SOCAR



DÜŞÜNMƏ QABİLİYYƏTİ

Düşünmə bacarıqlarınızı təkmilləşdirmək, zehni çevikliyinizi artırmaq üçün məsləhət, alət və üsullar

Ancelena Boden

"Kitab məsələlərə fərqli mövqedən yanaşmağa – beyninizi problemə başqa bucaqdan baxmağa istiqamətləndirmək və bu yolla, onun həllinə yaxınlaşmağa imkan verəcək şəkildə ani və gözlənilməz təkan verir".

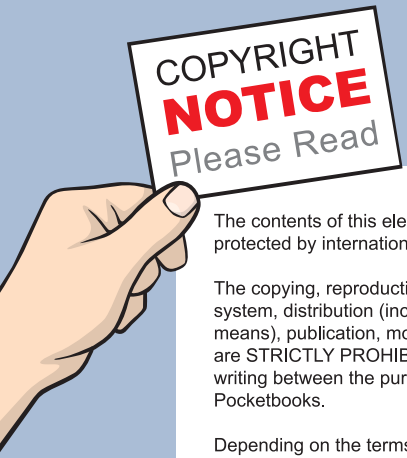
Cef Payn, Vulviç Kollecinin direktoru

"Bəzi düşünmə proseslərinin digərləri ilə müqayisədə daha effektiv olmasının səbəblərini, müxtəlif düşünmə bacarıqlarından istifadə etməyin səmərəli qərar qəbuluna necə kömək edə biləcəyini izah edir".

Merion Nikson, Derbi şəhər bələdiyyəsində turizm meneceri

DÜŞÜNƏN İNSANLAR

First published as the Thinker's Pocketbook by Angelena Boden. (c) Angelena Boden 1997. 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.

MÜNDƏRİCAT



GİRİŞ 1
Düşüncələrə nə təkan verir və düşünmək həyatımıza necə təsir edir?



POZİTİV DÜŞÜNMƏK 7
Neqativ düşünməkdən nə ilə fərqlənir və işdə necə pozitiv ola bilərsiniz?



NARAZILIQLA DÜŞÜNMƏK 17
Bizi nail olduqlarımızla kifayətlənməməyə sövq edən nədir və bunun öhdəsindən necə gələ bilərik?



YARADICI DÜŞÜNMƏK 27
Eynşteyn niyə təxəyyülü bilikdən vacib hesab edirdi?



QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK 39
Qeyri-standart düşünmə fitri deyil, qazanılan bacarıqdır



MƏNTİQLİ DÜŞÜNMƏK 51
Məntiqli düşünmək niyə ağaca dırmanmağa bənzəyir və nə üçün ehtiyatlı olmalıyıq?



NƏTİCƏYÖNÜMLÜ DÜŞÜNMƏK 61
Bu cür düşünmək qeyri-müəyyən və dəyişən dünyada əminliyi təmin edir



HƏDDƏN ARTIQ DÜŞÜNMƏK VƏ DÜŞÜNMƏMƏK 71
Həddən çox düşünmək yaxşı hal deyil; düşünməmək faydalı ola bilər



İNTUİTİV DÜŞÜNMƏK VƏ MÖCÜZƏVİ DÜŞÜNMƏK 81
İntuisiyanın əhəmiyyətini kiçiltməyin, bəxtinizin gətirəcəyinə inanın ki, elə də olsun (bu, möcüzədir!)

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



GİRİŞ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ

DÜŞÜNMƏK: NİYƏ VƏ NƏYİ?

Təqribi hesablamalara görə, gün ərzində ağlımızdan 50 minə yaxın fikir keçir: pozitiv, neqativ, qorxuducu, öyrədici və ya sadəcə, çılğın fikirlər. Onları aşağıdakılar tətikləyir:

- nəyinsə yadımıza düşməsi (xatirələr) və vizual obrazlar;
- sözlər, (hətta uşaqlıqda etdiyimiz) söhbətlərdən fraqmentlər;
- tanış olan və ya olmayan obyektlər, səhnələr, problemlər, tapşırıqlar, insanlar;
- duyğular – maraq, təşviş, peşmanlıq, qəzəb, kədər və s.
- yaxud sadəcə, heç nə etməmək.

Bəzən fikirləri "işləyib hazırlayırıq", bəzən isə qəfildən ağlımıza nəsə gəlir. Fikirləri qəbul və ya rədd edir, yaxud onlara şübhə ilə yanaşırıq. Bəziləri çaşqınlıq içində beynimizdə "vurnuxur", şişirdilir, qeyri-rasional forma alır, təşviş doğurur və zehnimizi iflic edir.

Düşünmək normal haldır. Başa düşmək, öyrənmək və irəli getmək, o cümlədən nə edəcəyimizə qərar verməmişdən əvvəl lazımi məlumatı toplamaq və mənimsəmək üçün düşünməliyik. Lakin düşünmə prosesini konstruktiv şəkildə idarə etmək və istiqamətləndirmək lazımdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ

BİZƏ DÜŞÜNMƏYİ ÖYRƏDİBLƏRMİ?

VACİB sualdır.
Uşaq ikən bizə təsir göstərənlərin davranış formalarını təkrarlayır, onların ideyalarını mənimsəyirik. Bu düşünmə prosesləri yeganə və düzgün variant hesab edilir – ta ki kimsə bu fikrə qarşı çıxana qədər...
Biz sonradan çətinliklə tərgidəcəyimiz zehniyyət və ya düşüncə tərzində ilişib-qala bilirik. Zehniyyət düşünmə prosesinə mane olur, bizi subyektivliyə, inadkarlığa və yanlış təsəvvürlərə meyilləndirir.



Bu fikirlər bəzi insanların düşüncələrinin nə qədər daşlaşmış olduğunu göstərir. Belələri öz fikirlərinə bəraət qazandırmağa çalışırlar, bu isə öz növbəsində, onların zehniyyətini daha da möhkəmləndirir və fikirlər getdikcə daşlaşır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNCƏ VƏ MÜNASİBƏTLƏR (MÖVQELƏR)



Düşüncə tərzimiz həyata münasibətimizə təsir edir:

- **Pozitiv düşünənlər** uğur qazanırlar, çünki buna inanırlar.
- **Yaradıcı düşünənlər**, nə qədər qeyri-mümkün görünsə də, inanırlar ki, problemin həllini tapacaqlar.
- **Nəticəyönümlü düşünənlər** "mümkün ola biləcək ən pis ssenari"ni qiymətləndirib qəbul etdikdən sonra riskləri ölçüb-biçir və onlara hazır olurlar.
- Lakin **neqativ düşünənlər** üçün həyat qayğılarla dolu, qeyri-məhsuldar və mürəkkəbdir, həyat yalnız yaşamaq uğrunda mübarizədir, ondan zövq almaq mümkün deyil.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ÖZÜNÜQAVRAMA

Necə düşünməyimiz özümüzü necə görməyimizdən asılıdır.

Aşağıda sadalananlardan hansı xüsusiyyətləri özünüzə aid edərdiniz:

- güclü;
- maraqlı;
- yaradıcı;
- başqalarının ardınca gedən;
- tez həvəsdən düşən;
- çıxılmaz vəziyyətdə;
- hər zaman günahkar;
- ağıllı/hazırcavab;
- istedadsız;
- özəl biri.

Niyə belə zənn edirsiniz? Özünüzlə bağlı bu təsəvvürlər haradan qaynaqlanır?

Onlar düşüncə tərzinizə təsir edirmi?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ÇALIŞMALAR

Düşünmə bacarıqlarınızı genişləndirməyə zehninizi məşq etdirməklə başlayın. İdeya və fikirlər aşağıdakı üsullarla möhkəmlənir:

Fərqli etmək: ayaqqabılarınızın ipini, şərfinizi, qalstukunuzu adət etdiyinizdən fərqli qaydada bağlamağa çalışın.

Vizuallaşdırmaq: xəyalınızda Hindistanın xəritəsini öz ölkənizin xəritəsinin üzərinə yerləşdirin və əhali sıxlığındakı fərqlərə diqqət yetirin. Bu sizə Hindistanda biznes fəaliyyəti ilə bağlı nə deyir?

Müzakirə etmək: toplantıda "iblisin vəkili" roluna girin. Sorğu-sual edilərkən özünüzü rəhbərinizin yerinə qoyun. Empatiya qurmağı öyrənin.

Mümkün olduğunu düşündüyünüz hər şeyin mümkün olduğunu başa düşmək sizi bu kitaba başlamağa hazırlayır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



POZİTİV DÜŞÜNMƏK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV DÜŞÜNMƏK

HƏYATA BAXIŞ



Pozitiv düşünənlər uşaqlıqdan formalaşdırdığı baxış və ya təsəvvürlərin təsiri altında olurlar.

Valideyn, qohum, müəllim və böyüklərinə qulaq asan uşaqlar neqativ və ya pozitiv baxış sistemi formalaşdırırlar ki, bu da onların düşüncə proseslərinə təsir edir.

Neqativ baxış sistemi:

- kişilərə etibar etmək olmaz;
- 40 yaşdan sonra artıq hər şey üçün gecdir;
- mütləq bir problem çıxacaq; hər şey bu qədər yaxşı gedə bilməz.

Pozitiv inanc sistemi:

- hər zaman seçim etmək imkanımız var;
- hər məsələnin bir həll yolu olur;
- sabah yeni bir gün başlayacaq.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV DÜŞÜNMƏK

NEQATİV DÜŞÜNƏNLƏR

- Tapşırıqları yerinə yetirmədiyinə görə bəhanələr gətirirlər.
- İşlər qaydasında getmədikdə başqalarını günahlandırırlar.
- Asanlıqla təslim olurlar.
- Adətən, hər şeydə mənfi cəhətləri görürlər.
- Başqalarını və özlərini dəyərsizləşdirirlər.
- Bir işi görməyə cəhd etmədən bacarmayacaqlarına inanırlar.
- Giley-güzar edir, şikayətlənir və deyinirlər.
- Hirsli olur, tez-tez inciyir və başqalarını qısqanırlar.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV DÜŞÜNƏNLƏR



- Problemlərə sınaq kimi baxırlar.
- İndiki anı doya-doya yaşayırlar.
- Yeni ideya və təkliflərə açıq olurlar.
- Neqativ fikirləri özündən uzaqlaşdırmağı bacarırlar.
- Sahib olmadıqlarını deyil, sahib olduqlarını artırırlar.
- Başqalarının giley-güzarını, "ah-vay"ını dinləmirlər.
- Bəhanələr gətirmir, həmişə aktiv və iş başında olurlar.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV DÜŞÜNƏNLƏRİ NECƏ TANIMALI?

- Onlar "pozitiv dil"də danışırlar: "Bəli, sınayaram"; "Bir nəticə əldə edəcəyimizə inanıram"; "Onunla dil tapa bilərik".
- Pozitiv bədən dili nümayiş etdirirlər: gülümsəyir, dik qamətlə yeriyir, ifadəli əl hərəkətlərindən istifadə edir, deyiləni baş hərəkəti ilə təsdiqləyirlər.
- Şux, mehriban səs tonunda və həvəslə danışırlar.
- Qarşı tərəfdə yaxşı təəssürat oyada bilmək onlar üçün vacibdir.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV DÜŞÜNMƏK

MƏNFİ VƏ MÜSBƏT BAXIŞ BUCAĞI



Pozitiv düşünmək qabiliyyəti sizdən hər şeyin həm müsbət, həm də mənfi tərəfinin olması fikrini qəbullanmağı tələb edir. Pozitiv düşünənlər hər şeydə və hər kəsdə yaxşını da görürlər, pisi də. Onlar bunu qəbullanır, sonra isə pozitiv fikirləri **seçməyə** qərar verirlər.

Çalışma

1. Adi bir su stəkanını götürün və onu masanın üstünə, qarşınıza qoyun.
2. Bir anlıq neqativə köklənin və stəkanı təsvir edin. Yəqin ki, ağlınızdan bu sözlər keçəcək: "adi, cansıxıcı, rəngsiz, ucuz, bəsit" və ya "kobud".
3. İndi isə pozitivə köklənin və stəkanı fərqli baxış bucağından təsvir edin. "Sadə, sərfəli, geniş istifadə olunan", və ya "asanlıqla əvəzlənən" sözləri fikrinizdən keçə bilər.

Seçiminiz var.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV DÜŞÜNMƏK

GERÇƏKLƏŞDİRƏ BİLMƏK ÜÇÜN VİZUALLAŞDIRIN



Pozitiv düşünənlər görəcəyi işi əvvəlcə **vizuallaşdırır**, sonra **gerçəkləşdirirlər**.

Qarşıya qeyri-real məqsədlər qoymuş insanlardan fərqli olaraq, pozitiv düşünənlər adi ideyanı praktiki nailiyyətə çevirmək üçün bir neçə kiçik və idarə edə biləcəyi addımlarla başlayırlar.

Kiçik addımlarla əldə edilən uğur özünəinam, gələcək vizyon, daha böyük ideyalar qazandırır – daha böyük nailiyyətlər isə pozitiv düşünmə qabiliyyətini möhkəmləndirir.

Özünüzü sənətkar kimi, yaxud yeni evdə və ya sevdiyiniz avtomobili idarə edərkən, ya da həyatınız boyu arzuladığınız səyahətdə **təsəvvür edin**. Bu vizuallaşdırmanın nəticələrini fikrinizdən çıxarmayın: bu təsviri masanın üstündə, soyuducunun qapısında, avtomobilinizin idarə panelində "saxlayın", lakin gözdən itirməyin.

Tələsməyin – real iş planınız olsun: diqqətinizi nail olmadıqlarınıza deyil, nail olduqlarınıza yönəldin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İŞDƏ POZİTİVLİK



1. Özünüzə bir neçə sual verin:

- Lazımi bilik və bacarıqlarım varmı, ixtisaslaşma səviyyəm uyğundurmu?
- İradə gücüm hansı dərəcədədir?
- Bu, məhz istədiyim işdir, yoxsa mənə lazım olduğunu düşünürəm?
- Bu işi nə üçün istəyirəm?

2. İş planı tərtib edin. Pozitiv düşünənlər birdəfəyə həddən çox iş görməyə çalışmırlar.

Nümunə
Vəzifə yüksəlişinə nail olmaq istəyən pozitiv insanlar ixtisaslaşma səviyyəsini artırmaq üçün:

- müvafiq kurs, təlim proqramı və universitetləri araşdırır;
- tələb olunan müddəti müəyyənləşdirir;
- nə qədər vaxt ayırmağın mümkünlüyünü real şəkildə təhlil edir;
- işdən kənarda və ya iş yerində təlim imkanlarını araşdırır;
- vaxtı əvvəlcədən planlaşdırmaq üçün həftəlik plan tərtib edir;
- birinci mərhələdən başlayır, onu uğurla tamamlayır və növbəti mərhələyə keçirlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GÜNƏ POZİTİV BAŞLAMAĞIN YOLLARI



Pozitiv düşünməyə başlamaq üçün "**Mən ... edəcəyəm**" mantrası üzrə hərəkətə keçmək lazımdır. Məsələn:

- Bu günün qarşıma çıxardığı hər şeyə pozitiv yanaşacaq, sabah haqqında düşünməyəcəyəm.
- Nə qədər çətin olsa da, insanlarda və hər bir situasiyada yaxşı nəsə görməyə çalışacağam.

Günə neqativ fikir və təkliflərə, kobud və ya təhqiramiz münasibətə meydan oxumaq vədi ilə başlamaq, "zülmət və qiyamət tacirləri"ndən uzaq durmaq pozitiv düşüncəni möhkəmləndirməyə kömək edir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏSLƏHƏTLƏR



Hər zaman pozitiv düşünmək asan deyil. Stres, yorğunluq, dəyişən şərait və başqa amillər pozitiv düşünmək qabiliyyətini zəiflədə bilir.

Situasiyanın emosional yükündən uzaq olmağa çalışın, obyektiv olun, vəziyyətə fərqli rakursdan – yad birinin gözü ilə baxın, özünüzə tərəfsiz məsləhət verin.

Pozitiv düşünənlərin hər zaman gözlədiyi nəsə olur: "Bu bitdikdən sonra mən..."

Böyük düşünün, böyük olsun. Müsbət düşünün, müsbət olsun. Çünki pozitiv fikirlərdən pozitiv işlər doğur.

Hər gün bir az məşq etsəniz, pozitiv düşünməyi xarakterinizin bir xüsusiyyətinə çevirə bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



NARAZILIQLA DÜŞÜNMƏK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NƏ DEMƏKDİR?



Narazılıqla düşünmək və ya heç nə ilə qane olmamaq – nail olduqlarının kifayət qədər yaxşı olmadığını düşünən əksər insanların xarakterik xüsusiyyətidir.

Belə insanlar, adətən:

- heç vaxt dolmayan bir boşluq hiss edir;
- elə düşünürlər ki, sanki nəsə çatışmır (istədiklərinə nail olmağa davam etməlidirlər);
- başqaları ilə müqayisədə dəyərsiz olduğunu zənn edir;
- nail olduğu hər şeyi (bütün uğurları) mənasız hesab edir;
- heç nə ilə qane olmur və narazılıq edirlər.

Bu xüsusiyyətin daha sürətli avtomobillər, daha yaxşı istirahət və ya daha böyük evlər istəməklə əlaqəsi yoxdur, lakin bəziləri hiss etdiyi boşluğu maddi nemətlərlə doldurmağa çalışa bilərlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NARAZILIQLA DÜŞÜNMƏK

XÜSUSİYYƏTLƏR

Narazılıqla düşünənlər:

- gün ərzində özünü (həm fiziki, həm də zehni cəhətdən) gərgin hiss edir;
- həmişə tələş içində olur, xoşagəlməz bir hadisənin baş verəcəyindən qorxur;
- hər gün özünü başqaları ilə müqayisə edir;
- keçmişdə və ya gələcəkdə yaşayır;
- heç kimə etibar etmir, hər şeydən şübhələnir, özlərini aldadılmış hiss edir;
- bu "rejim"dən uzaqlaşanda və ya başqalarının gözləntilərinə uyğun yaşamayanda özünü günahkar hiss edir.

Narazılıqla düşünən insan beynində əks-səda verən "davam et... təkmilləş... artır..." nidalarını susdura bilmədiyinə görə özünü əldən salır.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NARAZILIQLA DÜŞÜNMƏK

İŞ YERİNDƏ



İş yerində narazılıqla düşünənlərin fikrindən keçənlərə nümunə:

Düşüncə: İşdən sonra qalmalı, səhər daha tez gəlməli, daha çox iş görməliyəm və bunu hamı görməlidir.

Səbəb: Çox məşğulam, işi başa çatdırmaq üçün kifayət qədər vaxtım olmur.

Motiv: Hər zaman iş başında olmaq yaxşı təəssürat yaradır, vəzifəmin yüksəlməsinə nail ola bilərəm.

Qorxu: Daha gənc, daha parlaq və daha dinamik əməkdaşlar işimi əlimdən ala bilərlər.

İşin (ev işi kimi) davamlı proses olması və heç vaxt bitməməsi ilə bağlı **mif** mövcuddur. Kəmiyyət keyfiyyətə mənfi təsir göstərə bilər.

Bu problemin **həll yolu** olaraq, narazılıqla düşünənlərə dönə-dönə xatırlatmaq lazımdır ki, gördükləri işin keyfiyyəti lazımi səviyyədədir və iş günü səhər saat 9-da başlayıb axşam saat 6-da **bitir**.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏBƏBLƏR



Narazı düşüncələri aşağıdakı səbəblər doğurur:

- başqaları ilə ayaqlaşmaq ehtiyacı;
- rahat nəfəs dərib nədənsə zövq aldıqda buna mane olacaq bir hadisənin baş verəcəyindən qorxmaq;
- "bir az da çalış, hələ istədiyin yerə çatmamısan" deyən daxili səs;
- uşaqlıqdan böyüklərinizin sizdən böyük nailiyyət gözlədiyini eşitmək;
- reallıqdan uzaq məqsədlər və şəxsi ambisiyalar;
- özünüzün deyil, başqalarının dəyərləri ilə yaşamaq.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NÜMUNƏ



Çoxmilyonlu dövriyyəsi olan böyük bir şirkəti idarə etməyin xəyalını qurursunuz. Biznesin idarə edilməsi üzrə (MBA) magistr dərəcəniz və mükəmməl təcrübəniz ola bilər, lakin sizə bildirilib ki, bu vəzifə üçün kifayət qədər sərt xarakterə malik deyilsiniz.

Sizə aviasiya sənayesi üçün plastik komponentlərin istehsalı üzrə ixtisaslaşmış kiçik, lakin perspektivli bir şirkətdə idarəedici direktor vəzifəsi təklif olunur. Əməkhaqqı və imtiyazlar əladır, amma istədiyiniz bu deyil. Təklif sizi qane etmir.

Məhdudiyyətlərinizi qəbullanaraq, bacardıqlarınızla fəxr edərək, istedadınızdan maksimum dərəcədə faydalanaraq bu cür neqativ düşünməyə son qoymaq mümkündür.

Yetərli olmadığını düşündüyünüz üçün fürsətləri asanlıqla əldən buraxa bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NARAZILIQLA DÜŞÜNMƏK

ÖZ FİKRİNİZ OLSUN



Başqalarının etdikləri düşüncələrinizə təsir göstərirmi?

Başqalarının etdiklərinə həddən artıq diqqət yetirmək – mühakiməyə heç cür dözümü olmayan narazı düşüncəli insanları daim təzyiq altında saxlayır:

- "Bazar səhəri, gözəl gündür, otları biçməliyəm (çünki qonşum belə edir)".
- "Yaxınlıqda yeni cüdo kursu açılıb; deyəsən, məhəllədəki bütün uşaqlar gedir, mən də öz uşaqlarımı yazdırmalıyam (uşaqlar həm də trapesiya, kontrabas və sualtı kulinariya ilə məşğul olurlar)".
- "Saragil Katmanduya gedirlər; İtaliyanı unudun, yaxşısı budur, Antarktidaya səfər haqqında düşünək".

Bu zehniyyətlə nə etsəniz də, qane olmayacaqsınız.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NARAZILIQLA DÜŞÜNMƏK

YERİNİZ VƏ İMKANINIZIN FƏRQİNƏ VARIN



Ola bilər ki, aşağıdakı kimi düşüncələrin təsiri altındasınız:

"Daha çox pulum olanda..."
"Arıqladıqdan sonra..."
"Vəzifəm yüksəldikdən sonra...
...özümü fərqli hiss edəcəyəm,
həyatımdan məmnun olacağam".

Pazlın sonuncu parçasını axtarmaq ömür boyu bitməyən axtarışa çevrilə bilər. Özünüzü deyil, zehniyyətinizi dəyişin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NARAZILIQLA DÜŞÜNMƏK

EHTİYACLAR DEYİL, İSTƏKLƏR



Narazılıqla düşünən insan diqqətini **istədiklərinə** deyil, **ehtiyaclarına** yönəldir:

"Vəzifə yüksəlişinə (pul, status, başqaları ilə ayaqlaşmaq) nail olmalıyam, lakin hazırkı vəzifəmdə qalmaq istəyirəm".

"Biznesimi dayandırmaq istəyirəm, amma davam etdirə biləcəyimi sübut etməliyəm".

Ehtiyaclarınız və **istəklərinizin** siyahısını tərtib edin. Hər iki siyahıdakılar üst-üstə düşürmü? **Sizə** nə stimul verir? **Əsl** istəklərinizin nələrdən ibarət olduğunu düşünməyə daha çox vaxt ayırın!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NARAZILIQLA DÜŞÜNMƏK

BU XÜSUSİYYƏTİ NECƏ RAM ETMƏLİ?



Bəzən hamımız belə düşüncələrə qapılırıq. Bu xüsusiyyəti necə ram etmək olar?

- Dik yamaclı bir təpənin başına qalxın. Diqqətinizi nəfəsinizə yönəldin, bütün duyğu orqanlarınızı çalışdırın – diqqətinizi cəmləşdirə bilsəniz, neqativ düşüncələrinizin qarşısını ala bilərsiniz.
- Diqqətinizi nail olduqlarınıza cəmləşdirərək pozitiv düşüncələrə yönəlin.
- Həyatından məmnun olan bir insanla söhbət edin – həyatdan uğur gözləntiləri az olan və "bu qədəri kifayətdir" deyən çox insan var.
- Fikirlərinizi rasionallaşdırmaq üçün məntiqli düşünün.
- Hər gün özünüzə MÖHTƏŞƏM olduğunuzu deyin!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YARADICI DÜŞÜNMƏK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YARADICI DÜŞÜNMƏK

BU QABİLİYYƏT NECƏ FORMALAŞIR?

Yaradıcı düşünmək qabiliyyəti öyrədilmir. Zəka və təcrübə də tələb etmir, lakin yaradıcı ideyaları həyata keçirmək üçün bu bacarıqlara ehtiyac var. Yaradıcı düşünmək – beyinin sağ yarımkürəsinin fəaliyyətinin nəticəsidir (intuisiya, fəhm, ilham və s.) və bu qabiliyyət təhsil sistemində heç də hər zaman təşviq edilmir. Həqiqətən də, əksərən beyinin sol yarımkürəsinin fəaliyyətləri – məntiq, təhlil və mühakimənin xeyrinə bu düşünmə proseslərinin qarşısı alınır.

Sol yarımkürə: məntiqi beyin **Sağ yarımkürə: yaradıcı beyin**



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MANE OLAN AMİLLƏR



Yaradıcı düşünmə potensialı olan insanlar düşüncə proseslərini əngəlləyən amilləri səhvən "günahlandırır"lar. Məsələn:

- yalnız ağıllı, uğurlu və ya bədii zövqü olan insanlar yaradıcı düşünə bilərlər;
- sözün əsl mənasında, yaradıcı olmaq üçün əziyyət və çətinlik görməlisən (məs.; çardaqda səfalət içində yaşayan rəssam);
- yalnız gənc insanların yaradıcı fikirləri olur;
- vaxt, maliyyə və zəhmət tələb olunur; yaradıcı düşünmə əksər insanların əlinin çatmadığı bir dəbdəbədir;
- yalnız kişilər/qadınlar/quşlar üçündür.

Yaradıcı düşünməni hərəkətə gətirən təxəyyülə **hər kəs** sahibdir. Yalnız neqativ düşünmək yaradıcı prosesi əngəlləyə bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YARADICI FİKİRLƏRİ NECƏ TƏTİKLƏMƏLİ?



Yaradıcı qabiliyyətinizi oyandırmaq üçün bir sıra üsullar mövcudur. İlham pərisini gözləmək, sadəcə, passivlikdir və ilhama gələ bilməyənlər üçün yaxşı bəhanədir. Ona görə də:

- acgözlüklə məlumat toplayın; oxuyun, oxuyun və bir daha oxuyun;
- əl işləri öyrənin və ya hobbilərinizə vaxt ayırın (mükəmməl şəkildə öyrənmək məcburiyyətində deyilsiniz);
- ağlınıza nə gələrsə, yazın, cızma-qara edin, çəkin (əksərən bir ideya daha yaxşı başqa ideyaya təkan verir);
- başqaları ilə beyin fırtınası aparın;
- məqsəd və hədəflərinizi müəyyən edərək özünüz üçün lazımi həddə təzyiq yaradın (xəbərdarlıq: bu həddi aşan təzyiq təşvişə səbəb olur və yaradıcı fikir axınını dayandırır);
- uşaqlarla söhbət edin: adətən, onlar ideyalar arasında qeyri-adi assosiasiyalar yaradırlar.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ÖZÜNÜTƏHLİL



Özünüzlə danışın! Özünüzə suallar verin. Həmsöhbətinizin rolunu öz üzərinizə götürün və onunla müzakirə aparın.

İdeyanızın inkişafına kömək edəcək suallar verin:

- Bunu dəyişmək üçün nə əlavə edə, nəyi ləğv edə bilərəm?
- Bundan başqa nə üçünsə istifadə edə bilərəmmi?
- Bunu uyğunlaşdırmaq, kiçiltmək, böyütmək, başqa rəngə boyamaq olarmı?
- Müəllif hüquqlarını pozmadan təqlid edə bilərəmmi?
- Bir neçə ideyanı birləşdirərək universal və ya çoxməqsədli ideyalar yarada bilərikmi?
- Buna daha ucuz, daha sadə, daha səmərəli yolla və daha tez nail olmaq mümkündürmü?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ÇALIŞMA



Sizə 6 aylıq yaradıcı məzuniyyət götürmək kimi unikal bir şans verilib. Vaxtdan yaradıcı şəkildə istifadə etmək istəyirsiniz, lakin necə edəcəyinizi bilmirsiniz. Aşağıdakı çalışmanı sınayın:

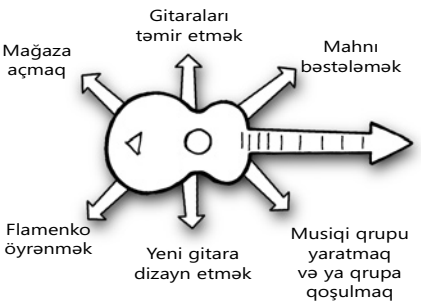
1. Ağ kağız və rəngli qələmlər götürüb sakit bir yerə çəkilin.
2. Ağlınıza gələn müxtəlif ideyaları qeyd edin və ya onların şəklini çəkin.
3. Bu çalışmanı ideyalarınız tükənənə qədər bir neçə gün davam etdirin.
4. Onları bir-birilə əlaqələndirin.
5. Ən ümidverici ideyanı seçin və onun üzərində işləyin.
6. İndi isə qeyd etdiyiniz yeni ideyalardan birini seçin və onu genişləndirin.
7. Bu çalışmanı yaradıcı imkanlarınız tükənənə qədər davam etdirin.

Yaradıcı düşünmə prosesini stimullaşdırmaq üçün bir az zəhmət çəkmək lazımdır. Bu zəhmətin 95 %-i alın təri, 5 %-i isə ilhamdır.

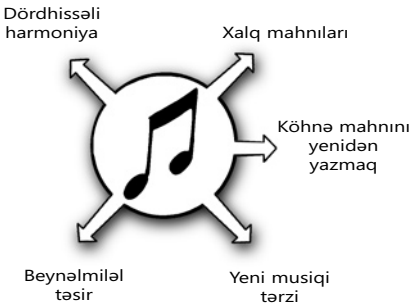
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NÜMUNƏLƏR

Gitara



Mahnı bəstələmək



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YARADICI DÜŞÜNMƏK

İŞ YERİNDƏ



Yaradıcı düşünmə qabiliyyətindən bariz şəkildə istifadə edilən sahələr məhsulların hazırlanması, layihələndirmə/dizayn və marketinqdir. Lakin yaradıcı düşünmə qabiliyyətinin tələb olunduğu başqa sahələr də var:

- şöbələr və işçilər arasında sinergetik enerjinin yaradılması;
- əlaqəli tapşırıqları birləşdirərək vaxtın idarə edilməsi;
- işçi heyətinin təkmilləşdirilməsi (çoxprofillilik və vəzifələr üzrə üfüqi yerdəyişmə);
- sistemlərin işlənib hazırlanması (məntiq və yaradıcı düşünmə qabiliyyətindən birlikdə istifadə etmək mümkündür);
- biznesin fəaliyyət istiqamətinin idarə edilməsi (vizyon, şaxələndirmə, genişləndirmə).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YARADICI DÜŞÜNMƏK

RUHUNUZA DİNCLİK VERİN



Yaradıcı düşünmə qabiliyyəti onu məcburən işə salmadığımız hallarda özünü ən yaxşı şəkildə göstərir. Özünüz və dünya ilə barışıq vəziyyətdə olsanız, təxəyyülünüzün maneəsiz işləməsinə şərait yaradacaqsınız.

Bu və ya digər problemin həll yolunu tapmaq üçün nə qədər narahatlıq keçirsəniz, onu bir o qədər gec tapacaq və ya heç tapmayacaqsınız. Narahatlıq və ya təşviş neqativ hissdir, məhsuldarlığı aşağı salır və sizi yalnız bir istiqamətdə düşünməyə vadar edir. Yaxşı ideya tapmağın o qədər də vacib olmadığını söyləyərək özünüzü sakitləşdirməyə çalışın. Diqqətinizi toplamaq üçün həddən artıq səy göstərməyin, ideyaların beyninizə axmasına imkan verin (əlinizin altında qeyd dəftərçəsi saxlayın).

Xəyal qurmağı (passiv və qeyri-real proses) yaradıcı düşünməklə (aktiv və real proses) qarışdırmayın.

Narahatlıqdan qurtula bilmirsinizsə, "Nəticəyönümlü düşünmək" fəslini oxuyun.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

VƏRDİŞLƏR YARADICI DÜŞÜNMƏYƏ MANE OLUR



Yaradıcı düşünməyə heç nə vərdişlər qədər mane ola bilməz: çərşənbə axşamları dostlarla görüşmək, şənbə səhərləri üzmək, bazar ertəsi günləri toplantılar keçirmək, bazar axşamları boulinq oynamaq və s.

Vərdişlərin sayəsində özümüzü rahat hiss edir, dəyişmək ehtiyacından xilas oluruq. Vərdişlər həmçinin dardüşüncəliliyə və şübhəyə şərait yaradır.

İşdə və evdə həftəlik/aylıq rejiminizi nəzərdən keçirin. Eyni gündə eyni yanaşma ilə vərdiş əsasında yerinə yetirdiyiniz fəaliyyətləri kağıza qeyd edin. Bir və ya iki vərdiş seçin.

Məsələn, toplantı keçirmək əvəzinə, işçilərinizlə gəzintiyə çıxın. Gəzinti zamanı bir problemi müzakirəyə çıxarın (hər kəsin masa arxasında əyləşib tez-tez saata baxması ilə müşayiət olunan toplantılardan fərqli olaraq, bu üsulla daha çox yaradıcı həll yolu tapa bilərsiniz).

Təəccüblüdür ki, çox kiçik dəyişikliklər yaradıcı yanaşma qabiliyyətini tətikləyir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YARADICI DÜŞÜNMƏK

MƏSLƏHƏTLƏR

Yaradıcı gücünüzdən istifadə etmək istəyirsinizsə:

- Divara dırmanmaq üçün nərdivan tapın.
- "Bu bizə görə deyil" deyən insanlardan uzaq olun.
- Beyninizi boşaltmağa hər gün 20 dəqiqə vaxt ayırın.
- Obyektiv olun – hər kəsin fikrini/mövqeyini gözdən keçirin.
- Köhnə bir mövzu ilə bağlı fərqli fikirləri hər zaman nəzərə alın.
- Köhnə vərdişləri tərgidin.
- Nə qədər qeyri-rasional və ya qeyri-mümkün görünsə də, heç bir ideyaya barmaqarası yanaşmayın.

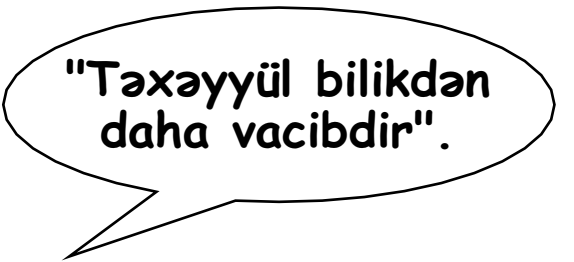


Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

YEKUN FİKİR



Yaradıcı düşünmə qabiliyyətini əlçatmaz hesab edir, vaxtınızı biznesin idarə edilməsi üzrə magistr dərəcəsi almağa ayırmağın daha yaxşı olacağını düşünürsünüzsə, Albert Eynşteynin bu sözlərini xatırlayın:



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

ÇEYNƏNMİŞ FİKİRLƏRDƏN UZAQ OLMAQ



Qeyri-standart düşünmə yaradıcı düşünmə qabiliyyəti ilə sıx bağlıdır. Qeyri-standart düşünməyi bacaranlar "hər kəsin getdiyi yol"dan kənara çıxır, baryerləri aşır və fərqli fikirlər ərsəyə gətirirlər. Onlar "konkret bir marşrut" üzrə getməkdənsə, naməlum əraziləri dolaşmağı üstün tuturlar.

Qeyri-standart düşünən insanlar macərapərəst səyyahlara bənzəyirlər. Onlar hər kəsin getdiyi yolla getmir, yeni cığırlar açır, naməlum istiqamətdə irəliləyir, arabir geri qayıdıb fərqli yol seçir, bir-iki uçuruma rast gəlir, müvazinəti qoruyaraq onların kənarından keçir və nəhayət, mənzil başına çatırlar.

Qeyri-standart düşünmə qabiliyyəti sizdən bir qənaətə gəlməyi tələb edir, lakin bu o demək deyil ki, mütləq surətdə məntiqli və mərhələli ardıcıllığa əməl etməlisiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



QEYRİ-STANDART DÜŞÜNƏNLƏR VƏ MƏNTİQLİ DÜŞÜNƏNLƏR

Qeyri-standart düşünənlərlə məntiqli düşünənlər arasındakı əsas fərqlər:

Qeyri-standart	Məntiqli
• İdeyaların çoxluğu vacibdir.	• İdeyalar nə dərəcədə tutarlıdır?
• Fərqli (bilinməyən) cavab tapmağa çalışırlar.	• Ən bariz cavaba yönəlirlər.
• Yeni metodları sınaqdan keçirməyə can atırlar.	• Sınanmış metodları üstün tuturlar.
• Düşünmə prosesi dolanbac yollardan keçir.	• Addım-addım irəliləyirlər.
• Mümkün qədər çox həll yolu tapmağa çalışırlar.	• İdeyaları saf-çürük etmək üçün mühakimələr yürüdürlər.

Qeyri-standart düşünmə qabiliyyəti fitri deyil, zamanla qazanılan bacarıqdır. Onu öyrənmək mümkündür, lakin müntəzəm şəkildə məşq etmək lazımdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

SINANMIŞ İDEYALARA YENİ FORMA VERMƏK



Qeyri-standart düşünənlər ənənəvi yanaşmaları müxtəlif hissələrə ayıraraq və bu hissələri təzədən birləşdirərək onlara yeni və fərqli forma verməyə çalışırlar. Məsələn:

Orta statistik işçi, adətən, gündəlik saat 9:00-dan 18:00-ə qədər olmaqla, həftədə 40 saat işləyir. Sərbəst iş qrafikinin təqdim edilməsi razılaşdırılmış parametrlər daxilində heyətə işin başlama və bitmə vaxtını seçməyə icazə verərək bu ənənəvi yanaşmaya meydan oxuyur.

Qeyri-standart düşünərək bu dəyişikliyi daha da irəli aparmaq, yəni illik iş günlərinin ümumi sayının azaldılması hesabına iş gününün xeyli uzadılmasını da təklif etmək olar.

Məntiqlə düşünənlər belə bir ideyaya etiraz edə bilərlər, lakin qeyri-standart düşünənləri bu mərhələdə onların təklifinin tutarlılığı ilə deyil, ənənəvi düşüncəyə meydan oxumaqdan doğa biləcək imkanlar maraqlandırır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

GENİŞ SPEKTRDƏN BAXMAQ



Qeyri-standart düşünənlər yeni ideyalar **fikirləşib tapır** və onların nə dərəcədə effektiv və ya məqsədyönlü olması barədə mühakimə yürütmürlər. Məsələn, kvadratşəkilli ipək şərfdən istifadənin yeni üsulları ilə bağlı məntiqli düşünənlərlə qeyri-standart düşünənlərin ideyalarını müqayisə edin:

Məntiqli	Qeyri-standart
• yaylıq və ya adi şərf; • sarğı; • kəmər; • dolğu materialı; • salfet; • podnos örtüyü; • çay dəsmalı.	• yastıqüzünün ön hissəsi; • iki ədəd toz əskisi; • kukla üçün geyim; • ətəyin (yubkanın) bir hissəsi; • cib dəsmalı; • oyuncaq ayı üçün qamak.

Məntiqlə düşünənlər şərfi a) bütöv b) yaxşı keyfiyyətdə c) məqsədyönlü şəkildə istifadə edilməli bir şey kimi görürlər.

Qeyri-standart düşünənlər şərfi a) bir neçə hissədə b) başqa nəyinsə bir hissəsi kimi c) ipək olduğuna görə istifadəsi qeyri-məhdud bir şey kimi görürlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

MÜHAKİMƏ ETMƏMƏYİN VACİBLİYİ

Sıx qrafiklər, gərgin həyat tərzi, müəssisələrin "işlər dünəndən görülmüş olmalı idi" yanaşması bizi sürətli düşünməyə, dərhal qərar qəbul etməyə, sonra isə yaranan zərəri aradan qaldırmaq üçün ikiqat vaxt israfına vadar edir.

İdeyaların isə özünə yer tapması, yetişməsi və ya səssizcə ölməsi üçün zamana ehtiyac var. Qeyri-standart düşünənlər son ana qədər imtina etmək istəmədiyi yarımçıq, əlaqələndirilməmiş, tam formalaşmamış, hətta əcaib fikirlərlə dolu "narahat döşək"lərdə yatırlar.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

FAYDALARI



Qeyri-standart düşünmə qabiliyyəti sizə aşağıdakı hallarda kömək edə bilər:

1. Yaradıcı üsulla inkişaf etdirilməsi mümkün olan yeni ideyaların məqsədyönlü şəkildə stimullaşdırılması – bu yanaşmanı, adətən, ilham tələb edən, konkret quruluşa malik olması ilə seçilməyən yaradıcı düşünmə ilə müqayisə edin.
2. Dərindən anlaşılmasını və mövcud yanaşmaların yenidən formalaşdırılmasını tələb edən problemlərin həlli.
3. Layihələndirmə üsullarının təkmilləşdirilməsi.
4. Baş verənlərə geniş spektrdən baxmaq – qeyri-standart düşünənlər yaxşı bilirlər ki, baş verənlər göründüyü kimi olmaya bilər. Bu hər zaman hər şeyə şübhə ilə yanaşmaq və ya hər şeyi inkar etmək demək deyil: "Deyirsiniz ki, yağış yağır. Bəs biz bunu yağış olaraq qəbul edirikmi?"

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

TƏŞVİQ ETMƏYİN YOLLARI



Qeyri-standart düşünmək məlumatı hissələrə ayırıb yenidən qruplaşdırmaq və işləri fərqli üsullarla görmək deməkdirsə, o zaman bu prosesi bir neçə üsulla konstruktiv şəkildə təşviq etmək olar:

1. Situasiyaları əksinə çevirmək

Məsələn, tələbələr müəllimlərə dərs keçirlər, müştərilər satıcılara kömək edirlər, aliment nikahdan əvvəl təyin edilir. Nə qədər gülünc səslənsə, ideyanın sizi hara aparacağını bilmək olmaz.

2. İdeyanın daxilindəki dominant amili kənarlaşdırmaq

Məsələn, pul yeni məhsulun hazırlanmasına mane olan dominant amil ola bilər. Pul ehtiyacını prosesdən kənarlaşdırın və müzakirələrə pul barədə danışmağa icazə vermədən davam edin. Bu problem düşünmə prosesinə əngəl yaratmadıqda ondan yan keçmək üçün başqa üsul ortaya çıxa bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

FORMAL BEYİN FIRTINASI



Qeyri-standart düşünmə qabiliyyətini təşviq etmək üçün beyin fırtınası aşağıdakı şəkildə həyata keçirilməlidir:

- işgüzar mühitdə;
- müəyyən edilmiş müddət ərzində;
- mütəşəkkil qaydada;
- sədr və qeydləri aparan katibin iştirakı ilə;
- müzakirələr zamanı qiymətləndirməyə yol vermədən;
- müəyyən dərəcədə nizamlı bir quruluş əsasında (başqa sözlə desək, sərbəst düşünməyə geniş imkan verilsə də, mövzudan kənara çıxılmamalıdır).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

OĞRUNU TUTUN!

Qeyri-standart düşünən insan niyə oğruya bənzəyir?

Yan qapıdan (hərçənd arxa qapıdan girməyi planlaşdırmışdı) xəlvətcə içəri girən oğru iş otağındakı videokameranı oğurlamaq niyyəti ilə gəlsə də, mətbəx piştaxtasının üstündə brilyant üzük və boyunbağı görəndə videokameranı unudur və bu zinət əşyalarını götürüb qaçır.

Qeyri-standart düşünənlər fərqli və yeni bir şeyə rast gəlmək ümidi ilə (oğrular kimi) problemə bəlli və planlaşdırılmış şəkildə yanaşmağı sevmirlər.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

FƏRZİYYƏLƏRƏ MEYDAN OXUMAQ



Kompüter mühəndisi printerinin işləməməsi ilə bağlı şikayət edən müştərinin zənginə cavab verir. Onlar telefonda bütün mümkün variantları müzakirə edir, lakin nəticə əldə edə bilmirlər. Beləliklə, mühəndis printerin təmiri üçün müştəri ilə görüş təyin edir. Yola çıxmamışdan bir neçə dəqiqə əvvəl o, müştəriyə bir daha zəng edir:

– Printeri elektrik şəbəkəsinə qoşmusunuz?

– *Məni nə hesab edirsiniz?*

– Zəhmət olmasa, bir daha yoxlayın...

Səssizlik.

– *Kimsə printeri şəbəkədən ayırıb. Bilmirəm niyə... Mənsə elə zənn etdim ki...*

– Təşəkkür edirəm. Yola əlavə vaxt sərf etməli olmadım.

Qeyri-standart düşünənlər bəlli cavab və ya həll yollarına üstünlük verməsələr də, onları heç vaxt istisna etmir və ya fərziyyələr irəli sürmürlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYRİ-STANDART DÜŞÜNMƏK

MƏSLƏHƏTLƏR



Qeyri-standart düşünmə qabiliyyətini təcrübədə tətbiq etmək üçün bir neçə məsləhət:

1. Edvard de Bononun "Qeyri-standart düşünmək" və "Düşünməyi öyrədən beşgünlük kurs" kitablarını oxuyun.
2. Problemin həlli üçün mümkün qədər çox ideya tapmağa çalışın. Heç bir ideyanı gülünc adlandırmayın. Unutmayın ki, vaxtilə dünyanın fırlanması və ya Aya səyahət kimi ideyalar da gülünc hesab edilirdi!
3. Məsələyə əks yöndən, aşağıdan yuxarıya, daxildən xaricə və ya ətrafında dövrə vuraraq baxın. Qarşısında böyük maneələr olsa da, ən qeyri-adi və ağlagəlməz başlanğıc nöqtələrini axtarın.
4. Yalnız bir həll yolunun olduğunu bildikdə belə, qeyri-standart düşünməyə səy göstərin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏNTİQLİ DÜŞÜNMƏK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

TƏHLÜKƏSİZ PROSES



İnsanlar arasında geniş yayılmış yanlış təsəvvürə əsasən, məntiqli düşünmək əksərən kişi beyninin normal funksiyası hesab edilir. Əslində isə **hamımızın** emosiyasız, bitərəf və mərhələli şəkildə düşünmək bacarığı var.

Məntiqli düşünmək ona görə **təhlükəsiz** proses hesab edilir ki, bu zaman təsadüfən ağlımıza gələn sınanmamış ideyalara yer vermirik. Bu vacib xüsusiyyət məntiqli düşünmək qabiliyyətini "düşünmə portfeli"nin zəruri komponentinə çevirir.

Lakin məntiqə həddən artıq arxayın olmaq çox asandır. Halbuki yeri gəldikdə məntiqli düşünməyi dayandırmağı bacarmalı və təxəyyüldən doğan yaradıcı ideyalara yol açmalıyıq.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BUNU KİM YAXŞI BACARIR?

Məntiqli düşünməyi yaxşı bacaran insanlar:

- intizamlık olur;
- ən kiçik təfərrüata diqqət yetirir;
- təxəyyülü işə salmaqdan daha çox, faktlarla işləyir;
- sərt məhdudiyyətlər daxilində işləyə bilir;
- şəxsi duyğularının mühakimələrə təsir etməsinə imkan vermir;
- obyektiv yanaşır;
- dəyişənləri məntiq əsasında aradan qaldırmaq üçün böyük səbirlə çalışır;
- "naməlum ərazi"ləri araşdırmaq kimi ani həvəsə qapılmırlar!

Bu xüsusiyyətləri özünüzdə tapa bilmirsinizsə, məyus olmayın. Məntiqi düşünmək bacarıqlarınızı hələ də inkişaf etdirə bilərsiniz.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜZGÜNDÜR, BƏS ARZUOLUNANDIRMI?



Məsələ burasındadır ki, məntiqli düşünmə nəticəsində gəldiyimiz qənaəti **qəbul etməliyik**, hərçənd bu bizim istəmədiyimiz və ya arzu etmədiyimiz nəticə ola bilər. Məsələn:

Gözlənilmədən əldə etdiyimiz X məbləğini istirahətə və ya əyləncəyə xərcləmək əvəzinə ondan kreditimizi bağlamaq üçün istifadə edirik (çünki borcumuz azalır, faizdən xilas oluruq və maliyyə vəziyyətimiz düzəlir və s.). Burada əyləncədən məhrum olmağımız və pulu istədiyimiz kimi xərcləyə bilməməyimiz vacib deyil.

Bəs bu situasiyada:

- Yaradıcı düşünənlər nə edərdilər?
- Pozitiv düşünənlər məsələyə necə yanaşardılar?
- İntuisiya qərara necə təsir edərdi?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏNTİQLİ DÜŞÜNMƏK

MƏQSƏDYÖNLÜ SINAQ



Məntiqli düşünmək məlumatdan məntiqli düşünmək xatirinə deyil, müəyyən məqsəd üçün istifadə etmək deməkdir. Nəticə etibarilə, bu qabiliyyət zehinə intizamı öyrədərək, onu bərkə-boşa salıb sınağa çəkərək diqqəti gücləndirir və aydın istiqamət təmin edir.

Problemi və ya qərarı əsas komponentlərə ayırmaq və həll yolu tapmaq üçün məntiqli yanaşma tətbiq edərək hər bir komponenti ayrıca təhlil etmək daha qənaətbəxş üsul ola bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

OBYEKTİVLİK



Məsələyə məntiqli yanaşma həmçinin qərəzli münasibəti və subyektiv fikirləri aradan qaldırır, ədalətliliyi təmin edir.

Problemi tam başa düşmək istəyirsinizsə, onu ətraflı təhlil etmək üçün müxtəlif komponentlərə ayırmalısınız.

Biznes qərarları məhz bu düşünmə prosesinə əsaslanır. Maliyyə çətinlikləri ilə üzləşən kiçik şirkət maliyyə imkanlarını bərpa etməmişdən əvvəl güclü və zəif tərəflərini, fürsət və təhlükələri ("SWOT") təhlil etməlidir. Bir səhv addım fəlakətə səbəb ola bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏRHƏLƏLİ YANAŞMA



Yeni məhsul çeşidi təqdim etmək istəyən şirkət direktoru bütün aidiyyəti məsələləri ehtiyatla təhlil etməlidir. Bu isə aşağıdakı sualları ortaya çıxarır:

Kim? Nə? Harada? Nə vaxt? Necə?

Mərhələli yanaşma seçib, mümkün əlaqələri yoxlayıb, bütün mümkün nəticələri nəzərə alsanız, böyük ehtimalla, fəlakətlərdən yayınmaq mümkün ola bilər.

Yaradıcı, qeyri-standart, hətta intuitiv düşünmə yeni biznes ideyalarının yaranmasında rol oynaya bilsə də, məntiqli düşünmə tərzi iş həyatı üçün daha təhlükəsiz, sağlam və məqsədəuyğun seçimdir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏSLƏHƏTLƏR





Məntiqli düşünmək ağaca dırmanmağa bənzəyir. Bu yanaşmadan istifadə edin:

1. Ağaca dırmanmaq istəyinizin səbəbini bilin və buna əmin olun (araşdırma aparmaq məntiqlə düşünənlər üçün kifayət qədər tutarlı səbəb deyil).
2. Lazımi vasitə və avadanlıqlara malik olduğunuza əmin olun (başqa sözlə desək, məqsədinizə çatmaq üçün lazımi resurslarınız varmı, məsələn: məlumat, texniki baza və s).
3. Ən aydın yolu seçin (budaqların daha güclü göründüyü yer).
4. Hər dəfə dırmanmağa davam etməmişdən əvvəl ayağınızın yerini bərkidin. İrəliyə baxmağa davam edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏSLƏHƏTLƏR (davamı)

5. Yolunuzun üstündə deyilsə, yetişmiş meyvələrin olduğu budaqlardan yan keçin!
6. Hər addımın bir məqsəd daşıdığına və düzgünlüyünə əmin olun.
7. Ağacın zirvəsinə (məqsədinizə) çatdıqda çalışma bitmiş olacaq.

Bu yanaşmanı tarzanlıq etməyə çalışan yaradıcı düşünənlərin və ya dırmana biləcəyi ağacların sayının daha çox olduğuna inanan, lakin sizin onları görə bilmədiyinizi söyləyən pozitiv düşünənlərin yanaşması ilə müqayisə edin!



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ÇATIŞMAZLIQLAR



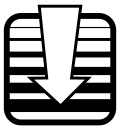
Məntiqli düşünmək təhlükəsiz, ədalətli və əksər insanların fikrincə, yeganə düşünmə üsuludursa, onda bu kitabın digər fəsillərini oxumağa nə gərək var?

Məntiqli düşünməyin öz çatışmazlıqları var:

- hər şəraitə (şərtlərə) uyğun deyil, buna görə də yaradıcı yanaşmaya mane olur;
- təfərrüatlara diqqət yetirməyi tələb edir, bu isə bəziləri üçün əziyyətli ola bilər;
- hər zaman bu cür düşünmək özünəinam və təşəbbüskarlığın yoxluğundan xəbər verə bilər;
- bəzən digər düşünmə proseslərinə üstün gəlir və bu da müəyyən fürsətlərin itirilməsinə səbəb ola bilər;
- çox vaxt apara bilər.

Bu düşünmə tərzinə münasibətiniz necə olur-olsun, o sizin geniş spektrli düşünmə bacarıqlarınızı tamamlamalıdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

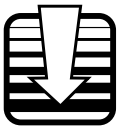


NƏTİCƏYÖNÜMLÜ DÜŞÜNMƏK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NƏTİCƏYÖNÜMLÜ DÜŞÜNMƏK

ƏMİNLİK TƏMİNATI



Qərar qəbul etmək və ya riskə getmək hər birimiz üçün heç də asan iş deyil. Bəzən həftələr, hətta aylarla düşünüb-daşınır, amma yenə də hansısa qənaətə vara və ya addım ata bilmirik.

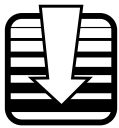
Səbəb isə odur ki, "naməlum əraziyə ayaq basdıqda" qarşılaşacağımız nəticələrdən qorxuruq. Müasir dövrün qeyri-müəyyən və xaotik şərtlərində yaşadığımız üçün istəsək də, istəməsək də, işdə, evdə və həyat tərzimizdə dəyişikliklər etməli oluruq.

Nəticəyönümlü düşünmə tərzi irəli getmək üçün ehtiyacımız olan əminliyi təmin edə bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NƏTİCƏYÖNÜMLÜ DÜŞÜNMƏK

QƏRAR QƏBULUNA NECƏ KÖMƏK EDİR?



Nəticəyönümlü düşünmək mümkün qədər çox məlumat toplamaq və mümkün ola biləcək ən pis ssenarini **real** qiymətləndirmək deməkdir.

Diqqətinizin dağılmaması üçün sakit bir guşəyə çəkilib təklikdə əyləşin və qəbul etməli olacağınız qərarın **bütün** mümkün nəticələrini bir kağıza qeyd edin. Sonra ən çox qorxduğunuz nəticəni qırmızı dairəyə alın (Bu zaman sizi soyuq tər basa, ürəyiniz bulana bilər – fikir verməyin).

Başqa bir kağız götürün və birinci kağızda qırmızı dairəyə aldığınızı burada iri qara hərflərlə yenidən yazın və ona diqqətlə baxın. Bu nəticənin baş verdiyini təsəvvür edin. Əgər qəbullana bilirsinizsə, qərarı qəbul etmək asan olacaq. Qəbullana bilmirsinizsə, özünüzdən soruşun: "Niyə yox?"

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

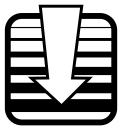
NÜMUNƏ

Conun çalışdığı şirkət ikinci dəfə idi ki, könüllü ixtisar (öz xahişinə əsasən, işdən azad olunma) tələbini irəli sürürdü. Co dəqiq bilirdi ki, öz adını irəli sürməsə, tezliklə ondan işdən çıxmaq tələb olunacaq. Şirkət birillik əməkhaqqı və yaxşı tövsiyə məktubları təklif edirdi. Nəticəyönümlü düşünməyə başlayana qədər Conun qərarsızlıqdan başı fırlanırdı.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NÜMUNƏ (davamı)



Co qərara gəldi ki, onun üçün ən pis nəticə bir daha belə bir iş tapmayacağı ola bilər. O özünü bu vəziyyətdə təsəvvür etdi, sonra ənənəvi qaydada işləməyə ehtiyac duymayacağı həyat tərzi haqqında düşünməyə başladı (məsələn: xarici ölkədə xeyriyyəçilik fəaliyyəti, xəstəxanalarda könüllülük, çimərlik ərazilərində müvəqqəti işçi, özünüməşğulluq, monastır və s.).

Co gözlənilmədən özünü azad hiss etməyə başladı. Qorxu onu tamamilə tərk etdi. Nəticəyönümlü düşündüyünə görə mümkün ola biləcək ən pis ssenarinin "gözünün içinə baxıb" onunla üzləşdikdən və onu qəbullandıqdan sonra qarşısında sonsuz imkanlar açılmışdı.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ÇALIŞMA



Qəbul etməli olduğunuz qərarı və ya sizi narahat edən vəziyyəti digər bütün məsələlərdən ayırın. Bu heç bir üzvünü tanımadığınız fitnes-kluba yazılmaq qədər sadə bir qərar və ya həyatınızdakı mühüm bir dəyişiklik ola bilər.

Günəşli bir gün seçin və parka gedin. Bir ağacın kölgəsində əyləşin, bu çalışmanı yerinə yetirməyə 10 dəqiqə vaxt ayırın:

Mümkün ola biləcək ən pis ssenarini araşdırın. Özünüzü necə hiss edirsiniz? Ssenarinin həyata keçdiyini təsəvvür edin. İndi isə ətrafınıza baxın: rəngləri görür, günəşi hiss edir, gülüşləri eşidirsinizmi?

Yenidən ssenariyə baxın. Doğrudanmı, bu, qarşılaşa biləcəyiniz ən pis nəticədir?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ÜSTÜNLÜKLƏR

Nəticəyönümlü düşünməyi bacaran insan:

- bu və ya digər situasiyanın mümkün ola biləcək ən pis nəticəsi barədə (xəyali deyil) konkret təsəvvür əldə edir;
- qorxu hissinin öhdəsindən daha yaxşı gəlir;
- gerçəklərlə mümkün ola biləcək nəticələr arasında müqayisə etmək, keçirdiyi narahatlığın ötəsini görmək imkanına malikdir;
- növbəti addımını idarə etmək bacarığı qazanır;
- həqiqətən, vacib olanları qiymətləndirir;
- alternativlərə və həll yollarına daha obyektiv yanaşır.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

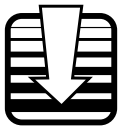
DAHA DƏRİNƏ BAXMAQ



Bəzən hamımız qeyri-müəyyən təşviş hissinə qapılırıq. Stres yaradan kənar amillər, nəhayətsiz dəyişikliklər, pis xəbərlər, ümumi yorğunluq bizdə bacarıqlarımız, gələcək planlarımız və seçimlərimizlə bağlı bitməz-tükənməz şübhə hissi yaradır.

Əsasən, qərar qəbulu və problemlərin həlli zamanı tətbiq edilsə də, daxilimizdə gizlənən istəklərimizi üzə çıxarmaq – "üst qatları qazıyaraq", həqiqətən, nə istədiyimizi ("istədiyimizi zənn etdiyimiz" şeyləri deyil) öyrənmək üçün də nəticəyönümlü düşünmə tərzindən istifadə edə bilərik.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



DAHA DƏRİNƏ BAXMAQ

PRAKTİKİ NÜMUNƏ

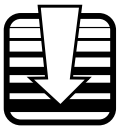
Ailə şirkəti olan hüquq məsləhətxanasında atasının yolunu davam etdirən Tom 35 yaşında yüngül ürəktutma keçirmişdi. O vaxtdan bəri həyatını gözdən keçirərək Kiprdə vindsörfinq məktəbi açmağın xəyalını qururdu. Tom xəyalını gerçəkləşdirmək üçün çoxlu məlumat toplayır, biznes-plan tərtib edir və uğur qazanmayacağı təqdirdə, mümkün ola biləcək ən pis ssenari barədə düşünür.

Tomun nəticəyönümlü düşünmə tərzi maddi istəkləri (status, yüksək gəlir, böyük ev, "BMW") kənarlaşdırır və onun daxilində gizlənən əsl istəklərini (sağlamlıq, ruhi dinclik, məmnunluq – hazırda bunların heç birinə malik deyil) üzə çıxarır.

Tom daha uzun və daha çox xoşbəxtlik gətirən həyat üçün maddi şeyləri itirə biləcəyini qəbul edir. O, nəticəyönümlü düşünməsə idi, həyatına əvvəlki kimi davam edəcəkdi.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NƏ VAXT TƏTBİQ ETMƏLİ?



Aşağıdakı hallarda nəticəyönümlü düşünməyə çalışın:

- qərar qəbul edərkən;
- artıq qəbul edilmiş qərarla bağlı tərəddüdünüz varsa;
- dəyişiklik etmək istədikdə;
- hansısa məsələ ilə bağlı narazı və ya narahatsınızsa;
- təhlükə və ya problematik situasiya ilə qarşılaşdıqda;
- hansısa təklif və ya xahişə "yox" demək istədikdə.

Nəticəyönümlü düşünərkən:

- faktlarla üzləşirsiniz;
- mümkün ola biləcək ən pis ssenarinin uzunmüddətli perspektivdə başınıza gələ biləcək ən yaxşı şey olacağını qəbul edirsiniz;
- dibə yuvarlandıqda yeganə **yolunuzun yuxarıya** dırmaşmaq olduğunu anlayırsınız!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



HƏDDƏN ARTIQ DÜŞÜNMƏK VƏ HEÇ DÜŞÜNMƏMƏK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏDDƏN ARTIQ DÜŞÜNMƏK

NECƏ BAŞ VERİR?



Beynimiz (əksərən) neqativ bir fikrə ilişib-qaldıqda və onun əhəmiyyətini şişirtdikdə həddən artıq və ya ifrat düşünmə baş verir. Fikir "nəhəngləşir", təhlükəyə çevrilir və tam əndişə vəziyyətinə, hətta mübtəlalığa gətirib çıxara bilir.

