ifadə et
Cavabdehlik götür
Edə bilərəm (Bir az vaxt lazımlı)

SÜRƏTƏ NƏZARƏT



III HƏDD: YENİ BAXIŞ

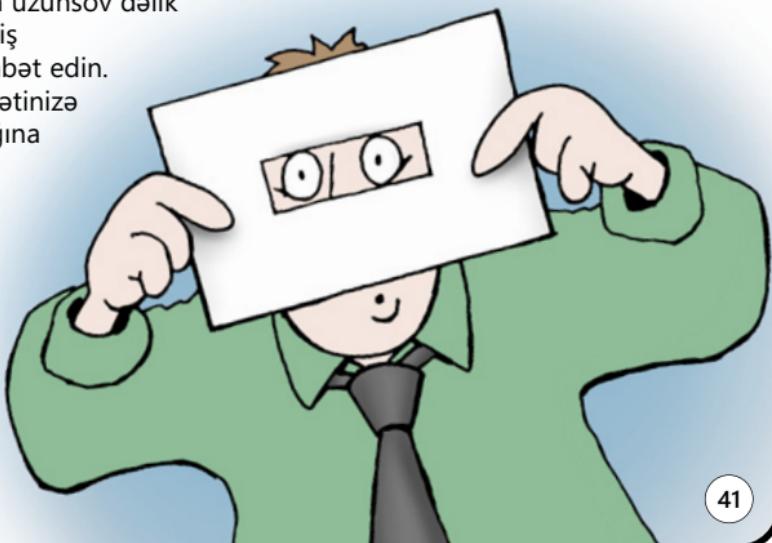
NƏ GÖRÜRSÜNÜZ?



Dünyanın səsinizi eşitməyini istəyirsinzsə, dünyani görməlisiniz.

Bir parça kağız götürüb ortasında uzunsov dəlik açın. İndi isə dəlikdən baxa-baxa iş yoldaşınızla və ya dostunuzla söhbət edin. Bir az güldükdən sonra həmsöhbətinizə qarşı diqqətinizin nə qədər artlığına təəccüb edəcəksiniz.

Üz ifadələrində hər şeyin fərqiñə varacaq, hər sözünə qulaq asacaqsınız. Həmin anda həmsöhbətiniz sizin üçün dünyanın ən vacib insanıdır. Eynilə siz də onlar üçün vacibsınız.





III HƏDD: YENİ BAXIŞ

BAŞQALARI NƏ GÖRÜRLƏR?



"Niyə getmək istəyim, ora canılərlə doludur."

"Ana" vətəninə (İngiltərə) baş çəkmək istəyib-istəmədiyini soruşanda 80 yaşlı avstraliyalı qadın belə cavab vermişdi.

"İngilislər niyə bu qədər təkəbbürlü və inadkardırlar?" – fransız dedi.

"Fransızlar niyə bu qədər təkəbbürlü və inadkardırlar?" – ingilis dedi.

"O qədər yaxşı dinləyici idi ki..." – şagird dedi.

"Bütün ölkənin əvəzinə danışa bilər – birçə kəlmə də deyə bilmədim", – müəllim dedi.

"Niyə pişiyim yemək istəyən kimi ayaqlarımı sürtünür?" – pişiyin sahibi soruşdu.

"Niyə sahibim hər dəfə ayağına sürtünəndə məni yemləyir?" – pişik soruşdu.





IV HƏDD: PSİKOLOJİ SƏYAHƏT



Çətinliklərlə qarşılaşarkən "siğına biləcəkləri psixoloji guşə"yə malik insanlar bu çətinliklərin öhdəsindən daha asanlıqla gələ bilərlər. Həyatımızın müəyyən bir tərəfi qarşımıza çətinliklər çıxararkən (baxış tərzimizi qoruyub saxlayaraq) həyatın zənginliklərindən zövq ala bilmək bacarığı bu çətinlikləri həyatın digər aspektlərindən ayırmaya kömək edir. Bu, problemin həllini də asanlaşdırır. Biz psixoloji balansı qoruya bilirik.

"Psixoloji guşə"nizi aşağıdakı üsullarla inkişaf etdirin:

- şəxsi maraqlarınızın əhatə dairəsini genişləndirərək;
- zövq aldığınız şeylərə laqeyd qalmayaraq;
- beyinin sağ və sol yarımkürələrini aktivləşdirərək (bax: *səh. 66*);
- dostluğa dəyər verərək;
- övladınız varsa, sözün əsl mənasında, onların yanında olaraq.

“Müharibədən əvvəl zəngin intellektual hayatı olan insanlar müharibə zamanı dəhşətli reallıqlardan daxili zənginlik və ruhi azadlıq aləmində siğınacaq tapa bilirdilər.”

Viktor Franklin Auşvits əsirlərinin həyatından bəhs edən "İnsanın mənə axtarışı: həbs düşərgəsində yaşanan təcrübələr" adlı kitabından.



5

V HƏDD: "TAM YENİ" SƏN

Marketinq meneceri olduğunuzu təsəvvür edin, qarşınızda özünüz varsunuz. Özünüz haqqında nə demək istəyərdiniz? (Adınızı daxil edin) brendi haqqında nə demək istərdiniz?

Etibarlı **Maraq doğuran** **Entuziazmlı** **Dürüst**
Nikbin **Fəal** **Cəlbedici**
Maraqlanan **Həvəsləndirici** **Dəstəkləyici** **Mənəviyyatlı**
Pozitiv **Əzmlı** **Məqsədyönlü**

SÜRƏTƏ NƏZARƏT



V HƏDD: "TAM YENİ" SƏN



ROL MODELLƏRİ

Özümüzdə görmək istədiyimiz keyfiyyətləri nümayiş etdirən insanları özümüzə rol modeli seçirik. "Mən də" deməkdən (məsələn, böyük idmançıdan ilham alan gənc) "Onlardan nə öyrənə bilərəm?" sualını verməyə qədər müxtəlif reaksiyalar göstərə bilərsiniz.

Bu nümunələrdən bəzilərinə nəzər salın – daha sonra öz rol modellərinizi əlavə edin!

Məhəmməd Əli	- Prinsiplər
Tereza ana	- İnsaniyyət
Jak Kusto	- Maraq hissi
Mey Vest	- Məni olduğum kimi qəbul et!
Mayls Devis	- Yaradıcı şəkildə təcrübədən keçirmə
Aun San Su Çji	- Demokratiya prinsipi
Ellen MakArtur	- Qətiyyət
Konfutsi	- Dərin düşüncə
Rocer Federer	- Sarsılmaz "qalibiyət arzusu"

Bütün bu rol modellərinin böyük nöqsanları olsa da, onlar güclü tərəflərini o dərəcədə qüvvətləndirib bizimlə bölüşübələr ki, biz onların zəif tərəflərini bağışlaşmışıq.

İçində nə yaxşılıq varsa ver, əvəzində yaxşılıq al!

SÜRƏTƏ NƏZARƏT

AÇAR SÖZLƏR



Seçim

Dözümlü

Fürsat

Cavabdehlik

Baxış tərzi

Müxtəliflik

Zənginlaşdırən

Qətiyyətli

İndi

Maraq hissi

Meydan
oxumaq



SƏSSİZ ÜSYAN

SƏSSİZ ÜSYAN

DÖRD MƏRHƏLƏLİ PROSES



Özünü yeniləmə imkanlarının fərqindan sonra tamamilə yeni fürsətlər dünyası yaratmaq üçün psixoloji olaraq sizinə biləcəyiniz guşələrin nə qədər çox olduğunu görəcəksiniz. Tamamilə təxəyyülümüzdə baş verən və arzularımızın coşdurduğu səssiz üşyan yeni fürsətlər tapmaq üçün intuisiya, innovasiya, kəşfetmə, ilhamlanma və reallaşdırma potensialımızı hərəkətə keçirir. İntuisiyadan ideya axtarışına və reallaşdırılmaya qədər uzanan bu 4 mərhələlli prosesdən istifadə edərək fürsətləri reallığa çevirin:

- I MƏRHƏLƏ: **Fürsətin müəyyən edilməsi** (səh. 50)
Fürsətlər axtarmaq və ya problemləri müəyyən etmək üçün araştırma aparın və intuisiyanızdan istifadə edin.
- II MƏRHƏLƏ: **İdeya axtarışı** (səh. 55)
İdeyalar formallaşdırmaq və inkişaf etdirmək üçün təxəyyül, kəşfetmə, praktiki zəka və innovativ yanaşma bacarığınızdan istifadə edin.

SƏSSİZ ÜSYAN

DÖRD MƏRHƏLƏLİ PROSES (DAVAMI)



III MƏRHƏLƏ:

Qərarlar, qərarlar (səh. 60)

Düzgün qərarlar qəbul etmək üçün intuisiya, təcrübə, aydın və təmiz düşüncənizə əsaslanın.

IV MƏRHƏLƏ:

Məqsədə doğru getmək (səh. 64)

Fürsətləri həyata keçirmək üçün enerji, qətiyyət və məqsədyönlü yanaşma nümayiş etdirin.

Nəhayət...

ZEHNİ SAĞLAMLIQ: iti zehin bu 4 mərhələnin hər birində məhsuldar işləmək qabiliyyətimizi artırır (səh. 66).



SƏSSİZ ÜSYAN

I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

PROBLEMİN HƏLLİ



Hamımız fürsətləri əldən qaçırdıqdan sonra görə bilirik. Gözümüzün qarşısında olan problemi hamımız müəyyən etməyi bacarıraq. Hər iki vəziyyətdə şəraitin dəyişmək ehtimalına verdiyimiz reaksiya həddən artıq gecikmiş ola bilər. Kimsə fürsəti sizdən əvvəl görmüş olur, yaxud problemi gec müəyyən etdiyinizə görə ola biləcəyindən daha böyük bir məsələyə çevirilir.

Adətən, intuisiyamızın doğruluğunu təsdiq etmək üçün həddən çox məlumat axtarır, daha sonra isə artıq gec olduğunu görürük.

- Fəaliyyət və araştırma fürsətlər yaradır – gözləməkdənsə, irəliyə getməyə davam edin.
- "Gözünü sizə dikən" nə varsa, onlar siz idarə edir, siz onları idarə etmirsiniz – sehrlili kürədən istifadə etməyə davam edin.
- Spontanlıqdan zövq alın – fürsətin nə vaxt qarşınızı çıxacağını bilə bilməzsınız.
- Qeyri-müəyyənlilik şəraitində rahat olmayı öyrənin.
- İşlərə yanaşma tərzinizi şərtlərə uyğunlaşdırmağa çalışın – nə vaxtsa yaxşı nəticə vermiş addım növbəti cəhddə faydasız ola bilər.

SƏSSİZ ÜSYAN

I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

PSİKOLOJİ ÜSYAN

Psixoloji üşyan bizə ən surreal olanlardan tamamilə ənənəvi olanlara qədər bütün gələcək fürsətləri təsəvvür etməyə kömək edir. Gələcəyin bir sıra versiyalarını vizuallaşdırmaq və onların reallaşmasının mümkün olduğunu görmək təsəvvür edilən həmin gələcək həyata keçidkdə zehninizi açır. Bu zaman dəyişmiş şərtlərin öhdəsindən daha yaxşı gəlirik, çünki onların mümkünlüyünə artıq izin vermişik. Və bütün bu mümkün "dünya"ların ən yaxşı-sında gələcəyə baxış qabiliyyətimizin faktı bizə bu baxışı, yəni gələcəkdə gördükərimizi reallığa çevirən şəxs olmaq imkanı verir.

Əlbəttə, çoxumuz üçün gələcək həm yaxşı, həm pis sürprizlərlə doludur və hər şeyi təsəvvür etmək mümkün deyil. Lakin açıqfikirli insan gözlənilməz olanları daha asan qəbul edir, çünki hərgünkü düşüncələrində gözlənilməz vəziyyətin yarana biləcəyinə ehtimal verir. Pozitiv düşünən insan, faktiki olaraq, gözlənilməzliyi məmənuniyyətlə qarşılıyır, çünki bu yeni şəraitdə dərhal fürsət axtarmağa başlayır.



SƏSSİZ ÜSYAN

I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

GÖRƏSƏN?..



Peşmanlıqlar demişkən, heç peşman olmuşsunuzmu? Daimi olaraq keçmişdə ilişib qalmaq – keçmiş səhv'lərə istinad etmək – bizi gələcək qərarlarımızın qəbulu zamanı özümüzə məhdudiyyətlər qoymağa sövq edir. Öz-özümüzə deyirik:

1. "Keçən dəfə səhv etdim, yəqin ki, bu dəfə də səhv edəcəyəm", yaxud:
2. "Heç nə etməsəm, qarşuma çıxa biləcək ən yaxşı ehtimal heç nədir – ən yaxşısına ümidi edəcəyəm".

İşin sirri "Görəsən?..." suallarınızı gələcəyə yönəltməkdir.

Keçmiş

"Məktəbdə işləsəydim, necə olardı?"

"Vəzifəm böyüsəydi, necə olardı?"

"Bütün gün TV-nin qarşısında
aylaşmasaydım, necə olardı?

"Əsəblərimi cilovlaya bilsəydim,
necə olardı?"

Gələcək

"Təkrar təhsil alsam, necə olar?"

"Birdən vəzifəm yüksəlsə, necə olar?"

"Həyatım təsəvvür etdiyim qədər uzun
olmasa, necə olar?"

"Emosiyalarımı idarə etməyi öyrənsəm,
necə olar?"

SƏSSİZ ÜSYAN

I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

GÖRƏSƏN?..



Görəsən... vəzifəm yüksəlsəydi; işimi itirsəydim; şəkil çəkməyi öyrənsəydim; övladım olsayıdı; uçmağı öyrənsəydim; hansısa sahədə ekspert olsayıdım; vaxtın yoxluğunu bəhanə etməsəydim!..

Niyə də... məktəbə qayıtmayım; yeni bir şey sinamayım; yerli səviyyədə mövcud olan ödənişsiz imkanları öyrənməyim; zehnimə dinclik verməyim (bax: səh. 72); boşça keçirdiyim vaxtdan istifadə etməyim!

Rəng seçiminiz olsayıdı...

Baxış, fikir və zövqlərimizin eyni olduğu insanlar bizi avtomatik olaraq özünə cəlb edir. Sizdən fərqli düşünən insanlarla vaxt keçirməyə çalışın. Özünüzə fərqli perspektivlərdən baxmaq imkanı yaradın. Dünyaya baxışı daşlaşmış, korlaşmış insanlar özlərinin parodiyalarına çevirilirlər. Və sonda bu bizim əhatəsində olmağa çalışdığımız, bənzər fikirli insanları xarakterizə edən stereotipə uyğunlaşmağımızla nəticələnir.

SƏSSİZ ÜSYAN

I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

HƏR ŞEYİ GÖRMƏK



Oskar Vayld bir vaxtlar demişdi ki, xarici ölkələrə həddən çox səyahət zehni kütləşdirir. Əgər ətrafinizda gördünüz hər şeyi adı bir şey kimi qəbul etməyə başlayırsınızsa, əslində, onu haqlı çıxara bilərsiniz. Maraq hissi ilhamı bəsləyir; ətrafinizda gördükllerinizə maraq göstərmək kəşflərə, fürsətlərə rəvac verir və ya sadəcə olaraq, malik olduğularımıza verdiyimiz dəyəri artırır. Gözümüzün qabağında olanları daha yaxından müşahidə edərkən aşağıdakı amillərdən bəzilərini tapmağa/hiss etməyə çalışın:



Maraq hissi güclü olan insan fürsətləri görür. *Fürsətlərin apatiyası* qarşımıza çıxan imkanlara laqeyd qaldığımız zaman formallaşır.

SƏSSİZ ÜSYAN



II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

BƏZİ YARADICILIQ ALƏTLƏRİ

- ***Yaradıcı bir çalışma olaraq, sizə uğur qazandıran amili aradan qaldırın.***
Məsələn, çətinlik yaşayış dövlət kitabxanaları soruşa bilərlər: "Heç kitabımız olmasayı, kitabxananamızı necə tanıda bilərdik?" (Kafe? İstirahət otağı? Videooyun zalı?) Sonra kitabları yerinə qoyn.
- ***Nə yaxşıdır?*** İdeyanın mümkün olmayacaq hissələrində ilisib qalmaqdansa, ideyada nəyin yaxşı olduğunu diqqət yetirin.
- Çoxlu ideya toplamadan ideyalar haqda ***mühakimə yürütməyin***. Yalnız bir ideyası olan insanlarla ehtiyatlı olun.
- İdeyalarınızın özünüzün yaratdıqlarınızdan başqa ***məhdudiyyəti*** yoxdur.
- Xidmət sevgi kimi olsayı, ***necə olardı?*** Müştərilərimizə diqqət, qayğı nümayiş etdirər, onlara görə narahat olar, hədiyyələr verərdik. Əvvəl bir-biri ilə əlaqəsiz olan 2 konsepsiyanı birləşdirin və nəticənin sizi hara aparacağına baxın.
- ***Bariz olanı etmək*** də yaradıcı iş ola bilər – bu fürsəti əldən verməyin!

SƏSSİZ ÜSYAN

II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

QEYRİ-MÜMKÜN KƏŞF



Mövcud problemin həllinə və ya tamamilə yeni bir şeyin ərsəyə gəlməsinə (və ya hər ikisinin) yönəlməsindən asılı olmayaraq, yeni bir ideyanın tapılması pozitiv zehin üçün böyük çətinlik yaradır. İnsanlar düşündüklərini həyata keçirmək kimi heyrətamız bacarığa malikdirlər. **Lakin** biz daim həll yolları tapır, sonra isə heç nə etməmək üçün bəhanələr tapırıq.

Passivlik

Mümkün deyil.
İşlər bu cür görülmür.
Hazırda çox məşğulam.
Heç vaxt alınmayıacaq.

Aktivlik

Niyə də yox?
Burada vəziyyət dəyişəcək.
Təsəvvür edin, nə qədər vaxta qənaət edəcəyik.
Bu işin alınması üçün nə etməliyik?

Əzm göstərin

Qaymaq qazanına 2 qurbağa düşür. Birincisi çox tez özünü taleyin ümidinə buraxır və boğulur. İkincisi isə təslim olmaqdan imtina edir, əl-ayağını tərpədərək qaymağın içində çabalayır. Sonda qaymaq yağı çevrilir və qurbağa sıçrayıb qazandan çıxa bilir!

Rocer fon Uekin "*Başdan zərbə*" kitabundan.

SƏSSİZ ÜSYAN

II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

GÜLÜNC FİKİRDİR!



Bu gün sizə absurd görünən sabah normal görünə bilər. Yaxud sizin bugünkü absurdluğunuz elə bu gün başqa biri üçün normal ola bilər. Ya da sizin bugünkü normallığınız elə bu gün başqa biri üçün absurd ola bilər. Çəşbaş qaldınız?

İstər iş yeriniz olsun, istərsə də yaşadığınız ölkə, sağlam mühit "absurdluğu" aşkar olan ideyaların verilməsinə ehtiyac olduğunu qəbul edir. Absurdluğu və çəşqinqılığı tənbəlcəsinə rədd etməyin – onlarda fürsət toxumları gizlənmiş ola bilər!

Həyat "Absurd teatrı" kimi?

1950-ci illər

Süni mayalanma

Kosmosa səyahət

Portativ "ağıllı" telefon/musiqi/tv/kamera

Törner mükafatının qalibləri

Kivi meyvəsi

XXI əsr

Uşaq dünyaya gətirən kişilər

Zamanda səyahət

Başda mikroçıplar

Rəssamlar kollektivi

"Torbada yetişən" kahı

SƏSSİZ ÜSYAN

II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

XAOSEN YARADILMASI



Arqument belə bir deyimin üzərində qurulur: "Kəpənək Çində qanad çalar, Kaliforniyada qasırğa qopar".

İrəli sürdүүңүз бəzi yaradıcı ideyaların təsiri necə olardı? Öz həyatınızın gələcək fürsətləri barədə düşünərkən bu çalışmanın sınaqdan keçirin. Nəticələrə görə bacardığınız qədər cavabdehlik götürün. Kiçik bir addım belə, həyatınıza böyük yenilik qata bilər. Ən müstəsna nəticə şəxsi *maraqlara xidmət edən məqsədin* gerçəkləşməsi ola bilər.

İDEYANIN TƏTBİQİ

NƏTİCƏ

SƏSSİZ ÜSYAN



II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

MÜTALİƏDƏN DOĞAN İDEYALAR

İdeya və ilham partlayışları çox vaxt onların potensialını mənimsəməyə ən az hazır olduğumuz vaxtda təsadüfi şəkildə ortaya çıxır. Səbəb bu ola bilər ki, şüurlu olaraq problemi həll etməyə çalışmışıq və problemin həlli özü bizi tapır.

Məsələn, bir-biri ilə əlaqəsi olmayan problemlərin həlli barədə oxuyan zaman çox vaxt təxəyyülümüzdə sıçrayış baş verir, beləliklə, bir-biri ilə bağlılığı olmayan dünyaları əlaqələndiririk.

Gəzinti zamanı və ya mürgüləyərkən, mütaliə edən zaman, qatarda, yaxud vanna otağında ikən hamımızın beynində ideyalar ildırım kimi çaxa bilər. Əksəriyyətimiz onlara əhəmiyyət vermirik.

1. İlhamda gəlmək üçün daha "geniş düşünməyə" çalışın.
2. Öz mühitinizdən çox fərqli mühitlərdə nə baş verdiyini izləyin.
3. Boş vaxtınızdan istifadə edin.
4. Münasib vaxtda dərhal hərəkətə keçin.

Mütaliədən ideyaların doğması müxtəlif kitab, jurnal və qəzetlər oxumaqdan ilham alan insanlara yaxşı tanışdır.

SƏSSİZ ÜSYAN

III MƏRHƏLƏ: QƏRARLAR, QƏRARLAR GÖZLƏMƏ TAKTİKASI



"Əlinin gətirdiyini" düşünən kart oyunçusunu təsəvvür edin. Əlindəki kartları dərhal oynayarsa, gözləyəcəyi təqdirdə toplayacağı qazancı itirə bilər. Yaxud, əksinə, özünü sonrakı daha böyük məğlubiyyətdən xilas edə bilər! Ya da kartları açmaq üçün uyğun vaxtı – doğru zamanı hiss edərək gözləməyi seçməsi də mümkündür. O, qərar qəbul etmək üçün hansı meyarlardan istifadə edə bilər?

- **Təcrübə** – Əvvəllər bənzər vəziyyətlərdə hansı üsuldan yaxşı nəticə əldə edib? Yoxsa bu oyunu ilk dəfə oynayır?
- **Ehtimal** – Başqa oyunçuların da "əlinin daha yaxşı olmaq" ehtimalı var.
- **İntuisiya** – Əlindəki kartların başqalarınıninkindən yaxşı olduğunu hiss edə bilər.
- **Səbir** – Əlində yaxşı kartlar olduğunu düşündüyü üçün duyduğu məmənuniyyəti gizlədə biləcək qədər emosiyalarını idarə edə bilirmi? Yüksəlmış emosiyalara nəzarət etmək bacarığı daha böyük mükafat qazandırıbilər.
- **Fürsət** – "Fürsətdən indi istifadə etməsəm, nə vaxtsa istifadə edə biləcəyəmmi?"

ÇIXARILAN DƏRS: İntuisiyamız bizi hansıa istiqamətin yanlış, yoxsa doğru olduğunu söyləyən 6-ci hissi verir.

SƏSSİZ ÜSYAN

III MƏRHƏLƏ: QƏRARLAR, QƏRARLAR

İNTUİSİYANIZDAN İSTİFADƏ



"Nəyəsa qadir olduğunuzu və ya olmadığınızı düşünə bilərsiniz, hər iki halda haqlısınız".

(Henri Forda aid edilən sitat)

LAKİN

İntuisiya o demək ola bilər ki, görmək istədiyimizi görür, görmək istəmədiklərimizi və ya göz yumduqlarımızı isə görmürük.

Qərar qəbul etmək üçün bütün faktları bilmək istəyirsinizsə, kifayət qədər fakt toplamağa heç vaxt nail olmaya bilərsiniz.

LAKİN

Təcrübə intuisiyamızı dəyişdirir.

Yolayırıcında intuisiya bizi daha uğurlu yola yönəldir.

LAKİN

İntuisiya bizi səhvən "axmaq ümidi" yönəldə bilər.

SƏSSİZ ÜSYAN



III MƏRHƏLƏ: QƏRARLAR, QƏRARLAR

SAF OLMAYAN DÜŞÜNCƏLƏR

Qərar qəbulu aydın, təmiz düşüncə tələb edir. Effektiv qərar qəbulu – qərarımızı aşağıdakılara əsasən dəqiqləşdirməyi tələb edir:

- fikirlərimiz;
- önmühakimələrimiz;
- baxışlarımız/mövqelərimiz;
- dünyagörüşümüz.

Qərarlarınızı başqalarının "həyat və düşüncə süzgəci"ndən keçirin və dünyaya başqa perspektivlərdən baxmağa çalışın. İntuisiyanızı bir qədər işə salaraq rasional, soyuqqanlı düşüncə ilə yanaşsanız, fikirlərinizi "yad maddələr"dən təmizləyə biləcəksiniz.

- Uzunmüddətli qazancı kiçik qısamüddətli qazanca qurban verirsınız mı?
- Başqası bu vəziyyətə fərqli gözlə baxa bilərdimi?
- Önmühakimələriniz mühakimə qabiliyyətinizə kölgə salır mı?
- Doğrudanmı, qonşunun bağçasında otlar daha yaşıldır? Hazırkı şəraitdə gözünüzdə nə qaçmış ola bilər?

SƏSSİZ ÜSYAN



III MƏRHƏLƏ: QƏRARLAR, QƏRARLAR

QƏRARLARINIZI YUBATMAYIN

Həyat siz yaşa dolduqca öz-özünə baş verən mistik bir şey – sizi uğur yoluna çəkən əvvəlcə-dən planlaşdırılmış hadisələr toplusu deyil. Daha doğrusu, indi həyatınızı yaşayırınsız və həyatınızın içində olmayı və ya onu izləməyi seçə bilərsiniz. Qəbul edilməli olan qərarları qəbul edin.

İstənilən qərar qərarsızlıqdan yaxşıdır – təbii ki, əgər siz bu qərara məsuliyyətlə yanaşırsınızsa!

O nə idi?

Həyatın idi, dostum!



IV MƏRHƏLƏ: MƏQSƏDƏ DOĞRU GETMƏK

BEŞ TƏDBİR



1. Qətiyyətli olun.

Siz özünüzə inanmasanız, heç kim sizə inanmaz.

2. Cəsur olun.

Yaradıcı ideya və həll yollarının qəbul edilməsi üçün yaradıcı mübarizə aparmağı bacarmaq lazımdır. İdeyalarınızı çatdırmaq üçün yeni və innovativ üsullar düşünün.

3. Dözümlü olun.

Ən böyük ideya və həll yolları ən güclü zehinlərdən doğur. Rədd cavabları və ya etirazlar belə zehinləri daha da gücləndirir.

4. Hər şəraitə uyğunlaşın.

Bütün müəssisələr böyük bir "hörümçək toru"nda – münasibətlər və təsirlər şəbəkəsində fəaliyyət göstərir. Yanaşma tərzinizi insanlara və şəraitə uyğunlaşdırın.

5. Özünüzə tənqidi yanaşın.

Fərq yaratmaq/daha da uğurlu nəticələr əldə etmək üçün nə edə bilərəm? Daha çox töhfə verə bilərəmmi?

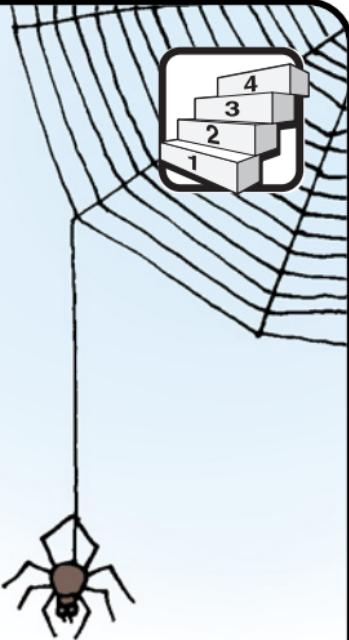
SƏSSİZ ÜSYAN

IV MƏRHƏLƏ: MƏQSƏDƏ DOĞRU GETMƏK

TƏSLİM OLMAYIN

Çox vaxt deyirlər ki, biz uğura kiçicik bir addım qalmış təslim oluruq. Bu kiçicik addımı müəyyən etmək çətin ola bilər. Qeyri-adi bir düşüncə, gələcəyinizi yön vermek üçün keçmiş uğurunuzun təhlili; köməyə ehtiyacınızın olduğunu etiraf etmək; yaxud, ən pis halda, zehni və/və ya fiziki ağrıya tab gətirmək bu baryeri aşmağa kömək edə bilər.

Sizi hazırda olduğunuz yerə gətirən yol düz olmadığı kimi (daha çox, hörməcək torundan keçməyə bənzəyir) sonuncu addım daha yüksək məqsədə nail olmağa qadir olduğunuzu sübut edən böyük bir sınaq ola bilər. Son imtahana hazır olun.



“Ağrı müvəqqəti... təslim olmaq isə əbədidir.”

Lans Armstrong

SƏSSİZ ÜSYAN

ZEHNİ SAĞLAMLIQ

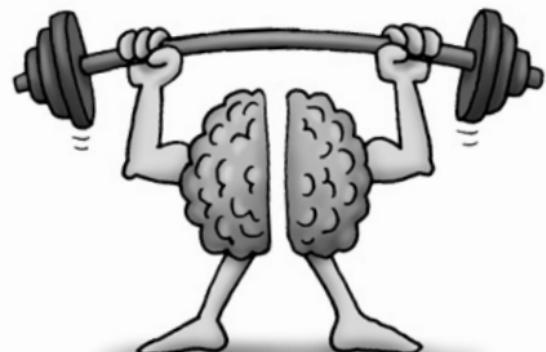


Beynimiz 2 fərqli hissəyə bölünür – sol və sağ yarımkürə. Araşdırırmalar göstərir ki, *daha ağır* analitik, sistematik düşünmə proseslərini (məsələn, dil və məntiq) idarə etdiyinə görə sol tərəfə daha çox iş düşür. Sağ tərəfdən *daha yüngül* proseslərdə istifadə edilir: incəsənətlə bağlı məşguliyətlər, intuisiya və s.

Kimlərsə yarımkürələrindən birinin daha güclü olduğunu söyləyə və bu sözlərində haqlı ola bilərlər. Lakin bir şeyi də inkar etmək olmaz ki, uğur qazanmaq üçün hər 2 yarımkürəyə ehtiyacımız var. Həqiqətən də, yarımkürələr milyonlarla kiçik neyronla bir-birinə bağlıdır.

Düşünmə prosesində ideyanı davamlı olaraq bir tərəfdən digərinə atrıq. Bədəninizi *saqlam* saxladığınız kimi, hər 2 yarımkürəni də eyni dərəcədə *gümrah* saxlamaq onların iş qabiliyyətini maksimuma çatdırır.

Zehni sağlamlıq həll yolları tapmaq, düzgün qərar qəbul etmək potensialumuzu artırır.



SƏSSİZ ÜSYAN

ZEHNİ SAĞLAMLIQ

İKİ BEYİN: AĞIR VƏ YÜNGÜL



Aşağıdakı məşğuliyyətlərə nəzər salın və beynin hər 2 hissəsindən istiadə etməyin vacibliyi haqqında düşünün. Əlbəttə, bütün məşğuliyyətlərdə beynin hər iki tərəfi iştirak etməli olsada, onların təməli bu və ya digər tərəfə aid edilə bilər.

Reklam agentliyi

Mühasibatlıq

Futbol

Musiqi kompozisiyası

Yüngül (qeyri-texniki bacarıqlar)

Yaddaqlan şuarlar

Peşə etikası

Topu idarə etmək bacarıqları

Melodiya bəstələmək

Ağır (texniki bacarıqlar)

Pul axını

Riyaziyyat

Oyun strategiyası

Nota köçürmə

Burada qarşınızda duran vəzifə ondan ibarətdir ki, beyninizin hansı hissəsindən istifadə etməli olduğunuz barədə düşünməməli, uğur qazanmaq üçün həm texniki (peşəkar), həm köməkçi (qeyri-texniki) bacarıqlarınızı işə salmalısınız.

Praktiki məşğələ kimi, məşğul olduğunuz bəzi fəaliyyətlərə nəzər salın, optimal uğura nail olmaq üçün ehtiyac duyduğunuz texniki və qeyri-texniki prosesləri müəyyənləşdirin.

SƏSSİZ ÜSYAN

AÇAR SÖZLƏR



Təsəvvür
etmək

Təsəvvür/
baxış

İnstinkt

Təkmilləşmək

Fürsət

Seçimlər

Yaradıcı

Çılgin

Qərarlı

Hərəkət

Əzmlı



E NERJİ

TƏDARÜKÜ

ENERJİ TƏDARÜKÜ



TƏBİƏTƏ QAYIDIŞ

DÖRD ÜNSÜR



Torpaq

Fasilə vermek (səh. 72)

Torpaq elementi bizi təbii mühitimizə, ən çox zövq aldığımız şeylərə qaytarır.



Od

Enerji hasıl etmək (səh. 72)

Od elementi hamımızın içindəki qığılçımı alovlandırmaq üçün lazım olan enerjini təmin edir (bax: I fəsil).



Hava

Gülməyi öyrənmək (səh. 78)

Hava elementi bizə yenidən nəfəs almaq imkanı verir – oksigen qəbulu mövqeyimizi qoruyub saxlamağa, rahatlanmağa kömək edir.



Su

Dərkətmənin yeni üsulunu öyrənmək (səh. 81)

Su elementi düşüncəmizin aydınlığını sınadandan keçirir. Öz düşüncələrinizdə ilişib qalmışınızsa, özünüzü fərqli baxış bucaqları ilə yeniləyin – suallar verin və dinləyin.

"Kanal 4" televiziya kanalından Adam Ciye təşəkkürümüzü bildirirəm: təqdim etdiyi elementlər rəqəmsal formatda yenidən işlənmişdir.

ENERJİ TƏDARÜKÜ



TƏBİƏTƏ QAYIDIŞ

DÖRD ÜNSÜR

Bəzən növbəti addıma hazır olmaq üçün indiki mühitdən uzaqlaşmaq, gülmək, fərqlilik axtarmaq, yenilənmək lazım gəlir. Həddən artıq özünə qapanmaq və özünütəhlil ətalətə gətirib çıxara bilər. Vərdiş etdiyimiz özünütəhlil ehtiyacı bizi iflic vəziyyətinə salır.

Zehnin bəhrəsizliyi özünü psixoloji batareyalarını enerji ilə yükləməyin faydalalarından tam məhrum edən insanlarda ortaya çıxır. Özünüzü yenidən canlandırmaq üçün təbiətin 4 ünsüründən yararlanın.

Sadə bir üsul tövsiyə edirəm: baş verənləri geridə qoyub tamamilə yeni yanaşma ilə düşünməyə başlayın. Özünüzü təbii vəziyyətinizə qaytarın.



ENERJİ TƏDARÜKÜ



TORPAQ: FASİLƏ VERMƏK

"ZEHNİ ANTİPERSPIRANT"



Bir az fasılə verin! Pozitiv insanlar daima düşünmək haqqında düşünməyə ehtiyac duymurlar – özünütəhlilə həddən artıq aludə olmaq qeyri-məhsuldarlıq yarada bilər, çünki zehninizin aynasında yalnız özünüzü görürsünüz. Dünyanın qalan hissəsinə isə gözünüzü qapayırsınız. Özünüzü gündəlik rejimdən azad edin və işdən başqa bir məşğuliyyətə vaxt ayırın. Zehnin aydınlığı "zehni antiperspirantı" vaxtında tətbiq etməkdən asılıdır. Hansı brendi seçəcəyinizi özünüz müəyyən edin. Seçim çıxdır:

- | | | | | | | |
|---------|------------|------------------|--------|------------|-----------|--------------------|
| Oyun | Ailə | İdman | Şahmat | Seks/Sevgi | Nahar | Musiqi |
| Mütaliə | Televiziya | Dostluq | Duş | Sakitlik | Velosiped | Qatarları izləmək |
| Şəhər | Gəzinti | Səbəbsiz əyləncə | İbadət | Kənd | İnternet | Ördəkləri yemləmək |

"Zehni antiperspirant"dan istifadə etmək başınızı quma basdırmaq demək deyil. İrəlidə sizi gözləyən işlər üçün enerji toplamaq deməkdir.

ENERJİ TƏDARÜKÜ



TORPAQ: FASİLƏ VERMƏK

İŞDƏ OYUN OYNAYA BİLƏRSİNİZMİ?



Oyun oynaması unutmayın. İşimizə fasılə verib istirahət edərkən oyun oynaya bilərik (bax: əvvəlki səhifə). Lakin işdə də oyun oynaması öyrənsək, daha da yaxşı olar. Bir sıra mədəniyyətlərdə həyatın nöqsansız təzahürü üçün iş və oyun bir-birinə nüfuz edir. Özünüz olmaqla – oyun, əyləncə sevən kimliyinizlə həm özünüzə, həm də işinizə ən yaxşı xidməti göstərirsınız!

Oyunçuların xüsusiyyətləri:

- özünüzə qeyri-ciddi, işinizə ciddi yanaşmayı öyrənin;
- işə dözmək əvəzinə, işdən zövq almaq olar;
- oyuna meyllilik təbiətində var;
- oyunsevərlik düşüncə tərzidir;
- oyun oynamaq dünyaya qarışmaq, dünyayla bağ qurmaq deməkdir;
- hərəmiz bir cür oyun oynayıraq;
- oynaması sevən insanlar məhsuldar insanlardır.



"Oyun oynamaq özünü məşğul etmək deməkdir".



Pet Keyn "Oyun etikası"

ENERJİ TƏDARÜKÜ



TORPAQ: FASİLƏ VERMƏK

"MÜRGÜ VƏZİYYƏTİ"



Vaxtını boşa keçirərək nəyisə kəşf edə bilməzsən. Digər tərəfdən özünü köhnə problemləri həll etmək üçün yeni yollar tapmağa vadar etmək qeyri-məhsuldar ola bilər. Zehninizi "küncə qışnayanda" o, oyun oynamaya, xəyal etməyə və yenilikləri qəbul etməyə hazırla olmaya bilər. İsti ocağın yanında dərin yuxuya getmiş kimi görünən pişikləri xatırlayın. Yanlarından qaçıb keçməyə çalışan siçan bir göz qırıpında pişiyin pəncələrinin altında olur. Sanki pişik dünyadan təcrid olunmaq, lakin, eyni zamanda, onun içində olmaq kimi ilk baxışda bir-birinə zidd anlayışları birləşdirir.

Bəzən bir müddət özünü problemdən uzaqlaşdırmaq zehninizi sahmana salmağa və daha sakit vəzibətə qayıtmaya kömək edir.

İlhamınızın çox yüksək olduğu vaxtları xatırlayın, onun heç gözləmədiyiniz vaxtlarda çox tez-tez gəldiyinə təəccübənəcəksiniz.

Əsas odur ki, ilham gəldiyi anda hərəkətə keçə biləsiniz.



ENERJİ TƏDARÜKÜ



OD: ENERJİ HASİL ETMƏK

DİVANDAN QALXIN!

Bəzən deyirlər ki, bəzi insanların enerjisi digərlərininkindən daha yüksəkdir. Bir-birinin eynisi olan 2 insan yoxdur, amma, yəqin ki, müəyyən genetik *enerji irsimiz* var. Lakin aşağı enerjili tipə aid olduğunuzu qəbul etmək öz reallığını yaradır. Pozitiv insanlar bu alətlərdən daxili enerji səviyyələrini yüksəltmək üçün istifadə edirlər:

1. **Əyləncə/gülüş**

Evdən çıxın və əylənin (ideyalar üçün bax: [səh. 72](#)). Əyləncəsiz və ya çox az əyləncəli həyat qədər insanı üzən başqa şey yoxdur.

2. **İdman**

Qısamüddətli perspektivdə sizi artıq enerjidən xilas etdiyini düşündüyüünüz məşğələ orta və uzunmüddətli perspektivdə fiziki və zehni dayanıqlılığa nail olmaq üçün ən vacib üsullardan biridir. İdman beyninizi və bədəninizi sizi yavaşdan yüksəldən xilas edir.

3. **Müxtəliflik**

Enerjili zehin oyanmış zehindir. Müxtəliflik yeni stimullar yaradır.

4. **Nə qədər çox səy göstərsəniz ...**

....qarşılığını o qədər çox alarsınız. Hərəkət öz-özünü doğurur.

ENERJİ TƏDARÜKÜ



OD: ENERJİ HASİL ETMƏK

SİZ NƏ EDƏRDİNİZ?



- Hətta taxta parçasında da latent enerji var, kiçik bir qıgilcım əlavə etməklə onun isidici gücünü ortaya çıxarıraq.
- Hindular ağaclarlardan totem dırəklər kəsir, onların mistik enerjisini bu enerjini toplamaq istəyən insanlara ötürürdülər.
- Ağac özü üçün enerji, başqları üçün ərzaq ehtiyatı yaratmaq məqsədilə kökləri vasitəsilə su və mineralları, yarpaqları vasitəsilə işığı özünə çekir.



Dünyadakı hər şey kimi, biz də üzə çıxmağı gözləyən enerji ilə doluyuq. İçinizdəki latent enerjini üzə çıxarmaq üçün nə əlavə edərdiniz?

ENERJİ TƏDARÜKÜ



OD: ENERJİ HASİL ETMƏK

FƏRQLİ REJİM

Tez-tez bundan şikayət edirik ki, iş günlərimiz getdikcə bir az "Marmot günü" filmindəki kimi keçməyə başlayır. Günlər bir-birinə o qədər bənzəyir ki, hamısı eyni bir gün təsiri bağışlayır. Reallıqda isə iş rejimini dəyişdirmək üçün çox şey edə bilərsiniz. Bir anlıq gördünüz işi unudun və sadəcə, diqqətinizi işinizlə bağlılığı olan 3 qeyri-iş vaxtı üzərində cəmləşdirin:

- **İşə getmək**
- **İşdən evə qayıtmaq**
- **Nahar vaxtı**

1. İşə getmək üçün seçə biləcəyiniz bir sıra yollar barədə düşünün (20 belə yol tapmağa çalışın) – niyə də onları sınamayısınız?
2. Nahar vaxtı nə qədər fərqli şeylər edə biləcəyiniz barədə düşünün (azi, 50 fikir tapın) – niyə də onları sınamayısınız?
3. Evdən işə, işdən evə gedərkən yolda edə biləcəkləriniz haqqında düşünün – niyə də onları sınamayısınız?

Bu dəyişiklik siz iş vaxtı üçün lazımı enerji ilə təmin edəcək və yeniləyəcək (iş yerinə münasi-bətlə bağlı düşüncələr üçün bax: səh. 21).

ENERJİ TƏDARÜKÜ



HAVA: GÜLMƏYİ ÖYRƏNMƏK

YUMORAEROBİKA™



Ç.V. Metkalfa minnətdarlıqla

Bəzilərimiz unutmamalıq ki, gülməyi, hətta çətin günlərdə belə bir qədər sevinməyi bacarmalıq. Bəzən axırınçı dəfə nə vaxt güldüyümüzü xatırlamaqda çətinlik çəkirik. Çarlı Metkalf içimizdəki gülüş potensialına yol açmaq üçün yumoraerobikadan™ istifadə edir. Yumoraerobika™ gülərkən istifadə etdiyimiz əzələləri məşq etdirir. Bədənin hər hansı hissəsində olduğu kimi, bu əzələləri də çalışdırmayanda... onlardan məhrum olursunuz.

Aşağıdakıları
sınayın:



- Mərhələ 1.** Qaşlarınızi elə qaldırın ki, alnınızdakı xətlər görünüsün.
- Mərhələ 2.** Gözlərinizi geniş açın – unutmayın, gözlər qəlbin aynasıdır.
- Mərhələ 3.** Burun dəliklərinizi qabardın.
- Mərhələ 4.** Ağzınızı mümkün qədər geniş açaraq gülümsəməyi məşq edin.

ENERJİ TƏDARÜKÜ



HAVA: GÜLMƏYİ ÖYRƏNMƏK

YUMORAEROBİKA™ (davamı)



Mərhələ 5.

İçinizə mümkün qədər çox hava çəkin və nəfəsinizi tutun.

Mərhələ 6.

Qarnınızı mümkün qədər içəri çəkin.

Mərhələ 7.

Sağrılarınızı sıxlaşdırın – indi bədəniniz çox gərgin vəziyyətdədir!

Mərhələ 8.

Bacardığınız qədər ucadan "Ha-ha", – deyə gülün və gərginliyin çekildiyini hiss edin.

Burada əsas məsələ nə etdiyinizdən daha çox, gördünüz işdə bir az zövq, sevinc, gülüş tapmaq zərurətinin fərqiñə varmaqdır. Sevincsiz mövcudluq stresli və qeyri-məhsuldar mövcudluqdur.

“Vəziyyət çatındır, amma ümidsiz deyil!
Ç. V. Metkalfın mənə xərçəng xəstəliyindən əziyyət
çekdiyini yazdığını e-məktubundan.

ENERJİ TƏDARÜKÜ



HAVA: GÜLMƏYİ ÖYRƏNMƏK

KOR NÖQTƏ: GÖRƏ BİLMƏDİKLƏRİMİZ



Bizə çətinlik yaradan səbəb nisbətən əhəmiyyətsiz olsa belə, bəzilərimiz özümüzü üzür, məsələni o qədər böyükdürük ki, artıq həyatın bəxş etdiyi sevinci görə bilmirik. "Kor nöqtənizdən xilas olmaq özünüzü nisbətən az ciddi qəbul etmək deməkdir".

- Yumor hissinizin "kor nöqtə"sin müəyyən edin.
- Özünüzə gülməyə başlayın.
- Hər pis xəbərin yaxşı tərəfini tapmağa çalışın.
- Əlinizin altında əyləncəli bir şey saxlayın – məzəli videoçarx, gülməli kitab, gözəl bir ailəvi fotosəkil.
- Sizdən fərqli olaraq, başqalarının xoşbəxt görünmələrinin səbəbini müəyyən edin – onların problemləri sizinkindən daha çox ola bilər.
- Situasiyanı təsəvvür etdiyiniz kimi deyil, olduğu kimi təhlil edin.



ENERJİ TƏDARÜKÜ



SU: DƏRKETMƏNİN YENİ ÜSULUNU ÖYRƏNMƏK

SUAL VERMƏK



Sual verərək maraq hissinizi təmin edə, dünyani və ətrafımızdakı fərqli həyatları daha yaxşı başa düşə bilərsiniz. Lakin sual vermək də öz-özlüyündə bir bacarıqdır. Özünüzə kömək etmək üçün bu sual növlərindən istifadə edin:

Açıq suallar – Belə suallar qarşı tərəfdən "bəli" və ya "xeyr" deyil, daha əhatəli cavab almaq məqsədi daşıyır. Bir qayda olaraq, belə suallar "kim", "niyə", "nə", "harada", "nə vaxt", "necə" və s. sual əvəzlikləri ilə başlayır.

Araşdırıcı suallar – Açıq suala verilən cavab müəyyən qədər məlumat təmin edə bilər. Daha dəqiq məlumat almaq üçün bir qədər dərinə getməli ola bilərsiniz. Araşdırıcı suallar açıq sualın bir formasıdır.

Ümumi suallar – Qrup şəklində cavab almaq istədiyiniz toplantılarda belə suallar köməyinizi çatır: "Bu barədə hamımız nə düşünürük?" (Qrup heç nə düşünmədikdə və ya danışmaq istəmədikdə risklidir.)

ENERJİ TƏDARÜKÜ



SU: DƏRKETMƏNİN YENİ ÜSULUNU ÖYRƏNMƏK



SUAL VERMƏK (davamı)

Ehtimala əsaslanan suallar – Həvəssiz, passiv insanları danışmağa sövq etmək üçün maraqlı bir üsuldur. Fərziyyə yürüdürsünüz: "Deməli belə, neçə qutu dəyişdiririk – ildə 100 min?" Və bu yolla, qarşı tərəf səhvinizi düzəldir və dialoq başlayır.

Qapalı suallar – "Bəli" və ya "xeyr" cavabı almağa yönələn suallardır. Almaq istədiyiniz cavab bu qədərdirsə, istifadə oluna bilər, lakin ətraflı məlumat almaq üçün ən yaxşı üsul hesab edilə bilməz.

*Sual vermek **agressiv** deyil, **qətiyyətli** hərəkətdir.*



ENERJİ TƏDARÜKÜ



SU: DƏRKETMƏNİN YENİ ÜSULUNU ÖYRƏNMƏK

DİNLƏMƏK



Məlumat almaq üçün sual vermək məsələnin birinci tərəfidir. İkinci tərəfi isə ondan ibarətdir ki, az qala, respondentin beynini oxuyacaq şəkildə diqqətlə dinləməli və cavabı tam başa düşməlisiniz. Çünkü yalnız belə olan halda, verəcəyiniz növbəti sualınızın düzgün olduğuna əmin ola bilərsiniz.

- Qarşı tərəfin zehninə **nüfuz edin** – əslində, nə düşünür?
- **Başa düşməyə çalışın** – başqalarının düşüncə tərzini başa düşsəniz, öz düşüncə tərzinizi daha yaxşı başa düşə bilərsiniz.
- **Qavrayış "süzgəci"nizi dəyişin** – fərqli qavrayışlar pozitiv düşünən insana daha geniş anlama parametri bəxş edir.
- **Söz çəkişmələrindən yayının** – söhbət yarış deyil.
- Şəxsi özünüqavrama **"zindanı"nızdan qaçın**.
- **Səssizlikdən** düşünmək üçün istifadə edin.
- Başqalarından **əks dəllillər əldə etməyə** çalışaraq özünüzlə mübahisə edin.
- Yaxşı dinləyicilər **sual verirlər**.

ENERJİ TƏDARÜKÜ

AÇAR SÖZLƏR



Müxtəliflik

Aktiv

Enerjili

Balanslı

Gülüş

Sevinc

Yeni/fərqli

Yenilənmə

Şən

Zövq/həzz

Rahat



MƏNİM İŞİM

MƏNİM İŞİM

BEŞ ADDIM



ADDIM

1

İşimi seçmək

ADDIM

2

İşimə münasibətimi seçmək

ADDIM

3

İşimi necə görəcəyimi seçmək

ADDIM

4

İşi bacardığım qədər yaxşı görməyi seçmək

ADDIM

5

Başqaları ilə necə işləyəcəyimizi seçmək

MƏNİM İŞİM

POZİTİV OLUN



İşimiz bizi olduğumuz insana çevirən ayrılmaz hissəmizdir. İşləmək – gündə 8 saat məruz qaldığımız, 8 saat sonra əlindən qaçıb həyatımıza davam etdiyimiz bir şey deyil.

Bu kitab göstərdi ki, istəsək, işimizdə daha çox şey tapa bilərik. Gündün 8 saatını həyatdan qopmaq – həyatı dəhşətli dərəcədə hədər yaşamaq deməkdir.

Gördüyünüz işə, başqları ilə münasibətlərinizə pozitiv yanaşın, qarşılığı təsəvvür etdiyinizdən də böyük olacaq.

Düzgün seçimlər edə bilmək üçün son bir neçə məsləhətlə tanış olun.



MƏNİM İŞİM

ADDIM

1

GÖRDÜYÜM İŞİ SEÇMƏK



Hərçənd dünyada milyonlarla insan istənilən bir iş tapmaq arzusu ilə yaşayır, amma yalnız bəzilərimiz özümüzə hansı işin/iş mühitinin tam uyğun olması ilə bağlı pozitiv seçimlər edə bilirik. Aşağıdakı siyahı istiqamətləndirilmiş "iş antenləri"nizin özünüüz ən yaxşı şəkildə göstərə biləcəyiniz mühitlərə yönəlməsinə kömək edəcək. Unutmayın ki, aşağıdakılardan bir neçəsinin kombinasiyası da sizə uyğun gələ bilər.

1. Müəssisədaxili sahibkarlıq/müstəqil sahibkarlıq

İnsanın təbii enerjisinin parlaması üçün çox geniş fərdi sahənin tələb olunduğu mühitdir. Satış və biznesin idarə edilməsi buna yaxşı nümunə ola bilər.

2. Kollektiv iş

Başqalarının dünyasına daxil olmaq arzusu və ya ehtiyacı hiss edənlər üçün uyğundur. Sosial işçilər, xeyriyyə təşkilatlarının işçiləri və ya daha az eqosentrik siyasetçilər bu kateqoriyaya aid edilirlər.

3. Zehni (intellekt tələb edən) iş

Həm mücərrəd, həm də yaradıcı yarımkürələrdən istifadə edilməklə intellektual məşğulliyətə ehtiyac duyanlara uyğundur. Müəllimlər və elmi işçilər bu mühiti seçirlər.

MƏNİM İŞİM

ADDIM

1

GÖRDÜYÜM İŞİ SEÇMƏK



4. Yaradıcı iş

Təxəyyüllərini yaşadıqları fiziki dünyaya daşımaq istəyənlər üçündür. Musiqiçilər, rəssamlar və s. belə işlə məşğuldurlar.

5. Praktiki iş

Nəzarət olunan mühitlərdə aydın müəyyən edilmiş məqsədə doğru hərakət etmək istəyənlər üçün uyğundur. İnşaat işçiləri, mühəndislər, fermerlər buna yaxşı nümunə ola bilər.

6. Konformizm tələb edən iş

Qaydalar əsasında işləmək ehtiyacının olduğu – qaydaların davamlı olaraq yenidən təfsir edilmədiyi bir işdir. Maliyyə və mühəsibatlıq bu kateqoriyaya aiddir.

7. Azad ruh tələb edən iş

Yaradıcı, müəssisədaxili/müstəqil sahibkarlıq səviyyəsini aşan geniş fərdi sahənin tələb olunduğu bir iş kateqoriyasıdır.

C.L. Hollandın "Psychological Assessment Resources" nəşriyyatı tərəfindən nəşr edilmiş fundamental "Peşə seçimləri" (1997) kitabına istinad edilmişdir.

MƏNİM İŞİM

ADDIM

2 İŞƏ MÜNASİBƏTİNi SEÇMƏK



Əlinizdəki son seçim budur ki, hansı işi gördüyündən asılı olmayaraq, həmin işə göstərəcəyiniz münasibət barədə qərarı özünüz qəbul edə bilərsiniz.

- Sizinlə işiniz arasındaki uyğunsuzluq sizə əlinizdən gələni etməmək üçün bəraət qazandırır.
- İşinizi müntəzəm olaraq dəyişmək problemin işdə deyil, sizdə olduğuna dəlalət edə bilər.
- Uğur və özünütəsdiq gözləntisi öz-özlüyündə enerji yaradır.
- İşinizi yalnız ən yaxşı motivlər uğrunda dəyişin. Məsələn, gələcək həyəcanlar üçün işi dəyişmək indiki işdən narazılığa görə işi dəyişməkdən daha pozitiv addımdır.



MƏNİM İŞİM

ADDIM

3

İŞİ NECƏ GÖRƏCƏYİMİ SEÇMƏK

SƏHƏRİN GÜMRAHLIĞINDAN İSTİFADƏ EDİN



Araşdırmlar göstərir ki, hər zaman belə olmasa da, çoxumuz günün birinci yarısında daha məhsuldar işləyə bilirik. Səhərin potensialından tam istifadə etmək gündüz vaxtı üçün imkanlar açır və yəqin ki, günün bu hissəsində işin daha çox zövq aldığımız qismi ilə məşğul ola bilirik.

Aşağıdakılardan bəzilərinə əməl etməyi tövsiyə edirəm:

- Çətin tapşırıqları zehniniz açıq olan zaman yerinə yetirin.
- Əvvəl ən sevmədiyiniz işi görün.
- İş rejiminizi çeşidləndirin – məsələn, kompüterinizin qarşısında ard-arda 45 dəqiqədən çox vaxt keçirməyin.
- Təsadüfi, lakin ilhamverici fikirləri qeyd edin – onları itirməyin.
- Üç saat toplantı keçirərək səhərin potensialını məhv etməyin.
- Gündəlik işlərin bir hissəsi olan e-məktubları cavablaşdırmağa səhərin bir saatını sərf edərək bu qiymətli zaman dilimini niyə hədər edəsiniz?

İş gününüz hər zaman istədiyiniz kimi keçməz, ancaq çalışın ki, günün özünü gümrəh hiss etdiyiniz hissəsindən öz xeyrinizə istifadə edə biləsiniz.

MƏNİM İŞİM

ADDIM

4

İŞİ BACARDIĞIM QƏDƏR YAXŞI GÖRMƏYİ SEÇMƏK

"AXIN VƏZİYYƏTİ" NƏ DÜŞMƏK



Canı-dildən çalışanlar işə o qədər dərindən qərq olurlar ki, faktiki olaraq işlədiklərini unudurlar. Onlar kəskin emosiyalara və ya stresə qapılmadan, demək olar, qeyri-cismani formada A nöqtə-sindən B nöqtəsinə *süzüllərlər*, gördükələri işdən zövq alıqları aşkar görünür.

Bunu bir neçə dəqiqəlik də olsa, hamımız yaşamışıq. Nəyəsə o qədər aludə olmuşuq ki, sanki həmin anda başqa heç nəyin bizim üçün əhəmiyyəti olmayıb.

"Axın vəziyəti"nin səciyyəvi xüsusiyyətləri:

- məqsədyönlü düşüncə • saxta maneələrin aradan qaldırılması və ya diqqətdən kənarda saxlanılması
- yüksək məhsuldarlıq • aydın məqsədlər • stresin olmaması • özünəinam • divanda əyləşmiş kimi deyil, aktiv şəkildə işləmək!

"Axın vəziyəti"nə düşməyin sırrı adı iş rejimini psixoloji olaraq xoş xəyallara daşımaqdan ibarətdir.

“Axın”a düşən insanlar sevdikləri işin içində özlərini unudur, vaxtın necə keçdiyini hiss etmirlər.”

Mixay Çiksəntmihayi

MƏNİM İŞİM

ADDIM

5

BAŞQALARI İLƏ NECƏ İSLƏYƏCƏYİMİ SEÇMƏK

KOMANDANIN BİR HİSSƏSİ KİMİ



Hər şeyi özünüz edə bilməzsiniz! Bir çox situasiyalarda – işdə, idmanla məşğul olan zaman, klublarda, ailə içində – komandanın bir hissəsi olduğunuzu görməli, onun uğuru naminə komandanın pozitiv bir hissəsinə çevrilməli ola bilərsiniz. Komandaya yanaşma tərzi həllədici əhəmiyyət daşıyır. Komandanın üzvü olmaq o deməkdir ki:

- başqalarının fikirlərinə qulaq asırsınız;
- heç kimi aşağılamırsınız;
- işinizə bağlı olursunuz;
- komanda vaxtını komandaya sərf edirsiniz;
- entuziazmlı olur, emosional yük daşımırınsınız;
- nə düşündüyüünüzə və hiss etdiyinizi, nəyə inandığınızı məhsuldar şəkildə söyləyirsiniz;
- komandaya nə kimi fayda verdiyinizi başa düşürsünüz;
- rəhbərlik etmək lazımdıqda rəhbərlik etməyi, başqalarının rəhbərliyinə ehtiyac yarandıqda isə onların rəhbərliyini qəbul etməyi bacarırsınız.



MƏNİM İŞİM

ADDIM

5

BAŞQALARI İLƏ NECƏ İSLƏYƏCƏYİMİ SEÇMƏK

İNSANLARIN GÖZLƏRİNİN İÇİNƏ BAXIN



Kiminsə gözlərinə baxmaq (münasib olmayan şəkildə baxışları zilləməyi nəzərdə tutmuram) həmin insana sizi yadda saxlamağa və bəlkə də, sizə müəyyən qədər əhəmiyyət verməsinə kömək edir – qarşı tərəfdə bu və ya digər formada təəssürat oyatmış olursunuz. Göz teması həm də insanlara onlarla maraqlandığınızı göstərən müsbət siqnal ötürür ki, bu da məhsuldar münasibətlərin formalşdırılmasında həllədici əhəmiyyət daşıyır.

- Gözlərin arasından bir qədər yuxarı doğru baxmaq peşəkar səmimiyyətdən;
- gözlərin arasından bir qədər aşağı baxmaq isə şəxsi yaxınlıqdan xəbər verir.

Özünüüz "gözləriniz vasitəsilə" göstərən zaman hansı siqnalları ötürdüyünüz barədə düşünün. Kimsə sizinlə göz teması qurduqda düşüñürsüz ki, o:

- səmimidir;
- özünəinamı var;
- sizinlə maraqlanır;
- sevimli və xoş birisidir.

Kimsə göz temasından qaçır və ya baxışlarını yayındırırsa, düşüñürsünüz ki, o:

- nəsə gizlədir;
- özünəinamı yoxdur;
- sizinlə maraqlanır;
- hansısa probleminiz olduğunu düşünür.

MƏNİM İŞİM

ADDIM

5

BAŞQALARI İLƏ NECƏ İŞLƏYƏCƏYİMİ SEÇMƏK



BAŞQALARININ RƏY VƏ FİKİRLƏRİNƏ DƏYƏR VERİN

Pozitiv insanlar performansları barədə başqalarının rəy və fikirlərini öyrənməyə çalışırlar. Onlar təkmilləşməyə, inkişaf etməyə can atırlar. Niyə də soruşmayasınız? Əvvəl bir qədər narahat olacaqsınız, lakin tezliklə bu xüsusiyyət "özünü inkişaf repertuarı"nızın alışılmış bir hissəsinə çevriləcək.

"Con, deyə bilərsənmi, yerimdə olsaydın, bu işi daha fərqli şəkildə necə görərdin?"

"Sizdən soruşmaq istayırdım, ... haqda nə düşünürdüñünüz?"

"Mənca, ... bağlı daha yaxşı nəticə əldə edə bilərdim... fikrinizi bilmək istərdim..."

Aldığınız rəylərə pozitiv yanaşın.

- Rəylərə uğursuluğun təsdiqi kimi deyil, öyrənmək fürsəti kimi baxın.
- Bilik və bacarıqlarınızı inkişaf etdirmək üçün təvazökarlıq və həvəs nümayiş etdirin.
- Başqalarının fikirlərinə dəyər verdiyinizi göstərin.
- Bilmirsinizsə, bilmədiyinizi söyləyin – özünüüzü cavabı bilmiş kimi göstərməyin.
- Gözlədiyinizdən daha çoxunu almağa hazır olun!
- Minnətdarlıq edin.

**Rəylərlə razılışmaq məcburiyyətində olmasanız da, özünüzə razılışmamaq
ŞANSI vermək məcburiyyətindəsiniz.**

MƏNİM İŞİM

AÇAR SÖZLƏR



Plan

Seçim

Məsuliyyət

Məqsədlər

İcra

Axıcı

Maraq
göstərən/fəal

Mehriban

Məhdud
imkanlı

Məqsədyönlü

Önəm
vermak



**Pozitiv bir düşüncə
Tərzı ilə irəli!**

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

BU GÜNÜN MENYUSU



Menyu

Məzələr:

Necə başlamalı?(səh. 99)
İştahınızı oyatmaq üçün yüngül bir şey? Bugünkü məzələr enerji, qətiyyət və maraq hissidi.

İsti yeməklər:

"Qol müəllifi" olun(səh. 100)
Menyunun ən doyurucu hissəsi. "Qarnını nəliyyətlə doyurmaq" – pozitiv düşünən bir çox insan üçün nirvanadır.

Desertlər:

Fərli dünyalar(səh. 105)
Paxlava, tiramisu, almalı strudel, kulfı – dünyanın sizə nələr təklif edə biləcəyinə baxın. Vanilli dondurma ilə kifayətlənmək nəyə lazım?

"A la carte":

"Bonsai" pozitiv düşüncə tərzi(səh. 106)
"A la carte" menyusunda daha çox seçim var. Ən güclü iştahı doyurmaq üçün 10 təkliflə tanış olun.

*Hələ də
acsınız?*

"Ölavə materiallar" a baxın(səh. 110)

POZİTİV BİR DÜŞUNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

NECƏ BAŞLAMALI?



"Başlamaq" sözü ingilis dilində ən güclü sözlərdən biridir. O, içimizdəki ən yaxşı xüsusiyyətləri simvolizə edir. "Başlamaq" hərəkəti insan olaraq malik ola biləcəyimiz ən yaxşı keyfiyyatlardan bəzilərini ehtiva edir:

Enerji –

"Enerjim çıxdı, indi hərəkətə keçmək vaxtıdır".

- Nəyəsə ilk dəfə başlamaq **enerjisindən** istifadə edilir.

Qətiyyət –

"Nəsə edəcəyəm".

- **Qərar qəbul etmək** – indini və gələcəyi nəzarətə götürmək deməkdir.

Hərəkətə keçmək həvəsi –

"Bütün gün oturmaqla çox şeyə nail ola bilmərəm".

- **Hərəkətə keçmək** – indini və gələcəyi nəzarətə götürmək deməkdir

Özünəinam –

"Bacararam".

- Başlamaq – yeni şeyləri sınamaq bacarığınızda **inanmaq** deməkdir.

Maraq hissi –

"Bilirəm ki, bilmədiyim şeylər var".

- **Maraq hissi** kəşf etmək ehtiyacınızı bəsləyir.

POZİTİV OLMAQ yeni başlanğıc enerjisini gücləndirir. Sizi dayandıran nədir?

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

KİFAYƏT QƏDƏR MARAQ HİSSİM VARMI?

Keçmişdə qazanılmış şöhrətin işığına sığınmaq asandır. Gələcəyimiz qısalıqla, keçmişimiz böyür və biz ilham almaq üçün irəliyə deyil, keçmişə baxmağa başlayırıq. Nəticədə hara getmək istədiyimizi anlamayaraq yavaş-yavaş yerimizdə dayanırıq. Lakin bu zaman insanın yaşamağı üçün 4 əsas hərəkətverici qüvvənin birindən imtiна edirik:

- yemək;
- sığınacaq;
- seks;
- **maraq hissi.**

Keçmişə olan sevginiz maraq hissinizi öldürürmü? Nə sizin üçün hələ də maraqlıdır? Gələcəkdə həyatın səsinizə səs verməsi üçün nə edə bilərsiniz?

“Darixmağın ən yaxşı çarəsi maraq hissidir. Maraq hissinin isə çarəsi yoxdur.”

Doroti Parker



POZİTİV BİR DÜŞUNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

BACARIQLARA AİD ÇALIŞMA



Malik olduğunuzu düşündüyünüz 5 bacarığı aşağıda sıralayın (və sıralayıb qurtarana qədər oxumayın). Mənim 5 bacarığım:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Artıq sübuta yetirilmiş və ya gələcəkdə sübuta yetiracəyiniz bacarıqlarınızı işaretəlayın (keçmiş üçün "K", gələcək üçün "G" hərfindən istifadə edin).

Hər bir bacarığı "K" ilə işaretlədiyinizi görürsünzsə, gələcəyinizi yalnız keçmişin, artıq sübuta yetirilmiş nailiyyətlərinizin nöqtəyi-nəzərindən görmək təhlükəsi ilə üz-üzə ola bilərsiniz. Hələ istifadə edəcəyiniz bacarıqlarınızın olduğuna inanmaq – gələcək nailiyyətlərə can atmağınız üçün sizə güclü zəmin yaradır. Həyat hekayənizə artıq yazılmış kitab kimi deyil, hələ yazılıacaq bir kitab kimi baxın.

Çalışmaya görə Mark Brauna təşəkkür edirəm.

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

GƏLƏCƏK NAİLİYYƏT



Gələcək məqsədlərinizi müəyyən edərkən nəzərə almalı olduğunuz 5 amil:

1. Gələcək potensial:

Mən nəyə qadirəm?

2. Təcrübədən keçirmə/maraq hissi:

Əvvəl sınamadığım nəyi sınaya bilərəm?

3. Keçmiş təcrübə (dərs çıxarmamışamsa, heç bir əhəmiyyəti yoxdur):

Üzərində bina ucalda biləcəyim hansı daşları düzmişəm?

4. Mövcud bılık:

Nə bilirəm?

5. Uğurun mənbəyinin müəyyən edilməsi (bax: səh. 12):

Qazandığım uğurlar haradan gəlir?

POZİTİV BİR DÜŞUNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

UĞURUNUZU VİZUALLAŞDIRIN



Sizcə, uğur nəyə bənzəyir? İdmançılar "zonaya daxil olmaq" və ya "ab-havaya girmək" ifadəsin-dən istifadə edirlər. Konkret bir mühitdə uğur qazandığınızı vizuallaşdıraraq o ab-havaya girin.

Təqdimat keçirmək

Sizə həvəslə qulaq asan auditoriyaya demək istədiklərinizi söyləyin.

Qaçış yarışında iştirak etmək

Rəqibinizin sizdən cəmi 5 metr irəlidə olduğunu və yavaş-yavaş məsafəni azaltdığınıizi təsəvvür edin.

Doğuş

Ağrıdan sonra yeni həyatın yarandığı möhtəşəm anı əvvəlcədən xəyal edin.

Vəzifə yüksəlişi

Sizə kifayət qədər dəyər görmədiyinizi hiss etdirən səbəbləri fikrinzdə təkrar edin.

Unutmayın ki, heç vaxt tək deyilsiniz. Uğur qazanmağınızı özünüzdən başqa da istəyən bir nəfər hər zaman vardır.

“Anamın məni sevdiyini xatırladım.”

Olimpiya oyunlarında qızıl medalı qazanmaq üçün son dəfə suya dalarkən nə düşündüyü soruşulan dalğic Qreq Luqanis

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

HƏDDƏN ARTIQ AĞILLI ("SMART") OLMAYIN

Ümumi qəbul edilmiş fikrə əsasən, məqsədlər "SMART" – konkret ("Specific"), ölçülən ("Measurable"), razılaşdırılan ("Agreed"), real ("Real") və müddətə əsaslanan ("Timed") olmalıdır. Lakin ümumi qəbul edilmiş fikirlər əsasında yaşasaydıq, tezliklə hamımız yerimizdə saymali olardıq. Bəzən ənənəvi biliklərə şübhə ilə yanaşmağa və bu şübhələrin sizi hara aparacağına baxmağa çalışın. "SMART" əleyhinə bir neçə arqument:

KONKRET – Həddən artıq konkrət olsanız, konkret məqsəd əsasında müəyyən edilmiş oriyentirlərə uyğun gəlməyən hər şeyi çıxdaş edə bilərsiniz. Məqsədiniz gözünüzü başqa hər şeyə qapadığına görə böyük bir fürsəti əldən verə bilərsiniz.

ÖLÇÜLƏN – Pozitiv düşüncə tərzini ölçmək humoru ölçmək kimidir.

RAZILAŞDIRILAN – Mütləq şərtdirsiniz, ... (e-ünvani) mənə yazın. Sizi dayandırmırıam!

REAL – Realizmin sərhədləri subyektivdir. Kimin üçünsə qeyri-real olan, başqası üçün tamamilə ağlabatan ola bilər.

MÜDDƏTƏ ƏSASLANAN – ateistlər üçün hansısa müddət sizin ömrünüz qədər, inancı olanlar üçün sonsuz ola bilər. Yaponlar 250 illik biznes-planlar hazırlar!



Məqsədlərinizdən şübhələrinizi çıxdıqda reallığınız ortaya çıxır.

Anonim

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

FƏRQLİ DÜNYALAR



Bu kitabda pozitiv düşüncə tərzi "ingilisdilli dünya"nın baxış bucağından təhlil edilir. Lakin başqa ölkələrdən də pozitiv düşüncə tərzi haqqında öyrənə biləcəyimiz çox şey var. Aşağıdakılar haqqında düşünün:

Məqsədlər

Bəzi mədəniyyətlər məqsədləri zamansız hesab edir, onları bizdən daha qeyri-konkret ifadə edirlər. Çinin XXI əsrin sonunda dünyanın dominant iqtisadiyyatı kimi potensial yüksəlişi činli bir insanı *"Bunu 3000 ildir ki, gözləyirdik"* deməyə sövq edə bilər. İnsanlar egesentrik olmayan belə məqsədlərə daha məmənuniyyətlə pozitiv münasibət göstərirlər.

Komandalar

Bəzi mədəniyyətlərdə pozitiv düşüncə tərzi ümumi rifaha xidmət edən təmənnasız töhfələrdə özünü daha yaxşı bürüzə verir. Status komanda, müəssisə və ya hətta ölkənin uğuru ilə müəyyən edilir.

Nikbinlik

ABŞ-da pozitiv düşüncə tərzi özünü *"edə biləram"* yanaşması ilə bürüzə verməlidir. Başqa mədəniyyətlərdə isə bu, *"Nəticə əldə etməyə bilərəm, amma əlimdən gələni edəcəyəm"* formasında təzahür edə bilər.

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"BONSAİ" POZİTİV DÜŞÜNCƏ TƏRZİ

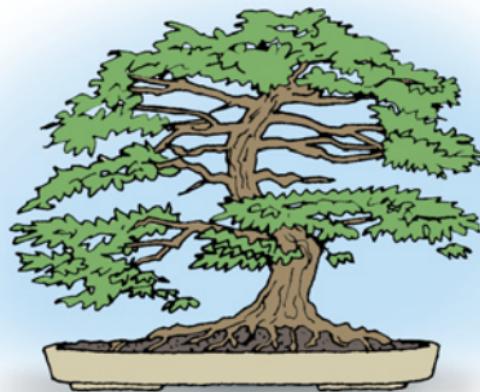
ON BƏNDDƏN İBARƏT "NƏ ETMƏLİ" SİYAHISI

..bəlkə də, oxumağa kitabın sonundan başlayırsınız!

Bir neçə kiçik addımla daha pozitiv düşüncə tərzi formalaşdırmağa başlayın.
Başlamaq üçün qısa bir siyahı ilə tanış olun.

1. Çətinliklərlə və problemlərlə üzləşin. Onları görməzlikdən gəlməyin.

Nə etməli: Neçə vaxtdır, təxirə
saldığınız o işi indi görün. Xoşlama-
dığımız işləri təxirə salmaq xoşla-
dığımız işləri görməkdən zövq
almağımıza mane olur. Bu günah
hissi şüurumuzun arxa fonunda
rəqs edir.



POZİTİV BİR DÜŞUNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

"BONSAİ" POZİTİV DÜŞUNCƏ TƏRZİ

ON BƏNDDƏN İBARƏT "NƏ ETMƏLİ" SİYAHISI



2. **Uğur və uğursuzluqlara görə məsuliyyəti öz üzərinizə götürün.**

Nə etməli: Növbəti "uçurlar"ınızı təhlil edin. **Siz** vəziyyəti dəyişdirmək üçün nə etdiniz? Uğursuzluğu uğura çevirmək üçün siz nə edə bilərsiniz?

3. **Dünyaya yalnız öz gözlerinizlə deyil, bu dünyanın başqa sakınlarının də gözü ilə baxın.**

Nə etməli: Söhbətə rəqabət kimi deyil, başqalarını başa düşmək üçün bir çalışma kimi baxın. Dərhal cavab vermək əvəzinə, başa düşmək üçün dinləməyi öyrənin. (Satış mütəxəssisləri üçün əla məsləhət!)

4. **Nəyin yaxşı olduğunu soruşun – diqqətinizi pozitiv aspektlər üzərində cəmləşdirin.**

Nə etməli: Bizdən gördükümüz işlə bağlı fikirlərimizi soruşanda əvvəlcə nələrin təkmilləşməli olduğu haqqında danışmağa meyil edirik. Növbəti dəfə hansısa işi yerinə yetirəndə əvvəlcə uçurları görməyə çalışın.



POZİTİV BİR DÜŞUNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"BONSAİ" POZİTİV DÜŞUNCƏ TƏRZİ

ON BƏNDDƏN İBARƏT "NƏ ETMƏLİ" SİYAHISI

5. Zövq almağa və əylənməyə çalışın – hətta çətin günlərdə belə.

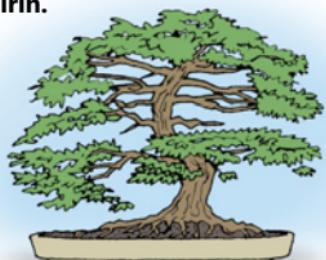
Nə etməli: Bu kitabda özünütəhlilə geniş yer verilsə də, bəzən ehtiyacınız olan, sadəcə, bir az hedonizm olur. Çıxın, gəzin, zövq alın. Və özünüüzü günahkar hiss etməyin!

6. İstifadə edin ki, itirməyəsiniz. Zəif tərəfləriniz qədər güclü tərəfləriniz üzərində də işləyin.

Nə etməli: Hətta Eynsteyn də öz dühasının 99 %-nin alın tərindən ibarət olduğunu deyirdi. Bacardığınızı düşündüyüünüz bir iş barədə rəy və fikir öyrənməyə çalışın. Keçmiş nailiyyətləriniz sizi arxayınlasdırıbmı? Peşəkarlar tər tökürlər.

7. Çətin vəziyyətlərdə uğur qazandığınızı gözünüzdə canlandırın.

Nə etməli: Psixoloq Abraham Maslov başqa əsas ehtiyaclar (yemək və sığınacaq kimi) ödəndikdən sonra "özünü-təsdiq"i ən güclü motivləşdirici amil kimi müəyyən etmişdir. Nə üzərində işləyirsiniz? Uğur qazansanız, özünüüzü necə hiss edərsiniz? Özünüüzü çempion, qalib kimi təsəvvür edin.



POZİTİV BİR DÜŞUNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

"BONSAİ" POZİTİV DÜŞUNCƏ TƏRZİ

ON BƏNDDƏN İBARƏT "NƏ ETMƏLİ" SİYAHISI



8. Hər hansı situasiyada tətbiq edəcəyiniz yanaşma tərzini hər zaman özünüz seçə bilərsiniz.

Nə etməli: Səhər işə çatdıqdan sonra fərqli yanaşmaları məşq edin (maraq dolu, xoşbəxt, yorğun, usanmış və s.). Məhsuldar yanaşma seçdiyiniz zaman başqalarına göstərdiyiniz pozitiv təsirə diqqət yetirir. Sizdəki pozitiv davranış Başqalarında da pozitiv davranış doğurur.

9. Bədəniniz qədər zehninizin də qeydine qalın.

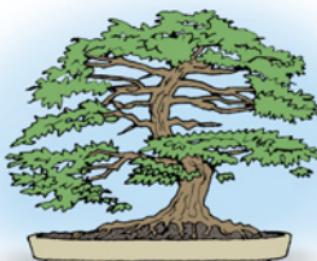
Nə etməli: Doğrudanmı, avtomobili küçənin başındakı təmirxanaya aparmalısınız?

10. Başlamaq heç vaxt gec deyil...

Nə etməli: Gələcək sizdən yalnız bir saniyəlik məsafədədir. Pozitiv düşüncə "səyahəti"nizə başlamaq üçün **İNDİ** nə edə bilərsiniz?

“Dünyanın düzəldə biləcəyiniziə əmin olacağınız yeganə hissəsi "öz"ünüzsünüz.”

Robert Half



ƏLAVƏ MATERİALLAR



- Mark Braun "**Dinozavr nəslı**" ("Dinosaur Starin"), "ICE Books", 1993.
- Qay Klakston "**Dovşan beyni, tısbağa zehni**", ("Hare Brain, Tortoise Mind") "4th Estate", 1998.
- Viktor Frankl "**İnsanın mənə axtarışı**" ("Man's Search For Meaning"), "Washington Square Press", 1985.
- Daniel Qoulman "**Emosional zəka**" ("Emotional Intelligence"), "Bloomsbury", 1996.
- Carlz Hendi "**Müəssisələri necə başa düşməli?**" ("Understanding Organisations"), "Penguin Books", 1999.
- Pet Keyn "**Oyun etikası**" ("Game Ethic"), "Macmillan", 2004.
- Sara Litvinoff "**Özünəinam planı**" ("The Confidence Plan"), "BBC Books", 2004.
- Ç.V. Metkalf və Rona Felibl "**Sakitləşin**" ("Lighten Up"), "Perseus Publishing", 1999.
- Duqlas Miller "**Pozitiv düşünmək**" ("Positive Thinking"), "BBC Books", 2005.
- Fons Trompenaars "**Mədəniyyət dalğalarında**" ("Riding The Waves of Culture"), "Nicholas Brealey" 1997.
- Roker Fon Uek "**Gözlənilməz oları gözləyin**" ("Expect The Unexpected"), "Berrett-Koehler Publishers", 2002.

Və ilham almaq üçün:

- Laura Hillenbrand "**Favorit – üç kişi və yarış atı**" ("Seabiscuit – Three Men and a Racehorse"), "4th Estate", 2002

Müəllif haqqında

Duqlas Miller

Duqlas Haiti və Kosovo kimi postmünaqış zonalarında və bir sıra qabaqcıl Avropa müəssisələrində çalışan uğurlu yazar, təlimçi və natiqdir. O, "İdarəetmə kitabları" seriyasından "Yenilikçiliyin təşviqi" kitabı da daxil olmaqla, 8 kitabın müəllifidir.



Əlaqə

Duqlasla doug@dougmiller.demon.co.uk ünvanı vasitəsilə əlaqə saxlaya bilərsiniz.

Müəllifdən

Bilərək və ya bilməyərək, bu kitabın məzmununa təsir göstərmış aşağıdakı şəxslərə təşəkkürümü bildirmək istərdim.

"Dinozavr nəslü" adlı mükəmməl kitabı ilə bu kitabdakı düşüncələrə nüfuz edən Mark Braun; mənə imkanların dəyərini və zəngin cəmiyyətlərdə imkanlara qarşı göstərilən laqeydiliyi xatırladan Kosovodakı dostlarım; Balıqlar! və insanlar.

Mənə zövq aldığım işlərlə məşğul olmaq imkanı yaradan Melrozlu Riçard Roksburq və Debbi Mulsada minnətdaram.

Nəhayət Karolin, Lili və bu kitab yazılan zaman dünyaya gəlmış körpə İzabelə təşəkkür edirəm.