SOCAR



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK

Çətin anlarda təmkini və özünəinamı qorumağın, uğursuzluqlardan sonra ayağa qalxmağın yollarını öyrədən məsləhət, alət və üsullar

Janin Voldman və Pol Z.Cekson

"Bəzən həyatımda elə şeylər baş verir ki, sanki sirkdə boşqab fırladıram və onların hamısını parça-parça etmək təhlükəsi ilə üz-üzə qalmışam! Güclü daxili dözümlülük hissi mənə imkan verir ki, bu çətinlikləri idarə edim və istənilən "parçalanma"dan sonra özümə gəlim. Bu kitab məni həddsiz dərəcədə maarifləndirdi və praktik bələdçim oldu, psixoloji dözümlülüyümü qiymətləndirməyimə və daha da artırmağıma kömək etdi. Təkidlə tövsiyə edirəm".

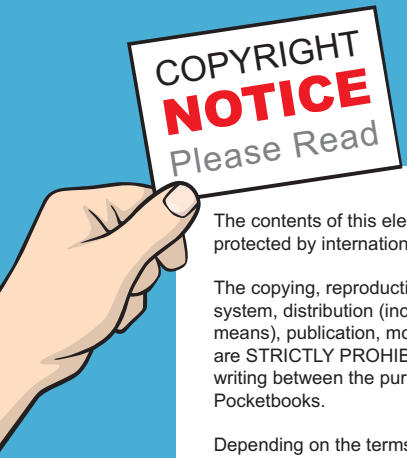
Cemma Todd, "Imperial London" hotellərinin İnsan resursları şöbəsinin rəhbəri

"Bu mükəmməl kitab mütləq əlinizin altında olmalıdır. Tempinizi daha da sürətləndirmək üçün "ayağa qalxmağınıza" kömək edəcək, bir-birindən möhtəşəm, saysız-hesabsız ideyalarla tanış olacaqsınız".

Ben Hant-Devis, "Will It Make The Boat Go Faster?" ("Bu sizin sürətinizi artırarmı?") kitabının həmmüəllifi

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK

First published as the Resilience Pocketbook by Janine Waldman and Paul Z Jackson. (c) Janine Waldman and Paul Z Jackson 2017.
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
Psixoloji dözümlülüyün əhəmiyyəti; tərifl ər; şirkətlər üçün dözümlülük; indi həmişəkindən daha çox; Kerrinin hekayəsi; iki əsas tapşırıq; edilməli və edilməməli tərəflər



İŞDƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK 23
Yenidən ayağa qalxmaq bacarığı; əsaslandırma; zərər və faydalar; işdə dözümlülüyü azaldan nədir?; nail olun



SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ 29
Fitri, yoxsa qazanılmış?; bu xüsusiyyəti necə öyrənmisiniz?; hazırda nə dərəcədə dözümlüsünüz?; psixoloji dözümlülüyünüzü xatırlayın; təsir edə biləcəklərinizə fokuslanın; proaktiv olun; yeni bir şey edin; stres və gərginlik



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ 43
Fiziki aspektlər; enerjini alanlar və verənlər, tədbir; zehni aspekt, tədbir; emosional aspekt, tədbir; sosial aspekt; dəstək qrupları, tədbir; hansı yolu seçməli?; kimə zəng edərsiniz?



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ 59
Həllyönümlü alətlər; alətlərin xarakteri; alətlər dəstiniz; platforma yaratmaq; gələcək mükəmməlliyiniz; qiymətləndirin; jetonlar; səsləndirin; kiçik tədbirlər; başqa nə?; nə yaxşılaşıb?



SƏHVLƏR VƏ NAİLİYYƏTLƏR, UĞURSUZLUQLAR VƏ DİRÇƏLİŞLƏR 81
Anti-mükəmməlliyyətçilik liqasına qoşulun; mükəmməlsinizmi?; 10 ballıq şkala üzrə; mükəmməlliyin tələləri; dilinizə diqqət edin; uğursuzluqdan sonra toparlanmaq; böhrandan sonra nəyin fayda verdiyini özünüzdən soruşun; döyüş, qaçış, donma və ya axın halı; axın modelindən necə istifadə etməli; problemlər deyil, həll yolları; nailiyyət prinsipi



KOMANDALAR: PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN YAYILMASI 99
Təsir; çətinlikdə yoğrulmaq; ab-havanı dəyişmək; hansı işlər qaydasında gedir – komanda toplantıları; ruhlandırıcı hekayələr danışın; uğur nümayiş etdirin; nə lazım olduğunu müəyyənləsdirin; işdə ünsiyyəti artırın; səhv tapmaq, yoxsa gələcəyə fokuslanmaq?, sitatlar və hərəkət

MÜƏLLİFLƏRDƏN

Bu kitabın ərsəyə gəlməsində əməyi olan bütün dostlarımıza, həmkarlarımıza və müştərilərimizə minnətdarlığımızı bildirmək istərdik. Heç bir ardıcıllıq nəzərə alınmadan Anton Stellamans, Lizelot Beyart, Martin Kobörn, o cümlədən psixoloji dözümlülük mövzusunda keçdiyimiz proqram və seminarlarımızın onlarla iştirakçısına təşəkkür edirik.

Bizdən əvvəlki və araşdırmalarına istinad etdiyimiz müəlliflərə də təşəkkür etmək istərdik. Onlar psixoloji dözümlülüyün mühüm konsepsiyalarını formalaşdıraraq bu kitabın ərsəyə gəlməsi üçün çox vacib zəmin yaratmışlar.

"*Yaşamaq sənətinin tam yarısı psixoloji dözümlülükdür*".
Alen de Botton



GİRİŞ

GİRİŞ

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ƏHƏMİYYƏTİ

Psixoloji dözümlülük gün ərzində dəyişiklik və çətinliklərlə davamlı olaraq üzləşmək, lakin eyni zamanda yaxşı işləməyi bacarmaq qabiliyyətidir. Psixoloji dözümlülük çətinliklərdən sonra "ayağa qalxmaq" və ya ümumiyyətlə, belə çətinliklərin qarşısında "yıxılmayacaq" qədər hazırlıqlı olmaq deməkdir. Bu, vacib xüsusiyyətdir, çünki söhbət həyatın qarşınıza çıxara biləcəyi hər şeyə hazırlıqlı olmağınızdan gedir.

Nə qədər çətin hallarla qarşılaşsanız da, psixoloji dözümlülük sayəsində gücünüzü toplayıb istənilən məsələni idarə edə və işinizə davam edə bilərsiniz ki, bu da hazırkı xaotik iqtisadi dövrdə xüsusilə zəruridir.

Psixoloji cəhətdən dözümlüsünüzsə, qeyri-müəyyənliyi yaxşı idarə edir və davamlı şəkildə irəliləyirsiniz. Amma dözümlü deyilsinizsə, stres, xəstəlik və münaqişələrin sizi çökdürmək riski var.



BU KİTAB SİZƏ NECƏ KÖMƏK EDƏCƏK



Kitab psixoloji dözümlülüyünüzü formalaşdırmağın yollarını öyrədir.

Kitabda illər ərzində topladığımız çox sayda məsləhət, alət və üsullar yer alır. Çətinliklərdən sonra toparlanmaq və həm işdə, həm də şəxsi həyatda gündəlik problemlərlə üzləşməyə daha hazırlıqlı olmaq üçün bu məsləhətlərdən yararlana bilərsiniz.

Gəlin etiraf edək ki, hər kəsin həyatında çətinliklər var və əksər problemli anlarda, ara-sıra yaranan böhranlarda və ən uğursuz zamanlarda köməyimizə çatan bir sıra üsulları sizinlə paylaşmaq istərdik.

Kitabı oxuyaraq özünüzün və komandalarınızın bacarıqlarını aşkarlamağın və inkişaf etdirməyin yollarını öyrənəcəksiniz.

GİRİŞ

BU KİTAB SİZƏ NECƏ KÖMƏK EDƏCƏK

Kitabdan həmçinin aşağıdakıları öyrənəcəksiniz:

- Nəsə yolunda getmədikdə daha tez toparlanmağı – asan olmasa belə, çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə və irəliləməyə daha hazırlıqlı olacaqsınız.
- Mövcud resurs, bacarıq və xüsusiyyətlərinizi aşkarlamağı və onlardan məntiqli şəkildə istifadə etməyi. Bəli, psixoloji dözümlülük üçün lazım olan tərkib hissələrinin böyük qismi sizdə artıq var.
- Bir lider, rəhbər və ya həmkar olaraq, ətrafınızdakılarda uğur hissini təşviq etməyi.
- Psixoloji dözümsüzlüyün münaqişə, çətinlik, o cümlədən qeyri-adekvatlıq və uğursuzluq hissləri kimi düşmənlərini idarə etməyi.
- Adaptasiya olmaq və reaksiya verməklə bağlı fitri bacarığınıza inam qazanamağı.



Kitabı oxuduqca və çalışmaları yerinə yetirdikcə hansı ideyaların sizə daha uyğun olduğuna diqqət yetirin. Sonra nə vaxtsa xüsusi bir çətinliklə qarşılaşdıqda kitabı yenidən gözdən keçirin, sizə uyğun üsulları yadınıza salın və tətbiq etməyə başlayın.

HAQQIMIZDA

Mövzu üzrə çox sayda uğurlu seminarlar apardığımızdan biz bu kitabı yazmağa yaxşı hazırlaşmışıq.

Psixoloji dözümlülüyə xüsusi və həllyönümlü perspektivdən yanaşırıq.

Bu o deməkdir ki, problemin təfərrüatlarına fokuslanmaq əvəzinə, diqqətimizi onun həllinə yönəldirik. Bunun üçün isə aidiyyəti tərəflərin nə istədiyini və hansı üsulların onlara uyğun olduğunu müəyyənləsdiririk.

Bu yanaşmanın əsas prinsiplərindən biri insanların güclü tərəflərini üzə çıxararaq və onları iş situasiyalarına tətbiq etməyin yollarını taparaq mövcud resurslardan istifadə etməkdir.

Hərəkətə keçmək üçün bilik, resurslar və ideyalar formalaşdıraraq dözümlülük-əsaslı strategiya hazırlayırıq ki, bu da insanlara öz performanslarını yaxşılaşdırmaq və əhəmiyyətli, davamlı dəyişikliklər etmək yönündə çevik və özünəinamlı addımlar atmaq imkanı verir.

GİRİŞ

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK NİYƏ VACİBDİR



Biz psixoloji dözümlülük metaforunu təbiətdən və materialşünaslıqdan götürmüşük. Bu niyə bizim üçün vacibdir? Çünki psixoloji dözümlülük kimliyimizin formalaşmasında mühüm rol oynayır.

Biz həyatımızda baş verən hər bir hadisənin təsiri ilə formalaşan sosial varlıqlarıq. Başımıza gələnlərdən məna çıxarmağı bacarmalıyıq.

Kim olduğunuz haqqında hekayənizi başqaları ilə paylaşanda sosial vəhdət yaradan ictimai mübadiləyə qoşulursunuz. Psixoloji dözümlülük bizim öz mənamızı yaradan kollektiv gücümüzdür.

GİRİŞ

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK NİYƏ VACİBDİR

Psixoloji dözümlülüyə çətin situasiyalarda ehtiyac duyursunuz. Bu ehtiyacın yaranmasına xəstəlik, işinizi itirməyiniz, maddi problemlər, təbii fəlakətlər, ayrılıqlar və ya sevdiklərinizin ölümü səbəb ola bilər.

İstədiyiniz işə qəbul olunmağa, müqaviləni bağlamağa, ya da ortaqlıq qurmağa nail olmadıqda bu ehtiyac digər amillərlə müqayisədə, bəlkə də, o qədər də kəskin şəkildə oyanmır.

Siz adekvat reaksiya vermək əvəzinə, içkiyə qurşanmaq, həddən çox yemək kimi qeyri-sağlam mexanizmlər nümayiş etdirə bilərsiniz. Yaxud ümumiyyətlə, heç nə etməzsiniz.

Elə anlar yaranar ki, gündəlik həyatın adi işləri sizə çox ağır gələ bilər.

Psixoloji dözümlülük formalaşdırmaqla siz üzləşdiyiniz qaçılmaz çətinliklərin öhdəsindən daha yaxşı gələ bilərsiniz.



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN TƏRİFİ



Bəs psixoloji dözümlülük konkret olaraq nədir? Aşağıda bu terminin bir neçə izahı ilə tanış ola bilərsiniz:

- Əyildikdən və ya dartıldıqdan sonra material əvvəlki formasını alırsa, biz onu elastik və ya dözümlü adlandırırıq.
- Psixoloji dözümlülük çətinliklərdən sonra daha da güclənmək bacarığıdır. Məsələn, ağaclar budandıqdan sonra daha da güclənir və qol-budaq atır.
- Psixoloji dözümlülük təzyiq altında sınmaq deyil, sadəcə əyilməkdir, çətinliklərlə üzləşərkən əzm göstərmək və uyğunlaşmaq bacarığıdır.
- Psixoloji dözümlülük gərgin və mürəkkəb dünyamızda sizə fəaliyət göstərməyə imkan verən xüsusiyyətdir.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN TƏRİFİ



Terminin rəsmi tərifinə gəldikdə, Amerikan Psixoloqlar Birliyinin təklif etdiyi varianta baxa bilərik:

> "*Çətinlik, travma, faciə, təhdidlər və hətta ailə və münasibət problemləri, kəskin sağlamlıq problemləri və ya iş yeri və maliyyə gərginlikləri kimi ciddi stres mənbələri qarşısında effektiv adaptasiya prosesi*".

"British Standard 65000" bu terminin izahını isə bu cür verir:

> "*Korporativ mühitdə psixoloji dözümlülük hadisələri həm qəfil sarsıntıları, həm də tədrici dəyişiklikləri öncədən görmək, onlara hazırlaşmaq, reaksiya vermək və adaptasiya olmaq bacarığıdır. Yəni bu, uyğunlaşmağa meyilli, rəqabətədavamlı, çevik və stabil olmağı bacarmaq deməkdir*".

Bəli, eynilə insanlar kimi, şirkətlər də – və görəcəksiniz ki, elə komandalar da – dözümlü ola bilir.

ŞİRKƏTLƏR ÜÇÜN DÖZÜMLÜLÜK

Bu kitab, əsasən, şəxsi dözümlülük barəsindədir, lakin qeyd etməliyik ki, bu məsələ müəssisələrin də gündəmində getdikcə daha çox yer almaqdadır. Şirkətlər, məsələn, istedadlı və bilikli kadrlar işdən çıxdıqca sağ qalmağın, maliyyə və ya bazar dəyişikliklərinin öhdəsindən gəlməyin ən yaxşı yolunu bilmək istəyir.

Beynəlxalq səhnəyə baxsaq, Böyük Britaniyanın Beynəlxalq İnkişaf Departamenti (DFID) bu yaxınlarda "Ekstremal iqlim hadisələrinə və fəlakətlərə dözümlülüyün formalaşması və adaptasiya" (BRACED) proqramına 140 milyon Britaniya funtu ayırmışdır. İqlim dəyişikliyinə dözümlülüyümüz dünyanın gələcəyini müəyyən edə bilər.

İNDİ HƏMİŞƏKİNDƏN DAHA ÇOX

Biz müəyyənliyin az olduğu "VUCA" iş dünyasında yaşayırıq.

"Dəyişkən" ("volatile"), "qeyri-müəyyən" ("uncertain"), "mürəkkəb" ("complex") və "qeyri-konkret" ("ambiguous") mənalarını ifadə edən "VUCA" hərbi mənşəli termindir. Qədim bir deyimə əsasən: "Generallar həmişə sonuncu müharibəyə əsaslanaraq plan qururlar". Növbəti müharibə mütləq şəkildə daha çevik reaksiya, daha yaxşı adaptasiya və daha çox dözümlülük tələb edən gözlənilməz aspektə malik olur.



Zəmanə çətin, büdcələr məhduddur. Hazırkı işinizin ömürlük davam edəcəyinə artıq əmin ola bilməzsiniz.

GİRİŞ

KERRİNİN HEKAYƏSİ: SINAQLAR VƏ TRİATLONLAR

PRAKTİK NÜMUNƏ

Kerri böyük bir istehsal şirkətində Təlim şöbəsinin rəhbəri olaraq işə başlamışdı. O bu vəzifəyə təyin olunmaq üçün çox çalışmış, beləcə, əvvəl işlədiyi şirkətdəki vəzifəsindən bir pillə yuxarı qalxmışdı. Bununla belə, işlər yaxşı getmirdi. İrəli sürməyə çalışdığı layihələrin icrasına başlanmırdı və komanda üzvləri ilə ünsiyyət qurmaq getdikcə çətinləşirdi.
Üç ay sonra rəhbəri ona sınaq müddətinin daha üç ay uzadıldığını və nəticələrin yaxşılaşmadığı təqdirdə, müqaviləsinə xitam veriləcəyini bildirdi.
Əvvəlki işlərində qazandığı uğurdan sonra Kerri ən aşağı həddə idi, özünü tamamilə çarəsiz hiss edir və öz xahişi ilə işdən çıxmağı ciddi şəkildə düşünürdü.
Həmin axşam Kerri yaxın dostu Corc ilə görüşdü. Corc ondan işdən, həqiqətən, ayrılmaq istəyib-istəmədiyini soruşdu. Bu barədə düşünəndən sonra Kerri başa düşdü ki, əslində, yaxşı iş nümayiş etdirmək və onu bu vəzifəyə götürməkdə düzgün addım atdıqlarını rəhbərliyə sübut etmək istəyir.
Bundan həvəslənən Corc ondan fabrikdə işlədiyi müddətdə kiçik də olsa, hansı uğurları qazandığını soruşdu. Kerri bir neçə kiçik "zəfər"dən bəhs etdi və komandasının onun xahişini yerinə yetirdiyi halları yadına saldı.

KERRİNİN HEKAYƏSİ: SINAQLAR VƏ TRİATLONLAR

PRAKTİK NÜMUNƏ

Kerri həmçinin hansı işlərdə bacarıqlı olduğunu gözdən keçirməyə başladı. Triatlonçu olduğuna görə Kerri dözümlü, intizamlı idi və daha böyük məqsədə nail olmaq üçün nisbətən kiçik məqsədlər müəyyənləşdirib reallaşdırmaq bacarığına malik idi.

O, əhvalı xeyli düzəlmiş halda evə getdi. Ertəsi gün Kerri öz uğursuzluqlarını müzakirə etməkdənsə və pis davrandıqlarına görə komanda üzvlərini danlamaqdansa, hər kəsə gülümsədi və işinə triatlonda olduğu kimi yanaşdı: intizamla, şövqlə, fokuslanaraq, kiçik addımlarla və uzunmüddətli məqsədlərlə. Münasibətinin dəyişməsi işində dönüş nöqtəsi oldu. Üç ay sonra bu vəzifə artıq onun idi.



İKİ ƏSAS TAPŞIRIQ



1 Psixoloji dözümlülüyün sizin üçün nə demək olduğunu və həm şəxsi həyatınızın, həm də işinizin hansı sahələrində əhəmiyyət daşıya biləcəyini yazın.

2 Gərginlik yaşadığınız və ya çətinliyə düşdüyünüz anları yadınıza salın: bu halların öhdəsindən necə gəlmisiniz? Hazırda özünüzü nə dərəcədə dözümlü hiss edirsiniz?

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN "EDİLMƏLİ" VƏ "EDİLMƏMƏLİ" TƏRƏFLƏRİ

Psixoloji dözümlülüyünüzü formalaşdırmağınıza və qoruyub saxlamağınıza istiqamət verəcək və bizim illər ərzində işləyib-hazırladığımız məsləhətləri sizə təqdim edirik:

ETMƏYİN	EDİN
✘ Problemlərə, çatışmazlıqlara, günahlara və zəif tərəflərə fokuslanmaq.	✔ Nə istədiyinizi və hansı nəticələrə çatmaq istədiyinizi müəyyənləşdirmək.
✘ Problemlərinizin üzərində ilişib qalmaq və ya nəyə görə daha dözümlü olmadığınızı düşünmək.	✔ Nə dərəcədə dözümlü olmaq istədiyinizə fokuslanmaq.
✘ Uğursuzluq və səhvlərinizin təfərrüatlarına varmaq.	✔ Özünüzü uğurlu, səriştəli və məhsuldar biri kimi təsəvvür etmək.
✘ Özünüzü hər şeydən təcrid etmək və interaktiv dünyanın bir parçası olduğunuzu unutmaq.	✔ Psixoloji dözümlülüyünüzü artırmağa kimin kömək edə biləcəyini götür-qoy etmək.



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN "EDİLMƏLİ" VƏ "EDİLMƏMƏLİ" TƏRƏFLƏRİ

ETMƏYİN	EDİN
✘ İnsanların fikrini oxuya və ya niyyətlərini müəyyənləşdirə biləcəyinizə inanmaq.	✔ Faktlara köklənmək və diqqəti faktiki olaraq baş verənlərə yönəltmək.
✘ İşi bacarmadığınıza və bunun getdikcə daha da çətinləşməsi ilə bağlı neqativ fikirlər buruğanına düşmək.	✔ Öhdəsindən gəldiklərinizin, öyrəndiklərinizin və qazandığınız uğurların sübutları ilə pozitiv düşüncələrinizi gücləndirmək.
✘ Ən pisinin irəlidə olduğunu və ya işlərin əvvəlki kimi pis gedəcəyini fərz etmək.	✔ Gördüklərinizə və eşitdiklərinizə həmin anda reaksiya vermək və adaptasiya olmaq.
✘ Bu və ya digər situasiyada malik olmadığınız, əlinizin çatmadığı nəyəsə görə, yaxud əskik bacarıq və ya səriştə ilə bağlı narahatlıq keçirmək.	✔ Malik olduqlarınızı, (daxilən və xaricən) artıq mövcud olan resurslarınızı müəyyənləşdirmək.
✘ Gələcəkdə baş verə biləcək ən bərbad ssenarini fikrinizdə qurmaq.	✔ "Yaxşı gələcəyin" necə ola biləcəyini araşdırmaq: işlərin sizin istədiyiniz kimi olacağını necə müəyyən edə bilərsiniz?



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN "EDİLMƏLİ" VƏ "EDİLMƏMƏLİ" TƏRƏFLƏRİ

ETMƏYİN	EDİN
✘ Keçmişə baxarkən yalnız uğursuzluqları və baş tutmayanları görmək.	✔ Keçmişə baxarkən öyrəndiklərinizi, təcrübədən keçirdiklərinizi və hazırda faydalı ola biləcək işləri görmək.
✘ Zəif tərəflərinizi və əskik bacarıqlarınızı nəzərə alaraq, indiki zamanın sizin ziddinizə getdiyini düşünmək.	✔ Çətin situasiya ilə üzləşərkən sizə faydası toxunacaq bacarıq və xüsusiyyətlərinizin fərqində olmaq.
✘ Özünüzə haqq qazandırmaq üçün şəxsiyyət tipinizlə bağlı mürəkkəb jarqonlardan istifadə etmək (çünki "problem yaradan "ağlağan" introvertlər böyük layihələrə uyğun deyillər").	✔ Aydın və sadə dildən istifadə etmək: "İstəyirəm ki, ... olsun".
✘ Bir situasiya üçün keçərli olanın bütün situasiyalarda keçərli olduğunu fərz etmək.	✔ Hər bir situasiyaya onun mahiyyətinə əsasən yanaşmaq, müvafiq həll yolları və resurslar axtarmaq.

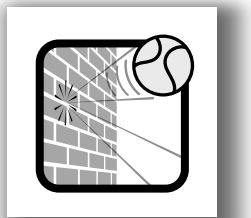
Edilməli və edilməməli məsələlər kifayət qədər sadə görünə bilər, lakin üzləşəcəyiniz bir sıra fərqli situasiyalarda onları həyata keçirə bilmək üçün vaxt və əmək tələb oluna bilər.



İLHAM MƏNBƏYİ

"*Həyatda ən böyük zəfər heç vaxt yıxılmamaq deyil, hər yıxılanda ayağa qalxmaqdır*".
Nelson Mandela

"*Mənim 99 problemim var və onlardan 86-sı beynimdə uydurduğum və heç bir səbəb olmadan narahatlıq keçirdiyim ssenarilərdir*".
Naməlum mənbə



İŞDƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK

İŞDƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK

YENİDƏN AYAĞA QALXMAQ BACARIĞI



Psixoloji dözümlülük bəzən "yenidən ayağa qalxma bacarığı" da adlandırılır. Deyilənə görə, bu ifadəni "Crystal Palace" futbol komandasının ozamankı məşqçisi İan Daui fikirləsib. O, məğlubiyyətdən sonra komandasının mükəmməl "yenidən ayağa qalxma bacarığı" nümayiş etdirdiyini söyləyirdi.

İşdəki çətinliklər və uğursuzluqlardan sonra necə yenidən ayağa qalxırsınız? Ayağa qalxarkən yenidən və daha tez-tez yıxılmamaq üçün nə edirsiniz? Mükəmməlliyyətçiliyə qarşı mübarizə və səhvlərə qarşı münasibətinizi dəyişməklə başlaya bilərsiniz. Həmisə bütün işləri düzgün yerinə yetirməyin bir zərurət olmadığını qəbul etsəniz, adi səhvlərinizi bağışlaya biləcək və psixoloji dözümlülüyünüzü artıracaq yeni və sağlam fəaliyyətlərə qoşulmaq üçün daha hazırlıqlı olacaqsınız.

Təbii ki, hesabat yazarkən və ya rəqəmləri hesablayarkən mütləq dəqiqlik zəruridir, lakin bütün işlər bunu tələb etmir. Məsələn, həmkarlarla söhbət, yaxud təqdimat keçirmək üçün mükəmməllik lazım deyil (əslində, bəlkə də, mükəmməllik deyə bir şey yoxdur) və onlar eyni qaydada qiymətləndirilməməlidir.

Mükəmməlliyyətçilik sizə qeyri-məmnunluq və özünütənqid hisslərini davamlı olaraq yaşadır və siz öz xeyrinizə olsa belə, bəzi işlərə daha az həvəs göstərirsiniz.

İŞDƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK

ƏSASLANDIRMA



Gəlin işdə psixoloji dözümlülük formalaşdırmağın əhəmiyyətinin necə əsaslandırıldığına daha yaxından baxaq.

Stres müəssisələr üçün əhəmiyyətli dərəcədə xərc yaradır: 2015–2016*-cı illərdə işlə bağlı xəstəlik hallarının 37%-i və xəstəliyə görə buraxılan iş günlərinin 45%-i stres səbəbindən olub.

İşdə psixoloji dözümlülük səhvlərdən sonra çevik şəkildə özünü ələ almaq, çətin situasiyalarda təmkinli və özünəinamlı olmaq, karyera uğursuzluqlarından sonra ayağa qalxmaq deməkdir. Odur ki, dözümlü münasibət karyera uğurunuzun əsasını təşkil edir. İşçilər nə qədər dözümlü olarsa, komanda və müəssisələr də bir o qədər dözümlü olar.

Dözümlü müəssisələr sarsıntı və uğursuzluqların öhdəsindən gəlməyi bacaranlardır. Məsələn, belə müəssisələrin ehtiyat resursu olur və sistemin bir hissəsi sıradan çıxanda onlar bu ehtiyat resursla işlərinə davam edə bilir. Qənaətcil yanaşma hazırda populyar ideyadır, lakin burada ifrata varmaq da fəlakətə gətirib çıxara bilir. İşçilərin və onların çalışdıqları müəssisələrin, bu mənada, müəyyən qədər "rahatlığa" ehtiyacı var. Resurslar kəskin dərəcədə məhdudlaşdırıldıqda dözümlü olmaq da çətinləşir .

**Mənbə: http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/ SƏTƏM-in "2016-cı ildə Böyük Britaniyada işlə bağlı stres, təşviş və depressiya statistikası"

İŞDƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜK

ZƏRƏR VƏ FAYDALAR



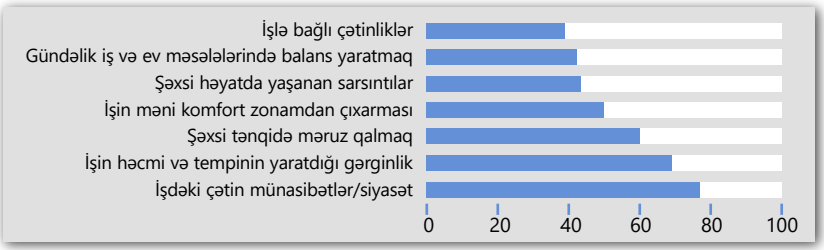
Gəlin məsələni daha dərindən araşdıraq. Müəssisəniz üçün zərər və faydalar nələrdən ibarətdir?

Dözümsüz	Dözümlü
İşçilər özünəinamlı deyillər/əldən düşürlər.	İşçilər çətinlikdən və uğursuzluqdan sonra çevik şəkildə ayağa qalxırlar.
Performans zəifdir.	İşçi potensialı təqdir olunur və ondan istifadə edilir.
Yaradıcı yanaşmanın olmaması fürsətlərin itirilməsinə səbəb olur.	Yaradıcı yanaşma və dəyişikliyə uyğunlaşma qabiliyyəti artır.
Qərarsızlıq və təcridolunma var.	Komandalar birlikdə daha yaxşı çalışır.
Xəstəlik halları/kadr axıcılığı yüksəkdir.	İşçilər müəssisədə uzun müddət işləyirlər.
Neqativ ab-hava hökm sürür.	İş ab-havası cəlbedicidir.
İşəgötürən zəif imicə malikdir.	Müəssisə yaxşı reputasiyaya malikdir.



İŞDƏ DÖZÜMLÜLÜYÜ AZALDAN NƏDİR?

İşdə dözümlülüyü ən çox azaldan nədir? Böyük Britaniyada 835 işçi arasında keçirilmiş sorğuda respondentlərin 75%-i bu suala "çətin işcilərin idarə olunması" və "şirkət siyasəti" cavabını verib (bax: aşağıdakı cədvəl). Bu cavabın ardınca çox az fərqlə "artıq iş yükü səbəbindən stres" və "şəxsi tənqidə dözməyə məcbur olmaq" gəlir.



Sara Bond və Cillian Şapironun "Yuxarılarda çətindir?" ("Tough at the Top?") kitabına istinad edilmişdir.

EU-OSHA (2009) tərəfindən dərc edilmiş ayrıca bir tədqiqatda isə qeyd olunur ki, davamiyyətsizlik hallarının 50–60%-nin səbəbi stresdir.



NAİL OLUN

İşdə **sizi** yoran nə(lər)dir?
Bunlardan hansının öhdəsindən gəlməyi bacararsınız?

"Mən bacararam" deməyiniz IQ səviyyənizdən daha vacibdir".
Robin Şarma

"Bir insanın uğurunu onun nə qədər yüksəyə qalxması ilə deyil, dibə çırpıldıqdan sonra yenidən nə qədər yüksəyə qalxması ilə ölçürəm".
Corc S.Patton (oğul)



SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

FİTRİ, YOXSA QAZANILMIŞ?

Beləliklə, gəlin siz və psixoloji dözümlülüyünüz haqqında danışaq. Psixoloji dözümlülüyün dəyişməz şəxsi xüsusiyyət, hətta bəzən fitri olduğunu düşünmək cəlbedici olar bilər. Amma əmin ola bilərşiniz ki, bu hər kəsin öyrənə və inkişaf etdirə biləcəyi bir cəhətdir.

Bundan əlavə, ən dözümlü hesab etdiyiniz insanların neqativ duyğu və fikirlərdən tamamilə uzaq olduğunu və onların hər cür çətin situasiyada nikbinliyi qoruduğunu da asanlıqla düşünə bilərsiniz. Halbuki bu insanlar vaxtilə ağır sınaqlardan keçmiş və böhranlı situasiyaların öhdəsindən gəlməyə, yaxud belə situasiyaları effektiv şəkildə idarə etməyə imkan verən metodlar formalaşdırmışlar.

Növbəti səhifədə dözümlülüyün necə şəxsi və çətin öyrənilən bir xüsusiyyət kimi qəbul edildiyini görəcəksiniz.

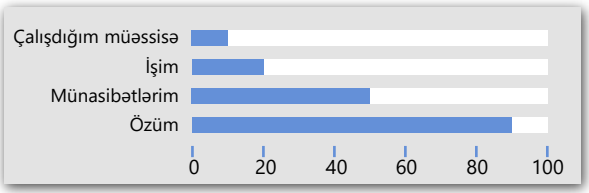


SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

BU XÜSUSİYYƏTİ NECƏ ÖYRƏNMİSİNİZ?



Yuxarıda qeyd etdiyimiz 835 respondentə (bax: səh. 27) həm də dözümlülüyü necə öyrəndiyi ilə bağlı sual verilib.



Sara Bond və Cillian Şapironun "Yuxarılarda çətindir?" ("Tough at the Top?") kitabına istinad edilmişdir.

Respondentlərin 90%-i bu suala "özüm", 50%-i "münasibətlərim"dən və cəmi 10%-i "çalışdığım müəssisə"dən cavabını verib.

Nə dərəcədə dözümlü olmağınız, çətinlikləri nə dərəcədə effektiv idarə etməyiniz və uğursuzluqdan sonra nə dərəcədə çevik şəkildə ayağa qalxmağınız tamamilə öz əlinizdədir... Elə isə gəlin başlayaq.

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

HAZIRDA NƏ DƏRƏCƏDƏ DÖZÜMLÜSÜNÜZ?



Dözümlülüyünüzü gücləndirəcək təcrübələrin tətbiqinə başlamamışdan əvvəl hazırda özünüzü nə dərəcədə dözümlü hiss etdiyinizə dair baza göstəricini müəyyənləşdirə bilərsiniz.
Hər bir fikir üzrə özünüzü qiymətləndirin: 1= qətiyyən razı deyiləm; 5 = tamamilə razıyam.

	1	2	3	4	5
1. Adətən, nikbinəm. Çətinliklərin müvəqqəti olduğunu qəbul edir və onların öhdəsindən gələcəyimi düşünürəm.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Situasiyalarla bağlı yüksək dərəcədə qeyri-müəyyənliyə tolerant yanaşıram.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Yeniliklərə sürətlə adaptasiya oluram.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Çətinliklərdən sonra tez ayağa qalxıram.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Zarafatcılam. Çətin situasiyalarda zarafat etməyi və öz-özümə gülməyi bacarıram.	☐	☐	☐	☐	☐
6. İtki və uğursuzluqlardan sonra emosional olaraq özümə gəlməyi bacarıram. Ümidsizlik hissi uzun çəkmir.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Söhbət edə biləcəyim dostlarım var. Hisslərimi başqalarına izah edə və kömək istəyə bilirəm.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Özüməinamlıyam, özümə dəyər verirəm və kimliyimlə bağlı sağlam düşüncəyə sahibəm.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Baş verənlərə maraq göstərənəm. Suallar verirəm. İşlərin necə getdiyini bilmək istəyirəm. Yenilikləri sınaqdan keçirməyi xoşlayıram.	☐	☐	☐	☐	☐

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

HAZIRDA NƏ DƏRƏCƏDƏ DÖZÜMLÜSÜNÜZ?



	1	2	3	4	5
10. Özümün və başqalarının təcrübələrindən effektiv şəkildə öyrənirəm.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Problemləri həll etməyi bacarıram. Məntiqlə, yaradıcı şəkildə və sağlam düşüncə ilə yanaşıram.	☐	☐	☐	☐	☐
12. İşləri yaxşı idarə etməyi bacarıram. Tez-tez qrup və layihələrə rəhbərlik etməyimi xahiş edirlər.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Paradoksal mürəkkəbliyim məndə narahatlıq yaratmır.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Yazılı vəzifə öhdəlikləri və birbaşa nəzarət olmadan işləməyə üstünlük verirəm. Hesab etdiyim ən yaxşı variantı həyata keçirməkdə sərbəst ikən daha effektiv işləyirəm.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Yaxşı və empatiya qurmağı bacaran dinləyiciyəm.	☐	☐	☐	☐	☐
16. İnsanların fikrini oxumağı bacarıram və intuisiyama inanıram.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Başqalarını mühakimə etmirəm və fərqli şəxsiyyət tiplərinin tərzlərinə uyğunlaşıram.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Çətin təcrübələr məni öyrədib və gücləndirib.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Uğursuzluqları uğura çevirir və mənfi təcrübələrdən fayda əldə edirəm.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Çox möhkəməm. Çətin zamanlara sinə gərməyi bacarıram.	☐	☐	☐	☐	☐

Mənbə: Psixoloji Dözümlülük Mərkəzi, El Zibert, Psixoloji dözümlülük testi

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

NEÇƏ BAL TOPLADINIZ?



Balların açıqlaması:

80 və daha yüksək	– müstəsna dərəcədə dözümlüsünüz, eyni qaydada davam edin.
65-80	– xeyli dözümlüsünüz.
50-65	– kifayət qədər dözümlüsünüz, amma daha da artırsanız yaxşı olar.
40-50	– çətinlik çəkirsiniz.
40 və aşağı	– təcili şəkildə hərəkətə keçmək lazımdır.

Bu özünüzdən asılıdır.
Hər bir insanın psixoloji cəhətdən dözümlü olmaq qabiliyyəti var. Məhz bu qabiliyyət sayəsində əsrlər boyu növlərimiz saysız fiziki çətinliklərdən keçərək sağ qalmağı bacarmış və bəşəriyyət inkişaf etmişdir. Siz zehni və fiziki möhkəmliyinizi öz təcrübəniz və başqaları ilə məqsədli şəkildə qarşılıqlı əlaqə yaradaraq, yəni qarşılıqlı dəstək vasitəsilə gücləndirə bilərsiniz. Belə bir proses öz-özünə baş verə bilməz; bu bir seçim məsələsidir.

Bu fəslin qalan hissəsində psixoloji dözümülülüyünüzü artırmaq istədiyiniz təqdirdə, sizə kömək edə biləcək strategiyaları təqdim edəcəyik.



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZÜ XATIRLAYIN

Keçmişdəki pozitiv təcrübələrinizi xatırlamaq gələcək hadisələrlə necə mübarizə aparmaq lazım olduğunu anlamağa kömək edir və bununla bağlı ipucları verir. Öz tarixçənizdən gələcəkdə necə faydalana biləcəyinizi öyrənmək üçün aşağıdakı üçmərhələli "Psixoloji dözümlülüyün xatırlanması" prosesini sınaqdan keçirin:

1-Cİ ADDIM: Özünüzü xüsusilə dözümlü hiss etdiyiniz zamanı xatırlayın – yəni çətin bir vəziyyətə pozitiv reaksiya verdiyiniz bir anı. Bir neçə dəqiqə ayırıb aşağıdakıları cavablandırın:

- Nə ilə məşğul idiniz?
- Niyə məhz həmin anda özünüzü dözümlü hiss edirdiniz?
- Sizin bu reaksiyanızı dözümlülük əlaməti hesab etməyə əsas verən nə idi?
- O anda başqaları sizdə nələri müşahidə etmiş ola bilərdilər?

2-Cİ ADDIM: İndi isə həmin vəziyyətdə sizə dözümlü olmağa kömək edən bütün bacarıq, keyfiyyət və resursların siyahısını tərtib edin.

3-CÜ MƏRHƏLƏ: O anı, eləcə də sizə dözümlülük qazandıran bacarıq, keyfiyyət və resursları xatırlayaraq düşünün: bunlardan yenidən necə istifadə edə bilərsiniz? Onlara növbəti dəfə ehtiyac duyduqda bu təcrübədən necə faydalana bilərsiniz?

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

TƏSİR EDƏ BİLƏCƏKLƏRİNİZƏ FOKUSLANIN



Siz təsir edə bilmədiyiniz məsələlərə görə enerjinizi hədər edirsiniz? Nəzarətinizdən kənarda olan şeylərə görə daim narahatlıq keçirmək sizi təşviş, gərginlik və stresə aparan birbaşa yoldur.

Yazar və liderlik üzrə mütəxəssis Stiven Kovi yalnız nəzarət edə bildiyiniz məsələlərə fokuslanmağı tövsiyə edir. O sizi düşündürən bütün məsələləri "narahatlıq dairəsi"nin içərisində təsvir edir və bu böyük dairənin içində cızdığı daha kiçik bir "təsir dairəsi" isə sizin real olaraq təsir göstərə biləcəyiniz məsələləri əhatə edir.

Onun çatdırmaq istədiyi budur ki, enerjinizi yalnız təsir edə bildiyiniz məsələlərə yönəldin. Yalnız "təsir dairəniz"ə daxil olan problemlərə fokuslanın.

Bu, ilk baxışdan asan görünsə də, əslində, heç də sadə deyil, çünki hər hansı məsələ ilə bağlı nə qədər güclü hisslər keçirsəniz, onu bir o qədər qorumaq və ya düzəltmək istəyirsiniz. Təsir edə bilsəniz də, bilməsəniz də, hansısa məsələyə önəm verirsinizsə, həmin problem ortaya çıxan kimi müdaxilə etmək istəyirsiniz. Odur ki, ehtiyatlı olun!

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

TƏSİR EDƏ BİLƏCƏKLƏRİNİZƏ FOKUSLANIN



Diqqətinizi təsir edə bilmədiyiniz məsələlərdən təsir edə bildiklərinizə yönəltməyə çalışın: yəni aşağıda gördüyünüz kimi, reaktiv deyil, proaktiv davranın.

Kovinin təsir və narahatlıq dairələri



Reaktiv fokuslanma

Vaxt və enerjinizi yalnız öz problemlərinizə yönəldirsiniz. Başqalarını günahlandırır və məsuliyyət götürmürsünüz.

Fokusu dəyişmə

Nəzarətiniz daxilində olan məsələlərə fokuslanaraq fərq yaratmağa başlayırsınız.

Proaktiv fokuslanma

Vaxt və enerjinizi nəzarətiniz daxilindəki məsələlərin dəyişdirilməsinə yönəldirsiniz. Həyatınız yaxşılaşır və başqalarını günahlandırmağı dayandırırsınız.

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

TƏSİR EDƏ BİLƏCƏKLƏRİNİZƏ FOKUSLANIN



Proaktivliyinizi artırmaq üçün bəzi tövsiyələrlə tanış olun:

1. Növbəti dəfə bir problem yarandıqda özünüzə belə bir sual verin: "Bu problemin mənim gördüyüm tədbirlər nəticəsində həll olunması və ya onunla bağlı irəliləmənin olması nə dərəcədə mümkündür?" Əgər cavab 10%-dən azdırsa, özünüzə zərər vermədən yolunuza davam edin.
2. Özünüzdən soruşun: "Bu problemə görə cəhd göstərməyimə dəyərmi?" Enerjiniz məhduddur, ona görə də enerjinizi sizin üçün ən vacib olan şeylərə sərf edin. Bu narahatlıqların, həqiqətən də, vaxtınıza və diqqətinizə layiq olub-olmadığı barədə mühakimələrinizi dəyərləndirin.
3. Baxış bucağınızı genişləndirmək üçün başqalarından kömək alın. Bəzən problemin sizin nəzarətinizdə olub-olmadığına əmin ola bilmirsiniz. Problemin çox dərininə getmisinizsə, obyektiv qalmaq çətin ola bilər. Ətrafınızdakı insanlardan fikir alın: faktları təqdim edərək etibar etdiyiniz bir həmkarınızın rəyini öyrənin.

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

PROAKTİV OLUN



İşdə vəzifəniz yüksəldikcə inkişaf, qəbullanma və təqdirə nail olanadək rəqabət, münaqişə, rədd edilmə və tənqid kimi çətinliklərlə qarşılaşacaqsınız.

Bu neqativ halların ən pis formasından yayınmağın bir yolu təxirə salmaq və ya sadəcə olaraq, namizədliyinizi irəli sürməmək ola bilər. Siz "oyunu oynamamağı" seçirsiniz. Lakin bunun da bariz mənfi tərəfləri var, məsələn, təkmilləşmə və irəliləyiş imkanlarınızı məhdudlaşdırır. Daha səmərəli seçim isə bu yolda qarşılaşacağınız sınaqlarla üzləşməyə hazır olmaqdır. Bu həm həyəcanverici, həm də qorxuludur və məhz bu məqamda psixoloji dözümlülüyünüz işə düşür.

Əslində, nə rədd edilmə, nə də tənqid sizə zərər verə bilər, amma onların mərhəmətsiz baxışları ilə üz-üzə gəlməkdənsə, geri çəkilmək çox vaxt daha asan görünür. Səbirli olun və görəcəksiniz ki, qorxu inkişafın qarşılığında ödədiyiniz bir bədəldir. Qorxunu gözləyin və onu qarşılamağa hazır olun. Tələsa qapılmayın. Qorxunun verdiyi mesaj, sadəcə budur ki, ayıq olmalı və sınaqla üzləşməyə hazır olmalısınız.

Əgər tənqid sizi incidirsə, deməli bu məsələyə önəm verirsiniz. Konstruktiv tənqidləri ayırd edin və onlardan öyrənmək, inkişaf etmək üçün yararlanın. Çoxumuz özümüzün ən sərt tənqidçiləriyik, odur ki, daxili mənfi səslərinizi sizə kömək etmək istəyən və etibar etdiyiniz insanların konstruktiv tənqidləri ilə əvəzləyin.

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

YENİ BİR ŞEY EDİN



Proaktiv olmaq həm də yeni və fərqli bir şey etməyi nəzərdə tutur – məsələn, işdə yeni bir layihəyə başlamaq, bir hobbi ilə məşğul olmağa başlamaq və ya yeni bir dil öyrənmək.

Yeni imkanlara daha açıq olmaq sizə psixoloji dözümlülüyünüzü inkişaf etdirmək və təkmilləşdirmək üçün fürsətlər yaradır. Bu zaman uğursuzluqlar sizin üçün ötüb keçən müvəqqəti bir şey olur. Aktiv mövqe tutduğunuz zaman situasiyaya və emosional reaksiyalarınıza nəzarəti ələ almağın bəhrəsini görürsünüz. Dəyişiklik və münaqişə artıq sizə təbii və prosesin ayrılmaz hissəsi kimi görünür.

SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

STRES VƏ GƏRGİNLİK

Psixoloji dözümlülüyünüz üzərində işlədikcə gündəlik streslə çox gərgin vəziyyətlər arasında fərq qoymağın sizə kömək etdiyini görəcəksiniz.

Psixoloji dözümlülüklə insanlarda müsbət və arzuolunan hesab etdiyimiz digər keyfiyyətlər arasında birbaşa əlaqə var. Məsələn, cəsarət insanların özlərini güclü hiss etdiyi an ortaya çıxır. Yaxud güc sizi əhatə edən gərginliyə qarşı dözümlülük hissiniz ilə eyni şeydir.

Burada belə bir sual yaranır: gərginliklə necə başa çıxmalı? Nəzərə alın ki, bu məqamda **stres** və **gərginlik** arasında fərq qoymaq lazımdır. Stres gündəlik həyatın ayrılmaz bir hissəsidir, daim qarşılaşmalı və idarə etməli olduğunuz vəziyyətlərdir. Gərginlik isə elə bir xüsusi və pik həddir ki, sanki meydançadasınız və hər kəs sizin penalti vuruşunuzu izləyir.



SİZ VƏ PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜNÜZ

STRES VƏ GƏRGİNLİK

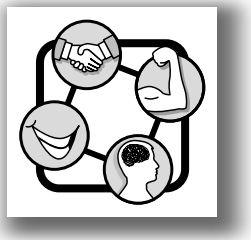


Siz yalnız gündəlik həyatın gözlənilməz hallarını idarə etmək üçün həmin anda resurslarınız çatmadıqda **stres** yaşayırsınız. **Gərginlik** isə o zaman yaranır ki, nəticələrin əhəmiyyəti çox böyüyür və bu nəticələrdən çox şey asılı olur.

Gərginliyə hazır olmaq üçün əlavə tədbirlər görmək istəyə bilərsiniz, məsələn, təlim, kouçinq və ya simulyasiyalarla məşq. Gündəlik streslə başa çıxmağın yolu isə sizin istifadə etdiyiniz müxtəlif adaptasiya üsullarıdır. Bu üsullar gərginliyi idarə etmək üçün istifadə etdiyiniz xüsusi strategiyalardan fərqli ola bilər.

Hər iki vəziyyət arasında əlaqə isə budur ki, özünüzü gündəlik stresə qarşı hazır vəziyyətdə saxlamalısınız ki, çox gərgin anlar üçün ehtiyat gücünüz olsun.

"*Son nəticədə... həyatda problem yoxdur. Sadəcə, situasiyalar var: ya indi həll edilməli, ya da dəyişənə və ya həll olunması mümkün olana qədər olduğu kimi qəbul edilməli və indiki anın bir hissəsi kimi yaşanmalı*".
— Ekhart Tolle, "İndinin gücü" ("The Power of Now")



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ

ONLAR HANSILARDIR?



Psixoloji dözümlülüyünüzü inkişaf etdirmək üçün asanlıqla üzərində işləyə biləcəyiniz dörd əsas aspekt mövcuddur. Qeyd etmək lazımdır ki, bu aspektlər konseptual baxımdan ayrı-ayrı təqdim olunsa da, praktiki olaraq, bir-biri ilə müəyyən qədər üst-üstə düşür və bir-birini qarşılıqlı şəkildə gücləndirir.

Bu aspektlər aşağıdakılardır:



Fiziki



Zehni



Emosional



Sosial

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ



FİZİKİ



Atdığınız hər bir addımı bədəniniz həyata keçirir, odur ki, fiziki vəziyyətinizi (sözün həm məcazi, həm də əsl mənasında) yaxşı formada saxlamaqda fayda var.

Bədəninizə yaxşı baxsanız, bədəniniz də sizə yaxşı baxacaq.

Aşağıdakı istiqamətlərdən başlayaraq bunu yoxlaya bilərsiniz:

Yaxşı qidalanma.
Qidalanma ilə bağlı kifayət qədər çox məsləhət verilir. Əgər bu məsləhətlər daha çox təzə qida və tərəvəz tərkibli rasionu, daha az şəkər və kalori qəbulunu tövsiyə edirsə, deməli, doğru istiqamətdədir.



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ



FİZİKİ



Hərəkətdə olun. Əzələlərin formada qalması üçün fiziki hərəkət çox vacibdir. İstər müntəzəm şəkildə idmanla məşğul olun, istərsə də, məsələn, bir yerdən digər yerə piyada getməklə, yaxud lift və eskalator əvəzinə, pilləkəndən istifadə etməklə hərəkəti gündəlik həyatınıza inteqrasiya edin, fiziki aktivlik kompüter qarşısında və ya masa arxasında keçirdiyiniz saatların təsirini azaldır.

Sadəcə güclənmək üçün deyil, elastiklik qazanmaq üçün də hərəkət et.
Balans və elastiklik üçün yoqa və Aleksandr üsulu tövsiyə olunur.

Nəfəs alın. Tam və dərindən nəfəs alıb-almadığınızı yoxlayın. Bu cür tənəffüs zamanı qan oksigenlə yaxşı təmin olunur və yenilənir.

Yatın. Yaxşı dincəldikdən sonra daha effektiv çalışırsınız. Qısa bir günorta mürgüsü gecə yuxusuna faydalı əlavə ola bilər.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ

ENERJİNİ ALAN VƏ VERƏN AMİLLƏR



Yəqin ki, gün ərzində enerjinizi nələrin tükətdiyini yaxşı bilirsiniz. Bu, təbii işıq az olan bir otaqda işləmək və ya pis əhvali-ruhiyyədə olan bir həmkarınızla qarşılaşmaq ola bilər.

Bunun əksinə olaraq, yəqin ki, pəncərəni açmağın və ya yaxşı bir dostunuzla söhbət etməyin enerji səviyyənizi artırdığını müşahidə etmisiniz.

Ailə və yaxınların fotoşəkillərini masa üzərinə düzməyin ruhlandırıcı olduğunu hesab edirsinizmi?

Həyatınızdakı gözəl anları xatırladan başqa hansı şəkilləri və ya əşyaları göz qabağına qoya biləcəyiniz haqqında düşünün. Onların təsirini təzələmək üçün hər həftə yerlərini dəyişin.





TƏDBİR

Enerjinizi ən çox alan və sizə ən çox enerji verən 5 amili sıralayın.

Enerjinizi alan amillərdən birini seçin və bu gün onun təsirini azaltmağa çalışın: bu amildən necə yayına və ya onun təsirini, az da olsa, necə azalda bilərsiniz?

Yaxud enerji mənbələrindən necə ilham ala bilərsiniz? Bu gün sizi enerji ilə təmin edəcək nəsə planlaşdırmaq mümkündürmü?



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ



ZEHNİ



Beyninizi müntəzəm şəkildə çalışdırmaq zehni dözümlülüyünüzü artırır. Zehninizi çalışdıracaq qısa bir riyazi testə baxaq:

> 101-dən 7 çıxın, alınan fərqdən yenə 7 çıxın və təkrəqəmli bir ədədə çatana qədər bu cür davam edin: **101, 94, 87...**

Nəticə nə olursa olsun, bu zehni çalışma beyniniz üçün faydalı təsirə malikdir, lakin diqqətli olun ki, tapşırığa görə hiss etdiyiniz hər hansı narahatlıq onun beyin fəaliyyətinizə müsbət təsirindən üstün olmasın.

Hər gün məşq edə biləcəyiniz zehni fəaliyyətlərə aşağıdakılar daxildir:

Testlər
Krossvordlar
Pazllar
Sudoku
Şahmat
Kart oyunları
Sakitləşdirici meditasiya
Fərqindəlik
Spiritual çalışma
Gələcək pozitiv ssenarilərin təfərrüatlı vizuallaşdırılması
Mobil telefonda xəritə testləri kimi faydalı tətbiq oyunları



TƏDBİR – GƏLƏCƏKDƏN MƏKTUB

Əgər hazırda üzləşdiyiniz çətinliklər sizi sıxırsa, gələcəkdən bir tarix seçin, məsələn, beş il sonranı. İndi isə gələcəkdəki özünüzdən indiki özünüzə məktub yazın. İndiki bütün problemlərinizin artıq həll olunduğunu və gələcəkdəki özünüzün bu barədə sizə danışdığını təsəvvür edin. Həmin problemləri necə həll etdiyinizi və onlar aradan qalxdıqdan sonra həyatınızın necə yaxşılaşdığını izah edin.

Yazmaq insanın öz gizli resursları ilə əlaqə qurması üçün güclü bir vasitədir. Əgər arzuladığınız nəticəni təsəvvür edə bilirsinizsə, onu reallığa çevirmək də çox asan olacaq.



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ



EMOSİONAL



Emosional dözümlülüyü keçmişdə xoşbəxt, uğurlu və məhsuldar olduğunuz anlardan qalan "bəsləyici duyğular ehtiyatı"nda tapacaqsınız.

Həmin nailiyyətləri xatırladığınız zaman həm emosional güc qazanırsınız, həm də yaxşı nəticə əldə etməyin yollarını yadınıza salmış olursunuz.

Mütləq deyil ki, bu xatirə başqalarını heyrətləndirəcək qədər möhtəşəm bir şey olsun. Sadəcə sizin üçün əhəmiyyət kəsb etməsi kifayətdir.

Sizə fayda verəcək emosional xatirələrinizi oyatmaq üçün aşağıdakıları yadınıza salın:

- maraqlı səyahətlərinizi;
- xoş keçirdiyiniz istirahət günlərinizi;
- yaxşı münasibətlərinizi;
- məktəbdəki uğurlarınızı;
- hobbilərinizlə bağlı nailiyyətlərinizi;
- bəxtinizin gətirdiyi anları;
- özünüzlə fəxr etdiyiniz anları;
- dostlarınızla deyib-güldüyünüz vaxtları.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ



TƏDBİR



Sizə özünüzü yaxşı hiss etdiyiniz, uğurlu və güclü olduğunuz zamanları xatırladan şeylər tapın. Bu, sevdiyiniz fotoşəkliniz, səfər suveniri, mükafat və ya sertifikat və s. ola bilər.

O vaxt baş verənləri xatırlayın və özünüzü necə yaxşı hiss etdiyinizi, hər şeyin öhdəsindən necə bacarıqla gəldiyinizi yadınıza salın.

Keçmişdə yaşadığınız o pozitiv hisslərə yenidən qayıtmaq bu gün də özünüzə layiq şəkildə hərəkət etməyinizə kömək edə bilər.

Bu əşyaları və ya sizdə xoş hisslər doğuran digər xatirələri evinizdə və ya iş yerinizdə göz qabağına qoya bilərsiniz. Özünüzü "emosional mühasirə"yə alın!

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ



SOSİAL



Pozitiv psixologiya üzrə araşdırmalar göstərir ki, zəngin sosial həyat böyük faydalar gətirir, təcrid olunmaq və tək qalmaq isə insanın psixoloji dözümlülüyünü zəiflədə bilər.

İş yoldaşlarınız varsa, onların arasından daha çox vaxt keçirmək istədiyiniz insanları seçin. Fasilələrdə işdənkənar ortaq maraqlarınızı öyrənmək üçün onlarla söhbət edə bilərsiniz.

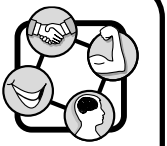
Əgər onların yanında özünüzü rahat hiss edirsinizsə, birgə çay içmək, nahara getmək kimi sosial fəaliyyətlərə qoşulun. Hələ belə fəaliyətləriniz yoxdursa, bu təşəbbüsü siz də başlada bilərsiniz.

İşdən kənara çıxın və başqa sosial məşğuliyyətlər tapın:

- Artıq sevdiyiniz bir hobbiyə davam edin...
- ...Yaxud yeni bir hobbiyə başlayın.
- Dostlarla vaxt keçirin.
- Köhnə dostlarla əlaqə yaradın.
- Bir şəbəkəyə qoşulun.
- Yaxud ailənizlə daha çox vaxt keçirin!



DƏSTƏK QRUPLARI



Yaxın çevrənizdə dost və ya həmkar yoxdursa, hüdudlardan bir qədər kənara nəzər yetirin. İş yerinizdə İR şöbəsi və ya kouçinq mərkəzi və ya iş yerinizdən kənarda üzvü olduğunuz peşəkar bir qurum kimi dəstək mənbələri ola bilər.

Çətinlikləri təkcə siz yaşamırsınız, odur ki, internetdə sizinlə bənzər problemləri yaşamış bir icma və ya qrup tapa biləcəksiniz. Hər cür maraq sahəsi üçün onlayn qruplar mövcuddur və sizinlə eyni vəziyyətdə olan, yaşadıqlarınızı anlayan insanlar təcrübələrini bölüşür və praktik çıxış yolları təklif edirlər.

Buna başqalarının yazdıqlarını oxumaqla da başlaya bilərsiniz, çünki bəzən bu da kifayət edir. Yaxud özünüz addım ataraq öz hekayənizi paylaşa bilərsiniz.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ

TƏDBİR – SOSİAL FOND

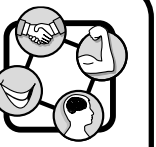


Bütün şəxsi əlaqələrinizin sxemini tərtib edin və insanlarla daha tez-tez görüşməklə hansı əlaqələri gücləndirə biləcəyinizi müəyyənləşdirin ki, sevdiyiniz sosial fəaliyyətlərlə daha çox məşğul ola biləsiniz.



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ

HANSI YOLU SEÇMƏLİ?



Psixoloji dözümlülüyün dörd əsas aspekti həyatın çətinliklərinin öhdəsindən daha yaxşı gəlməyinizə kömək edəcək. Bəzən isə məsələ haradan başlamalı olduğunuzu müəyyənləşdirmək olur.

Qarşıda həll olunmalı bir problem durursa, yaxşısı budur, onu həll etməyə başlayasınız.

Əgər problemi dərhal həll etmək mümkün deyilsə, onda əvvəlcə həmin vəziyyətlə bağlı emosiyalarınızı tənzimləməyə çalışın ki, stresiniz azalsın.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN 4 ASPEKTİ

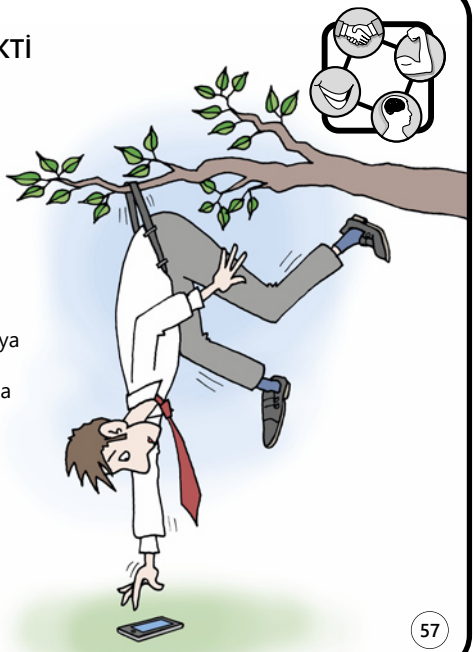
KİMƏ ZƏNG EDƏRSİNİZ?

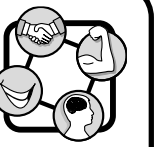
Hər kəs həyatının müəyyən bir məqamında ağrı, qorxu və ya əzabla üzləşir. Bu, təbiidir. Amma, necə deyərlər, dərd paylaşılanda azalır.

Böhran vəziyyətində nəyisə müzakirə etmək və ya kömək almaq lazımdırsa, kimə zəng edə bilərsiniz? Bu münasibət qarşılıqlıdırmı? Onlar da sizə zəng edə bilirlərmi?

Dost və ya həmkarlarınız da sizinlə dərdləşə bilərlərsə, bunu onlara söyləyin.

Belə söhbətə başladığınız zaman empatiya quraraq dinləyin, eyni zamanda hazırcavab olmağa çalışın. Çünki bəzən belə böhranlar ən böyük inkişaflara yol açır.





MÜDRİK SÖZLƏR

"*Nə qədər güclü olduğunuzu yalnız o zaman anlayırsınız ki, güclü olmaqdan başqa, seçiminiz qalmır*".
Bob Marli

"*Yalnız o kəs ruhunun dərinliklərinə enə və vəziyyət bərabər ikən qalib gəlmək üçün lazım olan son güc zərrəsini tapa bilər ki, o, məğlubiyyətin nə olduğunu bilir*".
Məhəmməd Əli



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ

FƏRQ YARADAN ALƏTLƏR



Paylaşdığımız tövsiyə və üsullara əsaslanaraq bu bölmədə sizə gündəlik tətbiq edə biləcəyiniz dözümlülüyü gücləndirən bir sıra alətləri təqdim edirik.

Bu alətlər dəsti sizə aşağıdakılarla bağlı kömək edəcək:

- baş verənlərə geniş perspektivdən baxmaq;
- nail olmaq istədiklərinizə fokuslanmaq;
- təsir edə bilmədiklərinizə deyil, təsir edə bildiklərinizə üzərində işləmək;
- "yaxşı"nın sizin üçün nə demək olduğunu müəyyən etmək və işlər yaxşı gedəndə necə davranacağınızı əvvəlcədən təsəvvür etmək;
- mövcud resurslarınızı dəyərləndirmək;
- hər bir situasiyada faydalı olan məqamlara diqqət yetirmək;
- istədiyiniz nəticəyə doğru praqmatik, kiçik və idarəolunan addımlarla irəliləmək.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ

HƏLLYÖNÜMLÜ ALƏTLƏR



Növbəti səhifələrdə təqdim olunan alətlər Pol Z.Cekson və Mark MakKerqounun yazdığı "Həllyönümlü yanaşma" ("The Solutions Focus") kitabı üçün hazırlanmış həllyönümlü alətlər dəstidir və Stiv De Şeyzer və İnsu Kim Berqin əvvəlki işlərinə əsaslanır.

De Şeyzer və Berq 1970-ci illərdə Miloukidə Qısamüddətli Ailə Terapiyası Mərkəzini (BFTC) təsis etmişdilər. Onlar asılılıq, zorakılıq və depressiya kimi ən çətin hallarla işləyirdilər. Bütün pasiyentlər üçün ortaq amil ondan ibarət idi ki, hamısının həyati təhlükə daşıyan vəziyyətlərlə mübarizə aparmaq, sonra isə onları dəf etmək üçün psixoloji dözümlülüyü inkişaf etdirməyə ehtiyacı vardı.

De Şeyzer və Berq müşahidə etmişdilər ki, pasiyentlərdən problemləri deyil, nəyə nail olmaq istədikləri (yəni həll yolları) soruşulduqda onların müalicəsində daha yaxşı irəliləyiş müşahidə olunur.

ALƏTLƏRİN XARAKTERİ



Gəlin işə başlamazdan əvvəl bu metaforu qısaca izah edək və alətlərin xarakterinə baxaq.

Görəcəyiniz işə uyğun olaraq, müəyyən bir aləti seçir, bir müddət ondan istifadə edirsiniz. Daha sonra – eyni dərəcədə vacib olaraq – həmin aləti bir kənara qoyub işin növbəti mərhələsinə uyğun gələn başqa bir aləti seçirsiniz. Bunu etmək üçün aşağıdakıları bilməlisiniz:

- Alət nə edir və ya nə edə bilər.
- Ondan necə istifadə edilir – yəni bu sahədə müəyyən təcrübəniz olur.
- Aləti nə vaxt seçmək lazımdır.
- Nə vaxt bir kənara qoymaq lazımdır.

Əgər sərt divara ağır bir şəkil asmaq istəyirsinizsə, sizə mütləq drel və dübel lazım olacaq. Divar üzlüyü yumşaqdırsa, təkcə çəkic kifayət edə bilər.

Növbəti səhifədə təqdim olunan alətlər dəstimizlə tanış olduqca hər bir alətin sizin üçün ən faydalı ola biləcəyi məqamları müəyyən etməyə çalışın.

ALƏTLƏR DƏSTİNİZ





PLATFORMA YARATMAQ

SİTUASİYADAN NƏ İSTƏYİRSİNİZ?

Nə istədiyinizi biləndə, yəni məqsədyönlü olduğunuz anda daha dözümlü olursunuz. **Platforma** aləti bu məqsədyönlülüyə şərait yaradır. Hər hansı vəziyyətdə nə istədiyinizi ifadə edə bildiyiniz anda ona daha yaxın olduğunuzu hiss edir və məqsədinizə doğru irəlilədiyinizi anlayırsınız.

Taksi sürücüsü sizə: "Haraya gedirik?" sualını verirsə və sizin cavabınız yoxdursa, bu, qəribə və mənasız bir səfər olar.

Nə istədiyiniz barədə aydın fikriniz olduqda addımlar atmağa başlaya və doğru istiqamətdə olub-olmadığınızı dərk edə bilərsiniz.

Əgər nə istədiyinizi deyirsinizsə, amma onu əldə etmək üçün heç nə etməyə hazır olmadığınızı qəfildən anlayırsınızsa, deməli, əslində, siz bu şeyi, həqiqətən, əldə etməkdə maraqlı deyilsiniz. Odur ki, bunun əvəzində arzuladığınız başqa bir şeyi axtarmağa davam edin.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ



PLATFORMA YARATMAQ

Taksi ilə bağlı nümunəyə qayıtsaq: filan yerə getmək istəmədiyinizi deməzsiniz, çünki bu, əslində hansı istiqamətə getmək istədiyiniz barədə heç bir ipucu vermir.

Eyni prinsip platformanızı qurarkən də keçərlidir. Əksər insanlar nə istəmədikləri barədə düşünməyə və danışmağa fokuslanır, bu da onların hansı istiqamətə getmək istəmədiyini göstərir.

Məsələn, deyə bilərsiniz ki, "Bu qədər yorğun və ya stresli olmaq istəmirəm". Tamamilə doğru ola bilər, amma siz **nə istədiyinizi** müəyyən etmədiyinizə görə hələ də aydın bir istiqamət yoxdur.

PLATFORMA YARATMAQ

Nə istəmədiyinizi söylədiyinizin fərqinə vardıqda özünüzdən soruşun:

- *"Bunun əvəzinə nə istəyirəm?"*
- *"İstədiyim şeyə sahib olduğumu necə anlayacağam?"*
- *"Bu mənim üçün necə bir fərq yaradacaq?"*

Əvvəlki səhifədəki situasiyanı götürək. Yorğun və stresli olmaq istəmədiyinizi söyləməkdənsə, məsələn, daha çox dincəlmək və həftədə iki dəfə saat 5-də evdə olmaq istəyə bilərsiniz. Bu halda, siz artıq öz platformanızı qurmuş olursunuz. İstədiyiniz şey barədə kifayət qədər aydın bir təsəvvürünüz var və bu istiqamətdə irəliləməyə başlaya bilərsiniz.



PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ

PROBLEMDƏN PLATFORMAYA



Platformalarınızı qurmağı məşq edin. Probleminizi aşağıdakına bənzər bir cədvəldə qeyd edin, sonra özünüzə "Bunun əvəzinə nə istəyirəm?" sualını verin və əldə edəcəyiniz faydaları sıralayın.
Beləliklə, bu problemin onun üzərində işləməyə dəyəcək bir məsələ olub-olmadığını daha aydın biləcəksiniz.

Problemlər/ məsələlər	Nə istəyirsiniz? Məqsədlər	Faydalar

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ



GƏLƏCƏK MÜKƏMMƏLLİK

Təsəvvür edin ki, gecə yatdığınız zaman problemləriniz bir anda yoxa çıxır və hər şey istədiyiniz kimi olur. Səhər oyandıqda bunu necə anlayacaqsınız?

Nə istədiyinizi bilmək dözümlülük formalaşdırmaq üçün əla bir başlanğıcdır. Bunu daha da təsirli və faydalı etmək üçün təxəyyülünüzdən istifadə edərək istədiyiniz şeylərin dəqiq təsəvvürünü yarada bilərsiniz. Lorens Qonzales "Əsaslı sağqalma: kim yaşayır, kim ölür və niyə?" ("Deep Survival: Who Lives, Who Dies and Why") adlı kitabında yazır ki, ən çətin vəziyyətlərdə sağ qalan insanlar üçün əsas şərt pozitiv düşüncə tərzi olub.

İstədiyiniz gələcəyin bu təsviri – "**gələcək mükəmməllik**" adlandırdığımız yanaşma – sizin nail olmağa çalışacağınız bir vizyon, istədiyiniz şəkildə irəliləyən aspektləri müəyyənləşdirmək üçün istinad nöqtələri verir.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ

GƏLƏCƏK MÜKƏMMƏLLİYİNİZ



İlk olaraq, nə istədiyinizi yazın (platformanız).
İndi isə gələcəkdə nail olmaq istədiyiniz mükəmməlliyi daha aydın ifadə etmək üçün aşağıdakı sualları özünüzə verin:

Təsəvvür edin ki, gecə yatdığınız zaman problemləriniz bir anda yoxa çıxır və hər şey istədiyiniz kimi olur...

- Səhər oyandığınız zaman bunu necə biləcəksiniz?
- Hər şeyin yaxşılaşdığını sizə ilk göstərən nə olacaq?
- Siz nə edirsiniz?
- Başqaları sizdə hansı fərqi hiss edir?
- Onlar sizə necə reaksiya verirlər?
- Bu gün sizi doğru yolda olduğunuza inandıran başqa nəyi görür və ya nə edirsiniz?

Nə qədər təfərrüatlı cavab versəniz, bir o qədər yaxşı olar.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ



QİYMƏTLƏNDİRİN

İRƏLİLƏYİŞİ ÖLÇMƏK

1–10 ballıq şkala üzrə qiymətləndirmə sistemi ilə tanışıq. Təəssüf ki, bu cür qiymətləndirmədən bəzən boşluqları müəyyənləşdirmək və ya həm özümüzü, həm də başqalarını yüksək nəticələr qazanılmadığına görə tənqid etmək üçün istifadə olunur. **Qiymətləndirmədən** resursları gücləndirmək, nəyin işə yaradığını müəyyənləşdirmək və irəliləyişə nail olmaq üçün bir alət kimi yararlanmağın yollarını sizə təqdim edirik.

10 balın sizin istədiklərinizi, bir balın isə onun tamamilə əksini (istədiyiniz heç bir şeyin baş vermədiyi halı) göstərdiyi şkalada özünüzü harada mövqeləndirərdiniz? Gəlin bu mövqeni "n" adlandıraq.

Sadəcə olaraq, özünüzü bu şkala üzrə mövqeləndirməklə siz artıq irəliləyişin və hərəkətin mümkünlüyünü qəbul etmiş olursunuz. Əgər siz 3-dəsinizsə, onda özünüzü 4 və ya 5-də təsəvvür etmək mümkündür. Əvvəlcə niyə 10-da olmadığınıza deyil, sizi "n" səviyyəsinə qədər gətirən amillərə yönələcəksiniz. Psixoloji dözümlülüyünüzü artıran amil gələcək uğursuzluqlar və ya maneələrlə bağlı narahatlıqlar deyil, məhz qət edilmiş bu məsafənin qiymətləndirilməsidir.

İndi isə şkaladakı mövqeyinizdən asılı olmayaraq, özünüzə bu sualları verin: "Bu nöqtəyə çatmaq üçün nə etmişəm? Hansı resurs və bacarıqlardan istifadə etmişəm? Başqaları nəyin məni bu qədər irəli apardığını deyərdi?"

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ



QİYMƏTLƏNDİRİN

İŞLƏR DAHA DA ÇƏTİNLƏŞƏRSƏ

Sizi narahat edən hadisələrə baxış bucağı qazanmaq üçün də qiymətləndirmə şkalasından istifadə edə bilərsiniz: burada 1 məyusluğu, 10 isə fəlakəti ifadə edir.

1-dən 10-a qədər olan şkalada 10 yarana biləcək ən pis vəziyyəti, 1 isə neytral vəziyyəti ifadə edirsə, siz hazırda haradasınız?

Əgər 10-da deyilsinizsə, deməli, vəziyyət daha pis ola bilərdi, bu isə artıq müəyyən bir irəliləyişin olduğunu göstərir.

Şkaladan istifadə etməklə vəziyyətin daha yaxşı hala gələ biləcəyi (şkalanın başqa bir yerində) ehtimalını qəbul etmiş olursunuz. Bu isə dözümlülüyün əsas tərkib hissələri olan **ümid** və **imkanın** mövcudluğunu göstərir.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ



JETONLAR

VACİB OLAN VƏ İŞƏ YARAYAN

"Jetonlar" ideyasının məqsədi ondan ibarətdir ki, dözümlülük resurslarınız hesab edilə biləcək hər şeyi bir araya gətirəsiniz. Buna keçmişdə özünüzü xüsusilə dözümlü hiss etdiyiniz anlar, bacarıqlarınız və xarakterinizin güclü cəhətlərinin siyahısı, ən möhkəm sosial əlaqələrinizin xəritəsi kimi, şəxsi dözümlülüyünüzü sübut edən hər şey daxil ola bilər.

Qiymətləndirmə şkalasını öyrənərkən orada özünüzü mövqeləndirdikdə "jetonlar"ı müəyyənləşdirməyi məşq etmisiniz. Özünüzə verdiyiniz qiyməti əsaslandırmaq üçün gətirdiyiniz sübutlar sizin dözümlülüyünüzün göstəricisidir. Özünüzə bir sual da verin: "Bu şkalada ən yüksək hansı səviyyədə olmuşam?" Keçmişdəki ən yaxşı an sizə bu gün və ya gələcəkdə yenidən dözümlü ola biləcəyinizə dair ümid və inam yaradan bir hekayə təqdim edə bilər.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ



JETONLARINIZ

Hazırda sizi narahat edən bir vəziyyəti düşünün.

Özünüzə bu sualı verin: "10 ballıq şkalada 1 – "Bu vəziyyətin öhdəsindən gəlmək üçün heç bir resursum yoxdur", 10 isə – "Bu vəziyyəti idarə etmək üçün tam şəkildə təchiz olunmuşam" deməkdirsə, mən indi haradayam?"

Sizi bu şkalada indiki səviyyəyə çatdıran bütün resurs, bacarıq və təcrübələrin siyahısını yazın. Bu işdə sizə faydalı ola biləcək başqa nə varsa, onu da əlavə edin.
Bunlar sizin **jetonlarınızdır**: ehtiyac duyduğunuz zaman istifadə edə biləcəyiniz, bir növ, dözümlülük ehtiyatı.



SƏSLƏNDİRİN

NƏYƏ HEYRAN QALIRSINIZ?

Bəzən hamımız özümüzə çox tənqidi yanaşa bilirik və yaxşı tərəflərimizi etiraf etməyi unuduruq. Bu isə həddindən artıq təvazökarlıqdır: bu həddə olan təvazökarlıq dözümlülüyümüzü zəiflədir.

Qüsurlarınızı sadalamaq və çatışmazlıqlarınız üzərində uzun-uzadı düşünmək əvəzinə, güclü tərəflərinizi, yaxşı xüsusiyyətlərinizi və pozitiv keyfiyyətlərinizi dilə gətirməyə çalışın. Əgər bunu özünüz üçün etmək sizə həddindən artıq çətin gəlirsə, dostunuzdan və ya peşəkar kouçdan yardım alın.

Bu keyfiyyətləri yazmaq və ya ucadan səsləndirmək onlara daha böyük təsir gücü verir. Bu keyfiyyətlər bir dəfə, necə deyərlər, "ortaya qoyulduqda" gündəlik münasibətlərinizdə və həyatınızda onlardan istifadə etmək daha asan olur. Bu səbəbdən də sizin üçün işə yarayan və faydalı olan hər şeyi dilə gətirin.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ



SƏSLƏNDİRİN

GÜNÜN TƏHLİLİ

Özünüzü mükafatlandırmaq üçün xüsusilə qeyri-adi və təsirli bir şey etməyinizi gözləməyə ehtiyac yoxdur. Sadəcə olaraq, günün sonunda həmin gün baş verənləri təhlil etmək sizi dayanıqlı dözümlülüyə aparan yolda bu alətin səmərəli şəkildə istifadəsinə kömək edə bilər.

Günün sonunda bunun üçün uyğun bir vaxt tapın və özünüzə bu sualları verin:

- Bu gün yaxşı keçən nə oldu?
- Məni sevindirən üç məqamı hansılar idi və hər birində məni nə sevindirdi?
- Bu hallar mənin hansı yaxşı keyfiyyət və vərdişlərimi göstərir?
- Bu keyfiyyət və vərdişlər sabah sizə necə faydalı ola bilər?
- Bu gün yaxşı keçən başqa nə oldu?

KİÇİK ADDIMLAR

İRƏLİLƏYİŞ ƏLDƏ ETMƏK



Çıxılmaz vəziyyətdən xilasın ən yaxşı yolu nəsə etməkdir. Demək olar ki, istənilən hərəkət yararlıdır. Hərəkət ümidsizliyin qarşısını alır. Bir şeyi dəyişməklə başqa çox şey dəyişə bilər. Cəhd edin və həyat hekayənizin əsas qəhrəmanına çevrilin.

Tək bir kiçik addım həm böyük addımdan, həm də bir neçə kiçik addımdan xeyli üstünlüyə malikdir. O qədər də qorxuducu görünmür, bu səbəbdən bu addımı atmaq ehtimalınız daha yüksəkdir. Ayrı-ayrılıqda atılan kiçik addımlar sizə düşünmək imkanı verir. Bu sizə kömək etdimi? Cavab "bəli"dirsə, davam edin və ya eyni istiqamətdə bir neçə addım daha atın. Əgər cavab "yox"dursa, o zaman, demək olar ki, heç nə itirməmisiniz, vəziyyəti yenidən nəzərdən keçirə, istiqaməti dəyişdirə və başqa bir kiçik addım ata bilərsiniz.

Kiçik addım eksperiment hissi verir: siz, sadəcə, nəticəni görmək üçün nəsə edirsiniz. Kiçik addım böyük addımla müqayisədə daha az diqqət çəkir, bu da başqalarının müşahidələrindən qaynaqlanan təzyiqi daha az hiss etməyinizə imkan verir.

PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN ALƏTLƏR DƏSTİ

KİÇİK ADDIMLARNIZ



Son zamanlar sizi narahat edən bir şey barədə düşünün.

Sizi bu çıxılmaz vəziyyətdən qurtara biləcək **ən kiçik addım** nə ola bilər? Onu yazın.

Unutmayın, bu addım, həqiqətən, **çox kiçik** olmalıdır. Məsələn, bir qeyd yazmaq, sabah üçün çantanıza bir əşya qoymaq və ya eləcə bir-iki nəfərə gülümsəmək kimi sadə bir şey ola bilər.

Vaxtilə işdə çətinliklər yaşayan bir həmkarımız hər gün işə gedərkən qatarda daha çox insana gülümsəməyə qərar vermişdi. Beləcə, bir neçə həftə ərzində "qatar dostları" qazanmışdı. Həmkarımız qatarda tanış, gülərüz simalar görməyin və söhbət etməyin işə çatanda onun əhvali-ruhiyyəsinə, eləcə də işdəki gündəlik çətinlikləri dəf etməsinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərdiyini söyləmişdi.



BAŞQA NƏ?

Bir neçə "jeton" müəyyənləşdirdikdən, mənalı bir affirmasiya söylədikdən və ya müvafiq kiçik bir addım atdıqdan sonra dayanmaq əvəzinə, "yoxlama" aparın və özünüzdən soruşun: "**Başqa nə?**"

Belə bir yanaşma sizə diqqətdən yayınmış, amma faydalı bir şeyi tapmaq imkanı verir. Adətən, gözdən qaçmış nəsə olur. Onu tapmaq lazımdır.

Növbəti dəfə hər hansı alətdən istifadə etdikdə və ya faydalı olmuş bir şey üzərində düşünərkən özünüzə sual verin:

"Burada başqa nə faydalı ola bilər?"
Siz:

- faydalı olan cəhətlərin təfərrüatlarına daha dərindən baxaraq **resurs hovuzunu dərinləşdirə;**
- kənar mənbələrdən əlaqəli məlumat və ideyaları taparaq **resurs diapazonunu genişləndirə** bilərsiniz.



NƏ YAXŞILAŞIB?

TƏHLİLİN GÜCÜ

Sürətlə dəyişən dünyamızda dayanıb düşünmədən, nəyin dəyişdiyini və ya az da olsa yaxşılaşdığını müşahidə etmədən bir fəaliyyətdən digərinə fasiləsiz keçmək çox cazibədar ola bilər. Sizin son alətiniz olan "**Nə yaxşılaşıb?**" sualından bu cür qısa düşünmə anlarında istifadə olunur.

Bu həllyönümlü alətlərin ortaq bir mövzusu var: onlar sizi işə yaramayan deyil, edə bilməyəcəyiniz deyil, edə biləcəyiniz şeylərə doğru istiqamətləndirir.

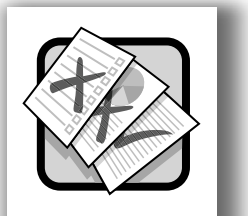
"Nə yaxşılaşıb?" sualı da istisna deyil. Düşünmək üçün zaman ayırarkən özünüzdən soruşun: "Son dəfə baxdığımdan bəri nə yaxşılaşıb?" Yeni irəliləyişləri müəyyən edin: haradan qaynaqlandığının fərqi yoxdur. Bu sizə həm aktual, həm də faydalı məlumat verir və növbəti addımınız barədə ipucları təqdim edə bilər.

Bu konkret kontekstdə sizi son vaxtlar nəyin irəli apardığını tapmaq, çox güman ki, sizi növbəti doğru addıma da yönəldə bilər. Ən azı sizə qarşıdakı imkanların artdığını göstərəcək.



YEKUN FİKİR

"*Müsbət düşüncə uğursuzluq abidələrini yıxan ən iti alətdir. Uğursuzluğa aparan ən qısa yol isə zehninizi neqativ fikirlərlə məhv etməkdən keçir!*"
— **İsraelmor Ayivor**, "Daily Drive 365"



SƏHVLƏR VƏ NAİLİYYƏTLƏR UĞURSUZLUQLAR VƏ DİRÇƏLİŞLƏR

SƏHVLƏR VƏ NAİLİYYƏTLƏR;
UĞURSUZLUQLAR VƏ DİRÇƏLİŞLƏR



ANTİ-MÜKƏMMƏLLİYYƏTÇİLİK LİQASINA QOŞULUN

Bəzən həyatda və işdə özünüzdən mükəmməllik tələb edirsiniz. Sərnişin təyyarəsi və ya nüvə elektrik stansiyasını idarə edirsinizsə, yaxud mənim böyrəyimdə əməliyyat aparırsınızsa, bu zaman mükəmməllik, əlbəttə ki, arzuolunandır. Belə hallarda səhvlərin nəticələri ciddi və təhlükəli ola bilər.

Ancaq digər hallarda işinizin sadəcə qənaətbəxş olması kifayətdir. Bu cür vəziyyətlərdə etdiyiniz səhvlər sizə zərər verməz, odur ki, özünüzü məzəmmət etməyi dayandıra bilərsiniz. Səhvlərə fokuslanmaq qorxu kimi faydasız emosiyalara səbəb ola bilər.

Sakit və özünəinamlı konsentrasiya kimi effektiv bir ruh halı ilə işi düzgün görməyə fokuslanmaq daha yaxşı nəticələr verir. Psixoloji dözümlülüyü qorumaq üçün yeni fəaliyyətləri sınaqdan keçirməyə və yeni bacarıqlar öyrənməyə davam etmək vacibdir. Əgər siz bu yolda səhvlərə yol verirsinizsə, bu, normal haldır, çünki bu səhvlərdən dərs çıxarmaq öyrənmə prosesinin bir mərhələsi və psixoloji dözümlülüyün vacib bir tərkib hissəsidir.

SƏHVLƏR VƏ NAİLİYYƏTLƏR; UĞURSUZLUQLAR VƏ DİRÇƏLİŞLƏR



MÜKƏMMƏLSİNİZMİ?

Mükəmməl insansınız? Həyatınızda heç səhvə yol verməmisiniz? Əgər "Bəli" deyə bilirsinizsə, əvvəl-axır səhv etdiyiniz zaman psixoloji dözümlülüyünüzü sarsıdacaq böyük bir şokla qarşılaşacaqsınız.

Ən yaxşısı, lazımsız mükəmməllik meyillərindən əl çəkməkdir. Mükəmməllik çox yorucudur. Eksperiment olaraq cəhd edin və müxtəlif nəticələrdən dərs çıxarın. Bu, psixoloji dözümlülüyünüzü inkişaf etdirir, səhv, uğursuzluq və məyusluqlardan sonra toparlanmaq bacarıqlarınızı gücləndirir.

Öyrənmə elə toparlanma mərhələsində baş verir – sonda qazandığınız uğur neqativin fonunda çox qənaətbəxş olur.

Çətinliklərimiz möhkəmlik, dözümlülük və "asanlıqla öhdəsindən gəlmə" bacarığımızı ortaya çıxarır. Bunların xatırlanması xoşdur, hətta səhvdən çıxarılan tək dərs çox vaxt əvvəlcədən bildiyimiz "bunu bir daha etmə" olsa belə.



10 BALLIQ ŞKALA ÜZRƏ...

Mükəmməllik tələb etmək real deyil. Bunun əvəzinə, "yetərincə yaxşı" (və ya "daha yaxşı") nəticə əldə etməyə çalışın. Sonra isə nail olmaq istədiyiniz hədəfə doğru hansı irəliləyişləri edə biləcəyinizi düşünün.

Bunu qiymətləndirmə şkalası ilə ifadə edin: əgər 1 – tamamilə qəbuledilməz, 10 isə mütləq mükəmməllikdirsə, "yetərincə yaxşı" hansı balla ölçülə bilər? Tutaq ki, bu 7-dir: o zaman 7-nin sizin üçün nə ifadə etdiyini və bu vəziyyətin başqalarının gözündə necə göründüyünü aydın şəkildə müəyyən edin.

Əgər hal-hazırda 6 səviyyəsindəsinizsə, hansı sahələrdə yaxşı nəticə göstərdiyinizi və gözlənilən səviyyəyə çatmaq üçün nə qədər fərq olduğunu dəqiq görə bilərsiniz ki, bu da keyfiyyəti yaxşılaşdırmaq üçün uyğun tədbirlər görməyinizə imkan yaradır.

Bu, aşağı standartlara aid deyil. Hazırkı tapşırığa uyğun olan standartlara aiddir.



MÜKƏMMƏLLİYİN TƏLƏLƏRİ

Mükəmməlliyin tələlərindən biri odur ki, yetərincə mükəmməl olmadığınızı düşünürsünüzsə, bəlkə də, heç vaxt hansısa işə başlamayacaqsınız. Bu çox risklidir. Ona görə də mükəmməllik yaradıcı qabiliyyətinizi məhdudlaşdırır. Halbuki durğunluqdan qaçmaq və dəyişən dünyada dözümlülüyünüzü davamlı olaraq inkişaf etdirmək üçün daim öyrənməlisiniz.

Başqa bir tələ isə odur ki, mükəmməllik meyli olan insan səhvini etiraf etməkdə tərəddüd duyur, nəticədə, bu səhvlər ya nəzərə alınmır, yaxud daha da pisi, ört-basdır olunur.

Səhv etməklə bağlı lüzumsuz qorxunuzu azaldarkən daha rahat işləyir və daha az səhvə yol verirsiniz. Bəs səhvlərin əhəmiyyətli olduğu və haqlı olaraq qəbul edilmədiyi hallarda belə, bu qorxunu necə azalda bilərsiniz?

Səhv etdikdə özünüzə qarşı bir qədər mülayim olsanız, daha tez toparlana və enerjinizi işinizə daha yaxşı vəziyyətdə davam etməyə yönəldə bilərsiniz. Bu isə psixoloji dözümlülüyün əməldəki təzahürüdür.

SƏHVLƏR VƏ NAİLİYYƏTLƏR;
UĞURSUZLUQLAR VƏ DİRÇƏLİŞLƏR



DİLİNİZƏ DİQQƏT EDİN

İstifadə etdiyiniz dil uğursuzluq və səhvlərə baxışınıza birbaşa təsir edir, bu da növbəti addımlarınızı müəyyənləşdirir. Ən böyük yanlış nəyin işə yaramadığına, niyə səhv etdiyinizə və kimin günahkar olduğuna fokuslanmaqdır.

Bunun əvəzinə, hadisələri daha faydalı və təsirli şəkildə nəzərdən keçirə bilərsiniz.

Qüsurlara, uğursuzluqlara, işə yaramayan məqamlara, günah və çətinliklərə fokuslanmaq əvəzinə, sual və fikirlərinizi qabiliyyət, mövcud resurs, töhfə və biliklərə yönəldəcək şəkildə yenidən ifadə edə bilərsiniz. Xüsusilə də yalnız əldə olunmayanların fərqində olmağa bu qədər meyilli ikən əldə olunanları unutmayın və onları diqqətdə saxlayın.

Çətin bir tapşırığa başlamamışdan əvvəl uğur qazanmaq üçün bir yol olduğunu fərz edin və zehninizin bu yoldakı imkanları araşdırmasına icazə verin.

İndi keçmişdə bir şeyi korladığınız, nədəsə səhvə yol verdiyiniz və nəyinsə planlaşdırıldığı kimi getmədiyi bir vaxtı xatırlayın. Sonra növbəti səhifədə verilmiş iki fərqli sual qrupunu özünüzə verin və fərqi görün.



UĞURSUZLUQDAN SONRA TOPARLANMAQ

Birbaşa yol

- Nəyə nail olmağa çalışırdınız?
- Nə yaxşı alındı, hətta az da olsa?
- Hansı məqamları şəxsən özünüz, heç olmasa müəyyən dərəcədə yaxşı idarə etdiniz?
- Bu vəziyyətdə hansı bacarıq və resurslarınızdan istifadə etdiniz?
- Bu prosesi irəlilətmək üçün başqalarının da töhfə verməsinə necə təsir göstərə bilərdiniz?
- İrəliləyiş əldə etdiyinizi göstərən ilk kiçik əlamətlər nələrdir?
- Növbəti dəfə özünüzə hansı məsləhəti verərdiniz?

Potensial yollar

- Nə səhv getdi?
- Nəticələri nələr oldu?
- Pis nəticəyə nə dərəcədə təsir göstərə bildiniz?
- Nəyi etmədiniz?
- Çətinliyə səbəb olan kim və ya nə idi?
- Qarşınızda hansı maneələr var?
- İndi bunu irəlilətmək niyə çətin olacaq?



BÖHRANDAN SONRA ÖZÜNÜZDƏN SORUŞUN: NƏLƏR İŞƏ YARADI?

Nəsə səhv getdikdə ilk reaksiya, adətən, hər şeyi təhlil etmək və günah axtarmaq olur.

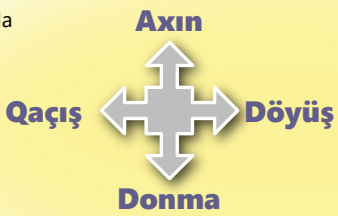
Ancaq psixoloji dözümlülüyü artırmağın yolu həmin vəziyyətdən necə çıxdığınıza və əslində, nələrin işə yaradığına baxmaqdan keçir. Çünki bu yolla ruh yüksəkliyini bərpa edərək və növbəti dəfə səhvləri təkrarlamadan daha yaxşı nəticə əldə edə bilərsiniz.

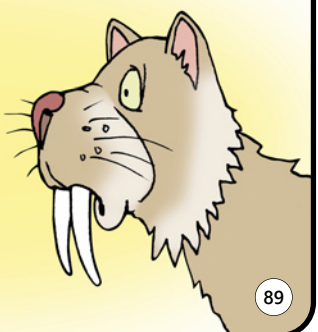


DÖYÜŞ, QAÇIŞ, DONMA VƏ YA AXIN HALI

Yeni bir çətinliklə üzləşdiyiniz zaman bədəninizin iki əsas instinktiv reaksiyası olur: döyüş və ya qaçış. Bu reaksiyalar təkamülə əsaslanır və qılıncdişli pələngdən qaçmaq kimi sağqalma instinktlərinin işə salınmasına imkan verir. Qalib gəlmək şansınızın az olduğunu bilir, beləcə, qaçırsınız. Yaxud da qəfil hücuma məruz qalsanız, instinktiv olaraq döyüşə bilərsiniz. Bu, qeyri-ixtiyari baş verir.

Bu diaqram stresli bir anda baş verə biləcək tipik reaksiyalar arasındakı gərginliyi təsvir edir.







DÖYÜŞ, QAÇIŞ, DONMA VƏ YA AXIN HALI

Müasir dövrdə ətrafımızda qılıncdişli pələnglər az olsa da, bu davranış təkamül nəticəsində beynimizə yeriyib və daha az təhlükələrdə belə, avtomatik olaraq işə düşür. Bu cür adrenalin sıçrayışlarından sonra orqanizmin özünü bərpa etməsi müəyyən vaxt aparır. Məhz buna görə də müasir həyat davamlı qıcıqlandırıcıların və fiziki tarazlığı bərpa etmək üçün kifayət qədər imkanın olmaması fonunda zərərli dərəcədə stresli hal ala bilir.

"**Donma**" vəziyyətində yerinizdə hərəkətsiz qalırsınız. Görünməz deyilsinizsə, əksər hallarda bu, uğursuz strategiyadır. Marallar və digər heyvanlar isə hərəkətsizlik və ya kamuflyaj yolu ilə gizlənərək, yaxud qeyri-aqressiv davranışlarına arxayın olaraq hücum niyyətini neytrallaşdırmağa müvəffəq olur.

Aykido kimi döyüş sənətlərində isə bir tərəfin enerjisi digər tərəfin enerjisi ilə birləşir və döyüş **axın** vəziyyətində aparılır. Bu, mövcud resurslardan anındaca və improvizasiya yolu ilə faydalanmağın çox incə bir üsuludur.

Axın improvizasiya olunmuş cavabdır və siz bu cavabı ən dözümlü vaxtınızda göstərə bilərsiniz. Vəziyyətlə üzləşin və bu vəziyyət ortaya çıxıb böyüdükcə ona uyğunlaşın.

AXINA DÜŞÜN

Axın vəziyyətinə düşə bilsəniz, daha az səhv edəcək, işinizdən zövq alacaq və daha dözümlü olacaqsınız.
Psixoloq Mihay Çiksentmihayi "Axın" anlayışını tədqiq etmiş və onu populyarlaşdırmışdır. Aşağıdakı diaqrama nəzər salın:



X oxunda sizə mövcud olan dəstəyin azdan çoxa doğru artan səviyyəsi göstərilir. Y oxu isə qarşılaşdığınız çətinliyin artan səviyyəsini əks etdirir.



AXINA DÜŞÜN

Dəstəyiniz və qarşılaşdığınız çətinlik bir-birinə az-çox uyğun gəldikdə "axın"a düşürük. Bu vəziyyətdə həyəcan, macəra və sınağaçəkmə fürsətlərini zövqlə qarşılayır, təşkilati mühitdə isə innovasiya və nailiyyətlər gözləyirik.

Dəstək yüksək, qarşıya qoyulan vəzifə isə çox asandırsa, məsələn, illərdir, eyni rutin işi yerinə yetirirsinizsə, bu zaman darıxmaq və marağı itirmək mümkündür.

Əksinə, resursların az olduğu, lazımi dəstək və ya bacarıqların çatışmadığı şəraitdə sizə əvvəlki bütün hədəfləri aşmaq üçün təzyiq göstərilirsə, uğursuzluq ehtimalı yüksəkdir. Bu vəziyyət həm də narahatlıq və stres üçün zəmin yaradır. Yüksək stres sağlamlığınıza zərər verə və dözümlülük ehtiyatlarınızı tükədə bilər.

Axın vəziyyətində insan özünü yaxşı hiss edir, bədəndə endorfin və enerji ifrazı nəticəsində fiziki və kimyəvi təsirlər yaranır. Fəaliyyətiniz sanki əziyyətsiz, asan və rəvan görünür.



AXIN MODELİNDƏN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Model (bax: səh. 91) axın halına düşmək imkanlarınızı artırmaq üçün nə etməli olduğunuzu göstərir. Qarşıya qoyulan çətinliyin səviyyəsini ya artırır, ya azaldır, ya da dəstəyin səviyyəsini artırır və ya azaldırsınız.

Tutaq ki, iş yerində sizi müəyyən bir vəziyyət və ya hansısa şəxslə həddindən artıq təmas stresə salır. Bu zaman yaxşı strategiya həmkarlarınızdan daha çox dəstək almağa çalışmaqdır. Əsas məsələ vəziyyəti düzgün dərk edib daha uyğun axın vəziyyətinə keçmək üçün addım atmaqdır.

Axın vəziyyəti ilə bağlı təcrübələr psixoloji dözümlülüyü artırır, stres və sıxıcılıq isə bu resursları azaldır.

Yeni bacarıqlar öyrənərək və ya daha çox dəstək alaraq stresi azaltmaq nisbətən asandır. Təlimlərə qatılın və ya istirahət proqramı hazırlayın. Eyni zamanda sizə tapşırılan işləri razılaşdırmaqla və ya hədəflərin səviyyəsini bir qədər azaltmaqla qarşıdakı çətinliyin səviyyəsini dəyişmək, adətən, mümkündür.



AXIN MODELİNDƏN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Eyni qaydada, rəhbər vəzifədəsinizsə, deməli, əməkdaşlarınızın vəziyyətini müşahidə etmək üçün yaxşı mövqedəsiniz. Onların iş qrafikini tənzimləyə, təlim və ya əlavə dəstək təyin edərək iş yükünü azalda bilərsiniz ki, bu da uzunmüddətli tükənmişlik, davamiyyətsizlik, narazılıq və kadr əvəzləmələrinin qarşısını almaq üçün çevik bir çarədir.

Yaxud hansısa həmkarınızın üzərinə düşən iş yükü çox azdırsa, ona yeni layihə həvalə etməklə, daha çox məsuliyyət verməklə və ya göstərilən dəstəyin miqdarını azaltmaqla çətinliyi artırmaq barədə düşünə bilərsiniz.

Model həmçinin sizə özünüzə qarşı zərərli tənqidi münasibəti azaltmağın vacibliyini göstərə bilər. Hansısa tapşırığın öhdəsindən gəlmədiyinizi düşünmək və ya darıxdırıcı işin sizin alın yazınız olduğunu qəbul etmək əvəzinə, bu diaqramda harada olduğunuzu müəyyənləşdirib lazımi düzəlişləri əlavə edə bilərsiniz.

"*Öyrənə biləcəyimiz bütün fəzilətlər arasında heç bir xüsusiyyət çətinliyi zövqlü bir tapşırığa çevirmək bacarığından daha faydalı, həyatda qalmaq üçün daha vacib və həyat keyfiyyətini yüksəltmək baxımından daha effektiv deyil*".

Mihay Çiksentmihayi

SƏHVLƏR VƏ NAİLİYYƏTLƏR; UĞURSUZLUQLAR VƏ DİRÇƏLİŞLƏR



MODELİ ÖZ İŞİNİZƏ TƏTBİQ EDİN

Bəzi fəaliyyətlərin sizi haraya apardığına fikir verin.

- Özünüzü gərgin hiss edirsinizsə, buna səbəb kimi gördüyünüz amilləri qeyd edin və onlardan birini və ya bir neçəsini dəyişə bilib-bilməcəyinizi yoxlayın. Sonra fərqi yazın.
- Canınız sıxılırsa, sizi yenidən canlandırmaq üçün nə lazımdır?
- Axın vəziyyətindəsinizsə, necə oldu ki, bu sizdə alındı? Həmin şəraiti yenidən yarada bilərsinizmi?
- İstedadınızı inkişaf etdirmək və ya bacarıqlarınızı genişləndirməkdən zövq alma hissini artırmaq üçün hansı çətinliyi əlavə edə bilərsiniz?
- Yüklənmə və ya tükənmişlikdən qorunmaq üçün hansı əlavə dəstək təmin edə bilərsiniz?



Bir qədər vaxt ayırın və fikirlərinizi qısaca yazın.



PROBLEMLƏR DEYİL, HƏLL YOLLARI

Nə istədiyinizə fokuslanmaq yaxşı bir vərdişdir, heç olmasa, bu, istəmədiklərinizə fokuslanmaqdan yaranan neqativliklə müqayisədə sizə motivasiya verir. Nə istəmədiyinizi bilmək normaldır, amma bu sizə nə istədiyiniz barədə həddən artıq az şey deyir. Əksi isə heç də həmişə aydın olmur.

Nə istədiyinizi bilmək hansı addımları dərhal ata biləcəyiniz barədə fikirlər doğurur və sizi əldə etdiyiniz irəliləyişin göstəricilərinə doğru yönləndirir.

Bu yaxınlarda Janin çəkələklərini tapa bilmirdi. "Hava soyuq idi, evimin döşəməsi isə taxtadandır. Özümü növbəti dəfə bir şeyi itirdiyim üçün danlamaq, niyə bu qədər dağınıq olduğumu düşünmək, çəkələklərimi saatlarla axtarmaq istəyirdim. Amma sonra anladım ki, əslində, istədiyim şey, sadəcə, ayaqlarımın isti olmasıdır. Ona görə də qalın corab geyindim. Çəkələklərim isə əvvəl-axır tapıldı".

Problem və həll yolu heç də hər zaman bir-biri ilə birbaşa əlaqəli olmur.



NAİLİYYƏT PRİNSİPİ

Nailiyyətin əhəmiyyətini dərk etməkdə fayda var. Tanınımış avstriyalı endokrinoloq Hans Selyenin dediyi kimi, stres-faktor mahiyyətcə neytraldır. Bizim "yustres" (*ing*."eustress" – yəni faydalı stres) və ya təşviş (*ing*. "distress") yaşamağımız özümüzü qalib və ya məğlub hesab etməyimizdən asılıdır. Bu, Harvard Biznes Məktəbinin professoru Tereza Amabile və psixoloq Stiven Kramer tərəfindən işlənib-hazırlanmış nailiyyət prinsipi ilə, demək olar ki, üst-üstə düşür.

Amabile və Kramer müəyyən ediblər ki, yüksək nəticə göstərən əməkdaşların "mənalı işdə irəliləyiş"i hiss etmələri vacibdir və onlar rəhbərlərə bu cür irəliləyişi idarə etməyi məsləhət görürlər. Psixoloq Edvard Con Boyd Barret isə qeyd edirdi ki, bizim hər hansı bir işi görmək motivasiyamız "*sağ qalmaq, öz şərtlərimizlə sağ qalmaq və ya müstəqil fəaliyyət qabiliyyətimizi artırmaq"*dır.

Hər üç araşdırma göstərir ki, nə etdiyiniz, niyə etdiyiniz və nəticələri necə şərh etdiyiniz barədə özünüzə hansı hekayəni danışmağınız çox vacibdir.



NAİLİYYƏT PRİNSİPİ

Daha çox müsbət stres və daha az mənfi stres yaşamaq istəyirsinizsə, bu amillərin hamısını nəzərə almalısınız. Məsələn, sizə lazımsız görünən bürokratik maneələrlə məşğul olmaq haqlı hesab etdiyiniz tələbkar bir müştəri sorğusuna cavab verməkdən xeyli daha artıq yoracaq.

İş yerində davamlı stresin çarəsi dərindən nəfəs almaq və ya meditasiya etmək deyil: aktiv iştirakçılıq, fokuslanma və peşəkar inkişaf yolu ilə təkmilləşməyə yönəlməkdir. Hələ nail ola bilmədiyiniz mənalı bir məqsəd müəyyənləşdirin və onu necə reallaşdıracağınızı götür-qoy edin.

"*Mən uğursuz olmamışam, sadəcə, işə yaramayan 10 min üsul tapmışam*".
Tomas A.Edison

"*Uğursuzluq müvəqqəti, təslim olmaq isə daimidir*".
Kiran Mazumdar-Şou, Hindistanın ən böyük biotexnologiya şirkəti "Biocon"un baş direktoru



KOMANDALAR: PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN YAYILMASI

TƏSİR

İndiyə qədər, əsasən, psixoloji dözümlülüyü fərdi kontekstdə araşdırdıq, bəs mənsub olduğunuz və ya təsir göstərdiyiniz komandalar haqqında nə demək olar?

Mütəxəssislər bildirirlər ki, effektiv komanda işi üçün bir sıra amillər, o cümlədən ortaq məqsəd və ya hədəf, dəqiq müəyyən edilmiş vəzifələr, müxtəlif və uyğun bacarıqlar və aydın ünsiyyət kanalları lazımdır.

Bu amillərdən səmərəli istifadə bacarığı çox vaxt komandanın psixoloji dözümlülüyündən, dəyişiklikləri qəbul etmək, uyğunlaşmaq və çətinliklərə adekvat və məntilqli şəkildə cavab vermək qabiliyyətindən asılıdır.



Əgər komandanız daha dözümlü ola bilsəydi, nə dəyişərdi? Bunun üçün nə lazımdır və siz nə edə bilərsiniz?

ÇƏTİNLİKDƏ YOĞRULMAQ



2010-cu ildə Çili mədənlərindən birində baş verən çökmə nəticəsində 33 mədənçi 700 metr dərinlikdə sıxışıb qaldıqda həm fiziki, həm də zehni cəhətdən aktivliyi qoruyub saxladı. Əvvəlcə onlar çıxmağa çalışdılar. Alınmadı! Sonra liderlik məsuliyyətlərini demokratik səsvermə yolu ilə bölüşdürdülər və yeməyi qənaətlə paylaşdılar. Ən əsası isə, reallığı qəbul edib vəziyyətlə barışdılar, sonra sağ qalmağa fokuslandılar.

Siz və üzvü olduğunuz komandalar yumor hissini qoruyaraq, özünüzü həmişə çətinliklərə hazır olduğunuzu qətiləşdirərək, məğlubiyyət və ya itkidən sonra ayağa qalxmağın vacibliyini dərk edərək dözümlü və iradəli ola bilərsiniz. Komanda daxilində uğur hekayələrini nümayiş etdirə və paylaşmağı təşviq edə bilərsiniz.

Komanda üzvlərinin gözləntilərini idarə edərək, uğursuzluq zəncirini qırmaq uçun şəxsi və komanda strategiyalarını işləyib-hazırlayaraq özünüzü daha çox uğur qazanmağa köklәyə bilərsiniz.



AB-HAVANI DƏYİŞMƏK

İlk növbədə, qısa zamanda ayağa qalxmağa imkan yaradan bir mühit yaratmaq lazımdır.

Bunu ab-havanı yaxşılaşdıraraq və əməkdaşlıq mədəniyyəti formalaşdıraraq etmək olar ki, komanda hər bir kiçik uğursuzluq, zərbə və ya çətinlikdən sarsılmasın.

Daha pozitiv bir mühit o deməkdir ki, komandanın istənilən üzvü hamının yaranmış vəziyyətin öhdəsindən gəlməyə hazır olduğunu göstərə bilər.

Bütöv öz hissələrinin cəmindən yalnız o halda daha böyük olur ki, hissələr bir-biri ilə yaxşı əlaqələndirilmiş və qarşılıqlı müsbət münasibətdə olsun. Bu o deməkdir ki, ünsiyyət effektiv şəkildə işləyir, ortaq məqsəd və komanda daxilində mövcud resursları tapıb onları vəziyyətin tələblərinə uyğun olaraq, çevik şəkildə bölüşdürmək hazırlığı ilə müşayiət edilən kollektivçilik hissi var.

Belə bir mühiti yaratmağın müəyyən üsulları bu fəslin növbəti səhifələrində izah olunacaq.



HANSI İŞLƏR QAYDASINDA GEDİR – KOMANDA TOPLANTILARI

Komanda toplantıları zamanı sözə ortaya çıxan problemlərdən deyil, qaydasında gedən işlərdən danışmaqla başlayın. Qısa bir "dəyirmi masa" müzakirəsi aparın: hər kəs ötən toplantıdan sonra baş vermiş müsbət bir gedişatı 30 saniyə ərzində paylaşsın. Hətta müzakirə edilməli problemlər olduqda belə, bu üsul toplantınız üçün daha xoş və məhsuldar ab-hava yaradır.

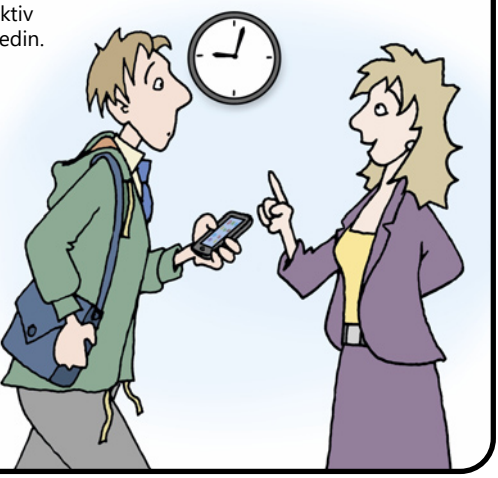
Bunu mütəmadi qaydada etsəniz, əməkdaşlar qaydasında gedən işlərə daha çox diqqət yetirməyə başlayacaqlar, çünki toplantıda müvafiq sualın veriləcəyiniz bilirlər. Hətta toplantılara gedərkən belə nümunələri yada salmağa çalışacaqlar. Bu isə psixoloji dözümlülüyü formalaşdırır, çünki insanlar diqqəti uğurlarına yönəldirlər, uğursuzluqlarına deyil. Nəticədə, enerji səviyyəsi aşağı olan hallarda belə, onu yüksək tutmaq mümkün olur.

RUHLANDIRICI HEKAYƏLƏR DANIŞIN

Hekayələr xüsusi gücə malikdir. Dözümlü komandalar formalaşdırarkən əmrlər vermək əvəzinə, effektiv ünsiyyət qurmaq üçün hekayələrdən istifadə edin.

Bəzən insanlara nə etməli olduqlarını demək onların özünəinamını azalda bilər, çünki bu zaman rəhbərin onları idarə etdiyini, seçim imkanı qoymadığını düşünürlər. Göstərişlər vermək əvəzinə, işçilərinizə nailiyyət hekayələri danışın. Qoy bu hekayələrdən özləri nəticə çıxarsınlar, siz bunu onlara məcburən qəbul etdirmiş olmayın.

Məsələn, kimsə işə müntəzəm olaraq gecikirsə, "Vaxtında gəl!" deməkdənsə, belə söyləyin: "Bu yaxınlarda Hanna ilə danışırdım və o, fərqli bir marşrutla işə daha tez çatdığını dedi. O vaxtdan bəri Hanna hələ işə gecikməyib".



UĞUR NÜMAYİŞ ETDİRİN

Bir yadınıza salın: kimsə sizin yaxşı gördüyünüz işin fərqinə varıb səmimi şəkildə rəy verəndə insana necə də xoş olur. Bunu başqalarının da görə bildiyini təsəvvür edin.

Komandanın potensialını artırmağın və bunun yaratdığı enerji və pozitivliyi yaymağın sadə və təsirli yollarından biri "uğur lövhəsi" yaratmaqdır. Bu lövhə komanda üzvlərinin başqalarının gördüyü və onları heyran qoyan və ya məmnun edən işlərlə bağlı qeydlər yaza biləcəyi bir guşədir.





NƏ LAZIM OLDUĞUNU MÜƏYYƏNLƏŞDİRİN

Əgər komandanız bir məsələni müzakirə edərkən enerjinin azaldığını, insanların motivasiyasını itirdiyini görürsünüzsə, bunun səbəbi problemdə və ya faydasız bir üsulda ilişib qalmağınız ola bilər. Problemi və onun səbəblərini müzakirə etmək əvəzinə, komandaya, əslində nə lazım olduğunu, yəni onun nə istədiyini soruşun. Diqqəti problemdən arzuolunan nəticəyə yönəldin. Məsələn, satış hədəflərinə nail olmamağın səbəbini müzakirə etmək əvəzinə, satışları artırmaq üçün hansı ideyaların olduğunu soruşun.

Bu daha effektiv yanaşmadır, çünki problemin səbəbi tamamilə sizin nəzarətinizdən kənarda ola bilər. Əgər belədirsə, ona fokuslanmağın heç bir mənası yoxdur, lakin arzuolunan nəticəyə yönəlmiş müzakirə əvvəllər heç fikrinizdən keçməyən yeni bir həll yolunu üzə çıxara bilər.

KOMANDALAR: PSİXOLOJİ DÖZÜMLÜLÜYÜN YAYILMASI

İŞDƏ ÜNSİYYƏTİ ARTIRIN



Siz psixoloji dözümlülüyü vaxtınızı yaxşı keçirərkən gücləndirirsiniz, xüsusilə də sosial mühitdə, yəni başqaları ilə ünsiyyətdən zövq alarkən. Ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqə təcrübəsi hər birimizi ayrı-ayrılıqda dəstəkləyən kollektiv dözümlülük yaradır.

İş yerində elə tədbirlər təşkil edin ki, insanlar onları səbirsizliklə gözləsin, iştirak etsin, sonra da bu barədə danışsınlar. Qarşılıqlı dəstək bütün komandanın dözümlülüyünü artırır.

Təcridolunmanı aradan qaldırmaq, həmrəyliyi və qarşılıqlı dəstək mühitini qorumaq üçün sosial əlaqələrin və qarşılıqlı kouçinq qruplarının fəaliyyətini təşviq edin. Köməklik göstərmək köməklik istəmək qədər vacibdir – insanlar qarşılıqlı dəstəyi və təcrübələrin paylaşılmasını yüksək qiymətləndirirlər.



SƏHV TAPMAQ, YOXSA GƏLƏCƏYƏ FOKUSLANMAQ?

Nəsə çox yanlış getdikdə və ya uğursuz alındıqda dərhal situasiyanı təhlil etmək və günahkar axtarmaq meyli yaranır. Lakin yaxşı olar ki, vəziyyətdən necə çıxdığınıza və hansı üsulun işə yaradığınıza baxasınız, çünki növbəti dəfə yaxşı nəticəyə nail olmağın sirri məhz bundadır.

Avstriyada bir elektrik təchizatı şirkəti bütün müştərilərinə tarif artımı barədə yanlış informasiya ehtiva edən məktub göndərmişdi. Dəstək xətti şikayət atəşinə tutulmuşdu, müştərilər şirkəti xidmətdən imtina etməklə hədələyirdilər.

Məsələdən sonra komanda rəhbərliyinin toplantısına sədrlik edən menecer Hans lövhəyə qətiyyətlə "Yaxşı gedən nə oldu?" yazaraq müzakirəyə hadisənin müsbət tərəflərindən başladı: düzəliş məktubunu müştərilərə tezliklə göndərdilər; rəhbərlik də daxil olmaqla, hər kəs zənglərə nəzakətlə və operativ şəkildə cavab verdi; cavabların koordinasiyasında komanda işi özünü göstərdi. Toplantı problemin təkrar yaranmasının qarşısını almaq üçün müvafiq yolların araşdırılması ilə yekunlaşdı. Nəyin səhv getdiyini müzakirə etməyə ehtiyac olmadı.

Günahkar axtarmaq insanları ruhdan salır və problemi, demək olar ki, heç vaxt həll etmir. Yuxarıdakı nümunədə əməkdaşlar problemi necə həll etdiklərinə yönələrək həm komandanın, həm də müəssisənin psixoloji dözümlülüyünü artırmışdılar.



SİTATLAR VƏ HƏRƏKƏT

Tapşırıq: Aid olduğunuz komandanın üzvləri haqqında düşünün: onlar son vaxtlar sizdə müsbət təəssürat oyadan nə ediblər? Bunu onlarla necə paylaşa bilərsiniz?

"Mən, əsasən, optimistəm. Bunun təbiətdənmi, yoxsa tərbiyədənmi irəli gəldiyini deyə bilmərəm. Optimist olmağın bir hissəsi üzünü günəşə doğru tutmaq, ayaqlarını isə irəliyə doğru hərəkət etdirməkdən ibarətdir".
Nelson Mandela

"Bir komandada işə başlayanda əvvəlcə komanda işini qurmalısan ki, sonra ondan nəticə əldə edə biləsən".
Mixael Şumaxer



YEKUN FİKİR

İndi hər şey sizdən asılıdır.

Baş verənlərə özünüz təsir göstərə bilərsiniz.

Psixoloji dözümlülük sadəcə öz resurslarınızdan düzgün istifadə edərək həyatın qarşınıza çıxaracaq hər şeyə layiqincə cavab vermək bacarığıdır.

"*Təslim olma, adətən, açarlar dəstindəki məhz sonuncu açar qapını açır*".
Paulo Koelyo

ƏLAVƏ MƏLUMAT

TÖVSİYƏ OLUNAN ƏDƏBİYYAT



"Macmillan" lüğəti
http://www.macmillandictionary.com/buzzword/entries/bouncebackability

Pol Z.Cekson, Mark MakKergou "Həllyönümlü yanaşma – kouçinqi və dəyişiklikləri sadələşdirmək" (**"The Solutions Focus - Making Coaching and Change SIMPLE"**), "Nicholas Brealey", 2006.

Pol Z.Cekson, Janin Voldman "Pozitiv danışıq – Həllyönümlü konstruktiv söhbətlərin sirri" (**"Positively Speaking – The Art of Constructive Conversations with a Solutions Focus"**), "The Solutions Focus", 2010.

Stiven Kovi "Yüksək effektli insanların 7 vərdişi" (**"The 7 Habits of Highly Effective People"**), "Simon and Schuster", 2004.

Sara Bond, Cillian Şapiro "Zirvədə çətindir? Qadınların uğurlu liderliyi üçün psixoloji dözümlülüyün yeni qaydaları" (**"Tough at the Top? New Rules of Resilience for Women's Leadership Success"**), 2014.

Lorens Qonzales "Əsaslı sağqalma: Kim yaşayır, kim ölür və nə üçün?" (**"Deep Survival: Who Lives, Who Dies and Why"**), "W. W. Norton & Company", 2005.

Tereza Amabile, Stiven Kramer "Nailiyyət prinsipi: İş yerində sevinc, iştirakçılıq və yaradıcılığı alovlandırmaq üçün kiçik qələbələrdən istifadə" (**"The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement and Creativity at Work"**), "Harvard Business School", 2011.

Edvard Con Boyd Barrett "Motivasiya verən qüvvə və motivasiya yolları: İradə psixologiyasında tədqiqat" (**"Motive-Force and Motivation-Tracks, a Research in Will Psychology"**), "Longmans, Green & Co.", 2016-cı ilin nəşri

Hans Selye: http://www.stress.org/about/hans-selye-birth-of-stress/

Müəlliflər haqqında

Janin Voldman və Pol Z.Cekson Böyük Britaniyada və bütün dünyada Həllyönümlü Yanaşmanın tətbiqi üzrə öndə gedən mütəxəssislərdir. "TSF"-in direktorları olaraq, onlar "Care UK", "Tate", "Nivea" və Redinq Bələdiyyəsi də daxil olmaqla, müştərilərə kouçinq, təlim və konsaltinq xidmətləri göstərirlər. Daha ətraflı məlumat üçün bax: www.thesolutionsfocus.co.uk.



Janin Voldman (MSc*, FCIPD)** kouçinq və təlim sahələri üzrə ixtisaslaşmışdır. Daha əvvəl Böyük Britaniya və Yeni Zelandiyada insan resurslarının inkişafı üzrə rəhbər vəzifələrdə çalışmış müəllif konsaltinq və təşkilati inkişaf sahəsində 20 ildən artıq təcrübəyə malikdir. CIPD-nin üzvü kimi o, insan resurslarının inkişafı və liderlik proqramlarına mühazirəçi qismində dəvət olunur, o cümlədən Birkbek Kolleci və Vestminster Universitetində magistratura proqramları çərçivəsində dərs verir.



Pol Z.Cekson MA (Oxon)* ** strategiya, liderlik, komanda işi, yaradıcılıq və innovasiya proqramlarında improvizasiya, sürətləndirilmiş öyrənmə və həllyönümlü yanaşmalar sahəsindəki təcrübəsini tətbiq edən ilhamverici bir məsləhətçidir. O, insanların ehtiyaclarını birbaşa qarşılayan effektiv təlim sessiyaları işləyib-hazırlamaq üçün jurnalistika, komediya istehsalı və BBC sahəsindəki təcrübəsindən istifadə edir.

**Magistr dərəcəsi ("Master of Sciences")*

***Kadrların Peşəkar Hazırlığı və İnkişafı İnstitutunun həqiqi üzvü ("Chartered Fellow of the Institute of Personnel and Development")*
****Magistr dərəcəsi ("Master of Arts")*