Problemlər haqqında düşünmək faydalı və stimullaşdırıcı səciyyə daşıyır, lakin fikirlər dolaşıqlığa düşdükdə və ya çılğınlaşdıqda nəinki bir nəticə əldə etmək olmur, hətta sağlamlıq da ciddi zərər görə bilir.

Həddən artıq düşünmə aşağıdakı hallarda baş verir:

- anlaşılmazlıq olduqda;
- düzgün izahatları dinləmədikdə və ya onları qəbul etmədikdə;
- yorğunluq, narahatlıq və stres hallarında;
- qorxu, qəzəb və ya başqa güclü emosiyalar baş qaldırdıqda;
- məsələyə həddən çox məna yüklədikdə.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

KİMLƏR BU RİSKƏ MƏRUZ QALIR?



Həddən artıq düşünmək riskinə məruz qalan insanlar aşağıdakılardır:

- təklikdə həddən artıq vaxt keçirənlər;
- stimul və maraq yaradan amillərin azlığından əziyyət çəkənlər;
- dalaşmaq/ kimisə günahlandırmaq istəyənlər;
- baş verənlərin rasional izahını tapa bilməyənlər;
- beynini boşalda və dinclik tapa bilməyənlər;
- hər şeyin ətraflı təhlilini aparmağa vərdiş edən və vəziyyəti olduğu kimi qəbul edə bilməyənlər.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



NÜMUNƏ

Adətən, beynimizdə fırlanan qeyri-adekvat və ya əhəmiyyətsiz məlumat rasional düşünmə prosesini tormozlayır.

Mühəndislik və layihələndirmə şirkətində işə yeni qəbul edilmiş Samanta Smitin təcrübəsinə nəzər salaq. O, iki dil bilən təcrübəli katibədir və əsasən, alman dilindən istifadə etməyi çox istəyir.

Samantadan satış direktorunu Almaniya səfəri zamanı müşayiət etmək xahiş olunana qədər rəhbəri onunla mehribanlıqla rəftar edir. Səfərdən qayıtdıqdan sonra Samanta heç bir işi düzgün görə bilmədiyini hiss etməyə başlayır. Rəhbəri onunla soyuq davranır, Samanta işdən getdikcə daha gec çıxmalı olur. Elə zənn edir ki, hər kəs onun həyatını çətinləşdirmək və işdən çıxmağa sövq etmək üçün əlbir olub.

Bir ay sonra Frankfurtda vacib bir müqavilənin bağlanmasında, Samanta da daxil olmaqla, əməyi olan hər kəsə böyük mükafat verilir. Samanta anlayır ki, qorxuları tamamilə əsassız imiş.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NƏTİCƏLƏR



Həddən artıq düşünmək mübtəlalıq yarada, həmçinin bir sıra problemlərə gətirib çıxara bilər:

- iş yerində, evdə və ya dostlar arasında əsassız ittihamların irəli sürülməsi;
- ətrafda baş verənlərlə bağlı fərqindəliyin ifrata varması;
- lüzumsuz təşviş;
- fikirləri əsaslandıracaq dəlillərin tapılması üçün həddən artıq enerji və diqqətin sərf edilməsi;
- subyektivlik və ya dardüşüncəlilik;
- bu və ya digər məsələ haqqında düşünməkdən başqa, hər şeyə marağın itməsi.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏDDƏN ARTIQ DÜŞÜNMƏK

QARŞISINI NECƏ ALMALI?



Əsas problemlərdən biri problemin olduğunu qəbullanmaqdır!

Kimsə müəyyən məsələ barədə fikirləşməkdən əl çəkmirsə, ona bir neçə üsulla kömək edə bilərsiniz:

- həmin şəxsə işinə ara verib piyada və ya qayıq gəzintisinə çıxmağı, səyahətə çıxmağı təklif edin (bu onun fikrinin dağılmasına kömək edəcək);
- həddən artıq düşünmək qorxunun nəticəsidirsə (məsələn, işini itirmək), həmin şəxsi nəticəyönümlü düşünməyə yönəldərək ona kömək edin;
- başqalarını da bu prosesə cəlb edin və həmin şəxsi onlarla ünsiyyət qurmağa, sosiallaşmağa həvəsləndirin, lakin beynindən çıxara bilmədiyi mövzunun müzakirəsini qaldırmağı qadağan edin;
- istirahət proqramları təklif edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNMƏMƏK

MƏLUMATI QƏBUL EDİN, EMAL ETMƏYİN



Beyin, həqiqətən də, kompüterə bənzəyirsə, onu söndürməyi və ya enerji mənbəyindən ayırmağı bacarmalıyıq. Demək asandır, bəs edə bilirikmi?

Bəzən "**düşünməmək rejimi**"ndə olmağa ehtiyac duyuruq: bu zaman məlumatların duyğu orqanlarımız vasitəsilə qəbul edilməsinə imkan verir və onları emal etmirik (məsələn, "niyə"sini, "nə üçün"ünü düşünmədən qabarmanı izləmək).

Düşünməmək rejimi və ya vəziyyəti tamamilə "sönmək" demək deyil (bu, huşsuzluq vəziyyəti olardı), gördüklərimizi və eşitdiklərimizi olduğu kimi qəbul edib zövq almaq deməkdir. Düşünməmək vəziyyətində biz təhlil etmir, ümumiləşdirmir, icmallaşdırmır, xəyal qurmuruq.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNMƏMƏK

FAYDALARI



- Beyinə istirahət verir.
- Bizə nəfəs dərmək imkanı yaradır.
- Həddən artıq düşünmək problemini aradan qaldırır.
- **Etmək** əvəzinə, sadəcə, var **olmağa** kömək edir.
- Rahatlaşmağa şərait yaradır.

Yatmaq da eyni təsiri göstərmirmi? Röya və kabuslar beynimizin gün ərzində baş verən hadisələri "çözələməsi"nin nəticəsidir.

Düşünməmək elə bir vəziyyətdir ki, bu zaman düşünməyi tələb edən heç bir iş görmürsünüz.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNMƏMƏK

MƏSLƏHƏTLƏR



Düşünməmək vəziyyətinə aşağıdakı üsullarla nail ola bilərik:

- mütəmadi fiziki aktivlik – qazmaq, ağırlıq qaldırmaq, qaçmaq və s.(bu zaman diqqətiniz düşüncələrinizdən daha çox, nəfəsinizə, tərləməyə və ürək döyüntülərinizə yönəlir);
- meditasiya – 20 dəqiqə mantra oxuyun (TM – transsendental meditasiya), beyninizi "tullantı"lardan təmizləyin ("Mənim beynimi təmizləmək üçün bir konteyner lazımdır", – dediyinizi eşidirəm!);
- dərin relaksasiya – sizə bu vəziyyətə keçməkdə kömək edəcək bir sıra audioyazılar, kitablar, kurslar mövcuddur;
- beyninizin tamamilə boşalmasına imkan vermək – gözünüzü boşluğa dikin, bədəninizin yüngülləşməyinə icazə verin, xoş olan və ya olmayan bütün düşüncələri özünüzdən uzaqlaşdırın (məşq etdikcə bu çalışma daha da asanlaşacaq, amma motivasiya kitablarından da faydalana bilərsiniz).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÜŞÜNMƏMƏK

NƏYİ ETMƏMƏLİSİNİZ?



- Özünüzü məcbur etməyə çalışmayın: ilkin mərhələdə düşünməmək çətin gəlirsə, boşlayın və bir qədər sonra cəhd edin.
- Stimullaşdırıcı amillərlə dolu otaqda oturmayın: sakit və sadə mühit ən yaxşı nəticələrə nail olmağa kömək edir.
- Fiziki narahatlığınız varsa, heç cəhd də etməyin: tualetə getməkdən özünüzü güclə saxlayırsınızsa, düşüncələrinizi bloklamağa çalışmağın heç bir faydası olmaz.
- Həddən artıq yeməyin və ya içməyin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



İNTUİTİV DÜŞÜNMƏK VƏ MÖCÜZƏVİ DÜŞÜNMƏK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNTUİSİYA NƏDİR?



"İntuisiya zehnin məntiqə əsaslanmadan ani və hissi qavrayışıdır; insanın ani sezmə qabiliyyətidir" (Oksford lüğətinin verdiyi izah).

Problemlərin həlli, qərar qəbulu, biznesin genişləndirilməsi və məhsulların işlənib hazırlanmasında intuisiyadan istifadə əksər insanlar tərəfindən qeyri-rasional, məntiqsiz, təhlükəli, hətta tamamilə çılğınlıq hesab edilir.

Səbəb isə budur ki, intuisiyanın nə demək olduğunu tam başa düşmür və bu qabiliyyəti, adətən, qadınlara şamil edirlər.

Məgər **hamımızın** sezmə qabiliyyəti yoxdurmu, nəyisə əvvəlcədən hiss etmirikmi, səbəbini bilmədən nəyinsə yaxşı (və ya pis) olduğunu duymuruqmu?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNTUİTİV DÜŞÜNMƏK

PRAKTİKİ NÜMUNƏ



Şöbənizdə açılmış bir vakansiya üzrə müraciət etmiş namizədlə müsahibə aparırsınız. O, təcrübə, kvalifikasiya, şəxsi keyfiyyətlər, düşüncə tərzi və komandada işləmək bacarığı daxil olmaqla, bütün tələblərə cavab verir və ideal namizəd kimi görünür.

Lakin onun şirkətə problem yaradacağını hiss edirsiniz. Heç bir əsasınız yoxdur və öz arqumentinizi müdafiə etməyə çalışdıqda iş yoldaşlarınız elə düşünürlər ki, son vaxtlar həddən çox işləyirsiniz. Bununla belə, onu seçməyin səhv olacağı hissi sizə hakim kəsilib.

Altı ay sonra həmin şəxs şirkət vəsaitlərini mənimsəyir və vacib müştərilər haqqında məlumatları oğurlayıb yoxa çıxır. İntuisiyanızı dinləmədiniz və ona etibar etmədiniz.

Xoşbəxtlikdən, bu prosesi tərsinə də çevirmək olar. Şöbənizə nəzər salın. İntuisiyanız əksini dediyinə görə risk edərək işə qəbul etdiyiniz kimsə varmı?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNTUİTİV DÜŞÜNMƏK

ÜÇÜNCÜ ÖLÇÜ



İntuitiv düşünmə mütləq şəkildə düşünmə bacarıqlarınızdan birinə çevrilməlidir. Bu düşünmə forması insanlara və situasiyalara baxışınıza üçüncü ölçü qazandırır. İntuititv düşüncələriniz həyata keçdikdə həyəcandan titrəyəcəksiniz.

Bir anlığa düşünün: hər gün beyninizdən elementar səviyyədə nə qədər intuitiv fikir keçir?

Nümunələr

- Yeni marketinq broşürünün qaralama versiyasını oxuyursunuz və qulağınıza yaxşı səslənmir, lakin səbəbini dəqiq deyə bilmirsiniz.
- Yeni məhsulun prototipini nəzərdən keçirirsiniz, komponentlər düzgün görünsə də, nəyinsə qaydasında olmadığını hiss edirsiniz.
- Telefonla söhbət etdiyiniz müştəri sizdə şübhəli təəssürat yaradır.
- "İndicə ağlıma bir ideya gəlib; gülməyin, məncə, əla ideyadır".

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNTUİSİYADAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ?



İntuisiya beyinin sizi hər hansı öhdəlik götürməmişdən əvvəl bir qədər araşdırma aparmaq barədə xəbərdarlıq etmək üsulu ola bilər. Bu qabiliyyət sanki təhlükəsizlik düyməsi rolunu oynayır və digər bütün düşünmə proseslərini üstələyir.

İntuisiyadan bu qaydada istifadə edin:

1. Onun sizə nə dediyini dinləyin. Özünüzü narahat hiss edirsinizsə (intuisiyası "bağıran" insanlar bəzən özlərini itirir, tələşə qapılırlar), onda...
2. Hiss etdiklərinizi yaxın dostunuz və ya həmkarınızla bölüşün. Onların da sizin kimi düşünüb-düşünmədiyini dəqiqləşdirin.
3. İntuitiv düşüncələrin qarşısını almaq üçün digər düşünmə formalarından istifadə edin (məsələn, məntiqli düşünmək). İntuisiyanız sizi rahat buraxmırsa və ona uyğun hərəkət etmək istəmirsinizsə, onda...
4. İntuisiyanızın "haqlı olması", sizin isə yanılma ehtimalına qarşı ehtiyat plan hazırlayın!

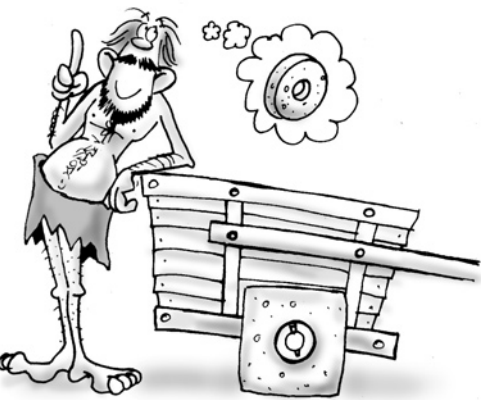
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNTUİTİV DÜŞÜNMƏK

YALNIZ İNSTİNKTLƏ BAĞLI DEYİL

İntuitiv düşünmə qabiliyyəti yalnız instinktlərlə, nəyisə əvvəlcədən duymaq və ya sezməklə bağlı deyil.

Bəzən **hamımız** qəribə hisslər keçiririk və bəzən bu hisslərdə müəyyən qanunauyğunluqlar da olur. Lakin adətən, belə hissləri beyinin ifrat aktivliyi ilə əlaqələndirir, onları təhlil etməyi heç ağlımızdan da keçirmirik.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İNTUİTİV DÜŞÜNMƏK

BƏSİRƏT GÖZÜ



Kifayət qədər uğurlu və işindən məmnun bir həkimin beynində qazonbiçən maşın haqqında qəribə fikirlər yaranmağa başlayır. Həkim düşünür ki, bu, həyətindəki otları biçmədiyinə görə keçirdiyi vicdan əzabı ilə əlaqədardır. Lakin fikirlər həkimin yaxasını buraxmır: canlı, rəngarəng və təfərrüatlı fikirlər getdikcə onun üstünə "qışqırmağa" başlayır. Həkim psixiatr dostuna müraciət edir. Bir axşam oturub "hisslərinin gözü ilə gördüyü" qazonbiçən maşının şəklini çəkir və onun gələcəyin cihazı olduğunu anlayır. Başqa fikirlərə də yer açılır: həkim böyük bir ev, çimərlik, şəxsi təyyarə və özünü Florida merinin yanında görür. Hər cür məntiqə nə qədər zidd olsa da, o, qazonbiçən maşının prototipini hazırlayır, ABŞ-nin nəhəng bir şirkətinə satır və... Qalanını təxmin edə bilərsiniz.

Bu, təsadüf idimi? Niyə qazonbiçən maşın? Niyə məhz bu həkim?

Bu suallara hər zaman cavab verə bilmirik, lakin üçüncü – bəsirət gözümüz bizim adımızdan gələcəkdə "dolananda" bunun fərqinə varmağı bacarmalıyıq.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏSLƏHƏTLƏR



İntuitiv düşünmə bacarığınızı inkişaf etdirmək üçün bir neçə məsləhət:

- beyninizi "söndürün"; düşünməyin, sadəcə, **hiss** edin və **duyun**;
- rahatlanın (relaksasiya);
- ağlınıza gələn hər şeyi yazın – təhlil etməyin;
- heç nəyi rədd və ya mühakimə etməyin;
- səhər oyanan kimi yuxularınızı xatırlamağa çalışın;
- intuitiv düşüncə və yuxuların sizdə hansı hissləri oyatdığını yazın.

Bu çalışmanı üç ay boyunca davamlı şəkildə yerinə yetirin və təkrarlanan bir ardıcıllığın, yaxud qanunauyğunluğun olub-olmadığına fikir verin. Beyninizdəki "incə səs" sizə nəsə deməyə çalışırmı?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

FAKT, YOXSA UYDURMA?



- "Möcüzəvi bir şəkildə qəfildən qarşıma çıxdı!"
- "Bu surətçıxarma aparatına, deyəsən, göz dəyib".

Bu da möcüzəvi (yaxud möcüzəyə əsaslanan) düşüncələrin beynimizə necə hakim kəsildiyini göstərən iki nümunə. Səbəb isə budur ki, bəzən baş verənlərin məntiqli izahını heç cür tapa bilmirik.

Bu düşünmə formasını **uğur gətirən düşünmə** də adlandırmaq olar.

"Bəxtinin gətirəcəyini düşünsən, mütləq gətirəcək" sözlərini, yəqin ki, dəfələrlə eşitmisiniz. Nəticə verirmi? Mənim təcrübəmə görə, əksər hallarda verir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DAVRANIŞLA ƏLAQƏLİLİK



Davranış və uğur, yaxud uğursuzluq gətirən düşünmə prosesi arasında sıx əlaqə mövcuddur:

- dördyarpaqlı yoncanın, nalın uğur, qara pişiyin uğursuzuq gətirdiyinə inanırıq;
- pis nəzərdən qorunmaq üçün taxtaya vurur, gözmuncuğundan istifadə edir, başımıza duz çeviririk;
- bizə uğur gətirdiyini düşündüyümüz köynək və ya koftaları geyinirik.

Bu inancları cəfəngiyyat adlandırıb bir kənara atmayın. Kim bilir, inansanız, bəlkə, siz də möcüzələrlə qarşılaşacaqsınız!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MÖCÜZƏVİ DÜŞÜNMƏK

İNANIRSINIZSA, GERÇƏK OLACAQ



Bəziləri düşünürlər ki, "nəyinsə baş verəcəyinə inanmaq, həqiqətən də, onu gerçəyə çevirir".

İnamın bu formasını müəyyən dərəcədə nəzarətdə saxlaya bildiyiniz məntiqli düşünmə prosesinə şamil etmək olar.

Nümunə

Öz-özünüzə deyirsiniz: "Bu vəzifəni mənə verməyəcəklər". Bu zaman:

- inamsızlığınız üz ifadənizdə özünü büruzə verəcək;
- qeyri-ixtiyari olaraq geyiminizə fikir verməyəcəksiniz;
- narahatlıqdan vurnuxacaq, laqeyd davranacaqsınız.

Vəzifə sizə verilmədikdə isə iş yoldaşlarınıza deyirsiniz: "Axı mən demişdim".

Alternativ olaraq, belə də düşünə bilərsiniz: "Qoruyucu mələyim bu vəzifəni mənim bəxtimə yazıb". Buna o qədər inanarsınız ki, möcüzəvi bir şəkildə vəzifəni, həqiqətən də, sizə verərlər!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



YEKUN QƏNAƏT

Əksəriyyətimiz düşünmə qabiliyyətimiz haqqında düşünməyə vaxt ayıra bilmirik. Düşünmək nəfəs almaq və ya qida qəbul etmək kimi təbii prosesə çevrilib. Düşünmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilən və təkmilləşdirilən bir bacarıq olması, yəqin ki, heç ağlımıza da gəlməyib.

Edvard de Bono yazır: "Hər bir düşünmə tərzində o qədər fərdilik və fərdlər arasında o qədər fərq var ki, bu qabiliyyəti təkmilləşdirməyin konkret bir yolunu təklif etmək mümkün deyil" ("Düşünməyi öyrədən beşgünlük kurs" kitabı, "Penguin Books", 1967).

Düşünmə qabiliyyətimizə nəzarət edə bilsək, effektiv həll yolları tapmaqla yanaşı, baxış bucaqlarını və yanaşmaları da dəyişərik. Kim bilir, bəlkə də, düzgün düşünmə forması varlığından heç vaxt xəbərdar olmadığınız qapıları üzünüzə aça bilər!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

Müəllif haqqında



Ancelena Boden (BA*, M.Soc.Sc., PGCE***)**

Ancelena müştəri xidməti, dil və mədəniyyət, o cümlədən insan davranışları üzrə müstəqil təlimçidir. O bu seriyadan daha iki kitabın müəllifidir: "Problemli davranış" və "Mədəniyyətlərarası anlaşılmazlıqlar".

Ancelena öz işində "O qədər məşğulam ki, düşünməyə vaxtım yoxdur!" – deyən çox insanla qarşılaşır. Müəllif hesab edir ki, effektiv qərar qəbulu, problemin düzgün həlli, pozitiv zehni sağlamlıq üçün düşünmə qabiliyyətimizin keyfiyyətini artırmağa vaxt ayırmalıyıq.

Əlaqə

Ancelena ilə onun düşünmə bacarıqları mövzusundakı kursları haqqında danışmaq istəsəniz, aşağıdakı ünvanlar vasitəsilə əlaqə saxlaya bilərsiniz:

Banberi-Roud 63, Nortfild,
Birminhem, B31 2DS
E-poçt: peoplecomefirst@hotmail.com

**Bakalavr dərəcəsi ("Bachelor of Sciences")*
***Sosial elmlər üzrə magistr ("Master of Social Science")*
****Ali dərəcəli təhsil sertifikatı ("Post Graduate Certificate of Education")*

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd