SOCAR

POZİTİV DÜŞÜNCƏ TƏRZİ



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

DUQLAS MİLLER

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

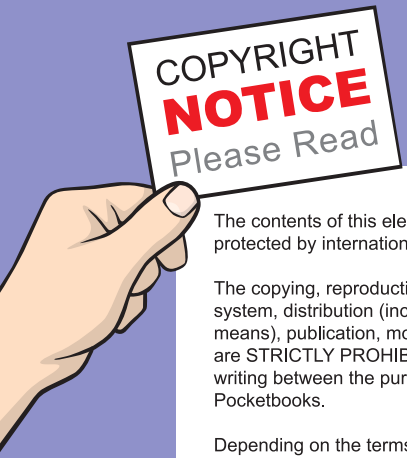
Ketrin Bollon, "Churchill Insurance" şirkətində peşəkar hazırlıq və inkişaf meneceri

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

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

POZİTİV DÜŞÜNCƏ TƏRZİ

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



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

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

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

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

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 5
Kitabdan istifadə qaydası; kitabdan istifadə edərkən; seçim sizindir



İÇİMİZDƏKİ ALOV 9
Birinci hissə: alışqanlar – uğur və uğursuzluğun səbəblərinin müəyyənləşdirilməsi; uğursuzluqdan sonra ayağa qalxmaq; heç nə etməyəndə heç nə olmur; qəlblə beyinin vəhdəti; özünəinam qazanmaq; nikbinlik; münasibət; özünü tanımaq; İkinci hissə: alova nəzarət – başqalarının hədiyyəsi; önmühakimədən qurtulun; eqo; dürüstlük; açar sözlər



SÜRƏTƏ NƏZARƏT 5
Beş sürət həddi – uşaqlığa qayıdış; stresin öhdəsindən gəlmək; yeni bakış formaları; psixoloji səyahət; "tam yeni" sən; açar sözlər



SƏSSİZ ÜSYAN 47
Dörd mərhələli proses – fürsətin müəyyən edilməsi; ideya axtarışı; qərarlar; məqsədə doğru getmək; zehni sağlamlıq; açar sözlər



ENERJİ TƏDARÜKÜ 69
Təbiətə qayıdış; dörd ünsür; fasilə vermək; enerji hasil etmək; gülməyi öyrənmək; dərketmənin yeni üsulunu öyrənmək; açar sözlər



MƏNİM İŞİM 85
Beş addım; pozitiv olun; gördüyüm işi seçmək; işimə münasibətimi seçmək; işimi necə görəcəyimi seçmək; işimi bacardığım qədər yaxşı görməyi seçmək; başqaları ilə necə işləyəcəyimi seçmək; açar sözlər



POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ! 97
Necə başlamalı; "qol müəllifi" olun; fərqli dünyalar; 10 bənddən ibarət siyahı



ƏLAVƏ MATERİALLAR 110

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



GİRİŞ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ

KİTABDAN İSTİFADƏ QAYDASI



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

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

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

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

3. Kitabı sevdiyiniz bir insana verərək.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

KİTABDAN İSTİFADƏ EDƏRKƏN...



Kitabdan istifadə edərkən aşağıdakıları nəzərinizdə saxlayın:

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

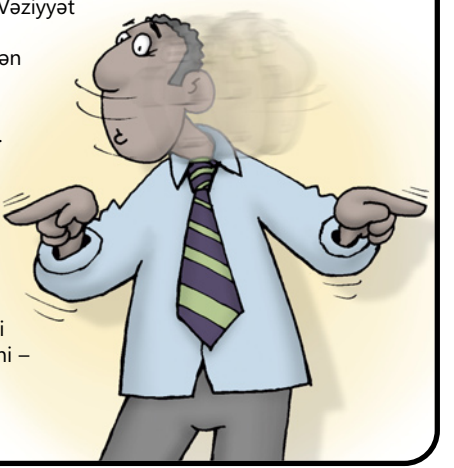
PS. Mənə e-məktub göndərin və təklif etdiyim üsullardan hansıların faydalı (və ya faydasız!) olduğunu yazın. E-poçt ünvanımı kitabın sonuncu səhifəsində tapa bilərsiniz. Diqqətimdən qaçanları mənə bildirin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

GİRİŞ

SEÇİM SİZİNDİR

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



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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



İÇİMİZDƏKİ ALOV

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İÇİMİZDƏKİ ALOV

BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR



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



Sualın cavabı özünüzü və yaşadığınız dünyanı daha pozitiv çalarlarda görməyi seçməkdədir. Arzularınız içinizdəki alovunuzun şöləsini artırır.

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

Alışqanlarınız:

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

UĞUR VƏ UĞURSUZLUĞUN SƏBƏBLƏRİNİN MÜƏYYƏNLƏŞDİRİLMƏSİ

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

Uğura aparan fikirlər	**Uğursuzluğa məhkum edən fikirlər**
Hər zaman təkmilləşə bilərəm.	Sabit/genetik bacarıq səviyyəsi
Uğur qazanmaq üçün daha çox vaxt ayırmalıyam.	Edə bilmərəm.
Təkrar-təkrar cəhd etmək lazımdır.	Təslim oluram.
Özünəinam yaxşı keyfiyyətdir.	Özünəinam lovğalıqdır.
Səhvlərdən dərs çıxarmaq lazımdır.	Səhv etmək bacarıqsızlıq deməkdir.
Məsuliyyətdən çəkinməməliyəm.	Bəhanə tapmaq
Bacararam!	Şans!
Nə edə bilərəm?	İşçimin günahıdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

UĞURSUZLUQDAN SONRA AYAĞA QALXMAQ

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

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



> *Yaralandıqca müdrikləşin.* **Opra Vinfri**

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

HEÇ NƏ ETMƏYƏNDƏ HEÇ NƏ BAŞ VERMİR

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

Sadəcə bəxtə inananlar deyir:	**Sadəcə özünə inananlar belə deyir:**
Bir şey gözləyirəm.	Nə gözləyirsən?
İmkan varkən çıx get.	Növbəti hədəf haradır?
İşləri ötüşdürürəm.	Orta səviyyə mənim üçün yetərli deyil.
Nə vaxtsa başlayacaq bir həyata hazırlaşıram.	Mən həyatımı indiki anda yaşayıram.
Mənim görəcəyim iş heç nəyi dəyişdirməz.	Vəziyyəti dəyişdirə bilərəm.
Nəsə bir fürsət çıxacaq.	Fürsəti özüm yaratmalıyam.
Bəxtim gətirdi.	Bəxtimi özüm yaradıram.

> *Sadəcə bəxtə inanan zəif insanlar nə həyatdakı mümkün məqsədlər haqqında, nə də məqsədləri naminə başqa nə edə biləcəkləri barədə ətraflı düşünürlər.*
>
> **R. De Çarms "Şəxsi səbəbiyyət"**
>
> **(Çarlz Hendinin "Müəssisələri necə başa düşməli?" kitabında istifadə etdiyi sitat)**

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

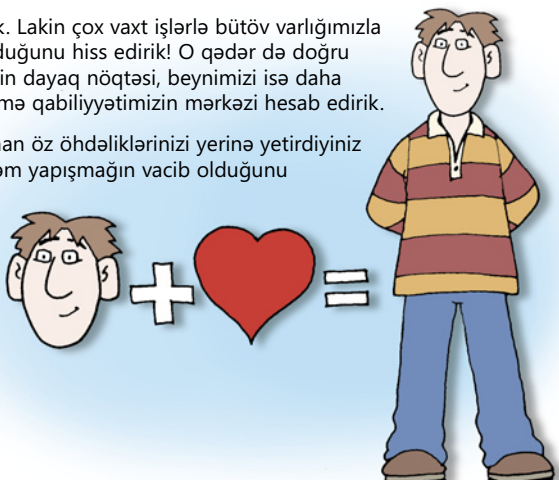


BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

QƏLBLƏ BEYİNİN VƏHDƏTİ

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

Yeni bir fəaliyyətə başlayan zaman öz öhdəliklərinizi yerinə yetirdiyiniz üçün hər iki funksiyadan möhkəm yapışmağın vacib olduğunu aşkar edə bilərsiniz.
Uğursuzluğunuz qəlbinizlə beyninizin tam vəhdət təşkil etməməsindən irəli gələ bilərmi? Zəifliyiniz özünü nədə göstərir?



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

ÖZÜNƏİNAM QAZANMAQ: POZİTİV MƏQAMLARI VURĞULAYIN

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

Hazırkı güclü tərəflər	**Hansı tərəflərimi gücləndirə bilərəm?**
Təfərrüatlara qarşı diqqətlilik	İşləri düzgün yerinə yetirmək
Zəngin təxəyyül	Yaradıcı fəaliyyətlər
Təklikdə vaxt keçirmək	Kiçik müəssisə
İdman	Rəqabət
Özünümotivasiya	Sahibkarlıq fəaliyyətləri
Məqsədyönlü fəaliyyət	Layihələr
Ünsiyyətlilik	Klub idarəetməsi

Lakin unutmayın: hazırkı səriştələrlə gələcək bacarıqları əlaqələndirmək lazım deyil.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

NİKBİNLİK

Nikbinlik gələcək barədə **özümüzlə davamlı olaraq** apardığımız söhbətə bənzəyir. Nikbin insan öz bacarıqlarını anlayır və gələcəyinin üstündən xətt çəkmir.

Bədbin və nikbin insanların dünyaya baxışı tamamilə fərqli olur.

Bədbin insan	**Nikbin insan**
Düzəlməz fərdi qüsur	Pozitiv reaksiya
İfrat reaksiya	Reallıq
Ümidsizlik	Özümə kömək edə bilərəm.
Qış bitməyəcək.	Baharın yaxınlaşdığını hiss edirəm.
Bəxtim gətirmir.	Bəxtimi özüm yaradıram.
Heç vaxt yaxşı bir şey baş vermir.	Həyat fürsətlərlə doludur.
Onunla işləyə bilmərəm.	Onunla necə işləyə bilərəm?

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

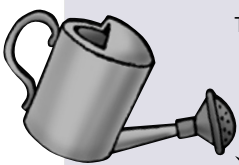
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



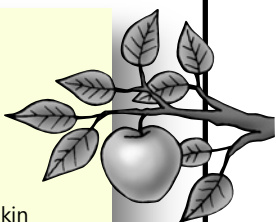
BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

NİKBİNLİK: BAHAR OVQATI

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



Baharın gəlişi	**Nikbin insan belə deyir:**
Qışın sonu	Gələcək ümid vəd edir.
Temperatur dəyişikliyi	Fürsət/imkan
Toxumların əkilməsi	Pozitiv addım
Yaşıl pöhrələr	"Yeni"nin təzahürü
Gecikmiş şaxta	Uğursuzluqlar olacaq, lakin
Güllər	onların öhdəsindən gələcəyik.
Meyvələr	Zəhmətin bəhrəsi



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

NİKBİNLİK: UĞURSUZLUQLARI NECƏ İZAH ETMƏLİ?

Uğursuzluqla qarşılaşan nikbin insanlar inanırlar ki:

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

NİKBİNLİK: HƏYAT ENİŞLİ-YOXUŞLUDUR...

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

MÜNASİBƏT: MÖVQEYİNİZİ MÜƏYYƏNLƏŞDİRİN

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

Səbəb	**Nəticə**
Maraq hissi	Öyrənmək
Xoşbəxt	Başqaları da daha xoşbəxt olur.
Çaşqın	Məqsədsizlik/İstiqamətsizlik
Qəzəbli	Daxilə/xaricə yönəlmiş aqressiya
Aktiv	İşin görülməsi
Melanxolik	Özünə qapanma
Gərgin	Düzgün yönləndirilməyən enerji
Həddən artıq rahatlıq	Hadisələr qarşısında təmkin
Yüksək motivasiya	Məqsədlərə nail olmaq
Cəlbedici!	Cəlb edir!

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İÇİMİZDƏKİ ALOV



BİRİNCİ HİSSSƏ: ALIŞQANLAR

MÜNASİBƏT: HƏFTƏLİK MENYU

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

Şüurlu olaraq məhsuldar mövqe seçməyin faydaları:

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

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

Xalid Şbib

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



BİRİNCİ HİSSƏ: ALIŞQANLAR

ÖZÜNÜ TANIMAQ

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

Emosional zəka qazandıqca bu 5 əsas sərişt*ə*ni gözdən keçirin:

Özünü tanımaq – Nə düşündüyünüzü/necə düşündüyünüzü, nə hiss etdiyinizi, nəyə inandığınızı, necə davrandığınızı başa düşmək.

Başqalarını tanımaq – Başqalarının dünyasına daxil olmaq və onları başa düşmək.

Özünə nəzarət etmək – Düşüncə, duyğu, impuls və davranışlara adekvat nəzarət.

Özünü motivləşdirmək – Məqsədlərimizə nail olmaq üçün içimizdəki qığılcımı alovlandırmaq.

Başqaları ilə işləmək – Başqaları ilə pozitiv münasibətlər qurmaq.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



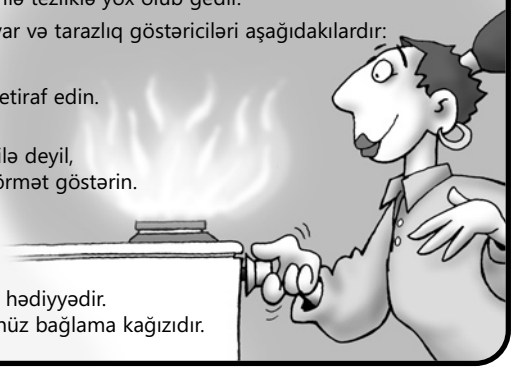
İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT



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

Yönünüzü itirməməyə kömək edəcək 4 meyar və tarazlıq göstəriciləri aşağıdakılardır:

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

BAŞQALARININ HƏDİYYƏSİ ("GIFT")

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

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



** İngiliscədən tərcüməsi: "Bunu onlardan al".*

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

ÖNMÜHAKİMƏLƏRDƏN QURTULUN

"Yalnız anatiklərin önmühakimələri olmur".
Mark Braun

"Əlbəttə, tamamilə obyektiv olmaq mümkün deyil, bunu yalnız hər şeyə qadir olan tanrı bacara bilər, əgər varsa".
Antonia Freyzer

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

"Çox vaxt düşündüyümüzü zənn edir, əslində isə, sadəcə, önmühakimələrimizi dəyişdirib yenidən formalaşdırırıq".
Vilyam Ceyms

Piqmentasiya vacib deyil, reputasiya vacibdir".
(İrqi ayrı-seçkiliklə bağlı deyim)

"Özümüzün yaratdığımız baryerlər fərqində olmadığımız önmühakimələrlə ideyaları boğmağa və insanlar, ideyalar, gələcək fürsətlər arasındakı əlaqəni qoparmağa imkan verdiyimiz zaman ortaya çıxır".
Fred Armitec

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

ÖNMÜHAKİMƏLƏRDƏN QURTULUN

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





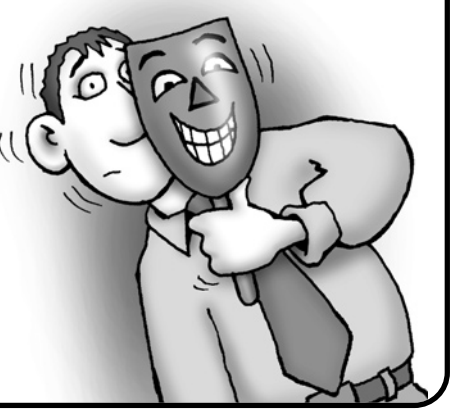
İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

EQO VƏ SEÇİM

Eqo – əsl kimliyimizi dünyadan gizli tutduğumuz zaman arxasında gizləndiyimiz maska ola bilər.

Eqo seçim, fürsət və şəxsi münasibətlər qarşısındakı əsas manea ola bilər.

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



"Özün haqqında həqiqəti demirsənsə, başqaları haqqında da həqiqəti deyə bilməzsən".
Virciniya Vulf

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



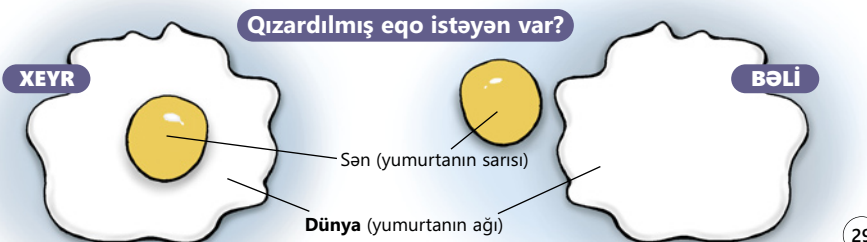


İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

EQONUZU CİLOVLAYIN

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

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





İKİNCİ HİSSƏ: ALOVA NƏZARƏT

DÜRÜSTLÜK

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

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

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

> *Dəyərlər – mövqeyinizin doğruluğunu yoxlamaq üçün istifadə etməli olduğunuz üsuldur.*
>
> **Coel Barker**

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



AÇAR SÖZLƏR



Özünəinamlı

Öyrənmə

İnkişaf

Təkmilləşmə

Hərəkət

Nikbin

Realist

Münasibət/ mövqe

Seçim

Arzu

Nail olmaq

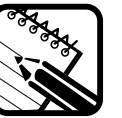
Prinsipli

Qlobal

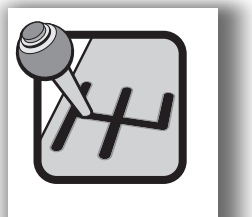
Balanslı

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QEYDLƏR



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SÜRƏTƏ NƏZARƏT

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SÜRƏTƏ NƏZARƏT

BEŞ SÜRƏT HƏDDİ



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

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

Sürət hədlərinə nəzarət mexanizmi



I hədd
Uşaqlığa qayıdış

II hədd
Stresin öhdəsindən gəlmək

III hədd
Baş verənlərə yeni baxış formaları

IV hədd
Psixoloji səyahət

V hədd
"Tam yeni" sən

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

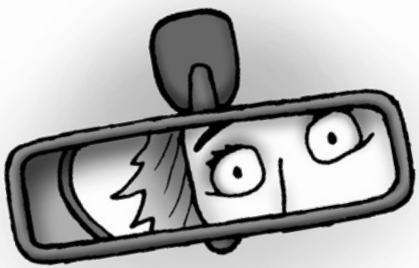


1 I HƏDD: UŞAQLIĞA QAYIDIŞ

ARXA GÖRÜNÜŞ GÜZGÜSÜ

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

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



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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SÜRƏTƏ NƏZARƏT



I HƏDD: UŞAQLIĞA QAYIDIŞ

DƏYİŞİKLİYƏ REAKSİYA

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

• Qorxu/şübhə • İnkar • Təskinlik ehtiyacı • Vəziyyətlə barışmaq

Və bunların əksi:

• Sevinc/həyəcan • Hərəkət • Valideynlər, yoldan çəkilin! • Oyun meydançam böyüdü!

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



2 II HƏDD: STRESİN ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏK

POZİTİV TƏZYİQ/NEQATİV STRES

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

Təzyiqdən zövq almaq	**Stres keçirmək**
İşi möhlətin sonunadək çatdırmaq	İşlərin zəif təşkili və ya planlaşdırılması
Qərarlar qəbul etmək	Qərar qəbul etməkdən yayınmaq və ya davamlı olaraq səhv qərarlar vermək
Pozitiv münasibətlər	Özünəqapanma
Obyektivlik	Qeyri-real və ya əsassız mövqe
Emosiyalara nəzarət	Emosiya partlayışları və ya emosiyaların gözlənilməz nümayişi
Motivasiya	İşə və ya başqa fəaliyyətlərə marağın azlığı

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





II HƏDD: STRESİN ÖHDƏSİNDƏN GƏLMƏK

NƏZARƏTİ NECƏ BƏRPA ETMƏLİ?

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



3 III HƏDD: YENİ BAXIŞ

İŞDƏ DARIXIRSINIZ?

İşinizin darıxdırıcı olduğunu söyləyərək bu işdən fikrən uzaqlaşmaq təsəvvür etdiklərinizi reallığa çevirin.

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



3

III HƏDD: YENİ BAXIŞ

İŞİMİZƏ BAXIŞIMIZ

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

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

Görünən tərəf	Görünməyən tərəf
Ağır və cansıxıcı iş	Fürsət
Yeknəsəqlik	Müxtəliflik axtar
Məsuliyyətdən qaçmaq	Təşəbbüs göstər
Heç nəyə qarışmamaq	Özünü ifadə et
Nə etməli olduğumu deyin	Cavabdehlik götür
Özünəinam əskikliyi	Edə bilərəm (Bir az vaxt lazım olacaq)

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SÜRƏTƏ NƏZARƏT

3

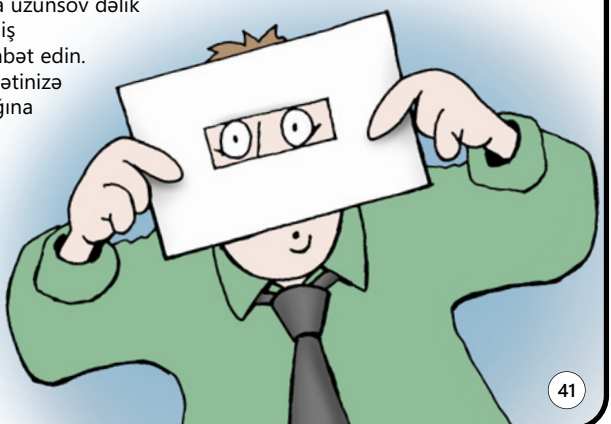
III HƏDD: YENİ BAXIŞ

NƏ GÖRÜRSÜNÜZ?

Dünyanın səsinizi eşitməyini istəyirsinizsə, dünyanı görməlisiniz.

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

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SÜRƏTƏ NƏZARƏT

3

III HƏDD: YENİ BAXIŞ

BAŞQALARI NƏ GÖRÜRLƏR?

"Niyə getmək istəyim, ora canilərlə doludur."
"Ana" vətəninə (İngiltərə) baş çəkmək istəyib-istəmədiyini soruşanda 80 yaşlı avstraliyalı qadın belə cavab vermişdi.

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

"O qədər yaxşı dinləyici idi ki..." – şagird dedi.
"Bütün ölkənin əvəzinə danışa bilər – bircə kəlmə də deyə bilmədim", – müəllim dedi.

"Niyə pişiyim yemək istəyən kimi ayaqlarıma sürtünür?" – pişiyin sahibi soruşdu.
"Niyə sahibim hər dəfə ayağına sürtünəndə məni yemləyir?" – pişik soruşdu.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SÜRƏTƏ NƏZARƏT

4

IV HƏDD: PSİXOLOJİ SƏYAHƏT



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

"Psixoloji guşə"nizi aşağıdakı üsullarla inkişaf etdirin:

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

"Müharibədən əvvəl zəngin intellektual həyatı olan insanlar müharibə zamanı dəhşətli reallıqlardan daxili zənginlik və ruhi azadlıq aləmində sığınacaq tapa bilirdilər".

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SÜRƏTƏ NƏZARƏT

5 V HƏDD: "TAM YENİ" SƏN



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



Kim olduğunuzu düşündüyünüz insansınız.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



5 V HƏDD: "TAM YENİ" SƏN

ROL MODELLƏRİ

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

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

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

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

İçində nə yaxşılıq varsa ver, əvəzində yaxşılıq al!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

AÇAR SÖZLƏR



Seçim

Dözümlü

Fürsət

Cavabdehlik

Baxış tərzi

Müxtəliflik

Zənginləşdirən

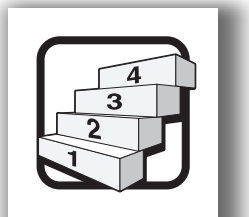
Qətiyyətli

İndi

Maraq hissi

Meydan oxumaq

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Səssiz üsyan

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSSİZ ÜSYAN

DÖRD MƏRHƏLƏLİ PROSES



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

I MƏRHƏLƏ: **Fürsətin müəyyən edilməsi** (səh. 50)
Fürsətlər axtarmaq və ya problemləri müəyyən etmək üçün araşdırma aparın və intuisiyanızdan istifadə edin.

II MƏRHƏLƏ: **İdeya axtarışı** (səh. 55)
İdeyalar formalaşdırmaq və inkişaf etdirmək üçün təxəyyül, kəşfetmə, praktiki zəka və innovativ yanaşma bacarığınızdan istifadə edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DÖRD MƏRHƏLƏLİ PROSES (DAVAMI)



III MƏRHƏLƏ: **Qərarlar, qərarlar** (səh. 60)
Düzgün qərarlar qəbul etmək üçün intuisiya, təcrübə, aydın və təmiz düşüncənizə əsaslanın.

IV MƏRHƏLƏ: **Məqsədə doğru getmək** (səh. 64)
Fürsətləri həyata keçirmək üçün enerji, qətiyyət və məqsədyönlü yanaşma nümayiş etdirin.

Nəhayət...

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

PROBLEMİN HƏLLİ

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

PSİXOLOJİ ÜSYAN

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



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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

GÖRƏSƏN?..

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

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

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

Keçmiş	**Gələcək**
"*Məktəbdə işləsəydim, necə olardı?*"	"*Təkrar təhsil alsam, necə olar?*"
"*Vəzifəm böyüsəydi, necə olardı?*"	"*Birdən vəzifəm yüksəlsə, necə olar?*"
"*Bütün gün TV-nin qarşısında əylaşməsəydim, necə olardı?*	"*Həyatım təsəvvür etdiyim qədər uzun olmasa, necə olar?*"
"*Əsəblərimi cilovlaya bilsəydim, necə olardı?*"	"*Emosiyalarımı idarə etməyi öyrənsəm, necə olar?*"

Xəbərdarlıq: Keçmişə aid "Görəsən?.." sualları çox vaxt "Niyə etmədim/niyə etdim?" suallarının ardında gizlənir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

GÖRƏSƏN?..

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

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

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

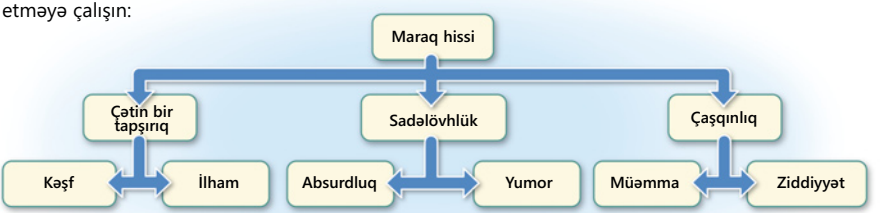
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



I MƏRHƏLƏ: FÜRSƏTİN MÜƏYYƏN EDİLMƏSİ

HƏR ŞEYİ GÖRMƏK

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



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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

BƏZİ YARADICILIQ ALƏTLƏRİ

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

QEYRİ-MÜMKÜN KƏŞF

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

Passivlik	**Aktivlik**
Mümkün deyil.	Niyə də yox?
İşlər bu cür görülmür.	Burada vəziyyət dəyişəcək.
Hazırda çox məşğulam.	Təsəvvür edin, nə qədər vaxta qənaət edəcəyik.
Heç vaxt alınmayacaq.	Bu işin alınması üçün nə etməliyik?

Əzm göstərin

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

Rocer fon Uekin "*Başdan zərbə*" *kitabından.*

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

GÜLÜNC FİKİRDİR!

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

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

Həyat "Absurd teatrı" kimi?

1950-ci illər	**XXI əsr**
Süni mayalanma	Uşaq dünyaya gətirən kişilər
Kosmosa səyahət	Zamanda səyahət
Portativ "ağıllı" telefon/musiqi/tv/kamera	Başda mikroçiplər
Törner mükafatının qalibləri	Rəssamlar kollektivi
Kivi meyvəsi	"Torbada yetişən" kahı

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

XAOSUN YARADILMASI

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

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

İDEYANIN TƏTBİQİ	NƏTİCƏ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



II MƏRHƏLƏ: İDEYA AXTARIŞI

MÜTALİƏDƏN DOĞAN İDEYALAR

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

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

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



III MƏRHƏLƏ: QƏRARLAR, QƏRARLAR

GÖZLƏMƏ TAKTİKASI

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



III MƏRHƏLƏ: QƏRARLAR, QƏRARLAR

İNTUİSİYANIZDAN İSTİFADƏ

"*Nəyəsə qadir olduğunuzu və ya olmadığınızı düşünə bilərsiniz, hər iki halda haqlısınız*". (Henri Forda aid edilən sitat)	**LAKİN**	İntuisiya o demək ola bilər ki, görmək istədiyimizi görür, görmək istəmədiklərimizi və ya göz yumduqlarımızı isə görmürük.
Qərar qəbul etmək üçün bütün faktları bilmək istəyirsinizsə, kifayət qədər fakt toplamağa heç vaxt nail olmaya bilərsiniz.	**LAKİN**	Təcrübə intuisiyamızı dəyişdirir.
Yolayrıcında intuisiya bizi daha uğurlu yola yönəldir.	**LAKİN**	İntuisiya bizi səhvən "axmaq ümidlərə" yönəldə bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



III MƏRHƏLƏ: QƏRARLAR, QƏRARLAR

SAF OLMAYAN DÜŞÜNCƏLƏR

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

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



III MƏRHƏLƏ: QƏRARLAR, QƏRARLAR

QƏRARLARINIZI YUBATMAYIN

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

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



IV MƏRHƏLƏ: MƏQSƏDƏ DOĞRU GETMƏK

BEŞ TƏDBİR

1. **Qətiyyətli olun.**
   Siz özünüzə inanmasanız, heç kim sizə inanmaz.

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

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

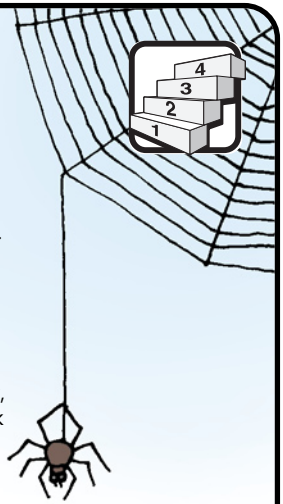
4. **Hər şəraitə uyğunlaşın.**
   Bütün müəssisələr böyük bir "hörümçək toru"nda – münasibətlər və təsirlər şəbəkəsində fəaliyyət göstərir. Yanaşma tərzinizi insanlara və şəraitə uyğunlaşdırın.

5. **Özünüzə tənqidi yanaşın.**
   Fərq yaratmaq/daha da uğurlu nəticələr əldə etmək üçün nə edə bilərəm? Daha çox töhfə verə bilərəmmi?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

IV MƏRHƏLƏ: MƏQSƏDƏ DOĞRU GETMƏK

TƏSLİM OLMAYIN



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

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

> "*Ağrı müvəqqəti... təslim olmaq isə əbədidir*".
> **Lans Armstronq**

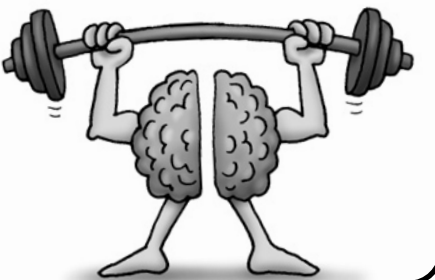
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ZEHNİ SAĞLAMLIQ



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

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



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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ZEHNİ SAĞLAMLIQ

İKİ BEYİN: AĞIR VƏ YÜNGÜL

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

	Yüngül *(qeyri-texniki bacarıqlar)*	**Ağır** *(texniki bacarıqlar)*
Reklam agentliyi	Yaddaqalan şüarlar	Pul axını
Mühasibatlıq	Peşə etikası	Riyaziyyat
Futbol	Topu idarə etmək bacarıqları	Oyun strategiyası
Musiqi kompozisiyası	Melodiya bəstələmək	Nota köçürmə

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

AÇAR SÖZLƏR



Təsəvvür etmək

Təsəvvür/ baxış

İnstinkt

Təkmilləşmək

Fürsət

Seçimlər

Yaradıcı

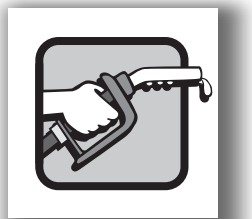
Çılğın

Qərarlı

Hərəkət

Əzmli

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ENERJİ TƏDARÜKÜ

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



TƏBİƏTƏ QAYIDIŞ

DÖRD ÜNSÜR



Torpaq

Fasilə vermək (səh. 72)
Torpaq elementi bizi təbii mühitimizə, ən çox zövq aldığımız şeylərə qaytarır.



Od

Enerji hasil etmək (səh. 72)
Od elementi hamımızın içindəki qığılcımı alovlandırmaq üçün lazım olan enerjini təmin edir (bax: I fəsil).



Hava

Gülməyi öyrənmək (səh. 78)
Hava elementi bizə yenidən nəfəs almaq imkanı verir – oksigen qəbulu mövqeyimizi qoruyub saxlamağa, rahatlanmağa kömək edir.



Su

Dərketmənin yeni üsulunu öyrənmək (səh. 81)
Su elementi düşüncəmizin aydınlığını sınaqdan keçirir. Öz düşüncələrinizdə ilişib qalmısınızsa, özünüzü fərqli baxış bucaqları ilə yeniləyin – suallar verin və dinləyin.

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



TƏBİƏTƏ QAYIDIŞ

DÖRD ÜNSÜR

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

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

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd





TORPAQ: FASİLƏ VERMƏK

"ZEHNİ ANTİPERSPİRANT"

Bir az fasilə verin! Pozitiv insanlar daima düşünmək haqqında düşünməyə ehtiyac duymurlar – özünütəhlilə həddən artıq aludə olmaq qeyri-məhsuldarlıq yarada bilər, çünki zehninizin aynasında yalnız özünüzü görürsünüz. Dünyanın qalan hissəsinə isə gözünüzü qapayırsınız.

Özünüzü gündəlik rejimdən azad edin və işdən başqa bir məşğuliyyətə vaxt ayırın. Zehnin aydınlığı "*zehni antiperspirantı*" vaxtında tətbiq etməkdən asılıdır. Hansı brendi seçəcəyinizi özünüz müəyyən edin. Seçim çoxdur:

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

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

"*Səhər zəruri işlər, axşamsa zövq almaq üçündür*". **Londonda qəhvə evi**

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



TORPAQ: FASİLƏ VERMƏK

İŞDƏ OYUN OYNAYA BİLƏRSİNİZMİ?

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

Oyunçuların xüsusiyyətləri:

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

> *"Oyun oynamaq özünü məşğul etmək deməkdir".* **Pet Keyn "Oyun etikası"**

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



TORPAQ: FASİLƏ VERMƏK

"MÜRGÜ VƏZİYYƏTİ"

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

Bəzən bir müddət özünü problemdən uzaqlaşdırmaq zehninizi sahmana salmağa və daha sakit vəziyyətə qayıtmağa kömək edir.

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

Əsas odur ki, ilham gəldiyi anda hərəkətə keçə biləsiniz.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ENERJİ TƏDARÜKÜ



OD: ENERJİ HASİL ETMƏK

DİVANDAN QALXIN!

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

1. **Əyləncə/gülüş**
   Evdən çıxın və əylənin (ideyalar üçün bax: səh. 72). Əyləncəsiz və ya çox az əyləncəli həyat qədər insanı üzən başqa şey yoxdur.
2. **İdman**
   Qısamüddətli perspektivdə sizi artıq enerjidən xilas etdiyini düşündüyünüz məşğələ orta və uzunmüddətli perspektivdə fiziki və zehni dayanıqlılığa nail olmaq üçün ən vacib üsullardan biridir. İdman beyninizi və bədəninizi sizi yavaşıdan yükdən xilas edir.
3. **Müxtəliflik**
   Enerjili zehin oyanmış zehindir. Müxtəliflik yeni stimullar yaradır.
4. **Nə qədər çox səy göstərsəniz ...**
   ....qarşılığını o qədər çox alarsınız. Hərəkət öz-özünü doğurur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

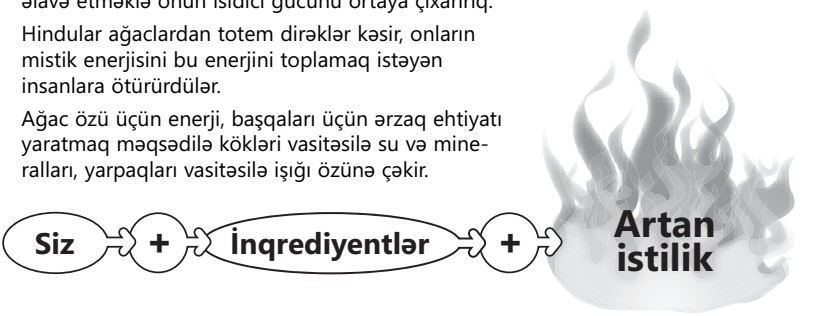




OD: ENERJİ HASİL ETMƏK

SİZ NƏ EDƏRDİNİZ?

- Hətta taxta parçasında da latent enerji var, kiçik bir qığılcım əlavə etməklə onun isidici gücünü ortaya çıxarırıq.
- Hindular ağaclardan totem dirəklər kəsir, onların mistik enerjisini bu enerjini toplamaq istəyən insanlara ötürürdülər.
- Ağac özü üçün enerji, başqaları üçün ərzaq ehtiyatı yaratmaq məqsədilə kökləri vasitəsilə su və mineralları, yarpaqları vasitəsilə işığı özünə çəkir.



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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



OD: ENERJİ HASİL ETMƏK

FƏRQLİ REJİM

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

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

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

Bu dəyişiklik sizi iş vaxtı üçün lazımi enerji ilə təmin edəcək və yeniləyəcək (iş yerinə münasibətlə bağlı düşüncələr üçün bax: səh. 21).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



HAVA: GÜLMƏYİ ÖYRƏNMƏK

YUMORAEROBİKA™

Ç.V. Metkalfa minnətdarlıqla

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

Aşağıdakıları sınayın:



Mərhələ 1. Qaşlarınızı elə qaldırın ki, alnınızdakı xətlər görünsün.

Mərhələ 2. Gözlərinizi geniş açın – unutmayın, gözlər qəlbin aynasıdır.

Mərhələ 3. Burun dəliklərinizi qabardın.

Mərhələ 4. Ağzınızı mümkün qədər geniş açaraq gülümsəməyi məşq edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



HAVA: GÜLMƏYİ ÖYRƏNMƏK

YUMORAEROBİKA™ (davamı)



Mərhələ 5. İçinizə mümkün qədər çox hava çəkin və nəfəsinizi tutun.

Mərhələ 6. Qarnınızı mümkün qədər içəri çəkin.

Mərhələ 7. Sağrılarınızı sıxlaşdırın – indi bədəniniz çox gərgin vəziyyətdədir!

Mərhələ 8. Bacardığınız qədər ucadan "*Ha-ha*", – deyə gülün və gərginliyin çəkildiyini hiss edin.

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

Vəziyyət çətindir, amma ümidsiz deyil!

Ç. V. Metkalfın mənə xərçəng xəstəliyindən əziyyət çəkdiyini yazdığı e-məktubundan.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



HAVA: GÜLMƏYİ ÖYRƏNMƏK

KOR NÖQTƏ: GÖRƏ BİLMƏDİKLƏRİMİZ

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

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SU: DƏRKETMƏNİN YENİ ÜSULUNU ÖYRƏNMƏK

SUAL VERMƏK

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

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SU: DƏRKETMƏNİN YENİ ÜSULUNU ÖYRƏNMƏK

SUAL VERMƏK (davamı)

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

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

*Sual vermək **aqressiv** deyil, **qətiyyətli** hərəkətdir.*



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SU: DƏRKETMƏNİN YENİ ÜSULUNU ÖYRƏNMƏK

DİNLƏMƏK

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

AÇAR SÖZLƏR



Müxtəliflik

Aktiv

Enerjili

Balanslı

Gülüş

Sevinc

Yeni/fərqli

Yenilənmə

Şən

Zövq/həzz

Rahat

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏNİM İŞİM

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏNİM İŞİM

BEŞ ADDIM



ADDIM 1	İşimi seçmək
ADDIM 2	İşimə münasibətimi seçmək
ADDIM 3	İşimi necə görəcəyimi seçmək
ADDIM 4	İşi bacardığım qədər yaxşı görməyi seçmək
ADDIM 5	Başqaları ilə necə işləyəcəyimizi seçmək

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏNİM İŞİM

POZİTİV OLUN

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

Bu kitab göstərdi ki, istəsək, işimizdə daha çox şey tapa bilərik. Günün 8 saatını həyatdan qopmaq – həyatı dəhşətli dərəcədə hədər yaşamaq deməkdir. Gördüyünüz işə, başqaları ilə münasibətlərinizə pozitiv yanaşın, qarşılığı təsəvvür etdiyinizdən də böyük olacaq.

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ADDIM 1 GÖRDÜYÜM İŞİ SEÇMƏK



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

1. **Müəssisədaxili sahibkarlıq/müstəqil sahibkarlıq**
   İnsanın təbii enerjisinin parlaması üçün çox geniş fərdi sahənin tələb olunduğu mühitdir. Satış və biznesin idarə edilməsi buna yaxşı nümunə ola bilər.

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

3. **Zehni (intellekt tələb edən) iş**
   Həm mücərrəd, həm də yaradıcı yarımkürələrdən istifadə edilməklə intellektual məşğuliyyətə ehtiyac duyanlara uyğundur. Müəllimlər və elmi işçilər bu mühiti seçirlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ADDIM 1 GÖRDÜYÜM İŞİ SEÇMƏK



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

5. **Praktiki iş**
   Nəzarət olunan mühitlərdə aydın müəyyən edilmiş məqsədə doğru hərəkət etmək istəyənlər üçün uyğundur. İnşaat işçiləri, mühəndislər, fermerlər buna yaxşı nümunə ola bilər.

6. **Konformizm tələb edən iş**
   Qaydalar əsasında işləmək ehtiyacının olduğu – qaydaların davamlı olaraq yenidən təfsir edilmədiyi bir işdir. Maliyyə və mühasibatlıq bu kateqoriyaya aiddir.

7. **Azad ruh tələb edən iş**
   Yaradıcı, müəssisədaxili/müstəqil sahibkarlıq səviyyəsini aşan geniş fərdi sahənin tələb olunduğu bir iş kateqoriyasıdır.

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ADDIM 2 İŞƏ MÜNASİBƏTİNİ SEÇMƏK

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

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



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ADDIM 3 İŞİ NECƏ GÖRƏCƏYİMİ SEÇMƏK

SƏHƏRİN GÜMRAHLIĞINDAN İSTİFADƏ EDİN

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

Aşağıdakılarından bəzilərinə əməl etməyi tövsiyə edirəm:

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ADDIM 4 İŞİ BACARDIĞIM QƏDƏR YAXŞI GÖRMƏYİ SEÇMƏK

"*AXIN VƏZİYYƏTİ*"NƏ DÜŞMƏK

Cani-dildən çalışanlar işə o qədər dərindən qərq olurlar ki, faktiki olaraq işlədiklərini unudurlar. Onlar kəskin emosiyalara və ya stresə qapılmadan, demək olar, qeyri-cismani formada A nöqtəsindən B nöqtəsinə *süzülürlər*, gördükləri işdən zövq aldıqları aşkar görünür.

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

***"Axın vəziyyəti"*nin səciyyəvi xüsusiyyətləri:**
• məqsədyönlü düşüncə • saxta maneələrin aradan qaldırılması və ya diqqətdən kənarda saxlanılması • yüksək məhsuldarlıq • aydın məqsədlər • stresin olmaması • özünəinam • divanda əyləşmiş kimi deyil, aktiv şəkildə işləmək!

"*Axın vəziyyəti*"nə düşməyin sirri adi iş rejimini psixoloji olaraq xoş xəyallara daşımaqdan ibarətdir.

> *"Axın"a düşən insanlar sevdikləri işin içində özlərini unudur, vaxtın necə keçdiyini hiss etmirlər".*
> **Mixay Çiksentmihayi**

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ADDIM 5 BAŞQALARI İLƏ NECƏ İŞLƏYƏCƏYİMİ SEÇMƏK

KOMANDANIN BİR HİSSƏSİ KİMİ

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



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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ADDIM 5 BAŞQALARI İLƏ NECƏ İŞLƏYƏCƏYİMİ SEÇMƏK

İNSANLARIN GÖZLƏRİNİN İÇİNƏ BAXIN

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

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

Özünüzü "gözləriniz vasitəsilə" göstərən zaman hansı siqnalları ötürdüyünüz barədə düşünün. Kimsə sizinlə göz təması qurduqda düşünürsüz ki, o:

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

Kimsə göz təmasından qaçır və ya baxışlarını yayındırırsa, düşünürsünüz ki, o:

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ADDIM 5 BAŞQALARI İLƏ NECƏ İŞLƏYƏCƏYİMİ SEÇMƏK

BAŞQALARININ RƏY VƏ FİKİRLƏRİNƏ DƏYƏR VERİN

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

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

"*Sizdən soruşmaq istəyirdim, ... haqda nə düşünürdünüz?*"

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

Aldığınız rəylərə pozitiv yanaşın.

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

Rəylərlə razılaşmaq məcburiyyətində olmasanız da, özünüzə razılaşmamaq ŞANSI vermək məcburiyyətindəsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏNİM İŞİM

AÇAR SÖZLƏR



Plan

Seçim

Məsuliyyət

Məqsədlər

İcra

Axıcı

Maraq göstərən/fəal

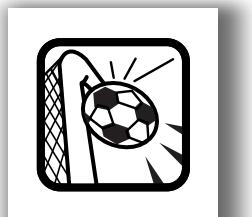
Mehriban

Məhdud imkanlı

Məqsədyönlü

Önəm vermək

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BU GÜNÜN MENYUSU



Menyu

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

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

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

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

Hələ də acsınız?
"Əlavə materiallar"a baxın ..... (səh. 110)

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NECƏ BAŞLAMALI?



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

Enerji – "*Enerjim çoxdur, indi hərəkətə keçmək vaxtıdır*".	• Nəyəsə ilk dəfə başlamaq **enerjisindən** istifadə edilir.
Qətiyyət – "*Nəsə edəcəyəm*".	• **Qərar qəbul etmək** – indini və gələcəyi nəzarətə götürmək deməkdir.
Hərəkətə keçmək həvəsi – "*Bütün gün oturmaqla çox şeyə nail ola bilmərəm*".	• **Hərəkətə keçmək** – indini və gələcəyi nəzarətə götürmək deməkdir
Özünəinam – "*Bacararam*".	• Başlamaq – yeni şeyləri sınamaq bacarığınıza **inanmaq** deməkdir.
Maraq hissi – "*Bilirəm ki, bilmədiyim şeylər var*".	• **Maraq hissi** kəşf etmək ehtiyacınızı bəsləyir.

POZİTİV OLMAQ yeni başlanğıc enerjisini gücləndirir. Sizi dayandıran nədir?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

KİFAYƏT QƏDƏR MARAQ HİSSİM VARMI?

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

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

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



"Darıxmağın ən yaxşı çarəsi maraq hissidir. Maraq hissinin isə çarəsi yoxdur."
Doroti Parker

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

BACARIQLARA AİD ÇALIŞMA

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

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

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

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

Çalışmaya görə Mark Brauna təşəkkür edirəm.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

GƏLƏCƏK NAİLİYYƏT

Gələcək məqsədlərinizi müəyyən edərkən nəzərə almalı olduğunuz 5 amil:

1. **Gələcək potensial:**
   Mən nəyə qadirəm?
2. **Təcrübədən keçirmə/maraq hissi:**
   Əvvəl sınamadığım nəyi sınaya bilərəm?
3. **Keçmiş təcrübə (dərs çıxarmamışamsa, heç bir əhəmiyyəti yoxdur):**
   Üzərində bina ucalda biləcəyim hansı daşları düzmüşəm?
4. **Mövcud bilik:**
   Nə bilirəm?
5. **Uğurun mənbəyinin müəyyən edilməsi (bax: səh. 12):**
   Qazandığım uğurlar haradan gəlir?

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

UĞURUNUZU VİZUALLAŞDIRIN

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

Təqdimat keçirmək	Sizə həvəslə qulaq asan auditoriyaya demək istədiklərinizi söyləyin.
Qaçış yarışında iştirak etmək	Rəqibinizin sizdən cəmi 5 metr irəlidə olduğunu və yavaş-yavaş məsafəni azaltdığınızı təsəvvür edin.
Doğuş	Ağrıdan sonra yeni həyatın yarandığı möhtəşəm anı əvvəlcədən xəyal edin.
Vəzifə yüksəlişi	Sizə kifayət qədər dəyər görmədiyinizi hiss etdirən səbəbləri fikrinizdə təkrar edin.

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

"Anamın məni sevdiyini xatırladım."
Olimpiya oyunlarında qızıl medalı qazanmaq üçün son dəfə suya dalarkən nə düşündüyü soruşulan dalğıc Qreq Luqanis

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"QOL MÜƏLLİFİ" OLUN

HƏDDƏN ARTIQ AĞILLI ("SMART") OLMAYIN

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

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

ÖLÇÜLƏN – Pozitiv düşüncə tərzini ölçmək yumoru ölçmək kimidir.

RAZILAŞDIRILAN – Mütləq şərtdirsə, ... (e-ünvanı) mənə yazın. Sizi dayandırmıram!

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

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

“Məqsədlərinizdən şübhələrinizi çıxdıqda reallığınız ortaya çıxır.” **Anonim**

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!

FƏRQLİ DÜNYALAR



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

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

POZİTİV BİR DÜŞÜNCƏ TƏRZİ İLƏ İRƏLİ!



"BONSAİ" POZİTİV DÜŞÜNCƏ TƏRZİ

ON BƏNDDƏN İBARƏT "NƏ ETMƏLİ" SİYAHISI

..bəlkə də, oxumağa kitabın sonundan başlayırsınız!

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

1. **Çətinliklərlə və problemlərlə üzləşin. Onları görməzlikdən gəlməyin.**
   Nə etməli: Neçə vaxtdır, təxirə saldığınız o işi indi görün. Xoşlamadığımız işləri təxirə salmaq xoşladığımız işləri görməkdən zövq almağımıza mane olur. Bu günah hissi şüurumuzun arxa fonunda rəqs edir.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



"BONSAİ" POZİTİV DÜŞÜNCƏ TƏRZİ

ON BƏNDDƏN İBARƏT "NƏ ETMƏLİ" SİYAHISI

2. **Uğur və uğursuzluqlara görə məsuliyyəti öz üzərinizə götürün.**
   Nə etməli: Növbəti "uğurlar"ınızı təhlil edin. **Siz** vəziyyəti dəyişdirmək üçün nə etdiniz? Uğursuzluğu uğura çevirmək üçün siz nə edə bilərsiniz?
3. **Dünyaya yalnız öz gözlərinizlə deyil, bu dünyanın başqa sakinlərinin də gözü ilə baxın.**
   Nə etməli: Söhbətə rəqabət kimi deyil, başqalarını başa düşmək üçün bir çalışma kimi baxın. Dərhal cavab vermək əvəzinə, başa düşmək üçün dinləməyi öyrənin. (Satış mütəxəssisləri üçün əla məsləhət!)
4. **Nəyin yaxşı olduğunu soruşun – diqqətinizi pozitiv aspektlər üzərində cəmləşdirin.**
   Nə etməli: Bizdən gördüyümüz işlə bağlı fikirlərimizi soruşanda əvvəlcə nələrin təkmilləşməli olduğu haqqında danışmağa meyil edirik. Növbəti dəfə hansısa işi yerinə yetirəndə əvvəlcə uğurları görməyə çalışın.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



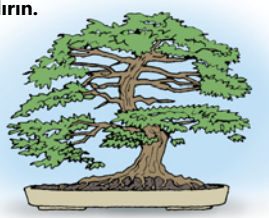
"BONSAİ" POZİTİV DÜŞÜNCƏ TƏRZİ

ON BƏNDDƏN İBARƏT "NƏ ETMƏLİ" SİYAHISI

5. **Zövq almağa və əylənməyə çalışın – hətta çətin günlərdə belə.**
   Nə etməli: Bu kitabda özünütəhlilə geniş yer verilsə də, bəzən ehtiyacınız olan, sadəcə, bir az hedonizm olur. Çıxın, gəzin, zövq alın. Və özünüzü günahkar hiss etməyin!

6. **İstifadə edin ki, itirməyəsiniz. Zəif tərəfləriniz qədər güclü tərəfləriniz üzərində də işləyin.**
   Nə etməli: Hətta Eynşteyn də öz dühasının 99 %-nin alın tərindən ibarət olduğunu deyirdi. Bacardığınızı düşündüyünüz bir iş barədə rəy və fikir öyrənməyə çalışın. Keçmiş nailiyyətləriniz sizi arxayınlaşdırıbmı? Peşəkarlar tər tökürlər.

7. **Çətin vəziyyətlərdə uğur qazandığınızı gözünüzdə canlandırın.**
   Nə etməli: Psixoloq Abraham Maslov başqa əsas ehtiyaclar (yemək və sığınacaq kimi) ödəndikdən sonra "özünü-təsdiq"i ən güclü motivləşdirici amil kimi müəyyən etmişdir. Nə üzərində işləyirsiniz? Uğur qazansanız, özünüzü necə hiss edərsiniz? Özünüzü çempion, qalib kimi təsəvvür edin.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



"BONSAİ" POZİTİV DÜŞÜNCƏ TƏRZİ

ON BƏNDDƏN İBARƏT "NƏ ETMƏLİ" SİYAHISI

8. **Hər hansı situasiyada tətbiq edəcəyiniz yanaşma tərzini hər zaman özünüz seçə bilərsiniz.**
   Nə etməli: Səhər işə çatdıqdan sonra fərqli yanaşmaları məşq edin (maraq dolu, xoşbəxt, yorğun, usanmış və s.). Məhsuldar yanaşma seçdiyiniz zaman başqalarına göstərdiyiniz pozitiv təsirə diqqət yetirin. Sizdəki pozitiv davranış başqalarında da pozitiv davranış doğurur.
9. **Bədəniniz qədər zehninizin də qeydinə qalın.**
   Nə etməli: Doğrudanmı, avtomobili küçənin başındakı təmirxanaya aparmalısınız?
10. **Başlamaq heç vaxt gec deyil...**
    Nə etməli: Gələcək sizdən yalnız bir saniyəlik məsafədədir. Pozitiv düşüncə "səyahəti"nizə başlamaq üçün **İNDİ** nə edə bilərsiniz?

> *Dünyanın düzəldə biləcəyinizə əmin olacağınız yeganə hissəsi "öz"ünüzsünüz.*
> **Robert Half**



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

ƏLAVƏ MATERİALLAR



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

Və ilham almaq üçün:

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

Müəllif haqqında



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

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

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

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

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

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

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd