SOCAR

ŞƏXSİ UĞUR



Həyatınıza istiqamət verməyə, istədiyiniz uğuru qazanmağa və həyatınızı zənginləşdirməyə kömək edəcək faydalı məsləhət, alət və üsullar

Pol Heyden

"Pol fərdi inkişafın bütün vacib aspektlərinin icmalını hazırlamağa müyəssər olub və onu anlaşıqlı bir şəkildə təqdim edib. Kitabın gücü – onun yalnız nəzərləri deyil, həm də diqqəti cəlb edərək sona qədər öz üzərində saxlaya bilməsidir!"

Riçard D. Mout, Pozitiv Dəyişiklik Fondunun ("The Positive Change Foundation") təsisçisi

İki ən böyük uğuruma – Kara və Liaya **ithaf edirəm**.

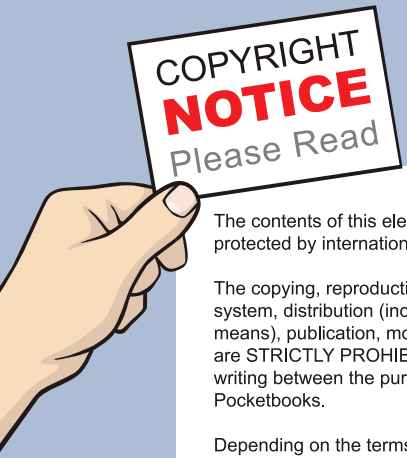
"Uşaqlara saymağı öyrətmək yaxşıdır, nəyi "vacib saymağı" öyrətmək isə ən yaxşısıdır" - Bob Tolbert.

Müəllifdən:
Bütün sitatların müəlliflərinə və illər boyu məni ruhlandıran və dəstəkləyən hər kəsə minnətdarlığımı bildirirəm.

Zamanın amansızlığına məruz qalaraq sözlərini xatırladığım, amma kimə məxsus olduğunu unutduğum, vaxtilə məni ruhlandırmış və dəstək olmuş hər kəsdən üzr istəyirəm.

ŞƏXSİ UĞUR

First published as the Personel Success Pocketbook by Paul Hayden. (c) Paul Hayden1999.
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.

SOCAR

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

Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

ÖN SÖZ

Piter Tomson

Böyük Britaniyanın korporativ və fərdi inkişaf strategiyası üzrə aparıcı mütəxəssisi

Pol Heyden bunu yenidən bacardı!

Özünükəşfə həsr olunan bu mükəmməl kitabda Pol şəxsi uğurun təməlində dayanan əsas həqiqətləri açıqlayır. Hər bir səhifədə irəli sürdüyü düşündürücü və meydan oxuyan ideyaları sizi prinsiplərinizi, dəyərlərinizi və hərəkətlərinizi yenidən gözdən keçirməyə sövq edir. Pol Heydenin başdan sonadək məntiqli və praktiki ideyalarla zəngin olan bu son işi uğurlarını artırmağı arzu edən hər kəs üçün zəruri bir vəsaitdir.

Tədbirlərin planlaşdırılmasından başlayaraq onların həyata keçirilməsi üçün göstərilən əzmkarlığa qədər, motivasiyadan tutmuş məqsədlərin müəyyənləşdirilməsinə qədər, o cümlədən dəyişikliyin idarə olunmasından uğurun əldə olunmasında öz təsdiqini tapmış alətlər dəstinə qədər istənilən mövzuda Pol ideyalarını elə aydın və yığcam şəkildə ifadə edir ki, öz məqsədlərinə nail olmaq istəyən hər kəs onlardan faydalana biləcək.

Zahirən sadə görünən, əslində isə dərin fikirləri əhatə edən və ətraflı araşdırmanın nəticəsi olan bu kitabı oxuduqca həyatınızı yenidən gözdən keçirmək, məqsədlərinizə bir də nəzər salmaq və sizi məhz ürəkdən istədiklərinizə, arzularınıza doğru aparacaq işləri görmək qərarına gələcəksiniz. Həqiqətən də, şəxsi uğur sevincini yaşamaq istəyirsinizsə, bu kitabı elə indi oxuyun.

Hər bir insanın əldə etdikləri onun öz əməyinin məhsuludur,
lakin yalnız uğurlu insanlar bunu etiraf edirlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MÜNDƏRİCAT



GİRİŞ 1



PLANLAŞDIRIN 5
Giriş; hazırkı mövqeyiniz; uğur sizin üçün nə deməkdir; riskin qiymətləndirilməsi; əzmkarlıq; məqsədin müəyyənləşdirilməsi; məqsədə necə nail olmalı



HƏRƏKƏTƏ KEÇİN 31
Məqsədə necə nail olmalı; dəyişikliyin idarə edilməsi



RƏYLƏR ALIN 45
Giriş; uğursuzluq



RƏYLƏRDƏN ÖYRƏNİN 49
İşlər yolunda getməyəndə; işlər yolunda gedəndə



ƏZMKARLIQ 53
Giriş; məşhur uğursuzluqlar



UĞUR QAZANMAQ ÜÇÜN ALƏTLƏR DƏSTİ 59
Giriş; vaxtın idarə edilməsi; diqqət mərkəzi; inam; affirmasiyalar; vizuallaşdırma; bəxt; modelləşdirmə; həvəsləndirici amillər; giriş/çıxış

Qarşılaşdığımız hər bir hadisənin özündən daha çox ona olan münasibətimiz vacibdir, çünki uğur qazanıb-qazanmayacağımızı məhz bu münasibət müəyyən edir.

Norman Vinsent Pil

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



GİRİŞ

Həmişə yadda saxlayın: uğur qazanmaq üçün göstərdiyiniz iradə və qətiyyət qalan bütün şeylərdən daha vacibdir.

Avraam Linkoln

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ

NƏ İSTƏDİYİNİZİ BİLİN

Heç düşünmüsünüzmü, uğurlu insanları digərlərindən nə fərqləndirir?

Uğurlu insanlar nə istədiklərini müəyyənləşdirmək və bu barədə düşünmək üçün vaxt sərf edirlər.

Əksər insanlar nəyi nə üçün etdikləri barədə düşünməyə vaxt ayırmır və ümumiyyətlə, buna ayıracaq zamanlarının olmadığını söyləyirlər. İşlərinə bir az fasilə verib onlar üçün, həqiqətən, əhəmiyyət kəsb edən məsələlər haqda düşünməyə vaxt tapa bilmirlər. Bəziləri isə belə yanaşmaya şübhə və ümidsizliklə baxdıqları üçün nəticədə qətiyyətsizliklə üz-üzə qalırlar.

Hər kəs özü üçün müəyyən etdiyi uğuru qazanmaq istedadına malikdir, amma çox az insan bunun üçün lazım olan intizama sahibdir.

Uğur heç də çox pul qazanmaqla ölçülmür, hərçənd biz, adətən, belə zənn edirik. Məsələn, növbəti səhifədə yazılanların üzərində bir düşünün...

Uğurlu insanlarla digərləri arasındakı fərq gücsüzlük və ya biliksizlik deyil, məhz iradəsizlikdir

Vinsent T. Lombardi

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ



Tez-tez və çox gülmək;
ağıllı insanların hörmətini və uşaqların sevgisini qazanmaq;
dürüst tənqidçilərin təqdirini eşitmək və saxta dostların xəyanətinə dözmək;
gözəlliyə dəyər vermək, başqalarında ən yaxşını görmək;
özündən sonra, azca da olsa, daha yaxşı bir dünya qoymaq: istər sağlam bir uşaq,
istər bir bağ, istərsə də xilas edilmiş sosial vəziyyət;
yaşamağınız sayəsində, heç olmasa, bir nəfərin rahat nəfəs almış olduğunu bilmək...
Bax bunlara nail olmusunuzsa, deməli, uğurlu insansınız!

Ralf Valdo Emerson

Uğur qəfil alovlanmanın nəticəsi deyil: əvvəlcə özünüzü oda atmalısınız.
Fred Şero

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ

BU KİTABDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ?



Uğurun sizin üçün nə demək olduğunu, yaxud necə bir uğur qazanmaq istədiyinizi müəyyən etməyə və ona nail olmağa kömək etmək məqsədilə yazılmış bu kitabdan bir praktiki vəsait və ya təlimat kitabı kimi istifadə edə bilərsiniz.

Kitabı, sadəcə, oxuyub keçməyin, ondan **faydalanmağı** bacarın: qeydlər götürün, çalışmaları yerinə yetirin, üsulları tətbiq edin, hərəkətə keçin və uğur qazanmağa başlayın.

Məqsəd və prinsiplərinizdən yayınmamaq, ruhlanmaq, üsul və qaydaları yada salmaq üçün bu kitaba hər gün müraciət edin. Bu yolla, necə bir uğur qazanmaq istədiyinizi müəyyən edə və ona doğru addımlaya biləcəksiniz.

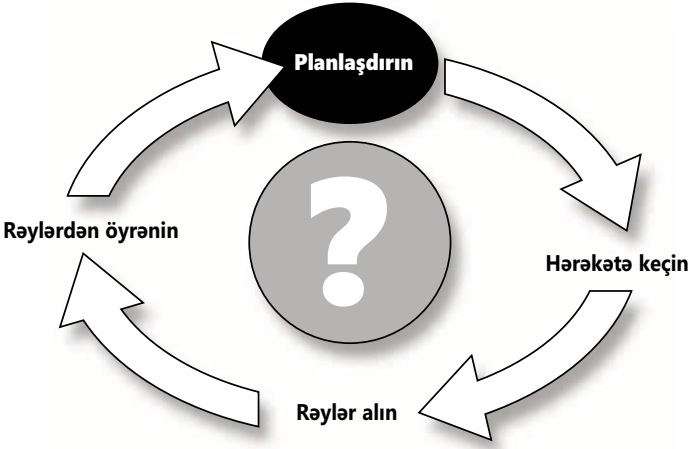
Bu kitab sizi zəngin etməyə bilər. Ancaq düzgün istifadə etsəniz, həyatınıza çox şey qazandırar.

Hər birinizə uğur arzulayıram!

Gəzməyə və görməyə dəyən heç bir yerə kəsə yol yoxdur.
Beverli Sills

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UĞUR SİKLİ



Bir layihəni planlaşdırmağa nə qədər çox vaxt sərf olunarsa, icrası üçün bir o qədər az vaxt lazım olar. Bugünkü gərgin işinizin planlaşdırmaya ayırdığınız vaxtı iş qrafikinizdən sıxışdırıb çıxarmasına izin verməyin.

Ed Blis

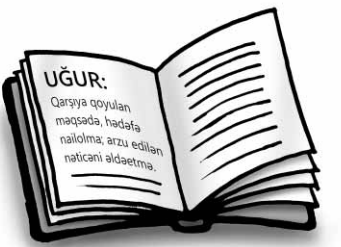
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

GİRİŞ

Uğuru qazanmamışdan əvvəl onun nə demək olduğunu bilməlisiniz.

"Qısa Oksford lüğəti"ndə "uğur" sözü belə izah edilir:



Hər kəs üçün uğurun öz mənası var; başqa sözlə desək, uğurun sizin üçün ifadə etdiyi məna başqaları üçün ifadə etdiyi mənadan fərqli ola bilər və olur da.

Odur ki, nail olmaq istədiyiniz hədəfi ağlınızda yaxşı müəyyənləşdirməlisiniz. Hərəkətə keçməmişdən əvvəl isə haradan başlayacağınızı bilməlisiniz.

Əksər insanları dayandıran məhz başlanğıcdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

MƏN İNDİ HARADAYAM?



Vaxt ayırıb aşağıdakı suallara cavab verin və bu çalışmaları yerinə yetirərək harada olduğunuzu, yəni hazırkı mövqeyinizi müəyyənləşdirin:

Nə etməkdən zövq alıram?

Niyə onlardan zövq alıram?

Nə etməkdən zövq almıram?

Niyə onlardan zövq almıram?

Güclü tərəflərim hansılardır?

Zəif tərəflərim hansılardır?

Məni xoşbəxt edən nədir?

Məni kədərləndirən nədir?

Sabahımızı gerçəkləşdirməyin önündəki yeganə əngəl bu günümüzün şübhələri olacaqdır.
Franklin Delano Roosevelt

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN



MƏN İNDİ HARADAYAM?

HƏVƏSLƏNDİRİCİ AMİLLƏR

1. **Status** - təqdir/heyranlıq/hörmət axtarışında.
2. **Güc/imkan** - insanlara/resurslara nəzarət axtarışında.
3. **Maddi mükafatlar** - mülk/sərvət/yüksək həyat standartı axtarışında.
4. **Özünüidarə** - müstəqillik/sərbəst qərar qəbuletmə bacarığı axtarışında.
5. **Sərişdə** - ixtisaslaşma sahəsində nailiyyət axtarışında.
6. **Yaradıcılıq** - yenilik və orijinal nəticə ilə tanınmaq axtarışında.
7. **Yeni əlaqələr** - məmnundedici münasibətlər axtarışında.
8. **Məna axtarışı** - dəyər kəsb edən şeylər axtarışında.
9. **Zəmanət** - etibarlı/proqnozlaşdırıla bilən gələcək axtarışında.

Keçmişi unutmuş şəxslər onu təkrarlamağa məhkumdurlar.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN



MƏN İNDİ HARADAYAM?

HƏVƏSLƏNDİRİCİ AMİLLƏR

Əvvəlki səhifədəki siyahıdan sizi ən çox həvəsləndirən amili seçin (həmin amili sıra nömrəsi ilə birlikdə kitabın sonundakı müvafiq səhifədə qeyd edin).

Həvəsləndirici amilləri qrafikdə qeyd edilmiş sıra nömrələrinə əsasən müqayisə edin və sizi daha çox həvəsləndirən amilin sıra nömrəsini dairəyə alın.

1 və ya 4	1 və ya 3	1 və ya 2
1 və ya 5	2 və ya 5	1 və ya 9
2 və ya 3	2 və ya 6	2 və ya 8
2 və ya 7	4 və ya 7	2 və ya 9
3 və ya 4	5 və ya 8	3 və ya 8
3 və ya 7	5 və ya 9	4 və ya 2
4 və ya 8	6 və ya 3	4 və ya 5
5 və ya 6	7 və ya 1	4 və ya 6
6 və ya 7	7 və ya 8	5 və ya 3
6 və ya 9	8 və ya 6	5 və ya 7
8 və ya 1	9 və ya 8	6 və ya 1
9 və ya 7	9 və ya 4	9 və ya 3

Həyat onu yaşamaq üçündür, qoruyub saxlamaq üçün deyil.

D. H. Lourens

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

MƏN İNDİ HARADAYAM?

HƏVƏSLƏNDİRİCİ AMİLLƏR



Hər bir sıra nömrəsini neçə dəfə dairəyə aldığınızı hesablayın. Alınan rəqəmi müvafiq xanada qeyd edin.

No.	X
1	?
2	?
3	?
4	?
5	?
6	?
7	?
8	?
9	?
	=36

Aşağıdakı cədvəldə bəndləri tərcihinizə əsasən sıralayın və nəticəni çalışmanın əvvəlində ilk sırada qeyd etdiyiniz amillə müqayisə edin.

No.	Həvəsləndirici amilllər	Sıralama qaydası
1	Status	
2	Güc/imkan	
3	Maddi mükafatlar	
4	Özünüidarə	
5	Sərişdə	
6	Yaradıcılıq	
7	Yeni əlaqələr	
8	Məna axtarışı	
9	Zəmanət	

Bu nəticəni daha öncə seçdiyiniz ən üstün həvəsləndirici amillə necə müqayisə etmək olar?

Tısbağa yüz illərlə yaşaya bilər, çünki çanağı onu yaxşı qoruyur. Ancaq yalnız başını çanağından çıxaranda irəli gedə bilir

Rikardo Semler

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

MƏN İNDİ HARADAYAM?

ROL MODELİ

Həyatınızın bütün sahələrini əhatə etdiyinizə əmin olmaq üçün səh. 89-dakı "rol modeli"ndən istifadə edin. Modelin bir nüsxəsini çıxarın (çünki daha sonra yenidən istifadə edəcəksiniz).

Mərkəzdə öz adınızı yazın.

Kənardakı dairələrdə isə özünüzü hansı rollarda görürsünüzsə, onları qeyd edin, məsələn: ata, ana, ər, arvad, qız, oğul, qardaş, bacı, dost, menecer, komanda üzvü, işçi, işəgötürən, müəllim, tələbə, vətəndaş, rəhbər, könüllü, müşavir, kouç, məsləhətçi və s.

Daha sonra hazırkı mövqeyinizi və bu rolların hər biri ilə bağlı düşündüklərinizi qeyd edə bilərsiniz.



Həyat bir dəyirman daşıdır.
Bizi üyüdəcəkmi, yoxsa cilalayacaqmı, bəlli deyil.

L. Tomas Holdkroft

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

UĞUR SİZİN ÜÇÜN NƏ DEMƏKDİR?



Hazırkı mövqeyinizlə bağlı daha aydın fikrə sahib olduqdan sonra hansı mövqeyə nail olmaq istədiyinizi müəyyənləşdirməyə başlaya bilərsiniz.

Aşağıdakı suallara cavab vermək üçün vaxt ayırın və uğurun sizin üçün nə demək olduğunu müəyyənləşdirmək üçün çalışmalar üzərində işləyin.

Özünüzdən soruşun:

Bu il nə olmasını istəyirəm?

Növbəti beş ildə nə olmasını istəyirəm?

Həyatımda nə olmasını istəyirəm?

Vaxt tapsaydım, nə edərdim?



Keçmişi yenidən qurmaq əvəzinə, gələcəyi icad edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN



UĞUR SİZİN ÜÇÜN NƏ DEMƏKDİR?

HƏVƏSLƏNDİRİCİ AMİLLƏR

Sizi ən çox həvəsləndirən ilk üç amil (bax: səh. 10) uğurun sizin üçün nə ifadə etməsi və ya necə bir anlam daşıması ilə bağlı nə deyir?

1. **Status** - təqdir/heyranlıq/hörmət axtarışında.
2. **Güc/imkan** - insanlara/resurslara nəzarət axtarışında.
3. **Maddi mükafatlar** - mülk/sərvət/yüksək həyat standartı axtarışında.
4. **Özünüidarə** - müstəqillik/sərbəst qərar qəbuletmə bacarığı axtarışında.
5. **Sərişdə** - ixtisaslaşma sahəsində nailiyyət axtarışında.
6. **Yaradıcılıq** - yenilik və orijinal nəticə ilə tanınmaq axtarışında.
7. **Yeni əlaqələr** - məmnundedici münasibətlər axtarışında.
8. **Məna axtarışı** - dəyər kəsb edən şeylər axtarışında.
9. **Zəmanət** - etibarlı/proqnozlaşdırılan gələcək axtarışında.

İnsan şüurunun dərk etdiyi və inandığı hər şeyə nail olmaq mümkündür.
Napoleon Hil

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

UĞUR SİZİN ÜÇÜN NƏ DEMƏKDİR?



Rol modelinin başqa bir nüsxəsini istifadə edin (bax: səh. 89).

Əvvəlki modelə istinad etməyin. Diqqətinizi gələcəkdə nail olmaq istədiklərinizin üzərində cəmləyin.

Adınızı mərkəzdə qeyd edin. Kənar dairələrdə isə qorumaq istədiyiniz hazırkı, həmçinin gələcəkdə sahib olmaq istədiyiniz rolları qeyd edin.

Bu rolların hər biri üzrə gələcək mövqeyinizi və müvafiq rola münasibətinizin **necə olacağı** barədə qeydlər götürün.

Özünüzdən soruşun:

Niyə bu rol mənim idealımdır?

Bu, realdırmı?

Bu rolu hazırkı mövqeyim ilə necə müqayisə edə bilərəm?

Gələcək qaçılmaz deyil.
Gələcəkdən nə istədiyimizi bilsək, ona təsir edə bilərik.

Çarlz Hendi

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN



UĞUR SİZİN ÜÇÜN NƏ DEMƏKDİR?

Yerinə yetirdiyiniz bütün çalışmalardan istifadə edərək artıq uğurun sizin üçün nə demək olduğunu ifadə etməyə, başqa sözlə desək, "şəxsi uğurunuz"a tərif verməyə hazırsınız.

Uğur _____

_____

_____

_____

Pozitiv fikirdən pozitiv nəticə doğar.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

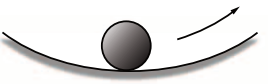
RİSKİN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ



Bu dünyada heç bir şey təmənnasız olmur. Hər şeyin bir bədəli olduğunu qəbul etmək lazımdır.

Uğurun bədəlini ödəməyə hazırsınızmı?

SƏY GÖSTƏRMƏK GƏRƏKDİR.

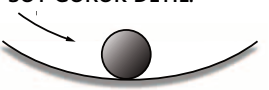


Uğurun bədəli:

əziyyət;	münaqişə;	mübarizə;
ağır zəhmət;	zərər;	vaxt;
narahatlıq;	problem və maneələr;	pul və s.

Bu, asan olsaydı, hamı edərdi. Asan olan tərəfi rahatlıq zonasında qalmaqdır.

SƏY GƏRƏK DEYİL.



Əgər bədəl ödəməyə hazır deyilsinizsə:

1. Uğur "tərifi"nizi yenidən nəzərdən keçirin.
2. Bədəl ödəməyə hazır olana qədər bu kitabı kənara qoyun.

Enişlər yumşaq bir yatağa bənzəyir.
O yatağa girmək asan, çıxmaq isə çətindir.
Johnny Bench

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

RİSKİN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ



Özünüzdən soruşun:

- *Nə əldə edəcəyəm?*
- *Uğur qazanmasam, nə ola bilər?*
- *Ən pis nəticələrin öhdəsindən gələ bilərəmmi?*
- *Nə öyrənəcəyəm?*
- *Əgər heç bir tədbir görməsəm, nə ola bilər?*
- *Hər hansı mümkün alternativlər varmı?*
- *Uğur qazanma şansımı necə artıra bilərəm?*

Yalnız axmaqlar təsir edə bilmədikləri şeylərə görə narahat olurlar

Samuel Conson

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

RİSKİN QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ



Gülmək – axmaq görünmək riskinə getmək deməkdir.
müraciət etmək – kimi isə işə cəlb etmək riskinə getmək deməkdir.
İdeya və arzuları kütlə qarşısında elan etmək – onları itirmək riskinə getmək deməkdir.
Yaşamaq – ölmək riskinə getmək deməkdir.
Cəhd etmək – uğursuzluq riskinə getmək deməkdir.
Lakin riskə getmək vacibdir, çünki həyatda heç bir riskə getməmək – daha böyük təhlükə deməkdir.
Heç bir riskə getməyən insan heç nə edə bilməz və bir heçdir.
O, əziyyətdən qaça bilər, ancaq öyrənə, hiss edə, dəyişdirə, böyüyə və yaşaya bilməz.
O öz əqidə və prinsipləri ilə zəncirlənmiş kölədir.
Yalnız riskə getməyi bacaran insan azaddır.
Riskə gedin.

Məsələ burasındadır ki, heç bir riskə getməyəndə daha da çox riskə getmiş olursunuz.
Erika Yonq

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

ƏZMKARLIQ

Məhz istədiyiniz, yəni "tərifini verdiyiniz" uğuru qazanmaq üçün əzmkar olmalısınız. Nə dərəcədə əzmkarsınız?



Bu səhər yeməyində toyuğun yalnız əməyi var.

Donuz isə əzmkarlıq göstərərək özünü fəda edib.

Ya bir yol tapacağıq, ya da yenisini yaradacağıq.

Sərkərdə Hannibal

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

ƏZMKARLIQ



Əgər uğur üçün əziyyət çəkməyə, yəni bədəl ödəməyə hazırsınızsa, deməli, düşünürsünüz ki, riskəgetməyə dəyər və əzmkarlıq göstərməyə hazırsınız. Lakin hələ də tərəddüd etdiyiniz bir məqam varsa, xatırladım ki:

- Bethoven kar olmasına baxmayaraq, dünyanın ən möhtəşəm musiqi əsərlərini yazıb.
- Con Milton kor olduğu halda, dahiyanə ədəbiyyat nümunələri yaradıb.
- Uinston Çörçil orta məktəbdə sinifdə qalıb və universitetdə bir neçə dəfə kurs imtahanlarından kəsilib.
- Albert Einşteyn 4 yaşına qədər danışa, 7 yaşına qədər isə oxuya bilməyib. Sürix Texnologiya İnstitutu "qənaətbəxş" nəticə göstərmədiyi üçün onu qəbul etməkdən imtina edib.
- Robert Börns savadsız bir kənd uşağı olub. Yoxsulluqdan əziyyət çəkib və içki aludəçisinə çevrilib.
- Helen Keller anadan olandan bir müddət sonra kar, kor və lal olub.



Qalib gələndə bu yolda çəkilən bütün əziyyətlər yaddan çıxır.

Co Neymet

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

QARŞINIZA MƏQSƏD QOYUN



"Alisa xəyal güzgüsündə" uşaq romanında Alisa ilə Çeşir Pişiyinin arasında keçən dialoqdan bir hissə

"Zəhmət olmasa, deyə bilərsinizmi, buradan hansı yolla gedə bilərəm?" – Alisa soruşdu.

"Bu daha çox haraya getmək istədiyindən asılıdır", – Pişik cavab verdi.

Hara olur olsun", – Alisa dedi, – "əsas odur ki, bir yerə çıxa bilim".

"Onda hansı yolla getməyinin heç bir fərqi yoxdur" – Pişik dedi.

Luis Kerolun "Alisa xəyal güzgüsündə" adlı uşaq romanından.

Təqdirəlayiq bir məqsədə doğru irəliləməyə başladığınız andan etibarən uğur qazanmış olursunuz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN



QARŞINIZA MƏQSƏD QOYUN

MƏQSƏD QOYMAQ NƏ ÜÇÜN VACİBDİR?

Məhz istədiyiniz uğura nail olmaq üçün qarşınıza məqsədlər qoymalısınız.
Bu məqsədlər sizi həmin uğura aparan nərdivanın pillələridir.

Uğurlu İnsanlar Qarşıya Məqsəd Qoyurlar.

(Ən uğurlu insanlar isə hətta məqsədlərini yazıb saxlayırlar.)

Məqsədlərinizi kağız üzərinə köçürməyincə onlar torpaqsız toxuma bənzəyir.

Ziq Ziqlar

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN



QARŞINIZA MƏQSƏD QOYUN

İNSANLAR NİYƏ QARŞIYA MƏQSƏD QOYMURLAR?

- Məqsədlərinə nail olmasalar, digərləri onları uğursuz zənn edəcəklər.
- Məqsədlərinə nail olsalar, digərləri onlardakı dəyişikliyi bəyənməyə bilərlər.
- Məqsəd qoymaq rahatlıq zonasından çıxmaq deməkdir.
- Məqsədlər insanları "baş qoşmaq" istəmədikləri məsələlərə doğru aparır.
- Əldə edə və ya itirə biləcəklərindən qorxurlar.
- Planlaşdırmağı bacarmırlar, ancaq həmişə "nə vaxtsa hərəkətə keçməyi" planlaşdırırlar.
- Məqsədlərlə arzuların eyni olduğunu düşünürlər.

Yeni okeanlar kəşf etmək istəyirsinizsə,
öncə sahildən aralanmaq cəsarətinə sahib olmalısınız.

Uinston Çörçil

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN



QARŞINIZA MƏQSƏD QOYUN

MƏQSƏDLƏRİNİZİ ÖLÇMƏK MÜMKÜN OLSUN

Daha öncəki çalışmalarda verdiyiniz cavablardan istifadə edərək artıq qarşınıza qoyduğunuz məqsədlərinizi yaza bilərsiniz. Bununla da, aşağıdakıları həyata keçirməyi asanlaşdıra bilərsiniz:

- məhz istədiyiniz, "tərifini verdiyiniz" uğura nail olmaq;
- ideal rol modellərinizi və sizi həvəsləndirən amilləri gerçəkləşdirmək.

Unutmayın ki, məqsədləriniz:

- indiki zamanın təsdiq formasında yazılmalıdır, məsələn:
  - "Mən qarşıma məqsəd qoyuram ki...";
  - "Filan tarixdə filan işə başlayacağam";
  - "Filan tarixə qədər filan işləri bitirəcəyəm".
- Məqsədləriniz AĞILLI ("SMART") olmalıdır.

Məqsədlərə məhz müəyyən bir müddət ərzində çatmaq mümkün olmaya bilər, lakin qarşıya qoyulmamış məqsədlərə çatmaq heç vaxt mümkün deyil.

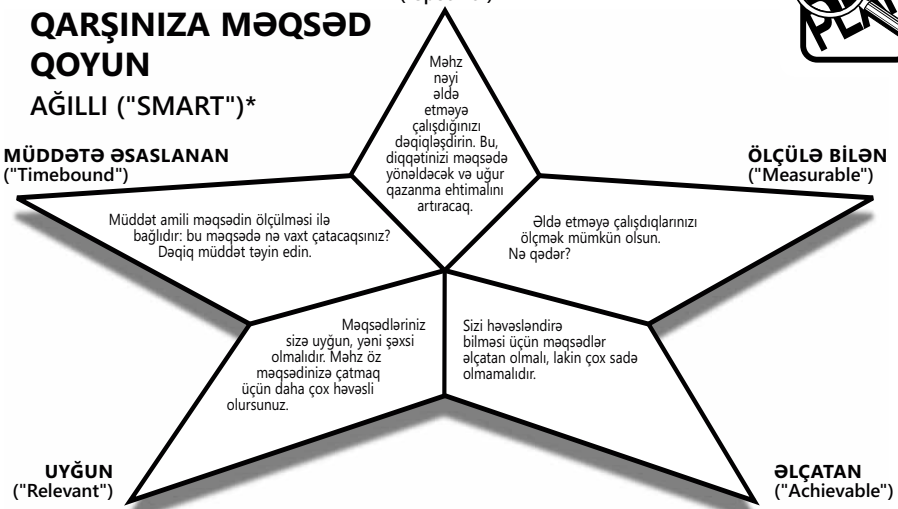
Devid Maknelli

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

QARŞINIZA MƏQSƏD QOYUN

AĞILLI ("SMART")*



Əgər elə başlanğıcda uğur QAZANIRSINIZSA, qarşınıza daha çətin bir məqsəd qoyun.

Enn Lenders

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

QARŞINIZA MƏQSƏD QOYUN

HƏR DƏFƏ ÜÇ MƏQSƏD

Bütün məqsədlərinizi gözdən keçirin və onlardan ən vacib olan elə üç məqsəd seçin ki, bu məqsədlərin gerçəkləşməsi sizin üçün böyük dəyişikliyə səbəb olsun.

(Diqqəti cəmləmək və uğur qazanma ehtimalını artırmaq üçün hər dəfə yalnız üç məqsəd üzərində işləyin.)

Bu uzunmüddətli məqsədlərə çatmaq üçün onları bir neçə hissəyə bölməlisiniz.



Eynilə jonqlyorla kimi, oynadılan topların sayını artırdıqca onları yerə salmaq ehtimalı da yüksəlir

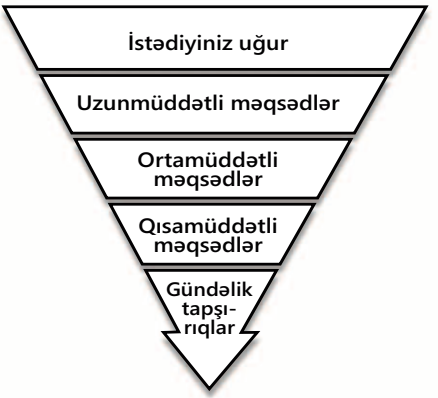
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

QARŞINIZA MƏQSƏD QOYUN

AZDAN ÇOXA DOĞRU

İstədiyiniz uğura nail olmaq üçün hər gün hansı işləri görəcəyinizi dəqiq şəkildə müəyyənləşdirin.



Diqqətinizi məqsədlərinizə yönəltmədiyiniz zaman maneələri görməyə başlayacaqsınız.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN



QARŞINIZA MƏQSƏD QOYUN

AZDAN ÇOXA DOĞRU

	Ortamüddətli məqsəd	Qısamüddətli məqsəd
I məqsəd		
II məqsəd		
III məqsəd		

Qısamüddətli məqsədlərinizə çatmaq üçün onları gündəlik işlər şəklində bölüşdürün. Bu işləri plan dəftərinizə qeyd edin.

Cəm halında olarkən öhdəsindən gələ bilmədiyiniz bir çox işləri hissələrə ayırdıqda hər şey asanlaşır.

Plutarx

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

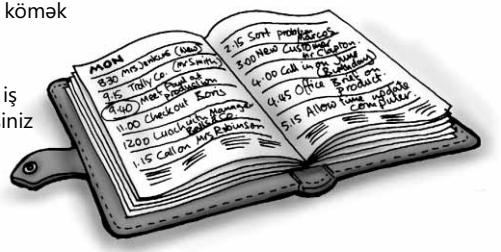
QARŞINIZA MƏQSƏD QOYUN

GÜNDƏLİK İŞLƏR

Gündəlik işlər və ya tapşırıqlar barədə düşünmək sizə çətin gələ bilər. Məqsədinizə çatmadığınızı təsəvvür edin və özünüzdən soruşun:

"Nə etsəydim, məqsədimə çata bilərdim?"

Suala cavab olaraq, məqsədinizə çatmağa kömək edəcəyini düşündüyünüz səbəbləri, yəni iş və ya tapşırıqları sıra ilə yazın.



Ola bilər ki, gün ərzində cəmi bir və ya iki iş görmək kifayət etsin. Özünüz də görəcəksiniz ki, məqsədinizə yaxınlaşdıqca ona çatmaq üçün nələrin tələb olunduğunu müəyyən etmək daha da asanlaşır.

Müəyyən etdiyiniz gündəlik işləri plan dəftərinizə qeyd edin.

Davamlı yaradıcı düşüncənin qarşısında heç bir əngəl tab gətirə bilməz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

PLANLAŞDIRIN

MƏQSƏDƏ NECƏ NAİL OLMALI?



Məqsədə nail olmağın qaydası hər hansı kitabdan öyrənə biləcəyiniz nəzəri bir proses deyil.

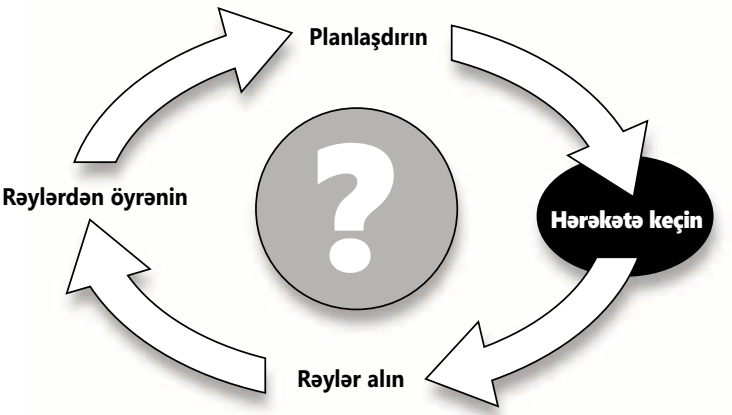
Bu, HƏRƏKƏT tələb edən bir prosesdir...

Öz həyatımda və digərlərinin həyatındakı problem nə edəcəyimizi bilməməyimizlə deyil, bunu etməməyimizlə bağlıdır.

Piter Draker

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UĞUR DÖVRƏSİ



Uğuru gözləyə bilmədim, buna görə də onsuz irəlilədim.

Conatan Voters

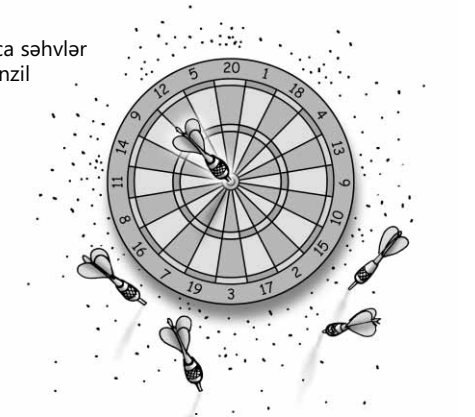
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN

MƏQSƏDƏ NECƏ NAİL OLMALI?

ÖZ SƏHVLƏRİNİZİ QƏBUL EDİN

Məqsədlərinizə doğru irəlilədiyiniz yol boyunca səhvlər etmədən, büdrəmədən, yıxılıb-qalxmadan mənzil başına çata bilməzsiniz. Nə qədər uzaqgörən olsanız da, planınız nə qədər təfərrüatlı olsa da, hərəkətə keçəndən sonra işin gedişatı boyunca səhv və gözdən qaçan məqamların olması normaldır.



Düzgün strategiya hazırlamalı və bəzi səhvlərlə yaşamağı bacarmalısınız.

Ən böyük səhviniz ondan ibarət olar ki, problemlərsiz "yola davam edə" biləcəyinizə inanıb heç bir tədbir görmədən gözləyəsiniz.

Heç vaxt vurmadığınız zərbələrin 100%-ni qaçırmış olursunuz.

Veyn Qretski

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN



MƏQSƏDƏ NECƏ NAİL OLMALI?

ÜÇ MƏRHƏLƏ

1. Hazırkı vəziyyəti təhlil edin və dəqiq başa düşün. (səh. 7-11)
2. Gələcək üçün vizyon formalaşdırın. Uğurlu nəticə necə bir nəticə ola bilər? (səh. 12-15)
3. Birinci mərhələdən ikinci mərhələyə keçmək üçün tədbirlər planı hazırlayın. (səh. 22-29)

İndi hərəkətə keçməyə hazırsınız.

Həyat bizdən ən böyük və ya ən yaxşı olmağımızı tələb etmir.
O, sadəcə, səy göstərməyimizi istəyir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN



MƏQSƏDƏ NECƏ NAİL OLMALI?

HƏR ŞEY ÖZÜNÜZDƏN ASILIDIR

Bu kitab sizin əvəzinizə işə başlaya bilməz (hərçənd işə başlayanda kitabın son "Uğur qazanmaq üçün alətlər dəsti" fəslində sizə kömək edəcək bəzi üsullarla tanış olacaqsınız).

Yalnız **siz özünüz** işə başlamalısınız, odur ki, vaxt itirməyin və:

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN!

İş özü ilə dəyişikliyi də gətirəcək. Bu kitab sizə həmin dəyişikliyin öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

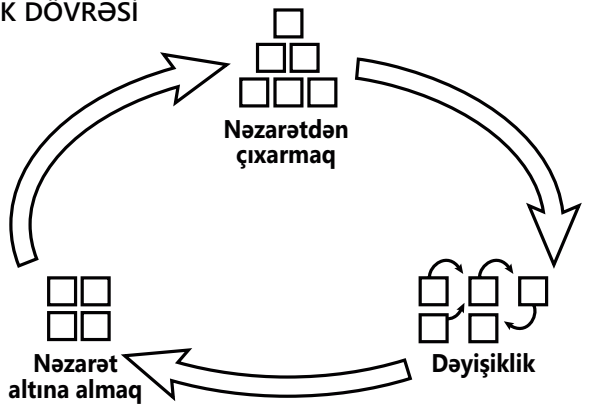
Uğur qazanmayanda məyus ola bilərsiniz, amma yenidən cəhd göstərməsəniz, daimi məyusluğa məhkumsunuz.

Beverli Sills

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN

DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

DƏYİŞİKLİK DÖVRƏSİ



Sən baş verənləri görür və "Niyə?" – deyə soruşursan, mən isə heç vaxt baş verməyən şeylərin xəyalını qurur və "Niyə də yox?" – deyirəm.

Corc Bernard Şou

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN



DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

DƏYİŞİKLİYƏ NECƏ DAVAM GƏTİRMƏLİ

- Uyğunlaşmağı bacarın - İnsanların dəyişə bildiyini qəbul edin. Yeni bacarıqlara yiyələnin. Köhnə bacarıq və vərdişlərinizdən əl çəkməyi bacarın.
- Qətiyyətli olun - Gücünüzü, nəyə qadir olduğunuzu bilin. Keçmişdə öhdəsindən uğurla gəldiyiniz dəyişiklikləri yada salın.
- Mənfi hisslərinizi qəbul edin - Şübhə və qorxuların kökündə duran səbəblər üzərində düşünün - bu hissləri keçirməyə bir əsas varmı?
- Agah olun - Həyatınızın nə dərəcədə dəyişdiyinin fərqinə varın. **Böyük** dəyişikliklərə hazır olun. (Unutmayın ki, bu dünyada hər şey müəyyən dəyişikliyin nəticəsi olaraq meydana çıxır.)
- Dəstək alın - Həmkarlarınız, dostlarınız və qohumlarınızla söhbət edin. Onlara dəyişikliklər barədə danışın və bununla bağlı keçirdiyiniz hissləri müzakirə edin.

Dəyişikliklərə müqavimət göstərmək səy tələb edir– enerjinizi hədər yerə sərf etməmək üçün daha məhsuldar yollar tapın!

Problem varsa, demək, irəliləyiş var – mənə ancaq problem gətir.

Çarlz Ketterinq

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN



DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

DƏYİŞİKLİYİ HƏYATA KEÇİRMƏYİN TAKTİKİ ÜSULLARI

- Düşüncənizi idarə edin – Problemlə qarşılaşacağınızı yəqin etmisinizsə, ehtimal ki, belə də olacaq. Baş verənləri götür-qoy edə bilmək üçün "nəfəs dərməyin" yollarını öyrənin.
- Dəstək alın – Mentora müraciət edin və dəyişikliklər davam etdiyi müddət ərzində ondan məsləhət alın.
- Uğur qazandığınızı göstərin – Daha böyük uğur şansını əldən buraxmamaq üçün əvvəlcə orta riskli dəyişiklikləri həyata keçirin.
- Hissələrə bölün – "İnqilab etmək" əvəzinə, dəyişiklikləri mərhələli şəkildə həyata keçirin.
  (Təkamül inqilabdan daha uzun davam edir.)

Tənqidə dözümün yoxdursa: heç nə etmə və heç nə demə – heç nə ol.

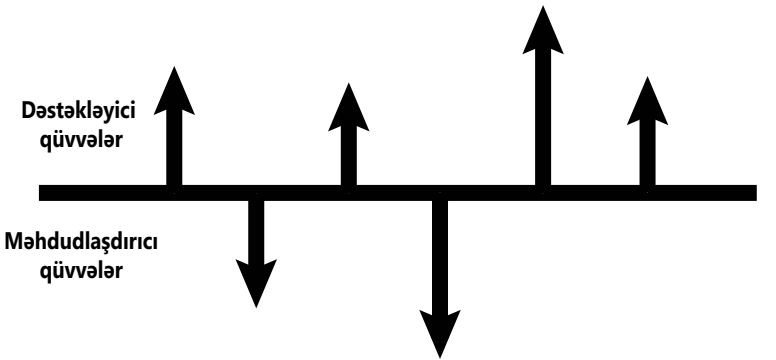
Elbert Habbard

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN

DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

QÜVVƏ SAHƏLƏRİNİN TƏHLİLİ



Pessimist hər fürsətdə bir çətinlik görür.
Optimist isə hərçətinlikdə fürsət görür.

Uinston Çörçil

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN



DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

QÜVVƏ SAHƏSİNİN TƏHLİLİ

"Qüvvə sahəsi" termini sosioloq Kurt Levinin araşdırmaları nəticəsində yaranmışdır. Alimin müşahidlərinə əsasən, istənilən mövcud vəziyyət dəyişikliyə doğru itələyən və dəyişikliyə müqavimət göstərən qüvvələr arasındakı tarazlıq halındadır.

"Qüvvə sahəsinin təhlili" bu qüvvələri onların istiqamətini və gücünü göstərən bir diaqram şəklində təqdim edir. Həyata keçirmək istədiyiniz hər bir dəyişiklik sahəsi üzrə qüvvələri təhlil edin.

Əsas diqqəti məhdudlaşdırıcı qüvvələri anlamağa və onlara göstərəcəyiniz təsirə yönəldin. Yalnız bundan sonra dəyişikliyi həyata keçirmək üçün "dəstəkləyici qüvvələr"inizlə ilə işləyə bilərsiniz.

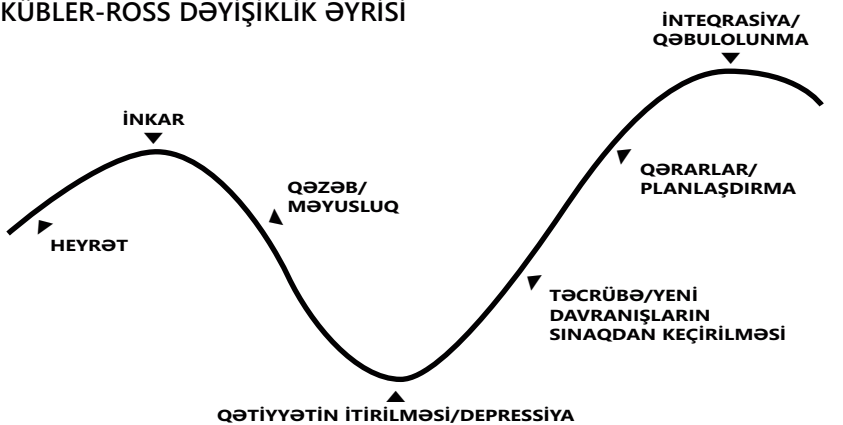
Küləyə istiqamət verə bilmərik, amma yelkənləri tənzimləyə bilərik.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN

DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

KÜBLER-ROSS DƏYİŞİKLİK ƏYRİSİ



Həyat – hərəkət etmək,
dəyişmək deməkdir; bu əməlləri dayandırsan, hər şey məhv olar.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN

DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

KÜBLER-ROSS DƏYİŞİKLİK ƏYRİSİ

- Qrafikdəki əyri məruz qaldığınız dəyişikliyin sizə göstərdiyi təsiri əyani şəkildə əks etdirir.
- Dəyişiklik davamlıdır: bir əyrinin sonu digərinin başlanğıcı deməkdir.
- Dəyişikliklə qarşılaşanda bir neçə mərhələdən keçməli olursunuz.



İnsanın ən əsas meyarı rahatlıq və dinclik anlarında tutduğu mövqe ilə deyil, çətin və ziddiyyətli məqamlarda tutduğu mövqe ilə müəyyən edilir.

Martin Lüter Kinq

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN



DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

KÜBLER-ROSS DƏYİŞİKLİK ƏYRİSİ

I mərhələ – Heyrət

- Baş verən dəyişikliklər "təxmin edilməsi qeyri-mümkün" və qarşısıalınmaz görünür.
- Artıq sual verməyə başlayırsınız: "Axı mən belə bir şey gözləmirdim?", "Bu işə niyə başladım ki?"

II mərhələ – İnkar

- Dəyişiklikləri qəbul edə bilmədiyiniz üçün keçmişə üz tutursunuz: hər şeyi nəzarətdə saxladığınız vaxtları yada salıb müvəqqəti olaraq yenə eyni hissləri yaşayırsınız.
- Ən kəskin hallarda bu mərhələdə ilişib qala bilər, irəli getməyə bilərsiniz.

III mərhələ – Qəzəb/Məyusluq

- Dəyişikliyin tədricən fərqinə vardıqca çaşqınlıq hiss edir, nə edəcəyinizi və dəyişikliyin öhdəsindən necə gələcəyinizi bilmirsiniz.
- Fikirlərinizdə nizamsızlıq və xaos hiss edə, "Nə edəcəyimi bilmirəm",– deyə özünüzü məzəmmət edə bilərsiniz.

IV mərhələ – Qətiyyətin itirilməsi/ Depressiya

- Baş verən dəyişiklik artıq göz qabağındadır və ona müqavimət göstərməyin mənası yoxdur.
- Nəzarətin azaldığını hiss etdikcə özünüzü gücsüz və çarəsiz hiss edirsiniz.
- Bu dəyişikliyə uyğun şəkildə işə başlamaq sizin üçün çətin olacaq.

Hər şeyi olduğu kimi deyil, görmək istədiyimiz kimi görürük.

Anais Nin

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN



DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

KÜBLER-ROSS DƏYİŞİKLİK ƏYRİSİ

V mərhələ – Qətiyyətin itirilməsi/ Depressiya

- Bu mərhələ dərinləşər və ya uzanarsa, özünəhörmət hissiniz ciddi zərər görə bilər.

V mərhələ – Təcrübə/Yeni davranışların sınaqdan keçirilməsi

- Vəziyyəti qəbul edir və onu dərindən təhlil edərək öyrənmək qərarına gəlirsiniz.
- Keçmişdən əl çəkir, yenilənmə və böyümə hissi keçirir, həyəcan yaşayırsınız.
- Adətən, ölçüb-biçmədən bir çox yeniliklərə atılırsınız, bu isə bəzən məyusluqla nəticələnə bilir.

VI mərhələ – Qərarlar/Planlaşdırma

- Keçmiş təcrübələri yeni düşüncələrlə müqayisə edərək baş verənləri anlamağa çalışırsınız.
- Bu mərhələ götür-qoy və fikir mübadiləsi mərhələsidir.

VII mərhələ – İnteqrasiya/Qəbulolunma

- Artıq hər şey daha stabil görünür.
- Hansı istiqaməti tutduğunuzu bilir və baş verənlərə nəzarət etdiyinizi hiss edirsiniz.

Hər çətinliyin mərkəzində bir fürsət gizlənir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



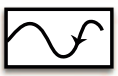
DƏYİŞİKLİYİN İDARƏ EDİLMƏSİ

KÜBLER-ROSS DƏYİŞİKLİK ƏYRİSİ

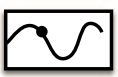
Heç də hər kəs bu "əyri yol"dan rahatca keçə bilmir.



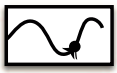
Bəziləri sürətlə keçib gedirlər.



Bəziləri büdrəyə-büdrəyə keçir və geri qalırlar.



Bəziləri dəyişikliyi rədd etdikləri üçün elə ilk mərhələlərdə ilişib-qalırlar.



Bəziləri keçmiş təcrübələrinə məhəl qoymur və dərhal sınaqdan keçirməyə başlayırlar.



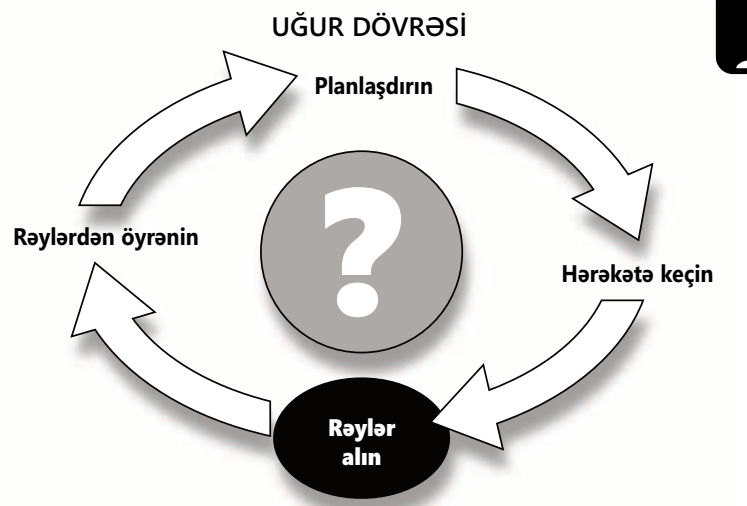
Bəziləri isə stresli vəziyyətlərin öhdəsindən çətinliklə gəldikləri üçün çaşbaş qalır və duruxurlar.

Hərəkətə keçən zaman bu əyri boyunca düzgün istiqamət seçməyinizə kömək edəcək rəylər alacaqsınız. Əyri boyunca hərəkət etdikcə harada olduğunuzu, hansı hissləri keçirdiyinizi və necə irəliləyəcəyinizi bilin.

Olduğumuz kimi qalmaqla arzu etdiyimiz hala gələ bilmərik.

Maks DePri

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Əminəm ki, həyatımın 1%-i başıma gələnlər, qalan 99%-i isə onlara verdiyim reaksiyadan ibarətdir.

Çarlz Svindol

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

RƏYLƏR ALIN

GİRİŞ



Uğurlu olub-olmadığınızı rəy vasitəsilə öyrənəcəksiniz.

Müsbət rəyi qəbul etmək daha asandır. Lakin çətin ki, elə ilk cəhdinizdə uğur qazana biləsiniz (səh. 51-də səbəbi daha aydın başa düşəcəksiniz). Hələlik isə nəzərə alın ki:

- Düzgün planlaşdırma və nikbin münasibət işlərin qaydasında getməsinə həmişə kömək edə və ya səhvlərin qarşısını hər zaman ala bilməz.

- İşlər qaydasında getməyəndə gülür, yoxsa ağlayırsınız? Sərf etdiyiniz əmək və səylərinizdən sonra hər iki emosional vəziyyəti başa düşmək olar.
  - Ağlamaq insanı sakitləşdirir; gülüş əhvalını düzəldir.
  - Gülüş həm də problemi həddən artıq şişirtməyə imkan vermir.

- Qəzəb və hiddətin heç bir faydası yoxdur, odur ki, gülməklə bu vəziyyətdən çıxmaq və olanlardan dərs çıxarmaq ən yaxşı yol ola bilər.

Baş verənlərin parlaq tərəfinə baxmaq gözü yormaz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

RƏYLƏR ALIN

UĞURSUZLUQ



Müsbət olmayan rəy heç də uğursuzluq hesab edilə bilməz. **Uğursuzluq hadisəyə reaksiyadır, nəticə deyil.** Uğurlu və ya uğursuz olduğunuzu sizin rəyə verdiyiniz reaksiya müəyyən edir.

Məqsədi dəyişdirmək, uğurun sizin üçün nə demək olduğunu yenidən müəyyən etmək və ya hər hansı bir islahedici tədbir görməmək uğursuzluqdur.

Bütün mənfi rəyləri uğursuzluq olaraq qəbul etsəydiniz, həyatınız necə dəyişərdi? Elə ilk cəhddən aşağıdakıları bacaran hər kəsə 1000 AZN verəcəyəm:

- gəzmək;
- maşın sürmək;
- bir musiqi alətində ifa etmək;
- velosiped sürmək;
- hər bir imtahandan keçmək;
- sərbəst danışmaq;
- adını yazmaq;
- ayaqqabı iplərini bağlamaq.

Biz rəylərdən dərs çıxarır və öyrənirik, ancaq mədəniyyətimiz və ya zehniyyətimiz bunu bəyənmir və ya səhv edənləri bağışlayır.

Əgər səhvlərə yol vermisinizsə... sizin üçün hər zaman mütləq başqa bir şans var... İstədiyiniz vaxt yeni bir başlanğıc edə bilərsiniz. Odur ki, "uğursuzluq" yıxılmaq deyil, yıxıldığınız yerdə qalmaqdır.

Meri Pikford

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

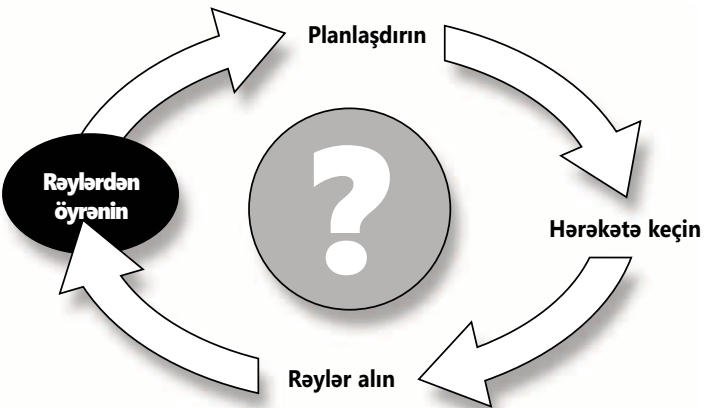
QEYDLƏR



Bunu düşünməyin, yazın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UĞUR DÖVRƏSİ



Qalib gəlmək üçün bir dəfə deyil, bir neçə dəfə döyüşməli ola bilərsiniz.

Marqaret Tetçer

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

RƏYLƏRDƏN ÖYRƏNİN

İŞLƏR YOLUNDA GETMƏYƏNDƏ



Əlamətlərə deyil, səbəblərə diqqət yetirin. Səbəb nə idi:

- Zəif planlaşdırma?
- Əzmkarlıq etməmək?
- Dəstəyin olmaması?
- Vaxt çatışmazlığı?
- Qətiyyətsizlik?

Problemlərdən dərs çıxarmağı və güclənməyi bacarmalısınız. Planınızda düzəlişlər və dəyişikliklər edin, problemlərin öhdəsindən gəlin və irəliləyin.

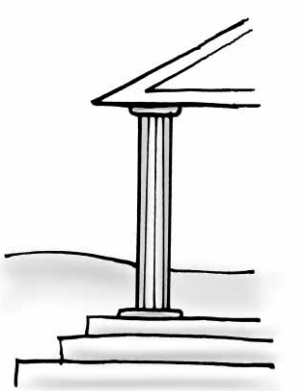


Başa çatana qədər bütün işlər uğursuzluq kimi görünür.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

RƏYLƏRDƏN ÖYRƏNİN

İŞLƏR YOLUNDA GEDƏNDƏ



Əlamətlərə deyil, səbəblərə diqqət yetirin. Səbəb nə idi:

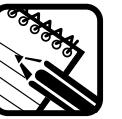
- Düzgün planlaşdırma?
- Əzmkarlıq?
- Mentor dəstəyi?
- Həsr edilən vaxt?
- Qətiyyət?

Uğurlardan da dərs çıxarmağı və güclənməyi bacarmalısınız. Planınızda düzəlişlər və dəyişikliklər edin, uğurunuzu qoruyun, möhkəmləndirin və irəliləyin. Uğurlarınızı əlamətdar bir hadisə kimi qeyd edin, beləcə, onları təkrarlamaq ehtimalı daha yüksək olacaq.

Hər bir uğur və ya uğursuzluğun son olmadığını unutmamaq müdriklikdir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

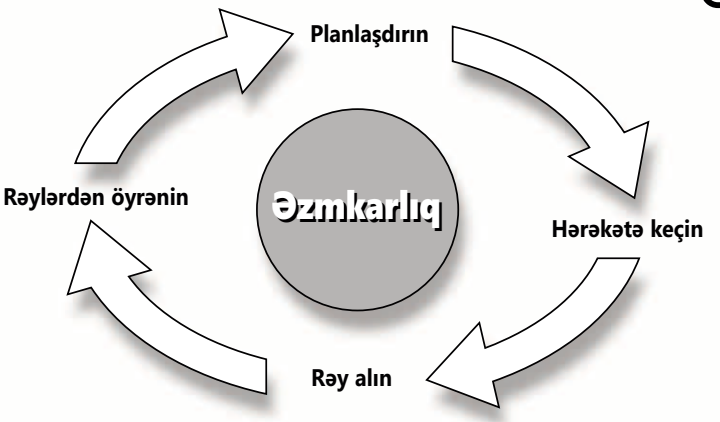
QEYDLƏR



Bütün nailiyyətlər və sərvətlərin başlanğıcı bircə ideyadır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UĞUR DÖVRƏSİ



Əgər əzmkarsınızsa, deməli, mənzil başına çatacaqsınız.
Tısbağa və dovşanın qədim rəvayətini yadınıza salın.

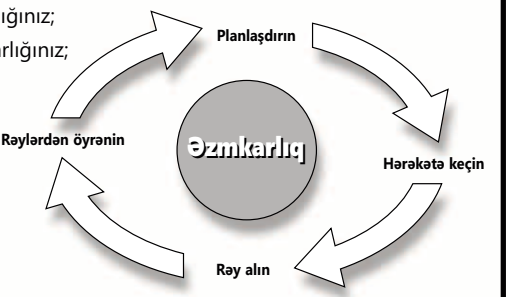
Noel Lister

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ

Uğur dövrəsi əzmkarlığınızın ətrafında dövr edir:

- işlərinizin planlaşdırılmasındakı əzmkarlığınız;
- bu işlərin yerinə yetirilməsindəki əzmkarlığınız;
- həmin işlərin "gətirdiyi" rəylərdən dərs çıxarılmasındakı əzmkarlığınız; ən əsası isə...
- ailəniz və dostlarınız "uğursuzluq-lar"ınızı vurğulayanda belə, işlərinizə davam etməklə göstərdiyiniz əzmkarlığınız (mənfi rəy misalı).



Əksər insanlar uğur qazanmağa azca qalmış fikirlərindən daşınır və davam etməkdən imtina edirlər. Onlar finiş xəttinin bircə addımlığında dayanırlar. Oyunun son dəqiqəsində qələbə zərbəsinə bircə toxunuş qalanda təslim olurlar.

Henri Ross Pero

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏŞHUR UĞURSUZLUQLAR?

(AMMA ƏZMKARLIQ SAYƏSİNDƏ...)

- Çester Karlson düz dörd il "General Electric", "IBM" və "RCA" kimi şirkətlərdən rədd cavabı alıb. Nəhayət, "Haloid" şirkəti onun ixtirasını qəbul edib və sonralar müəssisənin adı dəyişdirilərək "Xerox Corporation" adlandırılıb.
- Ceyms Dayson dünyanın ilk torbasız tozsoranını icad etmək üçün beş ilini sərf edərək 5127 nümunə hazırlayıb. İcadını istehsal etməzdən əvvəl ümumdünya patent haqları səbəbindən, az qala, müflis olacaqdı. Hal-hazırda o, İngiltərənin ilk milyarder ixtiraçısı adını qazanmaq üzrədir.
- Tomas Edisonun lateks kauçuku zavodunu layihələşdirmək cəhdi 7 min dəfə uğursuz olub və elektrik lampasını icad edənə qədər 11 min dəfə uğursuz təcrübə keçirib. Vəfat edəndə onun adına 1052 patent var idi.
- Uolt Disney öz cizgi filmlərinə maddi dəstək əldə etmək üçün 312 banka müraciət edib. Bundan əlavə, o, yeddi dəfə iflasa uğrayıb.
- Düz 550 kitab müəllifi olan Con Krizi ilk kitabının çapı üçün müraciət etdiyi 753 naşirdən rədd cavabı alıb.
- Qulyelmo Markoni heç bir fiziki əlaqə vasitəsi və ya naqil olmadan sadəcə hava vasitəsilə mesaj göndərə biləcəyini söyləyəndə dostları onu ruhi xəstəxanaya yatırıblar.

Uğur qazanmağı çoxları arzulayır. Fikrimcə, uğura aparan yol dəfələrlə təkrarlananuğursuzluq və özünütəhlildən keçir. Əslində, uğur 99%-i uğursuzluqlardan ibarət olan işinizin yalnız 1%-ni təşkil edir.

Soiçiri Honda

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏŞHUR UĞURSUZLUQLAR?

(AMMA ƏZMKARLIQ SAYƏSİNDƏ...)

- 1831-ci ildə biznesi iflas edən;
- 1832-ci ildə qanunverici orqan seçkilərində uduzan;
- 1834-cü ildə biznesi yenidən iflas edən;
- 1835-ci ildə sevdiyini itirən;
- 1836-cı ildə əsəb sarsıntısı keçirən;
- 1838-ci ildə siyasi mübarizədə ikinci dəfə uduzan;
- 1843-cü ildə konqres seçkilərində uduzan;
- 1846-cı ildə konqres seçkilərində yenidən uduzan;
- 1848-ci ildə konqres seçkilərində bir daha uduzan;
- 1855-ci ildə ABŞ senatı seçkilərində uduzan;
- 1856-cı ildə vitse-prezidentlik seçkilərində uduzan;
- 1858-ci ildə ABŞ senatı seçkilərində yenidən uduzan Avraam Linkoln 1860-cı ildə ABŞ-ın 16-cı prezidenti seçildi!



Uğursuzluqlarımın deyil, uğurlarımın sayına əsasən qiymətləndirilirəm. Qazandığım uğurların sayı yaşayacağım uğursuzluqların və edəcəyim təkrar cəhdlərin sayı ilə düz mütənasibdir.

Tom Hopkins

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ƏZMKARLIQ

ƏN BAŞLICA MƏSƏLƏ



Dünyada heç bir şey əzmkarlığın yerini tuta bilməz.
İstedad tuta bilməz: istedadı olan o qədər uğursuz insan var ki!
Dahilik də tuta bilməz: qiymət verilməyən dahilərin sayı-hesabı yoxdur.
Təhsil də tuta bilməz: dünya təhsilli, amma tərk edilmiş insanlarla doludur.
Yalnız əzmkarlıq və qətiyyət hər şeyə qadirdir.

Kelvin Kulic

Heç vaxt, heç vaxt, heç vaxt, heç vaxt, heç vaxt, heç vaxt, heç vaxt təslim olmayın.
Uinston Çörçil

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYDLƏR



Hər insan düşüncəsinin ölçüsü qədər böyükdür.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



UĞUR QAZANMAQ ÜÇÜN ALƏTLƏR DƏSTİ

Bu dünyada uğur qazanan insanlar ayağa qalxmağı və onlara lazım olan şərtləri axtarmağı bacaran, tapa bilməyəndə isəbu şərtləri yaradan insanlardır.

Corc Bernard Şou

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



GİRİŞ

Alətlər dəstinizdə məqsədlərinizə və istədiyiniz uğura doğru irəliləməyə kömək edəcək bir çox üsul var:



Vaxtın idarə edilməsi
səh.61-dən etibarən



Diqqət mərkəzi
səh.63-dən etibarən



İnam
səh.65-dən etibarən



Affirmasiyalar
səh. 72-dən etibarən



Vizuallaşdırma
səh. 76-dan etibarən



Bəxt
səh. 79-dan etibarən



Modelləşdirmə
səh. 81-dən etibarən



Həvəsləndirici amillər
səh. 83-dən etibarən



Giriş/Çıxış
səh. 86-dan etibarən

Düşüncələrinizdən, prinsiplərinizdən, ideallarınızdan və fəlsəfənizdən yaratdığınız şərait yaşaya biləcəyiniz yeganə mühitdir.

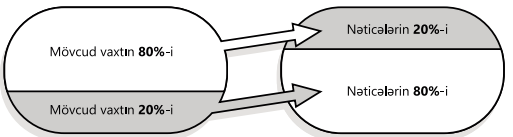
Albert Armand Montapert

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

VAXTIN İDARƏ EDİLMƏSİ

Plan qura bilmək üçün Pareto qanununu xatırlayın:

Uğurunuzun 80 %-ini əməyinizin 20 %-i təmin edəcək.



Vaxtınızı effektiv şəkildə planlaşdıra bilmək üçün bu modeldən istifadə edin:

ƏHƏMİYYƏT

TƏCİLİLİK	Aşağı	Yuxarı
Yuxarı	Başqasından bunu etməsini xahiş edin. ❸	Bunu indi edin. ❶
Aşağı	Bunu etməyin. ❹	Bunu daha sonra edin. ❷

PRİORİTET
❶ ❷ ❸ ❹

İşinizi planlaşdırmırsınızsa, demək, uğursuz olmağı planlaşdırırsınız.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



VAXTIN İDARƏ EDİLMƏSİ



"*Məqsədlərimə çatmaq üçün gündəlik işlərimi necə çatdırıram?*"

Birinci növbədə, başa düşməlisiniz ki:

- Vaxtınıza qənaət edə bilməzsiniz, çünki mövcud olan nə qədər vaxt varsa, hamısı sizindir;
- Sabah və ya gələcəkdə bugünkündən daha çox vaxtınız olmayacaq;

Yalnız bundan sonra vaxtınızı necə idarə edəcəyinizi planlaşdırmağa başlaya bilərsiniz.

Hər günün sonunda və ya hər günün əvvəlində vaxtınızdan 10 dəqiqə ayırıb növbəti və ya həmin gününüzü planlaşdırın (Məqsədlərinizə çatmaq üçün gündəlik işlərinizi bu plana daxil edin.)

Bu planlaşdırma seansı gününüzə təkan verəcək və günün sonunda sizə daha böyük bir nailiyyət hissi yaşadacaqdır.

Hər bir günün sonunda həmin günü nə dərəcədə uğurla başa vurduğunuzu müəyyən etmək üçün özünüzə bu sualı verin: *"Bu gün məqsədlərimə doğru irəliləmək üçün nə etdim?"*

Yubatma fürsətə qəsd etmək deməkdir.

Viktor Kayam

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DİQQƏT MƏRKƏZİ

Qarşıya qoyulan, lakin heç vaxt diqqət yetirilməyən bir məqsədə nail olmaq mümkün deyil.

Bütün yaxşı qaçışçılar bilirlər ki, hansı istiqamətə baxırsansa (yəni diqqəti haraya yönəldirsənsə) o istiqamətdə də qaçırsan. Odur ki, belə qaçışçılar diqqəti finiş xəttinə (rəqibləri ilə müqayisədə daha çox) yönəldirlər.



Məqsədlərinizi diqqət mərkəzində saxlaya bilmək üçün onları hər gün gözdən keçirin. Bu üsul məqsədlərinizə doğru irəliləməyə kömək edəcək. Məsələn, axırıncı dəfə yeni tərzdə/modeldə avtomobil aldıqdan sonra heç fikir verdinizmi, birdən-birə bu avtomobillər hər yerdə peyda oldu?

Məsələ burasındadır ki, əslində, o avtomobillər həmin yerlərdə həmişə var idi, sadəcə olaraq, heç vaxt onlara fikir verməmisiniz.

Yararlana biləcəyiniz bir çox fürsət var. Məqsədlərinizi diqqət mərkəzində saxlamadıqca həmin fürsətləri görməyəcəksiniz. Bunun üçün isə **məqsədlərinizi hər gün gözdən keçirməlisiniz**.

Fürsət pəncərəsi açılanda o pəncərənin qabağına pərdə çəkməyin.

Tom Piters

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



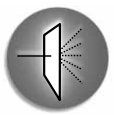
DİQQƏT MƏRKƏZİ



Elektrik lampası otağı işıqlandıra bilir.



Həmin işıq bir nöqtəyə cəmləşdikdə lazerə çevrilir. Lazer isə poladı da dəlib keçə bilir.



"Hər şeyi dəlib keçən" düşüncənizi inkişaf etdirin – məqsədlərinizi gözdən keçirməyə və gündəlik işlərinizin siyahısını hazırlamağa vaxt ayırın.

Diqqətinizi haraya yönəltmisiniz?

İstiqamətini bilməyən gəmiyə heç bir külək kömək edə bilməz.

Qədim dənizçi məsəli

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



İNAM



Əgər məğlub edildiyini düşünürsənsə,
deməli,məğlubsan.
Əgər cəsarət edə bilməyəcəyini düşünürsənsə,
deməli, cəsarət etməyəcəksən.

Qalib gəlmək istəyir, ancaq bunu bacarmayacağını
düşünürsənsə, çox böyük ehtimalla,
qalib gələbilməyəcəksən.

Uduzacağını düşünürsənsə, artıq uduzmusan.
Çünki bu dünyada uğur insanın iradəsindən başlayır.
Hər şey düşüncə tərzindən – inamdan asılıdır.

Əgər geridə qaldığını düşünürsənsə,
deməli, geridə qalmısan.
Yüksələ bilmək üçün özün haqqında
yüksək fikirdəolmalısan,
Özünə əmin olmalısan ki, mükafat qazana bilәsən.

Həyatın mübarizələrindən heç də həmişə güclü və ya
çevik insan qalib çıxmır,
Lakin gec və ya tez qalib gələn adam məhz
***QALİB OLACAĞINI DÜŞÜNƏN** adamdır!*

Naməlum mənbə

"Cogito, cogito, ergo sum"
(Düşünürəmsə, deməli, varam.)

Rene Dekart

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNAM

Əgər nə vaxtsa sirkdə olmusunuzsa, onda yəqin ki, filin bir ayağına qandal keçirilərək qısa kəndirlə yerə sancılmış dirəyə bağlandığını görmüsünüz.

Bəs belə güclü bir vəhşi heyvanın bu qədər kiçik dirəklə necə ram edildiyi sizi heç təəccübləndirməyibmi?



Filləri körpəlikdən daha böyük və tərpənməz dirəklərə bağlayırlar. Bir neçə həftə boyunca onlar çırpınır və azad olmağa çalışırlar. Lakin bir müddət sonra kəndirdən qurtula bilməyəcəklərini görəndə sakitləşir və çırpınmağı dayandırırlar.

Fillər sakitləşəndən sonra onları kiçik bir dirəyə bağlamaq kifayət edir, çünki sirk işçiləri bilirlər ki, fillər qaçmayacaqlar.

Bu cür nəhəng heyvanın gücü, enerjisi və potensialı onları qaça bilməyəcəklərinə "inandırmaqla" məhdudlaşdırılır – dirək isə yalnız bu "inamı" gücləndirmək üçün istifadə olunur.

Nə düşünürsənsə, onu da yaşayırsan.

Ceyms Allen

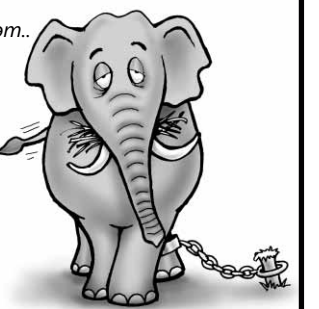
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNAM

MƏHDUDLAŞDIRICI İNAM

Aşağıda sadalananları tez-tezmi fikrinizdən keçirirsiniz?

Elə axmağam ki!	*Heç bəxtim yoxdur.*
Belə şeyləri bacarmıram.	*Bunu heç vaxt edə bilməyəcəyəm..*
Axı niyə bu həmişə mənim başıma gəlir?	*İnsanlara etibar etmək olmur.*
Sənin üçün asandır, amma mən...	*Bunu heç cür bacarmadım*



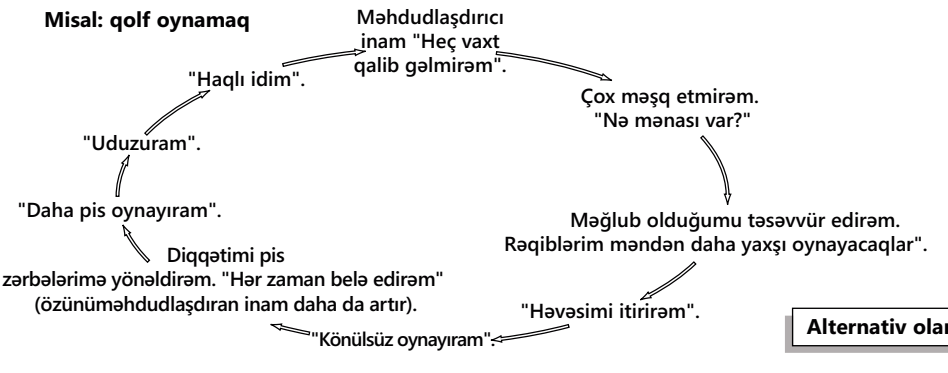
Bütün gücünüz, enerjiniz və potensialınız qaça bilməyəcəyiniz inamı ilə, yəni bacarmayacağınıza inanmaqla məhdudlaşdırılır. Belə düşünəndə nə baş verdiyini heç təxmin edirsinizmi?

Hər şeyin pis olacağını elə hey söyləyirsinizsə, falçı olmaq şansınız böyükdür.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNAM

MƏHDUDLAŞDIRICI İNAM



"Yaxşı" və ya "pis" deyə bir şey yoxdur. Yaxşı və ya pis düşünmək vardır.

Vilyam Şekspir

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNAM

DƏSTƏKLƏYİCİ İNAM

Aşağıda sadalananları tez-tezmi fikrinizdən keçirirsiniz?

Ağıllıyam.

Bu işi yaxşı bacarıram.

Məqsədlərimə nail oluram.

Bu asandır, elə deyilmi?

Əla bəxtim var.

Bunu bacararam.

Etibarlı insanlar çoxdur.

Bu işi getdikcə daha da yaxşı bacarıram.

Məqsədlərinizə doğru qətiyyətlə irəliləmək üçün bütün gücünüz,enerjiniz və potensialınız sərbəstdir.



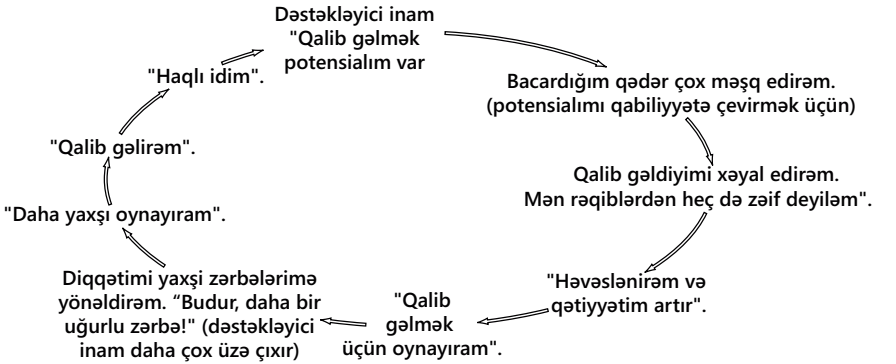
Möcüzələr yalnız onlara inananların başına gəlir.

Bernard Berenson

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNAM

DƏSTƏKLƏYİCİ İNAM



Məqsədinə nail olacağına elə bir şövqlə inanmalısan ki, o, reallığa çevrilsin.

Anita Roddick

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



İNAM



Bir səyyah bir kənddən digərinə gədərkən yolun kənarında qoca bir kişiyə rast gəlir. “İrəlidəki kənd necə bir yerdir, sakinləri necə adamlardır?” – deyə qocadan soruşur. Qoca həmin səyyaha söz verir ki, əgər yenicə tərk etdiyi kəndin necə olduğunu söyləsə, o da bu suala cavab verəcək. “Çox pis kənddir. Oradan çıxdığım üçün sevinirəm, sakinləri soyuq və məsafəli insanlardır”, – səyyah cavab verir. Qoca irəlidəki kəndin də, demək olar ki, bu cür olduğunu söyləyir. Səyyah məyus halda yoluna davam edir.

Bir neçə həftə sonra eyni yolla gedən başqa bir səyyah da həmin qoca ilə qarşılaşır. Birinci səyyahın verdiyi sualı o da soruşur. Qoca həmin səyyaha da söz verir ki, əgər yenicə tərk etdiyi kəndin necə olduğunu söyləsə, o da bu suala cavab verəcək. "Möhtəşəm kənddir. Oranı tərk etdiyim üçün təəssüflənirəm, sakinləri o qədər qonaqpərvər və mehriban idilər ki”, – deyə səyyah cavab verir. Qoca irəlidəki kəndin də, demək olar ki, bu cür olduğunu söyləyir. Səyyah sevincək yoluna davam edir.

Həyat sizin düşüncələrinizin qurduğundan ibarətdir

Mark Avreli

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



AFFİRMASİYALAR

GİRİŞ

Affirmasiya – qısa, pozitiv cümlələr və ya insanın özünə verdiyi təlimatlardır. Tez-tez təkrarlandığı təqdirdə affirmasiyalar "məhdudlaşdırıcı inamı" aradan qaldıraraq onun yerini "dəstəkləyici inama" verir və sizi məhz olmaq istədiyiniz insana çevirir.

Affirmasiyaların işə yaraması üçün onları yazıb 21 gün ərzində hər gün bir neçə dəfə ucadan, hiss edərək və inanaraq səsləndirməlisiniz (Araşdırmalar təsdiq edir ki, yeni bir şeyə alışmaq üçün 21 gün tələb olunur.)

Bu müddət ərzində davranışlarınızı affirmasiyalarınıza uyğun şəkildə nizamladığınızı görə biləcəksiniz. Üç həftənin sonunda davranışınız artıq təbii hal alacaq və siz yeni affirmasiyalara başlaya biləcəksiniz.

Bizim nəslin ən böyük kəşfi ondan ibarətdir ki,
düşüncə yönünü dəyişdirərək şərtləri yeniləməyi bacarır.

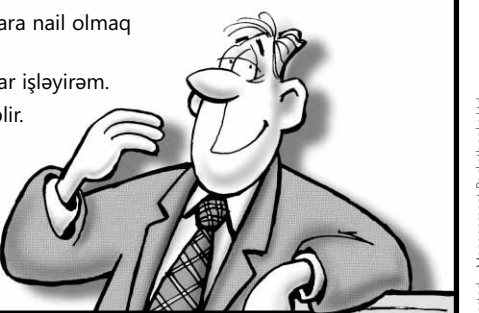
Vilyam Ceyms

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

AFFİRMASİYALAR

NÜMUNƏLƏR

- Affirmasiyalarımı gündə, ən azı, üç dəfə gözdən keçirir və getdikcə məhz olmaq istədiyim insana çevrilirəm.
- Məqsədlərimi hər gün gözdən keçirir və onlara nail olmaq üçün müsbət addımlar atıram.
- İstənilən vaxt maksimum dərəcədə məhsuldar işləyirəm.
- Bəxtim gətirir, həmişə yaxşı şeylər başıma gəlir.
- Məsuliyyətliyəm.
- Sağlam qidalanıram.
- Bu gün başıma yaxşı bir şey gələcək.
- Etdiyim hər şeyə hərtərəfli hazırlaşıram.



Həyatınız daxildən formalaşır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



AFFİRMASİYALAR

QAYDALAR

1. Affirmasilarınızın nə dərəcədə doğru olması sizi narahat etməsin. Onlar indiki kimliyinizlə deyil, kim olacağınızla bağlıdır.
2. Affirmasiyalarınızı indiki zamanda tərtib edin, cümlələri, məsələn, "*Mən məsuliyyətli olacağam*" deyil, "*Mən məsuliyyətliyəm*" şəklində qurun (Əgər bu sizə rahat deyilsə, I qaydanı yadınıza salın və/və ya alternativ olaraq, "*Mən getdikcə daha da məsuliyyətli oluram*" cümləsindən istifadə edin).
3. Affirmasiyalara müsbət emosiya yükləyin, məsələn: "*Həftədə üç dəfə idman etməliyəm*" əvəzinə, "*Həftədə üç dəfə idman etdiyim üçün formadayam və sağlamam*". Cümlələri inkar formasında qurmayın, məsələn: "*Mən planlaşdırmağı bacarmıram, amma öyrənməyə çalışacağam*" deməyin. Çünki bu zaman diqqətiniz dəyişdirməyə çalışdığınız davranışa yönəlir. Təhtəlşüurunuz inkarda söylənilən fikrin müsbət tərəfini sezə bilmir, odur ki, məhz dəyişdirməyə çalışdığınız davranışı ön plana çıxarın: "*Mən planlaşdırmağı öyrənirəm*".
4. Birdəfəyə 10-dan çox affirmasiyanı təkrarlamayın.
5. Artıq davranışınızın bir hissəsinə çevrilmiş affirmasiyaları nail olmaq istədiyiniz yeniləri ilə əvəz edin. Lakin əvvəlki affirmasiyaları vaxtaşırı "gözdən keçirərək" onların hələ də davranışınızın bir hissəsi olaraq qaldığını yoxlayın.

İnamın özü öz gücünü yaradır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



AFFİRMASİYALAR

QAYDALAR

6. Hər hansı affirmasiyanın sizə zidd olduğunu hiss edən kimi özünüzə "dayan" deyin və psixoloji olaraq, özünüzü bu vəziyyətdən çıxarın, sakitləşin və affirmasiyanı fərqli şəkildə təkrarlayın.
7. Beyninizin içində sizə uğurlu və ya uğursuz olacağınızı söyləyən o səsi kəsə bilməzsiniz, amma ona yön verə bilərsiniz, odur ki, o səsə sizə yalnız uğur qazanacağınızı söyləməyi öyrədin.
8. Affirmasiyalarınızın fayda verməyəcəyini qət etmisinizsə, onda həqiqətən də, bir faydasını görməyəcəksiniz, çünki bunu sizə "beyninizdəki o səs" deyəcək. (Buna görə də ilk affirmasiyalarınızdan biri məhz onlardan necə istifadə etdiyiniz və hansı faydanı gördüyünüz barədə olsun.)

Beləliklə, affirmasiyalarınızdan yararlanmağa **başlayın**: onları kiçik kartlara (məsələn, kartoteka kartlarına) yazıb hər zaman yanınızda gəzdirin və 21 gün ərzində hər gün bir neçə dəfə ucadan, hiss edərək və inanaraq səsləndirin.

Davranışınız sizin həqiqətən inandıqlarınızı əks etdirir.

Hayrem Smit

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

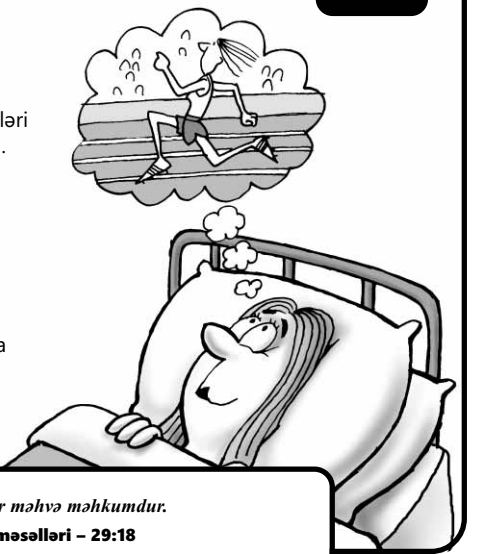
VİZUALLAŞDIRMA

Olimpiya seçmələrinə az qalmış, dünya səviyyəli beşnövçü Merilin Kinq xəstəxanaya düşdü. Zədələri onun məşqlərdə iştirak etməsinə imkan vermirdi.

O, "real" məşqi vizuallaşdırma ilə əvəz etdi.

Ən yaxşı performanslarını xəyalən təkrarladı, məşq etdiyini və Olimpiya oyunlarında iştirak hüququ qazandığını təsəvvür etdi.

M. Kinq yenidən "real" məşqlərə qayıdanda məşqçisi onun, demək olar ki, tamamilə formada olduğunu təsdiqlədi.



Görməyi bacarmayan insanlar məhvə məhkumdur.

Əhdi-Ətiq, Süleymanın məsəlləri – 29:18

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UĞUR QAZANMAQ ÜÇÜN ALƏTLƏR DƏSTİ



VİZUALLAŞDIRMA



Vizuallaşdırma yolu ilə **istənilən** vəziyyəti xəyali məşq etmək olar.

Təhtəlşüur real vəziyyətlə real olduğuna inandığı vəziyyəti, yəni aydın təsəvvür edilən situasiyanı – vizuallaşdırmanı ayırd edə bilmir.

Təhtəlşüuru bu şəkildə "aldatmaq"la siz sonradan həmin vəziyyətlə qarşılaşanda özünüzü daha rahat hiss edəcək, nə deyəcəyinizi və nə edəcəyinizi biləcəksiniz.

Hər ehtimalı xəyali məşq etmək və ya vizuallaşdırmaqla qorxunu aradan qaldıra və uğur qazanma şansınızı xeyli artıra bilərsiniz.

Hər zaman olduğu kimi, məhdudiyyətlər yalnız görmə ilə bağlıdır.

Ceyms Broton

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



VİZUALLAŞDIRMA

DUYĞULARINIZDAN İSTİFADƏ EDİN

Məqsədlərinizə çatmaq kimi gələcək bir hadisəyə hazırlaşmaq üçün vizuallaşdırmanı tətbiq edərkən üç əsas duyğudan istifadə etməlisiniz:

Görmə duyğusu - Kimi görürsünüz?
Nə baş verir?
Ətrafınıza baxın - təfərrüatlara diqqət yetirin.

Eşitmə duyğusu - Nə deyirsiniz?
Başqaları nə deyir?
Arxa planda başqa hansı səslər var?

Hissetmə - Kimə/nəyə çata və toxuna bilərsiniz?
Nə hiss edirsiniz?
Başqaları nə hiss edirlər?

Digər duyğularınızdan da istifadə edin – lazım gələrsə, qoxlayın və dadın.

Hər kəs xəyal edir: ancaq eyni qaydada deyil. Gecə vaxtı düşüncələrinin ən xəlvət və qaranlıq guşələrində xəyal edənlər gündüz oyanır və xəyallarının boş, mənasız olduğunun fərqinə varırlar. Gündüz xəyal edənlər isə təhlükəli insanlardır, çünki onlar xəyallarını açıq gözlə gerçəkliyə çevirə bilərlər. **T. E. Lourens**

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





BƏXT

Təhtəlşüurunuz fikri impulslara uyğun olaraq işləyir: bu, impulslardan fiziki reallıqlar yarada bilir ("İnam" bölməsində gördüyünüz kimi). Demək ki, "İnsan öz bəxtini özü yazır" məsəli doğrudur.

Milyonlarla insan "bəxtiqaralıq" ucbatından ömürlük uğursuzluğa məhkum olduqlarına və bu vəziyyəti heç cür dəyişə bilməycəklərinə inanırlar.

Miçiqan Universitetinin psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru və dosenti Kristofer Piterson müəyyən etmişdir ki, xroniki pessimist insan optimist biri ilə müqayisədə bir il ərzində iki dəfə çox xəstələnir.

Yaxşı bəxti "yazmaq" mümkündür...

Hər bir insan əhval-ruhiyyəsini özü ilə gəzdirir.

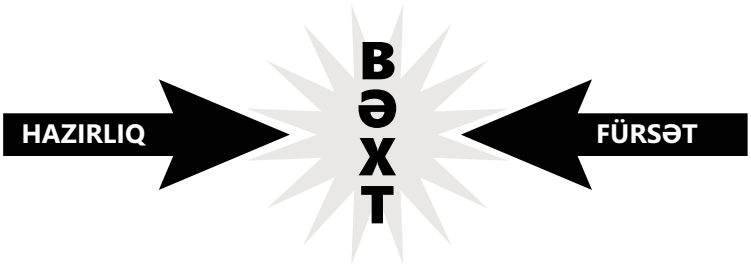
Stiven Kovi

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





BƏXT



Hazırlıqlı olmasanız, fürsəti görməz və/və ya fürsətdən istifadə edə bilməzsiniz.

Öz bəxtinizi özünüz yaradırsınız!

İnsanlar mənim bəxtimə həsəd aparırlar. Gülməlidir, axı mən nə qədər çox işləyirəmsə, bəxtim də bir o qədər çox gətirir.

C. Pol Qetti

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MODELLƏŞDİRMƏ

GİRİŞ

"Onlar bunu bacarırsa, mən də bacararam!"



Modelləşdirmə – bacarmaq istədiyinizi bacara bilmək üçün bir metoddur.

Körpə ikən modelləşdirmə üzrə ekspert idiniz.



Böyüdükcə bu bacarığı itirdiniz.

Növbəti səhifədə bu metodu yadımıza salaq.

Bunu özünüz etməlisiniz, ancaq təkbaşına deyil

Martin Rut

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MODELLƏŞDİRMƏ

NECƏ MODELLƏŞDİRMƏLİ?

1. Tətbiq etmək və ya özünüzdə görmək istədiyiniz xüsusi bacarıq və ya davranışı müəyyənləşdirin.
2. Bu bacarıq və ya davranışın mükəmməl səviyyəsi sayəsində uğur qazanmış bir və ya bir neçə şəxs tapın.
3. Onları müşahidə edin və nəyi necə etdiklərinə diqqət yetirin.
4. Hər şeyi tam başa düşənə qədər həmin bacarıq və ya davranışla bağlı suallar verin və bütün təfərrüatları öyrənin: müəyyən bir prosesin misalında nəyi necə etdiklərini, prosesin hər bir mərhələsini niyə məhz bu və ya digər ardıcıllıqla yerinə yetirdiklərini araşdırın.
5. Prosesi modelləşdirməklə bacarıq və ya davranışı təkrarlayın.
6. Prosesin nə dərəcədə işə yaradığını yoxlayın.



Bir şam digərini yandırmaqla heç nə itirmir.

Ceyms Keller ata

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





HƏVƏSLƏNDİRİCİ AMİLLƏR

Qazanmaq istədiyiniz uğuru **müəyyən etmək** üçün sizi həvəsləndirən amillərdən istifadə etdiyiniz kimi, bu uğura **nail ola bilmək** üçün də belə həvəsləndirici amillərdən istifadə edə bilərsiniz.

Affirmasiyalar, vizuallaşdırma, diqqəti cəmləmək, dəstəkləyici inam və s. kimi alətlərdən faydalanarkən sizi həvəsləndirəcək amillərdən də faydalanın.

Əgər məqsədiniz çəkinizin müəyyən bir müddət ərzində müəyyən bir miqdara düşməsindən ibarətdirsə, sizə elə gələ bilər ki, məqsədiniz bu amillərin heç biri ilə əlaqəli deyil.

Qanadlanmaq istəyini hiss edən birisi heç zaman sürünməyə razı olmaz

Helen Keller

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UĞUR QAZANMAQ ÜÇÜN ALƏTLƏR DƏSTİ



HƏVƏSLƏNDİRİCİ AMİLLƏR

Diqqətinizi son nəticə, yəni nail olacağınız çəkiyə yönəltməklə yanaşı, sizi nəyin həvəsləndirə, gərəkli enerjini verə və əzmkarlığa sövq edə biləcəyi barədə düşünün.

1 **Status** - Ailənizin, dostlarınızın və həmkarlarınızın heyranlığını və hörmətini qazanacaq; sağlamlıq klubunda hər həftə ən çox çəki verən biri kimi təqdir ediləcəksiniz.

2. **Güc/imkan** - Başqaları məsləhət üçün sizə üz tutacaq və arıqlama üsulunuzu öyrənmək istəyəcəklər. Əks cinsin diqqətini cəlb edəcəksiniz.

3. **Maddi mükafat** - Köhnə geyimlər artıq əyninizə böyük olduğu üçün yenilərini alacaq; idmanla məşğul olmaq üçün yüksək səviyyəli və daha müasir avadanlıqlar əldə edəcəksiniz.

4. **Özünüidarə** - Nə yediyiniz və necə məşq etdiyinizlə bağlı özünüz qərar qəbul edəcək; ideal çəkiyə məhz öz üsulunuzla nail olacaqsınız.

Qeyri-mümkünlükləri qəbul etməkdən imtina edirəm. Yer üzündə müəyyən bir sahəni nəyinsə mümkünlüyünü və ya qeyri-mümkünlüyünü deyə biləcək qədər yaxşı bilən bir adam tanımıram.

Henri Ford

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

UĞUR QAZANMAQ ÜÇÜN ALƏTLƏR DƏSTİ

HƏVƏSLƏNDİRİCİ AMİLLƏR



5 **Sərištə** - Qidalanma, idman və çəkiyə nəzarətlə bağlı mütəxəssis biliyi əldə edəcək; sərištə qazanacaq və ya öyrəndiklərinizdən faydalanmaq üçün başqalarının sizə müraciət etməsinə nail olacaqsınız.

6. **Yaradıcılıq** - Məqsədinizə çatmağın fərqli və qeyri-adi yolunu tapacaq; başqalarının da faydalana bilməsi üçün **öz** metodunuzu paylaşacaqsınız.

7. **Yeni əlaqələr** - Sağlamlıq klubu və ya idman klubu vasitəsilə yeni dostlar qazanacaq və münasibətlər quracaqsınız.

8. **Məna axtarışı** - Müəyyən bir çəkidə olmaq istəyinizin səbəbini və bunun arxasındakı mənanı anlayacaq; özünüzü necə hiss edəcəyinizi və başqalarının sizə olan münasibətini başa düşəcəksiniz.

9. **Zəmanət** - Qoruya biləcəyiniz mərhələli dəyişikliklər edəcək; sizinlə həmfikir insanlarla işləyəcək; yeni çəkinizi qoruyub saxlayacaqsınız.

Əgər nəyisə yalnız pula görə edirsinizsə, uğur qazana bilməzsiniz.

Barri Hörn

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ
ÇIXIŞ

GİRİŞ/ÇIXIŞ

Kompüter elmlərində belə bir deyim var:



ZİBİL QUTUSUNDAN GƏLƏN.



ZIBIL QUTUSUNA DA GEDƏR.



Başqa sözlə desək, əldə edəcəyiniz nəticə istifadə edəcəyiniz verilənlərdən asılıdır. Odur ki, beyninizə (kompüterə) nələri daxil etdiyinizə (giriş) fikir verin.

Eyni zamanda "çıxış"a diqqət yetirin. Etdiyiniz hər şeyin on qatı özünüzə qayıdacaq, necə deyərlər, "nə əkəcəksinizsə, onu da biçəcəksiniz".

"Pozitiv düşüncənin gücü" kitabının bir nüsxəsini almağa hazırlaşırdım, sonra isə düşündüm: "Sadəcə kitabı oxumaqla guya nə əldə edə bilərəm ki!"

Roni Şeyks

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





GİRİŞ/ÇIXIŞ

GİRİŞ

- Həvəsləndirici səs yazılarına qulaq asın.
- Həvəsləndirici kitablar oxuyun.
- Rol modeli tapın və ondan faydalanın.
- Mentor tapın və məsləhətlərini dinləyin.
- Nikbin və ruhlandırıcı musiqilərə qulaq asın.
- Komediyaya/komik aktyorlara baxın/qulaq asın.
- Media xəbərlərini izləyin.
- Başqalarından tövsiyə alın, rəy və fikirlərini öyrənin.
- Sizin malik olmaq istədiklərinizə malik olanlarla, sizin etmək istədiklərinizi edənlərlə ünsiyyətdə olun.
- Uğurlu insanlarla ünsiyyətdə olun.
- Məqsədlərinizi və affirmasiyalarınızı oxuyun.
- Vizuallaşdırmadan istifadə edin.
- Diqqətinizi uğur üzərində cəmləyin.
- Uğurlarınızın qeydlərini götürün ki, ruh düşkünlüyü yaşadığınız vaxtlarda gözdən keçirə biləsiniz.

Hər yeni günə ruhlandırıcı bir fikirlə başlayın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





GİRİŞ/ ÇIXIŞ

ÇIXIŞ

- Gülümsəyin.
- Gülməyi oyrənin.
- Başqaları ilə onların istədikləri kimi rəftar edin (özünüzlə necə rəftar edilməsini istədiyiniz kimi deyil)
- Başqalarını tərifləyin.
- Uğurlarınızı paylaşın.
- Kimisə sevirsinizsə, bunu ona söyləyin.
- Qayğı və diqqətinizi göstərməyi bacarın.
- İnsanlara kiçik özəl hədiyyələr verin.
- Başqalarına uğur qazanmağa kömək edin.
- Rol modeli və ya mentor olun.
- Nəzakətli və mədəni olun.
- Məqsədlərinizi paylaşın.

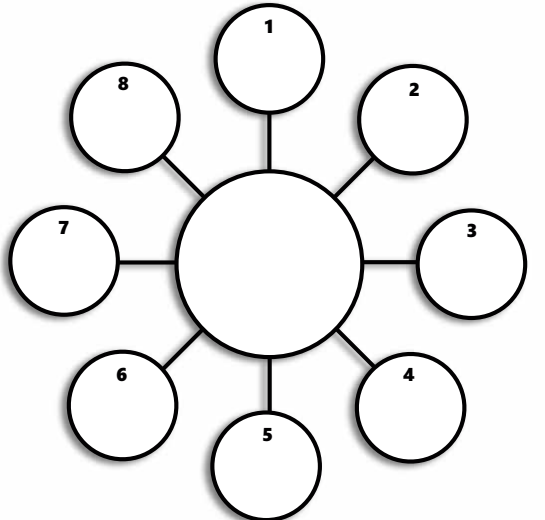


Əsirgəməyin, o zaman sizin üçün də əsirgəməyəcəklər.

Həvari Luka 6:38

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ROL MODELİ



Nifrət etdiyim bir şeydə uğur qazanmaqdansa,
zövq aldığım bir şeydəuğursuz olmağı üstün tuturam.

Corc Börns

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YEKUN FİKİR...



"Vacib olan – tənqidçi deyil; güclü və əzmli bir insanın necə büdrəməsini və ya işi görən bir şəxsin bu işi daha yaxşı necə görə biləcəyini vurğulayan şəxs deyil. Əslində, vacib olan, təqdirəlayiq olan – meydanda toz-torpaq və qan-tər içərisində çalışan insandır: qətiyyətlə səy göstərən, səhvə yol verən, dəfələrlə uğursuzluğa düçar olan, coşqun həvəsin, fədakarlığın nə demək olduğunu bilən, özünü layiqli bir işə həsr edən, ən yaxşı halda, yüksək nailiyyətin təntənəsini, ən pis halda isə uğursuz olacağı təqdirdə, heç olmasa, böyük əzm və cəsarət göstərərək uğursuz olduğunu dərk edən insandır. Odur ki, bu insanın yeri heç vaxt qələbənin də, məğlubiyyətin də nə demək olduğunu bilməyən soyuq və qorxaq ruhlu məxluqlar arasında olmayacaq".

ABŞ-ın keçmiş prezidenti Teodor Ruzveltin
"Meydandakı adam" çıxışından bir hissə, Paris ş., 1910-cu il.

Böyük bir istəyim var: can sıxıntısındansa, yorğunluqdan ölmək istəyirəm.
Anqus Qrossar

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

Müəllif haqqında



Pol Heyden (FinstSMM*, MIFP, Dip PFS***)**
Özünün təsis etdiyi təlim və məsləhət xidmətləri göstərən şirkətə rəhbərlik edir. Onun müştəriləri arasına "KPMG", "Bank of Scotland", "IBM", "Prudential və BusinessLink" kimi şirkətlər daxildir. Təlim üzrə məsləhətçi kimi, Pol həm ayrı-ayrı fərdlərin, həm də müəssisələrin öz potensiallarını maksimum dərəcədə artırmalarına kömək məqsədilə geniş sayda bilik və bacarıqların inkişafı üzərində çalışır.

Öz şirkətini təsis etməzdən əvvəl Pol bir müddət "Allied Dunbar" şirkətində çalışmış, rəhbərlik səviyyəsindəki işçilərin, daha sonra isə satış heyətinin bacarıqlarının inkişafı üzrə cavabdehlik daşımışdır. Pol həmçinin müəssisədaxili təlim üzrə bir neçə vəsaitin, o cümlədən "İdarəetmə kitabları" seriyasından "Öyrənənlər üçün" kitabının müəllifi, "Maliyyə məsləhətçisi üçün təlimat" ("The Financial Adviser's Guide") kitabının isə həmmüəllifidir.

Əlaqə
Müəlliflə aşağıdakı ünvanlar və telefon nömrələri vasitəsilə əlaqə saxlaya bilərsiniz:
Svindon, Uiltşer SN5 5S, "The Hayden Partnership" şirkəti, P O BOX 965,
Tel: 01793 772844 Faks: 01793 772844 Mobil: 07768 012316
E-poçt: paul@haydenpartnership.com www.haydenpartnership.co

**Satış və Marketinq üzrə İdarəetmə İnstitutunun həqiqi üzvü ("Fellow of the Institute of Sales and Marketing Management")*
***Maliyyə Planlaşdırması İnstitutunun üzvü ("Member of the Institute of Financial Planning")*
****Fərdi maliyyə planlaşdırması diplomu ("Diploma in Personal Financial Planning"")*

Müvazinətimizi müvəqqəti itirməyə belə, hazır deyiliksə, heç cür hərəkət edə bilmərik.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd