

Elmar Afis oğlu Hüseynov

***KARYERA PLANLAMA
VƏ ÖZÜNÜ İNKİŞAF ETDİRMƏ
PSIXOLOGİYASI***



Bakı – 2025



**KARYERA PALNLAMA VƏ ÖZÜNÜ
İNKİŞAF ETDİRMƏ PSİXOLOGİYASI**

BAKALAVRİAT SƏVİYYƏSİ ÜÇÜN

Metodiki vəsait

*ADPU-nun Elmi Metodiki Şuranın
16.07.2025-ci il tarixli iclasın
(4 nömrəli protokol)
qərarı ilə cəpa buraxılmışdır.*

Bakı - 2025

ELMİ REDAKTOR:

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin “Ümumi psixologiya” kafedrasının müdiri, psixologiya elmlər doktoru, professor **Ramiz Əliyev***

RƏYÇİLƏR:

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin “Ümumi Psixologiya” kafedrasının dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru **Ülviyyə Əfəndiyeva***

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetin “Ümumi Psixologiya” kafedrasının dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru **Səbinə Əlizadə***

*Bakı Slavyan Universitetinin “Psixologiya və Pedaqogika” kafedrasının dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru **Gülənara Həsənova***

DİL REDAKTORU:

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Ədəbiyyat kafedrasının dosenti, filologiya üzrə fəlsəfə doktoru **Mələhət Babayeva***

KORREKTOR:

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin “Ümumi Psixologiya” kafedrasının baş müəllimi **Rəna Qasımova***

“Karyera planlama və özünü inkişaf etdirmə psixologiyası” adlı metodiki vəsait ADPU-nun “Ümumi Psixologiya” kafedrasının professoru **Elmar Afis oğlu Hüseynov** tərəfindən yazılmışdır. Təhsilə sosial-psixoloji xidmət ixtisasında təhsil alan tələbələr və magistrələr üçün yazılan metodiki vəsait təkcə tələbə və müəllimlər üçün yox, həm də praktiki psixoloqlar üçün də faydalı olacaqdır.

Bakı – 2025

ÖN SÖZ

Biz həddindən artıq gözlənilməz və çətin bir dünyada yaşayırıq. Əvvəllər bizi əhatə edən cəmiyyətdə, sosial mühitdə işləyən və bizə kömək edən bir çox qanunlar və sistemlər artıq işləmir. Müasir sosial informasiya sahəsi də insanlara müxtəlif psixoloji təzyiqlər göstərir. İnformasiyanın mövcudluğu bəzi hallarda insan üçün mənfi nəticələrə səbəb olur, hətta bu, şəxsən ona heç bir şəkildə təsir etməsə də. Belə şəraitdə insan təkcə öz həyat dəyər və mənalara məkanında deyil, həm də xarici sosial məkanda itir. O, sosial identifikasiyasını itirir, “ayaqlarının altındakı torpağı itirir”, təkcə psixoloji-sosial sağlamlığının əsasını deyil, həm də xoşbəxtliyi üçün başlanğıc nöqtələrini, dəyərlərini, təlimatlarını itirir. Karyera planlaması məsələsi uzun müddətdir ki, bir çox insanlar üçün ilk yerlərdən biridir. Prestijli peşə, yüksək və sabit gəlir, cəmiyyətdə yüksək sosial status uğurlu karyeranın əsas atributlarıdır. Əksəriyyət bunun üçün demək olar ki, hər şeyi qurban verməyə hazırdır.

Ölkəmizdə son dörd onillikdə karyera qurmağa münasibət nəzərəcarpacaq dərəcədə dəyişdi - siyasi rejim, dövlətin iqtisadi sistemi dəyişdi, azad sahibkarlıq imkanları yarandı, keçmiş ideologiyaya son verildi, mentalitet yox oldu və ümumiyyətlə cəmiyyət prioritetləri transformasiya oldu. Müasir dünya insanı sosial həyatın müxtəlif sahələrində daim artan biliklər tələb edən getdikcə daha çox yeni problemlərin həlli ehtiyacı ilə qarşı-qarşıya qoyur. Müasir dünyanın dəyişikliklərini və reallıqlarını görmək və onunla addımlamaq bacarığı, yenidən qurmaq bacarığı müasir insanın və gələcəyin şəxsiyyətinin yeni zəruri bacarığıdır.

Hal-hazırda getdikcə artan sayda menecerlər anlayırlar ki, bir müəssisənin uğuru daha çox orada işləyən insanlardan asılıdır. Bu, təşkilatın kadrları ilə işləmək xidmətlərinin (təlim vasitəsilə komanda yaratmaq tədbirləri, kadrların seçilməsi və s.) getdikcə daha aktual olmasına səbəb oldu. Əmək bazarında və təşkilatda mütəxəssisin peşəkar təcrübəsi yetkinlərin peşəkarlaşması psixologiyasının problem sahəsində müvafiq tədqiqat sahəsinə çevrilir. Karyera menecmenti probleminin psixoloji aspekti bu fenomeni insanın nöqtəyi-nəzərindən nəzərdən keçirməyi əhatə edir və insanın karyeraya baxışının xüsusiyyətlərini ortaya qoyur. Bununla əlaqədar olaraq, fərdin öz karyera prosesinin xarakterini, karyera inkişafının ara nəticələrini və bununla bağlı yaranan şəxsi hisslərini subyektiv qiymətləndirməsinin ifadəsidir. Karyera işçinin öz işinin gələcəyi ilə bağlı subyektiv şüurlu mühakimələri, gözlənilən

özünüifadə yolları və işdən məmnunluq hissidir, insanın iş təcrübəsi və fəaliyyəti ilə bağlı fərdi şüurlu mövqe və davranışdır.

Obyektiv meyarlara cəmiyyətdəki mövqe və nüfuz daxildir.Özünü reallaşdırmaq müasir insanın zəruri düşünmə bacarığıdır. İnsan öz-özünə “Mən kiməm?”, “Mənim hansı daxili potensialım var?”, “Kim olmaq istəyirəm?”, “Bunun üçün mənə nə lazımdır?” suallarına cavab verəndə. O, özünü reallaşdıran insana, bizim anlayışımızda şüurlu insana, metamodern insana, gələcəyin insanına, xoşbəxt insana çevrilir. Özünü aktuallaşdırma termini və onun nəzəriyyəsi A.Maslov, K.Qoldşteyn, K.Rocers, R.Assanjoli kimi alimlərin sayəsində yarandığı gündən ümumi elm sahəsində qəbul edilmişdir. Onların tədqiqatlarında özünü aktuallaşdırma və inkişaf etdirmə mövzusu şəxsiyyətin humanist, transpersonal, fenomenoloji və ekzistensial konsepsiyaları kontekstində işlənmişdir.

Metodiki vəsaitin yazılmasında Azərbaycan və dünya alimləri: Z.Freyd, A.Adler, K.Levin, Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə, B.H.Əliyev, R.İ.Əliyev, K.R.Əliyeva, R.V.Cabbarov, A.Maslov, K.Qoldşteyn, K.Rocers, E.Qoffman və s. əsərlərindən faydalanmışıq.

Müəllif

I. KARYERA ANLAYIŞINA NƏZƏRİ YANAŞMALAR

1.1. KARYERA ANLAYIŞI, ONUN NÖVLƏRİ VƏ SİSTEMLƏRİ

“Karyera” anlayışının bir çox mənası var. “Karyera” termini əcnəbi mənşəlidir və müxtəlif lüğətlərdə fərqli mənalarda şərh olunur: “karyera” dedikdə fərdin məşğuliyyəti – ixtisasın sinonimi, uğura aparan yol və konkret mövqenin nəticəsi başa düşülür. Baxmayaraq ki, “karyera” anlayışının sosial-psixoloji mahiyyəti bizim və xarici psixoloji ədəbiyyatda geniş şəkildə göstərilmişdir.

Karyera, müəyyən edilmiş peşəkar iş növlərində bir insanın şəxsi yoludur, ehtimal ki, bir sıra vəzifələrin keçməsi, həyat tərzilə əlaqəli, fərdin məqsədini yerinə yetirən, təcrübənin qarşılıqlı zənginləşdirilməsini və subyektin formalaşmasını təmin edir, nailiyyətlərə və ictimaiyyətin tanınmasına səbəb olur. Dar mənada karyera insanın əmək və peşə fəaliyyəti ilə bağlıdır.

İxtisas və ya şirkət daxilində insanın müxtəlif karyera növlərinə gətirib çıxaracaq bir sıra əsas hərəkət trayektoriyaları var. Təşkilatdaxili təşviq bir insanın şirkət daxilində hərəkət trayektoriyası ilə bağlıdır.

Müxtəlif istiqamətlərdə hərəkət edə bilər:

- şaquli karyera - iş artımı;
- üfüqi karyera - şirkət daxilində irəliləmə, məsələn, eyni iyerarxiya səviyyəsində müxtəlif şöbələrdə işləmək;
- mərkəzdənqaçma karyerası - şirkətin özəyinə, idarəetmə mərkəzinə yüksəlmək, qərarların qəbulu proseslərinə getdikcə daha dərindən daxil olmaq [40, səh. 51-53].

İndiki vaxtda “karyera quran” insanlara fərdi və peşəkar imkanların reallaşdırılmasına qərəzli münasibət bəsləyən, şəxsi səylər, imkanlar və ustalıqla peşəkar uğura, dünyada müəyyən statusa can atan insanlar kimi baxılır. Təbliğat mütəmadi olaraq dəyişən və inkişaf edən bir prosesdir. Karyera həm məhdud, həm də geniş mənada nəzərdən keçirilə bilər.

Geniş mənada, “karyera” anlayışı “həyatın əsas sahələrində fərdin inkişaf mərhələlərinin vahid ardıcılığı” ilə müəyyən edilir. Karyera təkcə yüksəlişdən ibarət deyil. Tələbələrin, anaların, evdar qadınların peşəsi haqqında deyə bilərik. Uğurla qurulmuş karyera bir insana öz unikallığının tanınmasına nail olmaq imkanını verir, digər insanlar və bütövlükdə cəmiyyət üçün əhəmiyyət kəsb edir.

Qeyd edək ki, xarici psixologiya mütəxəssisləri peşəkar karyera problemlərinə daha çox diqqət yetirirdilər. Tədqiqatlar müəyyən bir karyera

tərifinə əlavə edilən mənadan asılı olaraq müxtəlif tendensiyalara görə yaradılmışdır. Konkret nəticəyə nail olmaq üçün tələb olunan vasitələr baxımından - şəxsi peşəkar inkişafın ardıcılığı konsepsiyası.

Beləliklə, yüksəliş, bir tərəfdən, fərdin həyat yolunun spesifik quruluşu və digər tərəfdən, əmək bazarının struktur komponentidir. “Karyera psixologiyası”nın yaradıcısı D.Super bildirir ki, karyera yüksəlişi fərdin öz “mən”inin rəhbər tutduğu həyat layihəsinin həyata keçirilməsidir [40].

Həyatın planlaşdırılması nöqteyi-nəzərindən onun üçün böyük əhəmiyyət kəsb edən oxşar konsepsiyaları, standartları və məqsədləri özündə cəmləşdirən özünü nəzəriyyəsi. Karyera zamanı mənlilik anlayışından peşəkar əməliyyatların dilinə keçid baş verir. Peşəkar üstünlüklər və karyera növü - bu, “Mən tam olaraq kiməm?” sualına cavab vermək istəyidir. Bu sualın cavabı fərdin bir sıra peşəkar nəticələrdə təcəssüm etdirdiyi peşəkar “Mən”lik konsepsiyası ilə bağlıdır, öz şəxsiyyətini dərk etmək, sosial təbəqəyə qalxmaq və ixtisasın (həkim, mühəndis karyerası və s.) əsaslarını öyrənmək.

Bu və yaxud digər növ peşəyə maraq insanın həyat planını əks etdirir. Seçilmiş ixtisas və karyera nailiyyətləri vahid “Mən-konsepsiya”ya və özünə hörmətə çox əhəmiyyətli təsir göstərir. Karyera inkişaf etdikcə, yalnız zəruri peşəkar bacarıq nəticəsində yetkinliyə çatan peşəkar “Mən-konsepsiya” formalaşır. Bir qayda olaraq, bir ildən on ilə qədər əmək tələb olunur [39, səh. 27-29].

Karyera idarəçiliyindəki çətinliklərə psixoloji yanaşma müəyyən bir hərəkətin bir insanın nöqteyi-nəzərindən təhlilini nəzərdə tutur, onun rəhbəri tərəfindən irəliləyişin xarakterik xüsusiyyətlərini göstərir. Bununla birlikdə, bir insanın subyektiv heysiyyətini (qiymətləndirməsini) öz karyera hərəkətinin gedişatının xarakterini, karyera formalaşmasının keçid nəticələrini, şəxsi hisslər. Təşviqat işçinin öz iş perspektivləri ilə bağlı subyektiv mənalı təklifləri, proqnozlaşdırılan özünüifadə xətləri və işdən məmnunluqdur, bunlar fərdi mənalı baxış nöqtələri və insanın həyatı boyu iş bacarıqları və işlə bağlı hərəkətləridir.

Psixoloji ədəbiyyatın təhlili karyera inkişafına böyük təsir göstərən iki şərti kateqoriyanı qeyd etməyə imkan verir: konkret şərtlər (cəmiyyətin strukturu, ixtisas və təhsilin nüfuzu, işsizlik dərəcəsi, regional fərqlər və s.) və fərdi şərtlər (ixtisas haqqında, özünüz haqqında, subyektiv amillər (peşə haqqında konkret fikirlər, özünüz haqqında, qabiliyyət və imkanlarınız, fərdi təcrübə və s.).

Xarici psixologiyada karyera fenomeni onun növləri və formalaşma mərhələləri baxımından öyrənilir. Bu tədqiqatlar vurğulayır ki, karyera növü fərdlərin bir ixtisasa köçürülməsi strategiyasını əks etdirir və hər hansı bir dövr xüsusi məzmunla zəngindir və növbəti dövrün başlanğıcı üçün nəzərdə tutulub [23;39;50].

Bu tədqiqatlarda karyera iki tərəfi özündə əks etdirən “şəxsin fərdi peşə həyatının göstəricilərindən biri” kimi təyin olunur: obyektiv (fərdin xidmətdə, işdə inkişafını, konkret sosial statusun nəticəsini əks etdirən) və subyektiv (anlayış). peşə həyatı haqqında). Bu aspektlər yaranan karyeranın əsas aspektlərini əks etdirir: sosial nəticəni bildirən obyektiv aspekt, yəni. şirkət daxilində hərəkət və yaşayış şəraitindən məmnunluq ifadə edən subyektiv cəhət, yəni ixtisas daxilində hərəkət. Cari karyera ideyası təkcə bu peşəkar işdə rifah deyil, həm də həyat boyu rifahdır. Beləliklə, müasir psixologiya elmində karyera peşəkar işdə insan inkişafının hərəkətini təsvir etmək üçün istifadə olunan təriflərdən biri hesab olunur.

Effektiv peşəkar karyeranın müəyyən edilməsi ilk növbədə effektiv peşəkar öz müqəddəratını təyinetmə ilə bağlıdır. Ədalətli uğurun əsas parametri karyera nərdivanında irəliləmə hesab olunur, subyektiv uğurun aspekti insanın çalışdığı məqsədinə nail olub-olmaması barədə mühakimə yürütməyinizdir.

Hal-hazırda peşəkar karyeranın öyrənilməsində yeni bir istiqamət yaranmışdır: söhbət karyeranın formalaşmasından gedir, yəni karyera yüksəlişi seçmək qərarı bir sıra “mikro qərarları” əhatə edir ki, bu da insan öz fəaliyyətinin müxtəlif mərhələlərində öz həyatı planlarını həyata keçirir, özünə karyera yaradır. Bu mikro qərarlar karyera yüksəlişinin fərdi komponentini ortaya qoyur ki, bu da insanın “Mən konsepsiya”sını və peşələr aləmindəki yerini əks etdirir: onun “özünü inkişaf etdirmə” konsepsiyası, yəni fərdin həyata keçirmək istədiyi məna budur. Beləliklə, bir peşəyə olan həvəs, onun “Mən konsepsiya”sını həyata keçirmək insanın həyat yolunun əsas komponenti hesab olunur [39].

Psixoloji ədəbiyyatda peşə karyerasının təriflərini təhlil edərək, onları aşağıdakı qruplara birləşdirə bilərsiniz:

1. Karyera insanın karyera yolunun müəyyən mərhələlərində peşəkar fəaliyyət növləri kimi;
2. Karyera insanın iş həyatı boyunca vəzifələr, peşələr, yerlər və vəzifələr ardıcılığı kimi;
3. Karyera həyat tərzilə birləşən və həyatın müxtəlif sahələrini əhatə edən fəaliyyət kimi;

4. Karyera bir peşə kimi, ən yaxşı şəkildə yerinə yetirilən və insanın "həyat tapşırığı" ilə uyğun gələn bir fəaliyyətdir;

5. Karyera, yalnız bir peşə və ya peşəkar rola endirilə bilməyən müəyyən bir insanın peşəkar təcrübəsi kimi.

6. Karyera insanın peşəkar yolu, özünün inkişaf etdirdiyi bir hərəkətdir. Peşəkar həyat yolu kimi karyeranın başa düşmək onun subyektinin inkişafı və formalaşmasının öyrənilməsi ilə xarakterizə olunur.

7. Karyera həm maddi sərvət, həm də uğur, hörmət, status göstəricilərini özündə birləşdirən nailiyyətlər, maddi sərvət və sosial tanınma kimi.

Karyeraların müxtəlif kateqoriyalara görə təsnifatı var: burada bəzi nümunələr var: zaman xüsusiyyətlərinə görə, karyeranın erkən və gec, qısa və uzun ola bilər.

Tərəqqi sürəti baxımından - sürətli və tədricən.

Fəaliyyət dairəsinə görə - ümumiləşdirilmiş və cəmlənmişdir.

Əsas diqqət dar mənada nailiyyət yönümlü və şəxsiyyətin inkişafıdır.

Nəticələrin dinamikasının xarakteri mütərəqqi və ziqzaq.

Məqsədlərə çatmaq yolları baxımından - macəraçı və dürüst.

“Qiymət”ə (enerji xərcləri) görə - optimal xərclərlə, əsassız yüksək xərclərlə, aşağı xərclərlə.

Sosial tanınmanın şiddətinə görə - müvəffəqiyyətli və uğursuz.

Situasiya böhranlarının sayı baxımından - münaqişə və nisbətən sakit.

Məzmun təsviri sxemlərinin xüsusiyyətlərinə görə - analitik, sintetik struktur modelləri.

Cinsi xüsusiyyətlərinə görə karyeraları da bölmək olar.

Kişi karyera modelləri:

1) sabit - sınaq müddətindən yan keçərək, təlimdən, peşədə sabitləşmədən dərhal sonra;

2) şərti (adi) - sınaq müddətində təlimdən sabit işə keçmək;

3) qeyri-sabit - alternativ sınaqlar və sabit iş dövrləri;

4) çoxsaylı nümunələrin modeli - sabitləşmədən peşələrin tez-tez dəyişməsi.

Qadın karyera modelləri:

1) evdar qadın kimi sabit karyera;

2) şərti (adi) - evdən kənarda qısa müddətdə işdən sonra evlilik, sonra evdar qadın karyerası;

3) sabit peşəkar karyera - həyat məsələsi kimi işləmək, peşəkar arzu və maraqları ifadə etmək;

4) ikili yol modeli - evdən kənarda işləmək və ev işləri;

5) kəsildi - nikahdan əvvəl iş, sonra uşaqları dünyaya gətirmək və böyütmək üçün fasilə, sonra peşəkar işə qayıtmaq;

6) qeyri-sabit - birdən çox iş dövrünün və ev təsərrüfatının növbələşməsi;

7) çoxsaylı nümunələr modeli - birində sabitləşmədən peşələrin dəyişdirilməsi [39, səh. 110-112]

Yuxarıda göstərilənlərin hamısı karyeranın aşağıdakı tərifini verməyə imkan verir - bu, müəyyən bir peşə fəaliyyətində bir insanın fərdi yoludur, potensial olaraq bir sıra vəzifələrdən keçmək, bir insanın həyat tərzini həyata keçirməklə əlaqələndirilir. çağırış, təcrübənin zənginləşdirilməsini və mövzunun inkişafını əhatə edən və nailiyyətlərə və sosial tanınmağa aparan [50].

1.2. KARYERANIN İNKİŞAF MƏRHƏLƏLƏRİ

Əmək qabiliyyətli insanların işlədiyi tamamilə müxtəlif iş növləri ilə müəyyən bir işçi öz peşəkar inkişafı zamanı yaşından asılı olaraq peşəkar yüksəlişdə aşağıdakı mərhələləri əvəz edir:

- ixtisas hazırlığı (16-20 yaş);
- iştirak (20-23 yaş);
- müvəffəqiyyət əldə etmək (23-30 yaş);
- səriştə (30-40 yaş);
- dəyərlərin yenidən qiymətləndirilməsi (40-50 il);
- peşəkarlıq (50-60 yaş);
- təqaüd (60 yaş və daha çox).

Xüsusi maraq dövriləşdirmədir

İşçinin yaşından asılı olaraq bir sıra mərhələləri əhatə edən peşəkar karyera:

1) hazırlıq (18-22 yaş) ali və ya orta ixtisas təhsili almaqla bağlıdır, bu çərçivədə gələcək peşəkar və menecerin əsas prinsipləri müəyyən edilir;

2) adaptiv (23-30 yaş) gəncin karyera girişində baş verir, peşəkar fəaliyyət dünyasına daxil olmaq, yeni bir ixtisasa yiyələnmək, komandada öz yerini tapmaq;

3) sabitləşmə (30-40 yaş) işçilərin perspektivli və perspektivsizlərə yekun bölgüsü deməkdir (ilk növbədə karyera yüksəlişi üçün sonsuz imkanlar açılır;

digərləri, öz “tavanına” çataraq əbədi olaraq kiçik mütəxəssis və ya menecer vəzifələrində qalırlar);

4) konsolidasiya dövrü (40-50 il) ən inamlı xarakterə malik olanların, vəzifədə sonrakı inkişafın qeyri-real olduğunu başa düşərək, daha az inamlı, lakin ciddi olanlar - kadr menecerləri və başqalarının karyerasını davam etdirməsini nəzərdə tutur. , yeni şəraitə uyğunlaşmaq üçün çıxış yolu tapmağa borcludurlar, məsələn, yeni iş sahələrini öyrənmək və “üfüqi karyeraya” başlamaq;

5) tam yetkinlik dövrü (50-60 yaş) cəmiyyətin öz bilik və bacarıqlarının gənc nəsə ötürülməsinə diqqət yetirməsini nəzərdə tutur;

6) yekun dövr (60-dan yuxarı) təqaüdə hazırlıq deməkdir.

Karyera inkişafının bu aspektini tədqiq etmiş psixoloqların konsepsiyasına görə, əsas fəaliyyətin həyata keçirilməsi metodlarının dəyişməsi, ona münasibətin dəyişməsi peşəkar şəkildə müəyyən edilmiş psixoloji yeni formalaşmaların inkişafında zaman mərhələlərinin sırasını müəyyən edir [50].

Peşəkarlığın dövrləşdirilməsi meyarları kimi psixologiya elmində işçilərin inkişafı, fərdin ixtisasa yanaşması və iş performansının dərəcəsi inkişaf etdirilir. İnsanın karyerada peşəkar inkişafının dörd dövrü göstərilir:

1) peşəkar məqsədlərin inkişafı - insanın öz fərdi psixoloji fərqli xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq şüurlu bir ixtisas seçimi. Peşəkar formalaşma inkişafdan başlayır, bir çox şərtlərin nəticəsi olan peşə məqsədləri: ixtisasın nüfuzu, cəmiyyətin ehtiyacları, ailənin təsiri, pul, məlumat və s. İxtisas seçimində mühüm rol bir insanın maraq və ehtiraslarda ortaya çıxan müəyyən bir iş obyektinə yönəldilməsidir;

2) peşəkar təşkilat və yaxud təlim: peşəkar bilik, bacarıq və bacarıqlar konsepsiyasını mənimsəmək, peşəkar əhəmiyyətli insan keyfiyyətlərini, gələcək ixtisasa istək və marağı inkişaf etdirmək. Bu mərhələdə əsas psixoloji yeni formalaşmalar səriştəli diqqət, peşə və mənəvi dəyər istiqamətləri, mənəvi formalaşma və peşəkar işə hazırlıq hesab olunur;

3) peşəkarlaşma və ya səriştəli uyğunlaşma: ixtisasa daxil olmaq və mənimsəmək, peşəkar öz müqəddəratını təyin etmək, peşə bacarıqlarına yiyələnmək, peşəkar işin səriştəli yerinə yetirilməsi üçün tələb olunan keyfiyyət və şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin formalaşması;

4) peşəkarlıq, şəxsiyyətin peşəkar işdə natamam və ya mütləq həyata keçirilməsi: peşəkar işin yüksək keyfiyyətli, yaradıcı şəkildə həyata keçirilməsi, formalaşmış peşəkar əhəmiyyətli şəxsiyyət keyfiyyətlərinin şəxsi fəaliyyət

tərzinə integrasiyası. Peşəkar bacarıqlara yiyələndikcə əsərin özü də getdikcə cəlbədicə olur [50, səh. 83-84].

Bir mütəxəssisin inkişaf mərhələlərini müəyyən edən bir aspekt olaraq, psixoloqlar fərdi bacarıq səviyyələrini fərqləndirirlər. Və bu proses beş mərhələdən ibarətdir:

- 1) peşəkarlıqdan əvvəlki - ixtisasla ilkin tanışlıq dövrünü ehtiva edir;
- 2) səriştə - üç mərhələdən ibarətdir: ixtisasa uyğunlaşma, onda özünü reallaşdırma və peşəkarlıq formasında ixtisasa maneəsiz sahiblik;
- 3) super peşəkarlıq - həm də üç mərhələdən ibarətdir: yaradıcılıq formasında ixtisasa maneəsiz sahib olmaq, əlaqəli ixtisaslara yiyələnmək, fərd kimi özünü yaradıcı şəkildə dizayn etmək;
- 4) həvəskarlıq - şəxsiyyətin məhv edilməsi fonunda peşəkar təhrif edilmiş standartlara uyğun iş aparmaq;
- 5) post-peşəkarlıq - peşəkar fəaliyyətin sonu.

Aparıcı işi mənimsəmək və onun icra üsullarını təkmilləşdirmək şəxsiyyətin köklü şəkildə yenidən qurulmasına gətirib çıxarır, yəni. işin icrasının bir mərhələsindən digərinə keçidə, ən yüksək.

Psixologiyada insanın özünə, eləcə də peşə fəaliyyətinin subyektinə münasibətinin formalaşmasından asılı olaraq peşəkar inkişafın üç əsas mərhələsi formalaşmışdır:

- 1) ixtisas seçimi ilə bağlı ilkin (universitetdən əvvəlki) mərhələ;
- 2) mütəxəssisin peşəkar əhəmiyyətli bacarıq və keyfiyyətlərinin əsas prinsiplərinin yaradıldığı ilkin (tələbə) mərhələsi;
- 3) əsas (doktorantura) mərhələ - peşə fəaliyyətində mütləq özünü həyata keçirmək məqsədi ilə fərdin tamamilə bütün əsas qüvvələrinin formalaşması anı. Birbaşa bu mərhələdə mütəxəssis şəxsiyyətinin formalaşması baş verir.

Məqsəddən asılı olaraq fərdi inkişafın dörd peşəkar dərəcəsi formalaşır:

1) uyğunlaşma mərhələsi - peşəkar işə uyğunlaşma: ən son sosial-mədəni reallıqlara uyğunlaşma; səriştəli iş yaxşı işlənmiş sxem üzrə aparılır, yaradıcılıq fəaliyyəti aşağıdır, gündəlik səviyyədə; özünütəminat və fəaliyyətin müxtəlif formalarının həvəsləndirilməsi; iradə qabiliyyətlərinin inkişafı, psixoloji özünütənzimləmə; subyekt münasibətlərinin qəbulu; birbaşa və digər üsulların tapılması, cari və peşəkar məsələlərin həlli;

2) peşəkar və reproduktiv mərhələ - səriştəli bilik və bacarıqların mənimsənilməsi: peşəkarlığa ehtiyacın formalaşması, həyata keçirilməsi; idrak refleksinin yenilənməsi; səriştəli işin dəyərlərini və mənalərini mənimsəmək;

həyat yolu planlarını formalaşdırmaq üçün ilkin bacarıqların formalaşdırılması; təfəkkürün, ideyaların formalaşması;

3) şəxsi-effektiv mərhələ-peşəkar işin fərdi mənasının təsdiqi: işin, ünsiyyətin, yaradıcılığın tənzimləyici elementlərinin formalaşması; peşəkar işin fərdi üslubunun seçilməsi və həvəsləndirilməsi; mücərrəd və faktiki məsələlərin peşəkar şəkildə yekunlaşdırılmasına hazırlıq; peşəkar fəaliyyətdə gələcək mütəxəssisin müvafiq kommunikativ fəaliyyətinin formalaşması;

4) subyektiv-yaradıcı-yüksək peşəkar mərhələ - gələcək menecerin peşəkar inkişafının faktiki həyata keçirilməsi: peşəkarın şəxsi və yüksək keyfiyyətli inkişafının subyektiv həyata keçirilməsi; peşəkar və cari işin özünü təhlili əsasında zəruri korreksiyanı həyata keçirmək bacarığı; fərdi, gündəlik və səlahiyyətli layihədə peşəkar biliklərin əhəmiyyətinin artırılması; cari və peşəkar yollar arasındakı əlaqədə ideya və istiqamətlərin təsnifatı; öz peşəkar fəaliyyət tərzinizi tapmaq; peşəkar fəaliyyətə mütləq hazırlıq [50, səh. 126-128].

Peşəkar inkişaf dinamikası işçinin rəqabət qabiliyyətinin dinamikasını əks etdirən və bir neçə mərhələni əhatə edən müəyyən bir hərəkət xəttini nəzərdə tutur:

1) işçinin potensial rəqabət üstünlükləri barədə məlumatlı olması - o, inerti və müəyyən edilmiş rəqabət üstünlüklərinin təkmilləşdirilməsi ehtiyacına əmin olmalıdır;

2) rəqabət üstünlüklərinin inkişafı - əsas diqqət işçinin ixtisasının təklif olunan və ya yerinə yetirilən işin mürəkkəbliyinə uyğunluğuna nail olmaqdır;

3) rəqabət üstünlüklərindən istifadənin intensivləşdirilməsi;

4) rəqabət üstünlüklərinin sabitləşdirilməsi - ən vacib vəzifə işdə səlahiyyətlərin "məənəvi və fiziki aşınmasına" qarşı mübarizə aparmaq, işçinin "qazandığı" sosial və peşə mövqelərini qorumaq üçün ardıcıl səylərin həyata keçirilməsidir;

5) rəqabət üstünlüklərinin zəifləməsi, işçinin rəqabət qabiliyyətini itirməsi.

İşçinin rəqabət üstünlükləri həyat dövrünü tamamlayır, işçi rəqabət qabiliyyətinə malik olur və təşkilat ya işinin orta nəticələri ilə kifayətlənməyə, ya da belə işçini işdən çıxarmağa məcbur olur [39, s. 26-28].

1.3 “PEŞƏKAR KARYERA” ANLAYIŞI: ƏSAS VƏ MƏZMUN XARAKTERİSTİKASI

Bacarıqlı yüksəliş insanın peşəkar fəaliyyətində intensiv uğur qazanmasıdır. Peşəkar yüksəliş, işçinin iş həyatı ərzində səriştəsinin (rəqabət üstünlüklərinin) təkrar istehsalı ilə bağlı fərdi mənalı baxış və hərəkətləridir. Bu, işçinin səriştəsinin müəyyən həyat şəraitində, təşkilatdankənar və təşkilatdaxili reallıqlar nəzərə alınmaqla şəxsi və peşəkar mövqeyidir [40, s. 99-101].

İşçi həm iş həyatı boyu bir şirkətdə, həm də müxtəlif şirkətlərdə çalışaraq peşəkar karyera yarada bilər. Peşəkar karyera, işçinin səriştəsinin kəmiyyət və keyfiyyət xüsusiyyətlərinin davamlı olaraq yenilənməsinin mürəkkəb sosial-iqtisadi prosesidir. Peşəkar karyeranın müəyyənediciləri kimi, bir insanın bu işə meylinin dinamikasını müəyyən edən başlanğıc səbəbləri, hərəkətverici qüvvələr nəzərə alınmalıdır.

Peşəkar yüksəlişin müəyyənedici amili işçinin peşəkar inkişafı hesab olunur. Peşəkar inkişaf ixtisas seçimi, yüksək keyfiyyətli peşə təhsili və təlimi, əlavə olaraq peşəkar işin səmərəli icrası zamanı şəxsiyyətin formalaşmasıdır. Bu, fərdin formalaşması və özünü inkişaf etdirməsi, peşəkar yönümlü iş növlərini öyrənmək və özünü dizayn etmək, ixtisaslar cəmiyyətində öz yerini müəyyənləşdirmək, öz ixtisasında özünü dərk etmək və öz imkanlarını reallaşdırmaq üçün təsirli bir prosedurdur. [40, səh. 77-78].

Peşəkar formalaşma çox sayda şərtlərlə müəyyən edilir: fərdin bioloji təşkili, sosial şərait, peşə işinin xarakteri, fərdin fəaliyyəti, özünü inkişaf etdirməyə və özünü həyata keçirməyə ehtiyacı.

Bununla belə, fərdin peşəkar inkişafının əsas şərti onun üçün yeni keyfiyyətlər və xassələrin meydana çıxdığı peşə işi ilə müəyyən edilmiş ədalətli şərait anlayışıdır.

Psixoloji ədəbiyyatda peşəkar inkişafın iki modifikasiyası fərqlənir: uyğunlaşma və peşəkar inkişaf. Peşəkar inkişafın uyğunlaşma modeli ilə fərdlərin özünüdərkində təlimatların, peşəkar məsələlərin həlli alqoritmlərinin, qanunların və ümumi qəbul edilmiş tədbirlərin icrası şəklində xarici səbəblərə xidmətdə peşəkar yüksəlişə tabe olmağa yönəlmiş bir istiqamət üstünlük təşkil edir. Uyğunlaşma forması işçinin, eləcə də konkret peşə bilik, bacarıq və bacarıqlarının daşıyıcısının formalaşmasını əks etdirir. Peşəkar inkişaf modeli fərdin müəyyən edilmiş təcrübə hədudlarından kənara çıxmaq, öz işini faktiki yenidənqurma obyektinə çevirmək və bununla da öz peşəkar qabiliyyətlərinin hədudlarını aşmaq qabiliyyəti ilə xarakterizə olunur.

Bununla belə, işçi böyüdükcə karyera yeni məna kəsb edir:

Əsas olanlar ambisiyaların artması və onları təmin etmək imkanı, daha yüksək sosial dairə ilə münasibətlər, sonra yalnız karyerada yüksəlmək və daha

çox pul qazanmaq deyil, gəlirli müqavilələr üzərində işləmək arzusudur. İşçinin peşəkar inkişaf motivasiyasının yaşa bağlı xüsusiyyətlərini nəzərə almaq bizə məqsədləri, onların dinamizm dərəcəsini və ən əsası peşəkar karyeranın xüsusiyyətlərini aydınlaşdırmağa imkan verir. İşçinin yetişmə mərhələsini nəzərə alaraq peşəkar inkişafa olan tələbatının ödənilməsi peşəkarlığın stimullaşdırılmasının və səmərəli karyeranın təminatının ən fundamental vasitəsi hesab edilməlidir. Peşəkar inkişafın yaşa bağlı xüsusiyyətlərinin işçinin peşə karyerasına təsirini nəzərə almamaq təkcə özü üçün deyil, həm də təşkilat üçün mənfi nəticələrə səbəb olur [40;50].

Beləliklə, bir tərəfdən işçinin gələcəyə dair qeyri-müəyyənliyi və tələb olunmamış bilik və bacarıqların olması halında yenidən təlim keçmək, çətinlik, uğursuzluq hissi, stress vəziyyəti və çətinliklərin yaranmasına səbəb olduğunu başa düşməsi. işdəki münasibətlərdə. Digər tərəfdən, bacarıqların lazımi səviyyədə inkişafı olmadan sürətli karyera yüksəlişi təbəçiliyində olanlara səlahiyyətlərin həddən artıq verilməsinə, onlara qarşı avtoritar münasibətə səbəb ola bilər, həmçinin şəxsi stress, işdən narazılıq və aşağı əmək səmərəliliyi ilə doludur.

II. KARYERA PLANLANMANIN PSIXOLOGİYASI

2.2. KARYERA PLANLANMANIN PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

İlk növbədə, gəlin müəyyən edək, hər bir insanın arzusunda olan, karyera nədir? Karyera, rəsmi və ya peşəkar böyümə ilə əlaqəli bir insanın iş sahəsindəki şüurlu mövqeyinin və davranışının nəticəsidir.

İnsan daxili və qeyri-təşkilati reallığın xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq və ən əsası öz məqsədləri, istəkləri və münasibətləri ilə karyerasını - hərəkət trayektoriyasını özü qurur.

Çox sayda karyera növləri var, demək olar ki, hər birinin öz xüsusiyyətləri, xüsusiyyətləri və böyümə motivasiyası var.

Peşəkar karyeranın həyata keçirilməsinin iki yolu ola bilər - ixtisaslaşma xətti boyunca (peşəkar yolun əvvəlində seçilmiş bir hərəkət xəttində dərinləşmə) və ya transpeşəkarlaşma. Peşəkar karyera bilik, bacarıq və qabiliyyətlərin daimi artımını nəzərdə tutur.

Təşkilatdaxili karyera o deməkdir ki, müəyyən bir işçi öz peşə fəaliyyəti zamanı inkişafın bütün mərhələlərini keçir: təlim, işə giriş, peşəkar yüksəliş, fərdi peşəkar qabiliyyətlərin dəstəklənməsi və inkişafı. Müəyyən bir işçi bu mərhələləri ardıcıl olaraq bir təşkilatın divarları arasında keçir. Bu karyera ixtisaslaşdırılmış və ya qeyri-ixtisas ola bilər.

Təşkilatlararası karyera o deməkdir ki, müəyyən bir işçi öz peşə fəaliyyəti zamanı inkişafın bütün mərhələlərini keçir: təlim, işə giriş, peşəkar yüksəliş, fərdi peşəkar qabiliyyətlərin dəstəklənməsi və inkişafı. Müəyyən bir işçi müxtəlif təşkilatlarda ardıcıl olaraq bu mərhələlərdən keçir. Bu karyera ixtisaslaşdırılmış və ya qeyri-ixtisas ola bilər.

İxtisaslaşdırılmış karyera, müəyyən bir işçinin peşə fəaliyyəti zamanı müxtəlif inkişaf mərhələlərindən keçməsi ilə xarakterizə olunur: təlim, işə giriş, peşəkar yüksəliş, fərdi peşə qabiliyyətlərinin dəstəklənməsi. Konkret işçi bu mərhələləri ardıcıl olaraq həm bir təşkilatda, həm də müxtəlif təşkilatlarda keçə bilər, lakin ixtisaslaşdığı peşə və fəaliyyət sahəsi çərçivəsində. Məsələn, bir təşkilatın satış şöbəsinin müdiri başqa bir təşkilatın satış şöbəsinin müdiri olur. Başqa bir misal, insan resursları şöbəsinin müdiri müavin vəzifəsinə təyin olunur. Çalışdığı təşkilatın insan resursları üzrə direktoru [16;22].

Qeyri-ixtisaslaşmış karyera - bu növ karyera Yaponiyada geniş şəkildə inkişaf etdirilir. Yaponlar qəti şəkildə belə bir fikirdədirlər ki, menecer hər hansı konkret funksiyada deyil, şirkətin istənilən hissəsində işləməyi bacaran mütəxəssis olmalıdır. Korporativ nərdivanla qalxarkən insan 3 ildən artıq bir mövqedə qalmadan, şirkətə müxtəlif rakurslardan baxmağı bacarmalıdır. Satış departamentinin rəhbərinin satınalma şöbəsinin müdiri ilə yer dəyişdirməsi tamamilə normal hesab olunur. Bir çox yapon rəhbərləri karyeralarının əvvəlində həmkarlar ittifaqlarında çalışdılar. Bu siyasətin nəticəsidir ki, yapon meneceri əhəmiyyətli dərəcədə daha az miqdarda xüsusi biliklərə malikdir (hər halda 5 ildən sonra dəyərini itirəcək) və eyni zamanda şəxsi təcrübə ilə dəstəklənən təşkilat haqqında vahid baxışa malikdir. İşçi bu karyeranın mərhələlərini həm bir, həm də müxtəlif təşkilatlarda keçə bilər [19, səh. 95-97]

Şaquli karyera, biznes karyerası konsepsiyasının ən çox əlaqəli olduğu karyera növüdür, çünki bu vəziyyətdə irəliləyiş ən çox görünür. Şaquli karyera struktur iyerarxiyasının daha yüksək səviyyəsinə yüksəlmə (daha yüksək əmək haqqı ilə müşayiət olunan vəzifədə irəliləmə) kimi başa düşülür [19].

Üfüqi karyera - ya başqa funksional fəaliyyət sahəsinə keçməyi, ya da təşkilati strukturda ciddi formal fiksasiyası olmayan səviyyədə müəyyən rəsmi rolu yerinə yetirməyi (məsələn, rəhbər rolunu yerinə yetirmək) əhatə edən karyera növü. müvəqqəti işçi qrupunun, proqramın və s.); Üfüqi karyera həmçinin əvvəlki səviyyədə (adətən əmək haqqının adekvat dəyişməsi ilə) genişləndirilmiş və ya çətinləşdirilən vəzifələri əhatə edə bilər. Üfüqi karyera anlayışı təşkilat iyerarxiyasında əvəzsiz və daimi hərəkət demək deyil.

Gizli karyera başqaları üçün ən az aşkar olan karyera növüdür. Bu tip karyera məhdud sayda işçilər, adətən təşkilatdan kənarda geniş biznes əlaqələri olan işçilər üçün mövcuddur. Mərkəzdən qaçan karyera təşkilatın özəyinə, rəhbərliyinə doğru hərəkət deməkdir. Məsələn, işçinin digər işçilər üçün əlçatmaz görüşlərə, həm rəsmi, həm də qeyri-rəsmi xarakterli görüşlərə dəvət edilməsi, işçinin qeyri-rəsmi məlumat mənbələrinə çıxış əldə etməsi, məxfi sorğular, rəhbərlikdən müəyyən vacib göstərişlər. Belə bir işçi təşkilatın bölmələrindən birində adi bir vəzifə tuta bilər. Bununla belə, onun əməyinin ödənilməsi səviyyəsi tutduğu vəzifədə əmək haqqını xeyli üstələyir [23;34].

Pilləli karyera üfüqi və şaquli karyera növlərinin elementlərini birləşdirən karyera növüdür. İşçilərin yüksəldilməsi şaquli artımı üfüqi artımla əvəz etməklə həyata keçirilə bilər ki, bu da əhəmiyyətli effekt verir. Bu növ karyera kifayət qədər geniş yayılmışdır və həm təşkilatdaxili, həm də təşkilatlararası formada ola bilər [19, səh. 76-77].

İndi gəlin müəyyən edək ki, karyera planlama və həyata keçirilməsinin əsas vəzifəsi nədir. Mütəxəssislərin fikrinə görə, karyera planlama və həyata keçirilməsi, işində karyeranın bütün növlərinin qarşılıqlı əlaqəsini təmin etməkdir. Karyera anlayışını yalnız işlə əlaqələndirmək olmaz, çünki insanın işdən kənar həyatı və bu həyatda oynadığı rol onun karyerasına, onun bir hissəsi olmasına əhəmiyyətli təsir göstərir. Karyeranın özünəməxsus motivləri var ki, onlar adətən yaşla və artan ixtisaslarla dəyişir.

Bu prosesdə təsir edici bir neçə karyera mərhələlərinə diqqət yetirməliyik. Fərqli mərhələlərdə karyeranın planlaşdırılması və həyata keçirilməsi üçün motivasiyada fərqləri çox vacibdir.

Karyera yolunu nəzərə alsaq, fərqli xüsusiyyətlərə malik olan bir neçə karyera mərhələsini ayırd edə bilərik. Qeyd etmək lazımdır ki, müxtəlif mərhələlərdə mütəxəssisin karyerasını planlaşdırmaq və həyata keçirmək üçün müxtəlif ehtiyacları və motivləri var ki, bu da karyera yolunda çox vacib amildir.

Karyera yolunu planlaşdırma motivləri haqqında danışarkən, bütün menecerlərə xas olan və şəxsi və psixoloji keyfiyyətlərdən və bəzi digər amillərdən asılı olaraq paylanan müxtəlif əsas motivləri vurğulamaq lazımdır.

Gəlin bu motivlərin formalaşmasına təsir edən *amilləri* nəzərdən keçirək.

Muxtariyyət. İnsanı müstəqillik arzusu, hər şeyi öz yolu ilə etmək bacarığı idarə edir. Təşkilat daxilində ona hər kəsin hesablaşmağa məcbur olduğu yüksək vəzifə, status, nüfuz, ləyaqət verilir.

Funksional səriştə. İnsan çalışır ki, öz sahəsində ən yaxşı mütəxəssis olsun və ən mürəkkəb problemləri həll edə bilsin. Bunun üçün o, peşəkar yüksəlişə diqqət yetirir və işdə irəliləməni peşəkarlıq prizmasından nəzərdən keçirir. Bu cür insanlar ümumiyyətlə işin maddi tərəfinə biganədirlər, lakin onlar administrasiya və həmkarları tərəfindən xarici tanınmasını yüksək qiymətləndirirlər.

Təhlükəsizlik və sabitlik. İşçilərin fəaliyyəti təşkilatdakı mövqelərini qorumaq və gücləndirmək istəyi ilə idarə olunur, buna görə də əsas vəzifəsi olaraq bu cür zəmanətlər verən bir vəzifə əldə etməyi düşünürlər.

İdarəetmə bacarığı. İnsanı yüksək vəzifə, rütbə, titul, status rəmzləri, mühüm və məsuliyyətli iş, yüksək əmək haqqı, imtiyazlar, rəhbərlik tərəfindən tanınma və karyerada sürətli irəliləyişlə əlaqələndirən güc, liderlik və uğur arzusu idarə edir. nərdivan.

Sahibkarlıq yaradıcılığı. İnsanları yeni bir şey yaratmaq və ya təşkil etmək, yaradıcılıqla məşğul olmaq istəyi idarə edir. Buna görə də, onlar üçün

karyera üçün əsas motiv müvafiq vəzifənin təmin etdiyi lazımi güc və azadlığı əldə etməkdir.

Qalib gəlmək, birinciliyə ehtiyac. İnsan həmişə və hər yerdə birinci olmaq, həmkarlarını “üstələmək” üçün karyeraya can atır.

Həyat tərz. Bir şəxs fərdin və ailənin ehtiyaclarını birləşdirmək vəzifəsini qoyur, məsələn, hərəkət azadlığını təmin edən maraqlı, kifayət qədər yaxşı maaşlı bir iş əldə etmək, vaxtını idarə etmək və s. Əgər insanın ailəsi yoxdursa, o zaman işin mənalılığı, füsunkarlığı, rəngarəngliyi birinci yerdə ola bilər.

Maddi rifah. İnsanlar yüksək əmək haqqı və ya digər mükafatlandırma amilləri ilə əlaqəli bir vəzifə əldə etmək istəyi ilə idarə olunur.

Sağlam psixoloji şəraitin təmin edilməsi. İşçini əlverişli şəraitdə rəsmi vəzifələri yerinə yetirməyi nəzərdə tutan bir vəzifəyə nail olmaq istəyi idarə edir. Məsələn, bir zavodun tökmə sexinin rəhbəri müəssisənin direktor müavini olmağa və ekoloji cəhətdən zərərli istehsalat buraxmağa can atanda, Şimal Dairəsindən yuxarıda yerləşən filialın rəhbəri isə ona imkan verən vəzifə axtaranda tamamilə başa düşüləndir. cənuba daha yaxındır [19;40].

Cədvəl 1. Menecerin karyera mərhələləri və ehtiyacları

Karyera mərhələsi	Yaş dövrü	Qısa xarakterik	Motivasiyanın xüsusiyyətləri (Maslova görə)
İlkin	25 yaşa qədər	İşə hazırlıq, fəaliyyət sahəsinin seçilməsi	Təhlükəsizlik, sosial tanınma
Formasiya	30 yaşa qədər	İşdə ustalıq, peşəkar bacarıqların inkişafı	Sosial tanınma, müstəqillik
Karyera yüksəlişi	45 yaşa qədər	Peşəkar inkişaf	Sosial tanınma, özünü həyata keçirmə
Karyeranın tamamlanması	60 ildən sonra	Təqaüdə keçidə hazırlıq, öz əvəzinizi axtarmaq və öyrətmək	Sosial tanınmağı qoruyub - saxlanılması
Təqaüdə çıxma	65 yaşdan sonra	Digər fəaliyyətlərlə məşğul olmaq üçün axtarış	Yeni fəaliyyət sahəsində özünü ifadə etmək

İlkin mərhələ məktəb, orta və ali təhsili əhatə edir və 25 ilə qədər davam edir. Bu dövrdə insan ehtiyaclarını ödəyən və imkanlarına uyğun fəaliyyət axtarışında bir neçə müxtəlif iş dəyişə bilər. Əgər o, bu fəaliyyət növünü dərhal tapırsa, bir fərd kimi özünü təsdiqləmə prosesi başlayır, o, öz varlığının təhlükəsizliyinin qayğısına qalır.

Sonra 25-dən 30-a qədər təxminən beş il davam edən formalaşma mərhələsi gəlir. Bu müddət ərzində işçi peşəyə yiyələnir, lazımi bacarıqlara yiyələnir, onun ixtisasları formalaşır, özünü təsdiqləmə baş verir və müstəqillik

yaratmaq zərurəti yaranır. O, varlığının təhlükəsizliyi və sağlamlığı ilə bağlı narahatlıqları davam etdirir. Adətən bu yaşda ailələr yaranır və formalaşır, ona görə də yaşayış minimumundan yüksək əməkhaqqı almaq istəyi yaranır.

İnkişaf mərhələsi 30 ildən 45 ilə qədər davam edir. Bu dövrdə ixtisasların yüksəlməsi və karyera yüksəlişi prosesi gedir. Praktiki təcrübə və bacarıqların toplanması, özünü təsdiq etməyə, daha yüksək statusa və daha da böyük müstəqilliyə nail olmağa artan ehtiyac var və bir fərd kimi özünü ifadə etməyə başlayır. Bu dövrdə işçinin səyləri əmək haqqının artırılmasına və sağlamlığının qayğısına qalmağa yönəldilmişdir.

Konservasiya mərhələsi əldə edilmiş nəticələri möhkəmləndirmək üçün tədbirlərlə xarakterizə olunur və 45 ildən 60 ilə qədər davam edir. İxtisasların təkmilləşdirilməsinin zirvəsi gəlir və onun artması işçinin öz biliklərini gənclərə ötürməkdə maraqlı olması nəticəsində baş verir; Bu dövr yaradıcılıqla xarakterizə olunur, yeni karyera səviyyələrinə yüksəliş ola bilər; İnsan müstəqillik və özünü ifadə zirvələrinə çatır. Özünə və vicdanlı zəhmətlə öz vəzifəsinə nail olmuş başqalarına layiqli hörmət yaranır. Bu müddət ərzində işçinin bir çox ehtiyacları ödənilsə də, o, əmək haqqının səviyyəsi ilə maraqlanmağa davam edir, lakin digər gəlir mənbələrinə (məsələn, mənfəətdə iştirak, digər təşkilatların kapitalı, səhmlər, istiqrazlar) maraq artır.).

Tamamlama mərhələsi 60 ildən 65 ilə qədər davam edir. Burada insan təqaüd haqqında ciddi düşünməyə və təqaüdə çıxmağa hazırlaşmağa başlayır. Bu müddət ərzində vakant vəzifəyə namizədin layiqli dəyişdirilməsi və hazırlanması üçün fəal axtarış aparılır. Baxmayaraq ki, bu dövr karyera böhranı ilə xarakterizə olunur və belə insanlar işdən daha az məmnunluq alırlar və psixoloji və fizioloji diskomfort vəziyyəti yaşayırlar, özünü ifadə etmək və özünə və digər oxşar insanlara hörmət etmək karyeralarının bütün dövrü üçün ən yüksək nöqtəyə çatır. Onlar əmək haqqının səviyyəsini saxlamaqda maraqlıdırlar, lakin təqaüdə çıxanda bu təşkilatın əmək haqqını əvəz edəcək və təqaüd müavinətinə yaxşı əlavə olacaq digər gəlir mənbələrini artırmağa çalışırlar.

Son mərhələdə, təqaüd mərhələsində, bu təşkilatda karyera (fəaliyyət növü) tamamlanır. Təşkilatda işlədiyi müddətdə qeyri-mümkün olan və ya hobbisi kimi fəaliyyət göstərən digər fəaliyyət növlərində (rəsm çəkmək, bağçılıq, ictimai təşkilatlarda işləmək və s.) özünü ifadə etmək imkanı var. Özünə və təqaüdə yoldaşlarına hörmət sabitləşir. Amma bu illərdəki maddi vəziyyət və sağlamlıq vəziyyəti onu digər gəlir mənbələri və sağlamlıq üçün daimi qayğıya çevirə bilər [19;35].

Cədvəldə 1-də karyera mərhələləri və ehtiyaclar arasındakı əlaqəni göstərir. Lakin karyeraları idarə etmək üçün insanların karyeralarının müxtəlif mərhələlərində baş verənlərin daha dolğun təsvirinə ehtiyacımız var. Bu məqsədlə, kadrların effektiv karyera idarəçiliyində maraqlı olan təşkilatlarda xüsusi araşdırmalar aparılır. Fərdi tədqiqat nəticələri karyera nərdivanı boyunca keçdiyi yolu və fərdi vəzifələrə tələblər qoyan ixtisas xüsusiyyətlərini vizual olaraq izləməyə imkan verən karyera qrafikləri şəklində təqdim olunur.

Bununla belə, karyera mərhələsi (zaman oxundakı nöqtə kimi) həmişə peşəkar inkişaf mərhələsi ilə əlaqələndirilmir. Başqa bir peşə daxilində irəliləmə mərhələsində olan şəxs hələ yüksək peşəkar olmaya bilər. Buna görə də karyera mərhələsini (şəxsi inkişaf dövrü) və peşəkar inkişaf mərhələlərini (fəaliyyətə yiyələnmə dövrləri) ayırmaq vacibdir. Peşəkarın inkişaf mərhələlərinə uyğun olaraq aşağıdakılar var:

- optant (seçim mərhələsi). İnsan bir peşə seçmək və ya dəyişdirməyə məcbur olmaqdan narahatdır və bu seçimi edir. Burada digər ifadələrə münasibətdə olduğu kimi dəqiq texnoloji sərhədlər ola bilməz, çünki yaş xüsusiyyətləri təkcə fizioloji deyil, həm də mədəni şəraitlə müəyyən edilir:

- bacarıqlı (bacarıqlı mərhələ). Bu, artıq peşəyə bağlılıq yolunu tutmuş və ona yiyələnməkdə olan insandır. Peşədən asılı olaraq, bu, uzunmüddətli və ya çox qısamüddətli bir proses ola bilər (məsələn, sadə təlimat);

- adapter (uyğunlaşma mərhələsi, gənc mütəxəssisin işə alışması). Təhsil müəssisəsində konkret mütəxəssisin hazırlanması prosesi nə qədər yaxşı təşkil olunsa da, o, heç vaxt istehsalat işinə “qıfılın açarı kimi” sığmır;

- daxili (daxili faza). İşini sevən, həmkarları və peşələri tərəfindən tanınan əsas peşə funksiyalarının öhdəsindən müstəqil, getdikcə daha etibarlı və uğurla gələ bilən təcrübəli işçi;

- magistr (davam edən mənimsəmə mərhələsi). Bir işçi həm sadə, həm də ən çətin peşə vəzifələrini həll edə bilər, bəlkə də, bütün həmkarlarının öhdəsindən gələ bilməz;

- səlahiyyət (səlahiyyət mərhələsi, mənimsəmə mərhələsi kimi, növbəti ilə də yekunlaşdırılır). Peşəkar dairədə və ya hətta ondan kənarda (sənayedə, ölkədə) artıq yaxşı tanınan öz sənətinin ustası. Müəyyən bir peşə üzrə qəbul edilən işçilərin attestasiyasının formalarından asılı olaraq o, müəyyən yüksək ixtisas göstəricilərinə malikdir;

- mentor (mentorluq mərhələsi). İstənilən peşədə öz işinin mötəbər ustası olan həmfikirilərlə, təcrübə mənimsəyənlərlə, tələbələrle “inkişaf edir” [17;19;35].

2.2. KARYERANIN İNKİŞAF MODELİ

Karyera inkişafının bir neçə modeli var, onlar kifayət qədər fərqlənir, karyera planlaşdırılmasının psixoloji aspektləri modelin seçilməsindən və həyata keçirilməsindən asılıdır və əksinə, karyera inkişafı modeli gələcək planlaşdırmanın və karyera yolunun psixoloji aspektlərinə təsir göstərir.

Həmçinin, müxtəlif digər aspektlər karyera inkişafı modellərinə böyük təsir göstərir, məsələn, formalaşmış ənənələri olan müxtəlif mədəniyyətlər, sivilizasiyalar üçün karyera inkişafının müəyyən xüsusiyyətləri var və bütün “karyeraçılar” vahid müəyyən edilmiş ənənəvi yol üzrə hərəkət edirlər. Belə bir modelin ən bariz nümunəsi Yapon modelidir.

Onun qurulmasının Yapon modelində menecerin karyerasının planlaşdırılmasının psixoloji aspektləri vahid məxrəcə endirilir, çünki bu halda karyera ömürlük məşğulluq, eyni təşkilat daxilində fəaliyyət iş təcrübəsi və yaşından asılı olaraq karyera yüksəlişi ilə xarakterizə olunur.

Digər ən geniş yayılmış karyera inkişafı modeli əvvəlki modeldən əhəmiyyətli fərqlərə malik olan Amerika modelidir.

Əsas fərq ondan ibarət olacaq ki, Amerika firmaları işçinin başqa şirkətə keçidini onun karyerasını inkişaf etdirmək üçün təbii variant kimi qəbul edirlər. Bu yanaşma diversifikasiya adlanır. Bu zaman mütəxəssis böyümə və inkişafın, sonrakı hərəkətin fərqli psixologiyasını inkişaf etdirir - əgər yapon modelində onun karyerası demək olar ki, həmişə təşkilatdaxili ola bilirsə, Amerika modelində təşkilatlararası karyera üçün bütün ilkin şərtlər mövcuddur.

Hər iki modelin öz üstünlükləri var: Yapon modelinin əsas üstünlüyü irəliləyiş üçün sosial təminatlar, Amerika modeli isə tez bir zamanda karyera qurmaq imkanındır. Qeyd etmək lazımdır ki, təbii ki, ideal variant bu iki modelin simbiozu olacaqdır [10;19;37].

Karyera qurma modellərinin bir neçə başqa növü var. Bu cür sistemlər çoxsaylı araşdırmalara əsaslanır və karyera quruculuğunun psixoloji aspektləri və onun menecer kimi formalaşması ilə tanış olmağa, müxtəlif sistem və modellərdə müxtəlif mümkün karyera yollarını görməyə və karyera quran gənc mütəxəssislər üçün karyera yolunu planlaşdırmağa kömək edir. seçim vəziyyətindədirlər.

Karyera tramplini menecerlər və mütəxəssislər arasında geniş yayılmışdır. Bir işçinin həyat yolu onun potensialının, biliyinin, təcrübəsinin və ixtisasının tədricən artması ilə karyera nərdivanında uzun müddət qalxmaqdan

ibarətdir. Müvafiq olaraq, tutulan vəzifələr daha mürəkkəb və daha yüksək maaşlı olanlarla dəyişdirilir. Müəyyən bir mərhələdə işçi onun üçün ən yüksək vəzifəni tutur və orada uzun müddət qalmağa çalışır.

İqtisadiyyatda durğunluq dövründə, mərkəzi orqanlarda və müəssisələrdə bir çox vəzifələrin 20-25 il ərzində eyni adamlar tərəfindən tutulduğu bir vaxtda, “springboard” karyerası menecerlər üçün ən xarakterikdir. Digər tərəfdən, bu model karyera yüksəlişi məqsədləri qoymayan mütəxəssislər və işçilər üçün xarakterikdir. Bir sıra səbəblərə görə: şəxsi maraqlar, aşağı iş yükü, yaxşı işçi qüvvəsi, əldə edilmiş ixtisaslar, işçilər tutduqları vəzifədən kifayət qədər razıdırlar və təqaüdə çıxana qədər orada qalmağa hazırdırlar. Beləliklə, bazar iqtisadiyyatı şəraitində böyük bir mütəxəssis və işçi qrupu üçün “trampolin” karyerası olduqca məqbul ola bilər.

“Pilləkən” karyera modeli təmin edir ki, karyerada hər bir addım işçinin müəyyən bir müddət ərzində, məsələn, 5 ildən çox olmamaqla tutduğu konkret vəzifəni təmsil edir. Bu müddət yeni vəzifəyə girmək və tam fədakarlıqla işləmək üçün kifayətdir. İxtisasların, yaradıcı potensialın və istehsal təcrübəsinin artması ilə menecer və ya mütəxəssis pillələrdə yüksəlir. İşçi təkmil təlimdən sonra hər yeni vəzifəni tutur.

İşçi öz karyerasının ən yüksək pilləsinə maksimum potensialın olduğu, geniş təcrübənin toplandığı və yüksək ixtisasların, dünyagörüşün genişliyinə, peşəkar bilik və bacarıqlara yiyələndiyi dövrdə çatacaqdır. Psixoloji cəhətdən bu model birinci menecerlər üçün çox əlverişsizdir, çünki onların “ilk rollarını” tərk etmək istəməməsidir. Buna görə də, işçinin sağlamlığının və fəaliyyətinin qorunması üçün humanist nöqtəyi-nəzərdən yuxarı idarəetmə orqanı (idarə heyəti, rəhbərlik) tərəfindən dəstəklənməlidir.

Yüksək mövqe tutduqdan sonra, ekstremal vəziyyətlərdə çətin qərarlar qəbul etməyi və ya böyük bir komandaya rəhbərlik etməyi tələb etməyən daha az intensiv iş yerinə yetirməklə, karyera nərdivanında sisteməlik eniş başlayır. Bununla belə, menecer və mütəxəssisin məsləhətçi kimi töhfəsi müəssisə üçün dəyərlidir.

“İlan” karyera modeli menecerlər və mütəxəssislər üçün uyğundur. Hər bir vəzifəni qısa müddətə (1-2 il) tutan işçinin təyinat yolu ilə bir vəzifədən digərinə üfüqi yerdəyişməsinə nəzərdə tutur. Məsələn, bir usta idarəetmə məktəbində oxuduqdan sonra ardıcıl olaraq dispetçer, texnoloq və iqtisadçı kimi işləyir, sonra isə sex müdiri vəzifəsinə təyin olunur. Bu, xətt rəhbərinə daha yüksək vəzifədə onun üçün faydalı olacaq xüsusi idarəetmə funksiyalarını daha dərinlən öyrənməyə imkan verir. Müəssisə direktoru olana qədər menecer 6-9 il

kadr, kommersiya və iqtisadiyyat üzrə direktor müavini vəzifəsində çalışır və mühüm fəaliyyət sahələrini hərtərəfli öyrənir.

Kadrların rotasiyası müşahidə olunmazsa, “ilan” karyerası əhəmiyyətini itirir və mənfi nəticələrə səbəb ola bilər, çünki Melanxolik və flegmatik temperamenti üstünlük təşkil edən bəzi işçilər komanda və ya mövqe dəyişməyə meylli deyillər və bunu çox ağırılı şəkildə qəbul edəcəklər.

“Yol kəsişməsi” karyera modeli müəyyən sabit və yaxud dəyişən iş müddətindən sonra hərtərəfli qiymətləndirmədən (sertifikasiyadan) keçən menecer və ya mütəxəssisi əhatə edir, onun nəticələrinə əsasən vəzifədə yüksəlmə, yerdəyişmə və ya vəzifənin aşağı salınması barədə qərar qəbul edilir. Fəlsəfəsində bu, insan fərdiliyinə yönəlmiş Amerika karyera modelidir.

Müəyyən bir müddətdən sonra, deyək ki, 5 il mağaza müdiri işlədikdən sonra, o, bütün lazımi tədqiqatlarla idarəetmə məktəbində yenidən hazırlıq keçir. Əgər onun peşəkar bilik və bacarığı, potensialı və ixtisası, sağlamlığı və fəaliyyəti yüksəkdirsə, əmək kollektivində münasibətlər münaqişəsizdirsə, o, təyinat və ya seçki yolu ilə daha yüksək vəzifəyə tövsiyə olunur.

Əgər menecerin potensialı orta səviyyədədirsə, lakin tutduğu vəzifə üçün kifayət qədər peşəkar bilik və bacarıqlara malikdirsə, səhhəti yaxşıdırsa və psixoloji cəhətdən sabitdirsə, onun başqa vəzifəyə keçirilməsi tövsiyə olunur. Məsələn, başqa bir sexin rəhbəri. “Yeni süpürgə yeni bir şəkildə süpürür” deyir xalq hikməti.

Rəhbərin reytingi aşağı olduqda, peşə hazırlığı tutduğu vəzifəyə uyğun gəlmədikdə və ya əmək kollektivində münaqişələr yarandıqda, müəssisənin fəlsəfəsini kobud şəkildə pozduğuna görə onun vəzifəsinin aşağı salınması və ya işdən çıxarılması məsələsi həll edilir [50, səh. 89-90]

Situasiya karyerası buda digər bir karyera inkişaf modelidir. Bu karyera növünün özəlliyi ondan ibarətdir ki, müəyyən bir insanın taleyindəki dönüşlər Əlahəzrət Şans tərəfindən idarə olunur, bu zaman əvvəlcədən hər hansı bir “karyera planlaşdırma amillərini” nəzərə almağa ehtiyac yoxdur; öz şəxsi heyətin yerdəyişməsi və təyinatları ilə bağlı vaxtında qərarlar qəbul etməyə məcbur edir. Buna görə də “vəziyyətə görə” karyera qurmuş insanlar var.

Karyera - “rəisdən”. Əslində, bu, əvvəlki versiyanın modifikasiyasıdır, yeganə fərqi, burada diqqətin karyeranın asılı olduğu qərar qəbul edənə (qərar verənə) yönəlməsidir. Bununla maraqlananlar istər-istəməz “rəhbərin tabeliyində” işləmə sistemini, özləri üçün əlverişli, rəqibləri üçün mənfi olan qiymətləndirmə və qərarlara təsir sistemini formalaşdırırlar. Belə bir sistemdə bir tərəfdən itaətkarlıq, riyakarlıq, “nə cəhənnəm istəyirsən” və digər tərəfdən

yemləmə, danlama, qaralama çox mühüm rol oynayır. Bu karyera növü zərif şəkildə “asılı”, daha dəqiq və məcazi dillə desək, “yaltaq”, “qulluqda olan” adlanır.

Karyera-“obyektin inkişafından”. İşçinin karyerasının, sanki, öz əlində olduğu şərtlər və vəziyyətlər var. Məsələn, kiçik bir bölməyə rəhbərlik edərək, onun rəhbəri onu inkişaf etdirməyə və ya daha böyüyə, sonra isə tutduğu vəzifənin adında müvafiq dəyişiklik etməklə daha da böyüyə çevirməyə çalışır. Bu vəziyyətdə aparıcı rolu işçinin obyektini inkişaf etdirmək bacarığı və rəhbərliyin dəstəyi oynadı. Sanki öz karyerasını “özü özünü yaratdı”.

Növbəti karyera modeli sistemli karyeradır. Bu tip kadr idarəetməsinin müasir səviyyəsinin ən mühüm xüsusiyyəti hesab olunur. Onun əsas ideyaları aşağıdakılardır:

- karyeranın müxtəlif komponentlərini vahid bütövlükdə birləşdirin;
- karyera planlaması üçün təşkilati zəmin yaratmaq;
- təsadüfi amillərin təsirinə düşməmək, onlara sistemli yanaşma və sistemli vasitələrlə qarşı çıxmaq;
- sistemli karyeranın ixtisaslı inkişafı, karyera idarəetməsinin müasir forma və metodlarından, “karyera texnologiyalarından” istifadə üçün kadr xidməti işçilərini hazırlamaq.

Sistemli karyeradan istifadənin (ilk yaxınlaşma üçün) karyeranı idarə etmək istəyini və “karyera elementinin” insanları və davranışlarını idarə etdiyi əks sistemi ləğv etdiyini görmək asandır. Eyni zamanda, sistemli karyera daha yaxşı informasiya, təşkilati, sosial, sosial-psixoloji və psixoloji texnologiyalar tələb edir. Bununla bağlı ən böyük yanlış fikir ondan ibarətdir ki, mütəxəssis şöbələrinin kadrlarını, bütün idarəetmə səviyyələrinin rəhbərlərini xüsusi hazırlaşdırmadan, əvvəlki forma və metodlardan istifadə etməklə müəssisədə, təşkilatda, qurumda sistemli karyera yaratmaq və idarə etmək mümkündür. Yəni sistemli karyeraya keçid və onun inkişafı bütün bundan irəli gələn nəticələri olan yenilik növü kimi qəbul edilməlidir [19;25;36].

Bu bölməni yekunlaşdıraraq aşağıdakı nəticələr çıxarmaq olar:

1. Cari karyera modelləri göstərir ki, o, dinamik ola bilər, iş yerlərinin dəyişməsi ilə əlaqələndirilir, peşəkar yüksəliş vasitəsilə bir yerdə və bir mövqedə həyata keçirilən statik ola bilər.

2. Karyera iyerarxik pillənin pillələri üzrə işdə irəliləyişi nəzərdə tutan şaquli kimi inkişaf edə bilər və ya eyni idarəetmə səviyyəsində baş verən, lakin peşə növü, bəzən peşə dəyişikliyi ilə üfüqi də ola bilər.

3. Müxtəlif karyera modellərində onun qurulması üçün müxtəlif amillər var ki, bu da gənc mütəxəssisə karyera yolunu planlaşdırmaqda və bacarıqlarını, böyümə və irəliləyiş motivlərini, habelə şəxsi meyllərini səriştəli və adekvat qiymətləndirməklə düzgün seçim etməkdə əhəmiyyətli dərəcədə kömək edə bilər.

2.3. KARYERA PLANLAŞDIRMA BACARIQLARININ İNKİŞAFI

Karyera planlaması işçinin fərdi və şəxsi keyfiyyətlərinin dərin təhlilinə əsaslanır. Müxtəlif peşə fəaliyyətlərinə meyli olmaq üçün həlledici olan fərdin tipoloji xüsusiyyətlərinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır; karyera istiqamətləri; insanın təşkilatçılıq və ünsiyyət keyfiyyətləri. Həmçinin, peşəkarlaşmanın sahələri, mərhələləri böyük əhəmiyyət kəsb edir. və mühüm amil peşə seçimidir və işçilərin yaş xüsusiyyətlərini nəzərə almaq vacibdir: qısamüddətli (belə bir plan ən çox 12 il, orta müddətli (35 il) və uzunmüddətli (5 ildən çox) inkişaf etdirilir. Karyera planlaması yüksəliş üçün motivasiya ilə sıx bağlıdır və üfüqi, şaquli hərəkət üçün uzunmüddətli proqramdır. Nəticədə, işçilər karyerada çox vacib olan iş məmnuniyyəti, xoşbəxt gələcəyə baxış, öz gələcək həyatlarını planlaşdırmaq, bacarıqlarını təkmilləşdirmək və gələcək işlərinə hazırlamaq imkanı əldə edirlər. İşçilər daha sadıq olur və məhsuldar və keyfiyyətli işə maraq göstərirlər. Karyera planının həyata keçirilməsi vasitələri bunlardır: hazırkı vəzifədə uğurlu iş; peşəkar və fərdi inkişaf; təhsil; menecerlə səmərəli əməkdaşlıq; təşkilatda mövqe və imic yaratmaq. Bütün bunlar sizə bir sıra ardıcıl vəzifələrdən keçməyə və nəticə əldə etməyə, bununla da karyeranızı inkişaf etdirməyə imkan verir. Bunu etmək üçün müxtəlif üsullardan və strategiyalardan istifadə etməlisiniz, amma ən başlıcası, hər şeyin mümkün olduğuna inanmaq, bir fəaliyyət planı qurmaq və ona əməl etmək, çətinliklərə fikir verməmək və bir işçi üçün karyera planlamasına doğru getməkdir onun iş artımı mərhələləri vasitəsilə irəliləyişinin təşkili, ona peşəkar bilik və bacarıqların təkcə şirkətin mənafeyinə deyil, həm də şəxsi maraqlarına uyğun olaraq inkişaf etdirilməsinə və həyata keçirilməsinə kömək etməkdir.

III. ÖZÜNÜ İNKİŞAF ETDİRMƏ PSIXOLOGİYASI

3.1. ÖZÜNÜ MÜASİR HƏYATDA REALLAŞDIRMA

“Özünü reallaşdırma və yaxud aktuallaşdırma anlayışı müasir həyatda yeni məna kəsb etmişdir: əgər əvvəlcə bu termin yalnız psixoloji “Özün aktuallaşdırılma” (almanca “Selbst”, ingiliscə “öz”) ifadə edirdisə, bu gün “özünü aktuallaşdırma” anlayışı kimi daha çox istifadə olunur. Şəxsin sosial-mədəni hadisələri səciyyələndirmək və insanın şəxsi keyfiyyətlərini müəyyən etmək üçün istifadə olunur [12;21]. Müasir anlayışda özünü reallaşdırma fərdin dəyər-semantik aləminin iyerarxik strukturunun formalaşma mexanizmini əks etdirir və mədəniyyətdə varlığın ideoloji və fəaliyyət determinantlarının genişləndirilməsi zərurətini izah edir.

Özünü həyata keçirməyin kifayət qədər çox tərifləri və aspektləri var və onların hamısı öz tarixlərini və tədqiqatlarını dəstəkləyir. Bu termini “özünü tanımaq”, “özünü təsdiq etmək”, “özünü ifadə etmək”, “özünü dərk etmək”, “özünü inkişaf etdirmək”, “özünü təkmilləşdirmək” və s. kimi şərh etmək olar. Bütün struktur – “öz” - yəni kosmosdakı hər şeyə münasibətdə özünün subyektiv qavrayışı ilə qurulur.

İnsan hər şeyə çox tez alışır və daim artan öz ehtiyaclarının - dünyanın inkişafı ehtiyaclarının olması onun qarşısına gəldikcə daha çox yeni vəzifələr, məqsədlər qoyur və ən yaxşı həyat strategiyalarını qurur. İnsanın ilk növbədə öhdəsindən gəlməli olduğu başqa bir sual isə buna necə nail olacağı və məqsədlərinə çatmaq üçün hansı yeni şeyləri öyrənməli olmasıdır.

Psixologiya elmində özünü reallaşdırma fenomenini şəxsiyyətin inkişafının 4 mərhələsinə ayırır.

Birinci - özünü tanımaq.

Antik yunan filosofu Sokrat yazırdı: “Özünü tanı”. Bu gün elm aləmində özünü tanıma müxtəlif psixoloji nəzəriyyələrin (Z.Freyd, Uilyam Ceyms, Karl Rocers, Erik Erikson, C.Koli və Cj.Mid.Robert Berns, V.V.Kozlov.) ümumiləşdirilmiş anlayışda nəzəriyyə fərdin özü haqqında necə düşündüyü, özünün özünüqiymətləndirməsi ilə bağlı “öz-imici” sistemi kimi konsepsiyayı dəstəkləyir. Sosial aləmdə özünüqiymətləndirmə haqqında hansı fikirlər inkişaf edir, insanın sosial aləmdə özünü necə qəbul etməsi və s. kimi suallar hər zaman alimləri maraqlandırır. Özünü tanıma fenomeni özünü bütöv bir sistemin bir hissəsi kimi öyrənməyə, müxtəlif (bəlkə də mənfi) hadisə proseslərini yenidən düşünməyə və qəbul etməyə əsaslanır. Yaddaşdan məlumatın bərpası və özünü

təmsil etməyin yollarından biri kimi dəyərlərin yenidən qiymətləndirilməsi var. Bu gün “Sən haradansan?” sualları və “Sən kimsən?” obyektiv realılıqla deyil, öz müqəddəratını təyinetmə ilə əlaqələndirilir.

İnsan mahiyyət etibarı ilə “Mən kiməm” sualına cavab alır, öz şəxsiyyətini yaradır, həyatının mənşəyini, ailəsinin tarixini və möhkəmliyini, ailə şüursuzluğunu araşdırır (Z.Freyd və K.Q.Yunq, L.Zondi), uşaqlıqdan başlayaraq insanın şəxsi tarixini, uşaqlıqdan hansı inancların dəstəkləndiyini və onların yetkinlik dövründə hansı təsirlərə malik olduğunu öyrənmək, özü, öz resursları, istedadları, güclü və zəif tərəfləri, potensialı haqqında biliklərin təməlini əldə etmək. Hər bir insanın daxilində təkcə həyatın bütün problemlərinin həlli yolları deyil, həm də hazırda təsəvvür edə biləcəyindən daha yüksək səviyyədə yaşamaq üçün potensial imkanlar var.

Özünüzü öyrənməklə çox vaxt burada bir çox psixoloji problemlər artıq həll olunur. İnsan özünü tanımaqla ümumi aləmdə özünü varlıq və birgəyaşayış, özünü ictimai dünyanın bir hissəsi kimi dərk edir və özünü universalın bir hissəsi kimi görə bilir.

Özünü tanımaq özü haqqında ümumiləşdirilmiş məlumatların toplanmasından, yeni, bəlkə də çox da xoş olmayan bir şeyin öyrənilməsindən, xəbərdarlığından, bu faktların qəbul edilməsindən və resursa çevrilməsindən tutmuş bir neçə mərhələdə baş verir. Özünü tanımağı yaşayış sahəsinin ərazisinin bir hissəsi hesab etsək, onun özünəməxsus transsendental sərhədləri, daxili psixoloji maneələrin qoruyucu təbəqəsi vardır ki, bu maneələri aşaraq insan daha şüurlu olur və öz taleyinə adekvat olur.

Demək olmaz ki, insan bir dəfə özünü tanıma mərhələsindən keçib, artıq bu prosesə qayıtmır. Özünü tanıma mexanizmləri həyat boyu az və ya çox dərəcədə baş verə bilər.

İkinci, öz müqəddəratını təyinetmə.

Alman filosofu, filoloqu və şairi Fridrix Nitsşe yazırdı: “Kimsənsə oda ol”. İnsan özünü tanıyanda, ümumən özünü dərk edəndə onun sadəcə olaraq özünü müəyyən etməsi, indi isə “Mən kim olmaq istəyirəm?” sualına cavab verərək öz xarakterini, şəxsiyyətini formalaşdırması kifayətdir. İndi o, olmaq arzusunda olduğumuz insanı yetişdirə bilər. Burada o, özü üçün idealına uyğun formalar yaradır, ən yaxşı nəticəni əldə etmək üçün nə olmaq istədiyini dərk edir. Özünüzü ən yaxşı şəkildə inkişaf edin.

Hər bir insan özünü tanıyan, ümumən özünü dərk edəndə onun sadəcə olaraq özünü göstərir, indi “Mən kim olmaq istəyirəm?” cavab verərək öz xarakterini, şəxsiyyətini formalaşdırmaq sualını verir. İndi o, olmaq arzusunda

insanı yetişdirə bilər. Burada o, özü üçün idealına uyğun formalar yaratmaq, ən yaxşı nəticəni əldə etmək üçün nə olmaqdan istifadə etmək lazımdır. İnsan özünü ən yaxşı şəkildə inkişaf etməlidir.

Öxüncü, özünü təqdim etmə.

“Yolunuzu seçdikdən sonra ona adekvat ol.”

Elmi aləmdə özünü təqdim etmə fenomeni çoxda öyrənilməyib. Özünü təqdimatla bağlı ilk əsər Kanada əsilli amerikalı sosioloq, sosiologiya üzrə Çikaqo məktəbinin “ikinci nəsil” nümayəndəsi Ervinq Qoffman tərəfindən yazılmış və 1953-cü ildə nəşr edilmişdir [21].

Bizə göründüyü kimi, insanın özünün “ən yaxşı mənliyi” imicini təqdim etməsində əsas problem fərdin özünün daxili hazırlıqsızlığı, təqdimatı ən yaxşı şəkildə həyata keçirmək üçün fərdin psixoloji yetkinliyinin olmamasıdır.

Özünü inkişaf etdirmək, ilk növbədə, insanın öz daxili dünyasını, dəyərlərini, inanclarını, ideyalarını cəmiyyətin yaşayış sahəsinə uyğun inkişaf etdirməkdir. Əgər fərd öz inkişafını müasir dünya cəmiyyətinin tələblərinə uyğun gəlirsə, o, orijinaldırsa, özünə inamlıdırsa və cəmiyyətə təqdim etdiyinə sadıqdırsa, onun cəmiyyətdəki mövqeyinin inamı və qəbulu daha böyük müvəffəqiyyət şansına malikdir.

Metamodern nəzəriyyənin özünü aktuallaşdırmasının ekran modeli ilk iki mərhələdə “Mən kiməm?”, “Mən kim olmaq istəyirəm?” suallarına cavab verir, fərdin daxili psixoloji sabitliyini təmin edir, insanın həqiqi dəyərləri və ehtiyaclarını müəyyən etməyə köməklik edir. Hansı ki, tapşırığa nail olmaq üçün həqiqilik və motivasiya təmin edilir.

Dördüncü, özünü reallaşdırma.

Qədim Yunanıstanda klassik dövrün yunan filosofu və polimatiki, “ümumbəşəri insan”ın parlaq nümunəsi Aristotelin yazdığı kimi: “Xoşbəxtliyə öz potensialını reallaşdırmaqla nail olmaq olar”.

Özünü reallaşdırma son məhsuldur, mənəvi potensialın aşkarlanması, insanın öz varlığına, taleyinə uyğunluğu, prosesdən həzz almaq və yerinə yetirməkdən xoşbəxtlik təcrübəsidir. Özünü reallaşdırmaq, insanın daxili potensialı və daxili motivasiya gücü vasitəsilə ehtiyaclarını ödəməyə yönəlmiş düşünülmüş, hazırlanmış bir yaradıcılıq aktını nəzərdə tutur.

Bununla belə, qeyd etmək lazımdır ki, bu mərhələdə alınan və gözlənilən nəticə arasındakı uyğunsuzluqla əlaqəli təcrübələr ola bilər, fərd uğursuzluqdan stress keçirə bilər. Özünü reallaşdıran insan stressə davamlılıq və özünə inam, psixoloji sabitliyə malikdir. Mənfi təcrübə onun özünü inkişaf prosesini

dayandırmır, ancaq onu uğursuzluqlara qarşı davamlı edir və gələcəkdə onların qarşısını almaq üçün dəyişikliklərə uyğunlaşır.

Yetkin, xoşbəxt şəxsiyyətin formalaşması, daxili iş və genişlənmə mərhələlərindən keçmək insanın yaşayış sahəsinin mövcud və yaranan sərhədləri ilə baş verir. Öz varlığını dərk etmək, dəyişdirmək və qəbul etmək. İnsan transsəndental (təcrübə bilikləri üçün əsaslı olaraq əlçatmaz olan bir şeyi ifadə edən və hissi təcrübəsinin həddlərindən kənara çıxan fəlsəfi anlayışlar) sərhədləri keçir. O, öz daxilində sülhün, hikmətin və sevincin, dincliyin, sükutun və şüurun daxili qaynağını kəşf edir.

Özünü reallaşdıran insan metamodern insandır, o, təkcə başqa insanların fikirlərindən, mühakimələrindən, sosial maneələrin digər asılılıqlarından deyil, həm də daxili psixoloji məhdudiyyətlərdən azaddır. Müasir və gələcək dünyada insan müstəqil olaraq öz yaşayış sahəsini yaratmalı, yəni onu yalnız reallığın onun üçün dəyərli və vacib olduğu ilə doldurmalıdır. Lazımsız məlumatlardan mücərrəd olmağı bacarmaq. Psixoloji-emosional sabit vəziyyətdə qalmaq, multikultural olmaq, müsbət sərbəstliyə malik olmaq, həyatın qarşıya qoyduğu vəzifələrin öhdəsindən gələ bilmək. P.M.Piskarevin paradigmatik yanaşma əsasında qurulmuş özünü aktualaşdırma modeli müasir dünyada yetkin və xoşbəxt şəxsiyyət olmağın əsas problemlərini həll etməyə kifayət qədər qadirdir [43].

Özünü reallaşdırmaq, öz üzərində daimi işləmək, özünü təkmilləşdirmək və güclü şəxsi keyfiyyətlərin inkişafıdır. Özünü təkmilləşdirmə prosesi intuisiyanı inkişaf etdirməyə, özünü dərk etməyə, özünə hörməti artırmağa, yeni bacarıq və bacarıqları öyrənməyə kömək edən özünə baxış və inkişaf yollarına cəmləşmədir. Proses arzuların reallaşmasına kömək edir.

Tanınmış ekspertlər özünü inkişafın tərifini bu şəkildə gözləyirlər: “ağıllı insanlar üçün fərdi inkişaf”. Əgər həyatdan narazılıq, özünə inamsızlıq və gələcəyə qeyri-müəyyənlik varsa, yalnız bir çıxış yolu var - özünü inkişaf etdirmək. Şəxsi inkişafa bu yanaşma ilə siz 2 suala cavab verməlisiniz:

Düşünən insan üçün inkişaf nə deməkdir?

Bu prosesi şüurlu şəkildə necə idarə edə bilərsiniz?

Özünü inkişaf etdirmək üç komponentdən ibarətdir: özünü və duyğularınızı idarə etmək bacarığı. İradə və daxili gücün inkişafı. Öz əhəmiyyətini və məlumatlılığını artırmaq. Bu komponentlər həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırır və şəxsi qətiyyətin inkişafına kömək edir.

Məşhur psixoloq və yazıçı Vladimir Levi “Ağlın istiqamətləndirici gücü” kitabında şəxsiyyətin inkişafının əsas göstəricilərini qeyd etmişdi, bunlar arasında aşağıdakıları xüsusilə vurğuladı:

- hobbi və maraqların əhatə dairəsini genişləndirmək;
- sabit həyat inanclarının və baxışlarının müəyyən edilməsi;
- öz ehtiyaclarını və istəklərini dərk etmək;
- daxili azadlıq və güc əldə etmək;
- öz hərəkətləri və həyatı üçün məsuliyyət;
- şəxsiyyətinizin zəif tərəflərinin daim inkişafı;
- öz fərdiliyini tam qəbul etmək;
- daxili resursların aktivləşdirilməsi və istedadların üzə çıxarılması.

Ən azı bir göstəricinin olması şəxsiyyətin inkişafı prosesini göstərir. İnsan özünü inkişaf etdirərkən siyahıdakı bütün maddələrə toxunarsa, müvəffəqiyyət qazanacağına zəmanət verilir [48].

Özünü reallaşdırmaq məqsədlərinizdən asılı olaraq özünüdərk, özünə inam və şəxsi inkişafın ən yüksək səviyyələrinə nail olmaq deməkdir. Yazıçı-sahibkar Brayan Treysi deyirdi ki: “Yeniləşmə həyatda ən vacib hərəkətlərdən biridir, fərdi inkişaf planına əsasən addım-addım özünü inkişaf etdirməkdir. Və bunun səbəbi mentalitetdir: beyin üçün gündəlik məşqlər və zehni inkişafın davam etdirilməsi yeniliklənmək üçün çox vacibdir. Bu, seminar və təlimlərdən tutmuş açıq havada istirahətə qədər hər şey ola bilər. Sosiallaşmaq, digər insanlarla əlaqələr nəticəsində şəxsi inkişaf, ünsiyyət bacarıqları və münasibətlərin qurulması üçün zəruridir, çünki insanlar sosial varlıqlardır. Mənəviyyat dərin səviyyədə dəyişikliklər etmək üçün özünüzü və ətrafınızdakı dünyanı dərk etməyə - sərmayə qoymaq deməkdir. İnsanın emosionallığı emosional zəka ilə bağlıdır. Sonuncu başqalarının hisslərini anlamaq qabiliyyətini göstərir. Buna görə də istənilən sayda təcrübə fərdin hissiyyət inkişafına kömək edir. Sağlam həyat tərz. Düzgün qidalanma, keyfiyyətli yuxu və idman sağlamlığı gücləndirir və nəticədə həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırır. Fiziki və zehni inkişaf arasında qırılmaz əlaqə var. Şəxsi inkişaf elə qurulmalıdır ki, orqanizmin fiziki və əqli inkişafı üçün ən əlverişli şərait yaradılsın - özünü inkişaf məqsədlərinə çatmaqda əsas vasitədir.”

3.2. ÖZÜNÜ AKTUALLAŞDIRMADA İNTEKETTUAL VƏ FİZİKİ İMKANLARIN VƏHDƏTİ

Fiziki və intellektual qabiliyyətlər arasındakı əlaqə əsrlər boyu maraq və araşdırma mövzusu olmuşdur. İnsan qabiliyyətinin bu iki aspekti bir-birindən müstəqildir, yoxsa kompleks şəkildə qarşılıqlı əlaqədə olurlar? Biz fiziki və intellektual qabiliyyətlərin kompleks qarşılıqlı əlaqəsini, onların həyatımıza necə qarşılıqlı təsir göstərdiyini göstərməyə çalışırıq.

İdmanın koqnitiv faydaları.

Fiziki və intellektual qabiliyyətlər arasında ən məşhur əlaqələrdən biri müntəzəm məşqlərin koqnitiv faydalarıdır. Çoxsaylı tədqiqatlar aerobik məşq, güc təhsili və hətta yoqa kimi fiziki fəaliyyətlərin idrak funksiyasına dərin təsir göstərə biləcəyini göstərdi. Məşq beyinə qan və oksigen axını artırır, bu da yaddaşın, diqqətin və ümumi idrak performansının yaxşılaşmasına səbəb olur.

Bundan əlavə, məşq təkcə əhval-ruhiyyəni tənzimləməkdən məsul olan, həm də öyrənmə və yaddaşda mühüm rol oynayan dopamin və serotonin kimi nörotransmitterlərin sərbəst buraxılmasını stimullaşdırır. Fiziki fəaliyyət və idrak funksiyası arasındakı bu sinerji sağlam ağıl üçün aktiv həyat tərzinin saxlanmasının vacibliyini vurğulayır.

İntellektual fəaliyyətin fiziki sağlamlığa təsiri.

Əksinə, intellektual fəaliyyət fiziki sağlamlığa əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərə bilər. Bulmacaları həll etmək, yeni dil öyrənmək və ya ali təhsil almaq kimi intellektual problemlərlə məşğul olmaq ümumi sağlamlığın yaxşılaşması ilə əlaqələndirilir. Bu assosiasiya qismən intellektual fəaliyyətlə bağlı stress səviyyəsinin azalması ilə izah olunur. Stress səviyyələrinin azaldılması ürək-damar sağlamlığının, immun funksiyasının və hətta ömrünün yaxşılaşmasına gətirib çıxaran müxtəlif fizioloji sistemlərə kaskad təsir göstərə bilər.

Bundan əlavə, “zehni uyğunluq” anlayışı geniş yayılır və beynin aktiv saxlanmasının koqnitiv zəifləmənin və qocalıqda neyrodegenerativ xəstəliklərin inkişafının qarşısını ala biləcəyini göstərir. Bu, qarşılıqlı əlaqəni göstərir, burada intellektual fəaliyyət təkcə fiziki sağlamlığa təsir etmir, həm də beynin dayanıqlığına və uyğunlaşma qabiliyyətinə təsir göstərir.

Fiziki və intellektual qabiliyyətlərin inkişafında genetika və ətraf mühitin rolu.

Fiziki və intellektual qabiliyyətlər arasındakı əlaqə təkcə həyat tərzini seçimləri ilə müəyyən edilmir: genetika və ətraf mühit faktorları da mühüm rol oynayır. Tədqiqatlar göstərdi ki, genetik dəyişikliklər insanın həm fiziki, həm də intellektual qabiliyyətlərə meylinə təsir göstərə bilər. Bununla belə, bu genetik faktorlar arasındakı qarşılıqlı əlaqə çox mürəkkəbdir və hələ tam başa düşülməmişdir.

Bundan əlavə, insanın böyüdüüyü mühit onun fiziki və intellektual inkişafını müəyyən edə bilər. Keyfiyyətli təhsilə, qidalı qidalanmaya və uşaqlıq dövründə stimullaşdırıcı mühitə çıxış insanın həm fiziki, həm də intellektual qabiliyyətlərinə dərin təsir göstərə bilər. Bu, hər bir insanın öz potensialını tam şəkildə reallaşdırmaq imkanına malik olmasını təmin etmək üçün sosial-iqtisadi bərabərsizliklərin aradan qaldırılmasının vacibliyini vurğulayır.

Fiziki və intellektual inkişafın əlaqəsi.

Ağıl-bədən əlaqəsi fiziki və intellektual qabiliyyətlər arasındakı əlaqənin mərkəzi aspektidir. Beyin və bədən təcrid olunmuş varlıqlar deyil, sinirlər, hormonlar və biokimyəvi siqnallar şəbəkəsi ilə sıx bağlıdır. Bu əlaqə o deməkdir ki, psixi vəziyyətlər fiziki olanlara və əksinə təsir edə bilər.

Məsələn, ilk növbədə zehni fenomen olan stress və narahatlıq əzələ gərginliyi, baş ağrıları və hətta həzm problemləri kimi fiziki əlamətlər şəklində özünü göstərə bilər. Əksinə, xroniki ağrı kimi fiziki vəziyyətlər insanın idrak qabiliyyətlərinə dərin təsir göstərərək konsentrasiyanın və yaddaşın zəifləməsinə səbəb ola bilər.

Fiziki və intellektual fəaliyyətlərin balansının əhəmiyyəti.

Fiziki və intellektual fəaliyyətlər arasında harmonik tarazlığa nail olmaq ümumi rifah üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Onlardan birini digərinin xeyrinə laqeyd etmək həm ruhi, həm də fiziki sağlamlığa təsir edəcək bir balanssızlığa səbəb ola bilər. İnsan qabiliyyətinin bu iki cəhətinin rəqabət aparmadığını, əksinə bir-birini tamamladığını başa düşmək lazımdır.

Əgər zehni işiniz olsa belə, fiziki fəaliyyəti gündəlik iş rejiminə daxil etməklə və ya həyatınızda fiziki fəaliyyət üstünlük təşkil edirsə, intellektual fəaliyyətlərə vaxt ayırmaqla tarazlığı tapa bilərsiniz. Bu tarazlığı tapmaq daha zəngin, daha dolğun bir həyata gətirib çıxara bilər.

Fiziki və intellektual qabiliyyətlərin qarşılıqlı əlaqəsi həyatımıza əhəmiyyətli dərəcədə təsir edən çoxşaxəli və dinamik bir əlaqədir. İdmanın koqnitiv faydaları, zehni fəaliyyətin fiziki sağlamlığa təsiri, genetik və ətraf mühit faktorları, ağıl-bədən əlaqəsi və tarazlığın əhəmiyyəti hamısı bu mürəkkəb əlaqəyə kömək edir. Bu əlaqəni başa düşmək və inkişaf etdirmək daha sağlam, daha balanslı və intellektual zəngin bir həyata gətirib çıxara bilər. Nəhayət, insan qabiliyyətinin bu iki aspekti arasındakı sinerjini başa düşmək və istifadə etmək bizə fərdlər kimi tam potensialımıza çatmağa imkan verir.

Son iki əsrimiz əhəmiyyətli sosial, texniki və bioloji dəyişikliklər əsridir. Elmi və texnoloji inqilab insan həyat tərzinə mütərəqqi hadisələrlə yanaşı, bir sıra əlverişsiz amilləri, ilk növbədə, fiziki fəaliyyətsizlik və hipokineziyanı, əsəb

və fiziki yüklənməni, peşə və məişət stressini də daxil etdi. Bütün bunlar orqanizmdə metabolik pozğunluqlara, ürək-damar xəstəliklərinə meyilliliyə, artıq bədən çəkisinə və s. gətirib çıxarır. Gənc orqanizmin sağlamlığına əlverişsiz amillərin təsiri o qədər böyük və həcmli ki, orqanizmin daxili qoruyucu funksiyaları öhdəsindən gələ bilmir. Bu cür əlverişsiz amillərin təsirini yaşamış on minlərlə insanın təcrübəsi göstərir ki, onlara qarşı ən yaxşı mübarizə sağlamlığı bərpa etməyə və gücləndirməyə və bədəni ətraf mühitə uyğunlaşdırmağa kömək edən müntəzəm fiziki məşqlərdir.

Fiziki məşqlərin böyük tərbiyəvi əhəmiyyəti var - onlar nizam-intizamı möhkəmləndirməyə, məsuliyyət hissini artırmağa, məqsədə çatmaqda əzmkarlığı inkişaf etdirməyə kömək edir. Bu, yaşından, sosial statusundan və ya peşəsindən asılı olmayaraq, bütün iştirakçılara eyni dərəcədə aiddir.

Bədən mədəniyyəti təkcə fiziki inkişaf problemlərinin həlli ilə məhdudlaşmır, həm də cəmiyyətin əxlaq, tərbiyə və etika sahəsində digər sosial funksiyalarını yerinə yetirən mürəkkəb sosial hadisədir. Onun sosial, peşəkar, bioloji, yaş və coğrafi sərhədləri yoxdur.

Bədən tərbiyəsi (insanın fiziki və mənəvi qüvvələrinin inkişafı ilə əlaqədar), idman (onların təkmilləşdirilməsi), fiziki istirahət (saxlanılması), motor reabilitasiyası (bərpa) kimi formalarda (komponentlərdə) həyata keçirilir. Onların hər birinin daxili məzmunu intellektual, sosial-psixoloji və motor komponentlərin, habelə müəyyən ehtiyaclar, qabiliyyətlər, fəaliyyətlər, münasibətlər və institutların birləşməsidir. Bu, fiziki mədəniyyətin hər bir komponentinin xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirir, burada üstünlük təşkil edən cəhət fiziki mənəviyyət olacaqdır. Bədən tərbiyəsinin bütün komponentlərini birləşdirən mərkəzi sistem yaradan amil insanın fiziki inkişafına yönəlmiş bədən tərbiyəsi və idman (bədən tərbiyəsi) fəaliyyətidir. Göründüyü kimi, bu mülahizələr metodoloji xarakter daşımalı və həm bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsinin ümumi əsaslarını təkmilləşdirərkən, həm də onun xüsusi nəzəriyyələrini formalaşdırarkən nəzərə alınmalıdır.

Müasir şəraitdə idman gənclərin şəxsi keyfiyyətlərinin formalaşmasına böyük təsir göstərir. İnsanın xarakterinin və psixoloji portretinin formalaşması uşaqlıqda bitmir, şəxsiyyətin inkişafı həyat boyu baş verir. Bədən tərbiyəsi və idman gənc insanda özünə qarşı məsuliyyətli münasibət formalaşdırmaq, ona müsbət şəxsi keyfiyyətlər aşılamaq məqsədi qoyur.

Tamamilə aydındır ki, insan idmanla məşqul olmaqla ilk növbədə öz bədənini, orqanizmini, hərəkətləri və motor dinamikasını idarə etmək qabiliyyətini təkmilləşdirir və gücləndirir. Bu həm fiziki, həm də psixoloji

inkişaf üçün çox vacibdir. Fiziki hərəkətlərlə fiziki qabiliyyətlərin tərbiyəsi olmayan yerdə psixoloji inkişafdan və normal təhsildən danışmaq mümkün deyil.

Çeviklik, dözümlülük və əzmkarlığı müəyyən mənada əzələ kütləsinin inkişafı yorğunluq, darıxdırıcılıq, narahatçılıq, diqqətsizlik və balanssızlığı, apatiyanı azaldır, şıltaq əhval-ruhiyyə, pozitiv emosiyalar yaradır.

Şübhəsiz ki, idman hərəkətləri ilə fiziki qabiliyyətləri tərbiyə edən, onların incə və dəqiq koordinasiyasını təkmilləşdirən, insan üçün zəruri olan motor fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirən əsas vasitələrdən biridir. Lakin, təkcə bu deyil. İdmanla məşğul olma prosesində iradə və xarakter güclənir, özünü idarə etmək bacarığı təkmilləşir, müxtəlif çətin vəziyyətlərdə tez və düzgün hərəkət edir, vaxtında qərarlar qəbul edir, ağlabatan risklər götürür və ya risklərdən çəkinir. İdmançı yoldaşları ilə birgə məşq edir, rəqibləri ilə yarışır və insanların ünsiyyət təcrübəsi ilə zənginləşəcəyinə və başqalarını başa düşməyi öyrənəcəyinə əmindir. Mənəvi zənginliyi, əxlaqi saflığı və fiziki kamilliyi ahənglə birləşdirən yeni şəxsiyyətin yetişdirilməsində idmanın rolu böyük və əhəmiyyətlidir.

İdman fəaliyyəti zamanı, bir qayda olaraq, həmyaşıdları ilə daimi qarşılıqlı əlaqə var, gənc idmançılar ünsiyyət qurur və birlikdə oynayırlar, fiziki məşqlər edir, kömək edirlər və əlbəttə ki, bir-birlərinə dəstək olurlar. Bu cür birgə fəaliyyətlər sayəsində insanlarda komanda işi hissi inkişaf edir, ünsiyyətdə və digər insanlarla qarşılıqlı əlaqədə öz qorxuları ilə mübarizə aparır, bu da öz növbəsində onlara ünsiyyətdə tənhalıqdan və təcriddən qurtulmağa kömək edir, özünə inamsızlıq aradan qalxır. Mənfi keyfiyyətlərin “sıxılması” ilə paralel olaraq, məsuliyyət, fədakarlıq, punktuallıq və müstəqillik kimi müsbət keyfiyyətlər də inkişaf etməyə başlayır, xüsusən tələbələrin universitetin təhsil mühitinə tez və sakit şəkildə uyğunlaşması və sonrakı iş üçün zəruri olanlar.

İdman və bədən tərbiyəsi insan şəxsiyyətinin ən azı üç xüsusiyyətinin qarşılıqlı təsiridir:

- həyat tərzində düzgün dəyər oriyentasiyası;
- müəyyən səviyyədə fiziki hazırlıq və təhsil;
- aktiv özünü təkmilləşdirmə prosesi üçün müntəzəm fiziki məşqlərə ehtiyacın olması.

Fiziki və mənəvi güclərinin sərbəst inkişafı və aşkarlanması üçün ən zəruri şərt hər bir insanın idmana nail olmaq üçün mənalı istəyidir. Sistemli idman fəaliyyəti insanın ünsiyyətcillik, yaradıcılığa təkan, qərar qəbul etməkdə

müstəqillik kimi kommunikativ qabiliyyətlərinin inkişafına faydalı təsir göstərir.

Ayrı-ayrılıqda vurğulamaq yerinə düşər ki, müasir cəmiyyətdə idman fəaliyyətinin təşkili nəzarətsiz olmamalı, bu fəaliyyətlərin ağlabatan, humanist yönümlü, vahid pedaqoji idarəçiliyinə əsaslanmalıdır.

Bu tələb nəzərə alınmazsa, idman komandası həmişə fərdin müsbət həyat mövqeyini formalaşdırmır. Tez-tez belə hallarda, idman müəllimləri bir insanı deyil, ilk növbədə idmançını yetişdirməyə çalışdıqda, egoist hisslərlə və korporativ əxlaqla qarşılaşmalı olursunuz.

Beləliklə, idman insanda həyatda çox zəruri olan özünə inamı üstünlük təşkil edən müsbət və stenik emosional fonu, xarakter xüsusiyyəti kimi nikbinliyi formalaşdırır. İdmanın şəxsi inkişafa təsiri əsasən idmançının bütün tərbiyə və təlim prosesinin təşkili ilə, xüsusən də uzunmüddətli və aralıq məqsədlərin müəyyən edilməsi, hər bir mərhələdə idmançının fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi ilə bağlıdır. İdman ilk növbədə qarşılıqlı fəaliyyət, sosial əməkdaşlıq və insanları bir araya gətirən humanistləşdirmə sahəsidir. İdmanın məqsədi fiziki fəaliyyətlə insanın özünü dərk etməsi və onun mənəvi və fiziki qabiliyyətlərinin inkişafıdır. O, şəxsiyyətin motor, intellektual və sosial-psixoloji formalaşmasının vəhdəti prinsipinə əsaslanır. İdman humanist və ahəngdar inkişaf etmiş şəxsiyyətin yetişdirilməsi vasitəsinə, gəncləri sülhün və xalqlar arasında dostluğun qorunub saxlanılmasında və möhkəmləndirilməsində, cəmiyyətimizin tərəqqinin sürətləndirilməsinə kömək etməkdə fəal iştirak etməyə sövq edən rıçaq ola bilər və olmalıdır.

Bu günki bəşəriyyətdə cəmiyyət bunun üçün hər cür şəraitə malikdir, lakin burada ən vacib olan təhsil prosesinin bütövlüyüdür.

Motor bacarıqları müəyyən bir işi yerinə yetirmək üçün lazım olan hərəkətlərin ardıcılığıdır. Bu bacarığın inkişafı ən çox incə motor bacarıqlarını əhatə edir - barmaqlar və əllərlə kiçik hərəkətlər etmək bacarığı. Sinir, skelet və əzələ sistemlərinin düzgün koordinasiyasına cavabdehdir.

Hərəkət bacarıqları insanın danışma, yerimək və qaçmaqdan tutmuş qaşır tutmaq, yazı yazmaq və ayaqqabının bağını bağlamasına qədər müxtəlif vəzifələri yerinə yetirmək qabiliyyətinə cavabdehdir. Motor bacarıqları doğuşdan dərhal sonra, uşaq dünyanı aktiv şəkildə araşdırmağa başlayanda inkişaf etməyə başlayır. Əlavə məşqlərin və maarifləndirici oyunların olmaması inkişafı ləngidə bilər. Nəticədə, bu, uşağın oxumağı həmyaşıdlarından gec öyrənməsinə, nitgin zəif formalaşmasına, hərəkətlərin zəif koordinasiyasına və s. gətirə bilər.

Motor bacarıqları bütün bədən sistemləri arasında əlaqələndirilmiş qarşılıqlı əlaqəyə və beyində sinir əlaqələrinin formalaşmasına birbaşa təsir göstərir. Beləliklə, gündəlik təhsil oyunları uşağınızın inkişafına kömək edəcək:

- Təsəvvür və məkan düşüncəsi;
- Hərəkətlərin koordinasiyası;
- Nitq;
- Vizual və motor yaddaş;
- Diqqət və müşahidə;
- Dözümlülük və planlaşdırma bacarığı.

Kiçik motor bacarıqları həyat boyu qorunmalıdır. Sadə məşqlərin və əl işlərinin yerinə yetirilməsi uzun illər aydın zehni və yaddaşı saxlamağa kömək edəcək, bəzi hallarda nitq və motor qabiliyyətlərini bərpa edəcəkdir.

Hər kəs, bu və ya digər şəkildə, kiçik uşaqlarda yaddaşı, diqqəti gücləndirmək, nitq inkişafını asanlaşdırmaq və s. üçün incə motor bacarıqlarını inkişaf etdirməli olduqları barədə bəyanatla qarşılaşdı. Bununla belə, böyüklərin artıq buna ehtiyacı olmadığına dair sadəlövh fərziyyənin zərrə qədər də əsası yoxdur. Kiçik motor bacarıqları hər yaşda faydalıdır.

Motor bacarıqları haqqında danışarkən, biz ilk növbədə əllərdə (əsasən barmaqlarda) və ayaqlarda (ayaq barmaqlarında) kiçik əzələləri nəzərdə tuturuq. Bu əzələlərin düzgün işləməsi olmadan ən sadə hərəkəti belə yerinə yetirmək mümkün deyil - nə əlinizə qələm/qələm tutmaq, nə kitabın səhifəsini çevirmək, nə də mənasız şəkildə, ayaqqabının bağını bağlamaq. Bütün bunları edə bilsəniz, məqaləni bağlamağa tələsməyin, çünki bu nümunələr aysberqin görünən hissəsidir.

Fiziki nöqtəyi-nəzərdən bu cür gimnastika eyni anda bir neçə sistemi əhatə edir - əsəbi (yalnız tənbəllər ovuclarda və barmaqların uclarında çoxlu sayda sinir uclarını qeyd etmirlər!), əzələ və sümük (bu məntiqlidir) və həm də vizual. Bütün bu sistemlərin əlaqələndirilmiş işi məhz gözəl motor bacarıqları adlanan şeydir.

Birincisi, bir neçə bədən sisteminin yükü eyni anda beynin bir neçə hissəsinə təsir göstərir, onların aktiv işi məlumatın sürətli işlənməsinə və neyronlar arasında sinapsların meydana gəlməsinə kömək edir. Sonuncu nöqtə, yeri gəlmişkən, incə motor bacarıqlarının yaddaşa təsirini izah edir.

İkincisi, vizual sistemin cəlb edilməsi təxəyyül üzərində ən faydalı təsir göstərir. Alimlər artıq sübut ediblər ki, təsəvvür edilən təsvirlərlə beyin nöqtəyi-nəzərindən işləmək real görüntülərə baxmaqdan heç nə ilə fərqlənmir. Aktiv

təxəyyül, öz növbəsində, məkan təfəkkürü, yaradıcılıq və qeyri-standart həllər yaratmaq bacarığının inkişafına cavabdehdir.

Üçüncüsü, incə motor bacarıqları uşaqlarda, eləcə də müxtəlif vəziyyətlərə görə onu itirmiş böyüklərdə nitqin inkişafına kömək edir. Əllərin və dilin bir-biri ilə heç bir əlaqəsi olmadığı görünür, ancaq sinir sistemini xatırlamağa dəyər və hər şey öz yerinə düşür. Əllərdəki sinir ucları beynə impulslar ötürür, onun müxtəlif hissələrini, o cümlədən nitq mərkəzini stimullaşdırır.

Başqa bir nəzəriyyə var. Beynin bir hissəsinə təsirin nitqdən məsul olan qonşunu sehrli şəkildə aktivləşdirəcəyinə dair səthi bəyanatla kifayətlənməyən bəzi elm adamları daha dərinə getməyə qərar verdilər. Qısaca desək, araşdırmalar nəticəsində daha bir qanunauyğunluq aşkar edilib. Kiçik obyektlərlə işləmək beyni daha dəqiq motor planlamasına öyrədir (icra əmrindən əvvəl öz hərəkətləriniz üzərində düşünmək). Məhz bu qabiliyyət daha sonra nitqə ötürülür, səsləri tələffüz etməyə kömək edir.

Çox vaxt böyüklər üçün incə motor bacarıqlarının faydaları, bu funksiyaların bərpası prosesini sürətləndirmək üçün motor və ya nitq fəaliyyətində pozğunluqlara səbəb olan bir növ beyin zədəsi alındığı hallarda danışılır. Oxşar məşqlər hər hansı yaddaş problemi olanlar üçün də tövsiyə olunur. Bununla belə, sağlam insanlar beyinlərini "nasos etmək" fürsətindən imtina etməməlidirlər - yaddaşlarını gücləndirmək, idrak və yaradıcılıq qabiliyyətlərini təkmilləşdirmək - xüsusən də bu, adətən heç bir xüsusi vasitə tələb etmədiyi üçün. Aşağıda kiçik motirkanın inkişafına aid bir neçə tapşırıq göstərilir.

1. *Rəsm.* Beyninizə əvəzsiz xidmət göstərəcək ən sadə məşqlərdən biri də rəsm çəkməkdir. Əslində, sizin bədii bacarıqlarınızın nə olmasının əhəmiyyəti yoxdur, çünki söhbət Pikasso kimi istedadlı deyil, yazı obyektini tutmaq üçün bayağı qabiliyyətdən gedir. Üç yaşlı bir uşaq üslubunda bir qələm ilə rəsmlər çəkə və ya fədakarlıqla cizma-qara çəkə bilərsiniz - təsir hər halda olacaq. Daimi əl yazısı və ya xəttatlıq təcrübəsi də eyni effekti verəcəkdir.

2. *Barmaq gimnastikası.* Advance-də demək olar ki, heç bir dərs ənənəvi barmaq gimnastikası olmadan tamamlanmır. Sadə barmaq qıvrımları yaddaşı, diqqəti, konsentrasiyanı inkişaf etdirməyə kömək edir və təxəyyülü stimullaşdırır. Eyni zamanda, barmaq yoqamız asimmetrikdir, bu da beynin hər iki yarımkürəsini eyni vaxtda istifadə etməyə imkan verir. Başqa sözlə, sonrakı vəzifələri daha səmərəli yerinə yetirmək üçün işini sinxronlaşdırır.

3. *Musiqi alətlərində ifa etmək.* Musiqinin özünün faydalı və gözəl olması ilə yanaşı, onları ifa etməyi öyrənmək beyin üçün böyük stimuldur. Gitarada, skripkada, fortepianoda və digər alətlərdə harmoniyada ifa etmək çevik barmaqlar tələb edir. Niyə incə motor bacarıqlarını öyrətmirsiniz?

4. *Tikiş vurma.* Tikiş vurma, toxuculuq və digər iynə işləri təkcə qadınların deyil, kişilərin də sevimli hobbisidir. Əla seçim! Konsentrasiyanı və səbri yaxşılaşdıran zəhmətli işlərlə yanaşı, bu prosedur əllərdəki kiçik əzələləri məşq etdirir (bəzən qeyri-iradi akupunktur ilə birlikdə).

5. *Modelləşdirmə.* Təyyarələrin, gəmilərin, memarlıq şah əsərlərinin və digər obyektlərin maketlərini yaratmaq, habelə tapmacaları bir araya gətirmək hobbisi gözəl motor bacarıqlarını və eyni zamanda bir çox digər bacarıqları inkişaf etdirmək üçün bir vasitədir. O cümlədən məkan düşüncəsi və təxəyyülü. Bura həmçinin ağac üzərində oyma, mişarla mişarlama və s. kimi fəaliyyətlər də daxildir [18].

3.3. İNSANIN İNKİŞAFINDA MÜVƏFFƏQİYYƏT VƏ UĞURSUZLUĞUN PSIXOLOJİ ROLU

İnsanın inkişafında müvəffəqiyyət və uğursuzluq sistemlik olaraq həm sosial vəziyyətdə, həm də şəxsin nailiyyət, idrak və öyrənmə ilə bağlı tədris fəaliyyətlərində iştirakı ilə yaranır. Bəzi hallarda müvəffəqiyyət və uğursuzluğun təsiri o qədər böyükdür ki, insan ümumiyyətlə adekvat reaksiya verə bilmir, fəaliyyət göstərməkdən imtina edir və həyatını kökündən dəyişdirir. Müvəffəqiyyət və uğursuzluğun ən parlaq təsiri bu və yaxud digər şəkildə “ən yüksək nailiyyətlər uğrunda mübarizə” ilə əlaqəli fəaliyyət növlərində özünü göstərir. Bu mübarizə aşkar və yaxud gizli rəqib, onun nəticəsi və yaxud keçmiş nailiyyəti ilə rəqabətdə baş verir. Belə bir fəaliyyətin ən parlaq nümunəsi idmandır. Burada müvəffəqiyyət və uğursuzluq təcrübələri xüsusilə kəskindir, çünki yüksək nəticələr əldə etmək idmançının həyatındakı bütün hərəkətlərin əsas mənasıdır. Valideynlər erkən uşaqlıqdan uşaqda nailiyyət ehtiyacını inkişaf etdirməyə, həyatda uğura hazırlaşmağa çalışır, uşaqda həyata nikbin münasibət formalaşdırmaq arzusunda olur, mümkün uğursuzluqlar barədə düşünməməyə çalışırlar [59;61]. Eyni zamanda, onlar tez-tez uşaq üçün həddən yüksək məqsədlər qoyurlar, onu böyük rəqabətli və nüfuzlu təhsil müəssisələrində yerləşdirirlər. Bütün bunların qaçılmaz nəticə kimi öyrənmə sistemində acizlik, daha sonra sistemlik acizlik və son nəticədə bədbinliyin və depressiyaya meylin formalaşması ola bilər. Yetkinlərdə həyatda uğursuzluqlardan, acizlik və

depressiyanın formalaşmasından, xüsusən də iqtisadi tənəzzül və çətin sosial transformasiya dövrlərində sığortalınamayıblar [16].

Bütün bunlar onu deməyə əsas verir ki, müvəffəqiyyət və uğursuzluq həyatımızda elə psixoloji amillərdir ki, onları diqqətlə öyrənmək lazımdır; müvəffəqiyyət və uğursuzluq psixologiyası haqqında biliklər həkimlər, pedaqoqlar və xüsusilə praktik psixoloqlar üçün son dərəcə zəruridir. Eyni zamanda etiraf etməliyik ki, bizim mütəxəssislər öz elmi işlərində müvəffəqiyyət və uğursuzluqlara, onlarla bağlı olan hadisələrə lazımi diqqət yetirməyiblər, hətta psixologiya dərslərində bu mövzuya həsr olunmuş bölmələr geniş açıqlanmayıb.

Müvəffəqiyyət və uğursuzluq probleminin tədqiqinin ilkin dövrü XIX əsrin sonlarından XX əsrin 30-cu illərə qədər davam edib. Düzdür, bu dövrdə aparılan tədqiqatların əsas hissəsi çox vaxt müvəffəqiyyət və uğursuzluqla eyniləşdirilən tərif və qınaq adama təsirinin öyrənilməsi ilə bağlıdır. Müvəffəqiyyət və uğursuzluğun xüsusi tədqiqatları 1930-cu illərdə Rusiyada və xaricdə başlamışdı. Bununla belə, müvəffəqiyyət və uğursuzluğun psixoloji məzmunu haqqında əsas məlumatlar xüsusi tədqiqatlar nəticəsində deyil, müsbət və mənfi emosiyaların, iddiaların səviyyəsinin, məyusluğun, nailiyyət motivasiyasının və təsadüfi atributların öyrənilməsi zamanı əldə edilmişdir. Məsələ ondadır ki, müvəffəqiyyət və uğursuzluq çox əlverişli metodoloji “vasitələr”ə çevrildi. Birincisi, onları eksperimental şəraitdə süni şəkildə yaratmaq asandır. İkincisi, onlar psixikada tədqiqat obyektini kimi xidmət edən müxtəlif dəyişikliklərə səbəb olur. Belə ki, 40-cı illərdə iddia səviyyəsini öyrənən eksperimentlər süni şəkildə yaradılmış müvəffəqiyyət və uğursuzluqdan sonra məqsəd qoyma dinamikasını müşahidə edirdilər. 1950-ci illərdə uğursuzluğun frustrator kimi istifadə edildiyi məyusluq nəzəriyyəsi çərçivəsində bir çox araşdırmalar aparılmışdır. 60-cı illərdən etibarən nailiyyətləri həvəsləndirmək üçün intensiv tədqiqatlar aparılır. Onların əksəriyyətində nailiyyət motivasiyasını aktuallaşdıran və onun dinamikasını öyrənməyə imkan verən amillər məhz müvəffəqiyyət və uğursuzluqdur [16;35;47].

1970-ci illərdə öyrənilmiş çarəsizlik fenomeninin tədqiqində çarəsizliyə səbəb olmaq üçün sistemə uğursuzluq texnikasından da istifadə edilmişdir. Nəhayət, təsadüfi atribusiya (öz davranışının və digər insanların davranışının səbəblərini başa düşmək) ilə bağlı müasir tədqiqatlar da müvəffəqiyyət və uğursuzluq olmadan tamamlanmır, çünki atribusiya tədqiqatının ayrıca bir sahəsi insanın nailiyyətlərinin səbəblərinin aid edilməsidir. Bütün bu (dolayı da

olsa) araşdırmalar nəticəsində, məsələn, bu mövzu ilə araşdırmalar aparan N.A. Baturinin fikrincə, müvəffəqiyyət və uğursuzluğun psixi fəaliyyətin müxtəlif aspektlərinə təsiri haqqında çoxlu məlumat əldə edildi ki, bu, şübhəsiz ki, bütövlükdə problemin inkişafı üçün, o cümlədən təbiətin əsas sualının həlli üçün böyük əhəmiyyət kəsb edirdi, müvəffəqiyyət və uğursuzluq, yəni onların psixoloji mahiyyəti haqqında, “müvəffəqiyyət və uğursuzluq nədir” [60]. Ancaq ilk növbədə, müvəffəqiyyət” və “uğursuzluq” sözləri ilə ifadə olunan terminləri başa düşməlisiniz. Şifahi nitqdə “ müvəffəqiyyət ” və “uğursuzluq” sözləri çox ikimənalıdır. Onlar həm hərəkətlərin real nəticəsini və yaxud əldə edilmiş maddi həyat səviyyəsini, insanın sosial vəziyyətini təyin etmək, həm də nailiyyətlərin qiymətləndirilməsi ilə bağlı subyektiv təcrübələri təyin etmək üçün istifadə olunur. Bu cür qeyri-müəyyənlik hələ də istər elmi-populyar ədəbiyyatda, istərsə də elmi əsərlərdə terminoloji qarışıqlığa səbəb olur. Müasir elmi əsərlərdə “ müvəffəqiyyət ” və “uğursuzluq” terminləri ən çox üç əsas mənada işlədilir. Onlardan birincisi başqa bir şəxsin fəaliyyətinin nəticəsinin “obyektiv” qiymətləndirilməsi ilə bağlıdır. Beləliklə, məsələn, müvəffəqiyyət qazanan, olimpiya çempionu olan bir insan haqqında, şəxsən tanımasaqda danışa bilərik.

Müvəffəqiyyət (uğursuzluq) bu mənada əldə edilmiş nəticənin normativ səviyyəyə və yaxud sosial standartla bərabər və yaxud ondan yüksək (aşağı) olan integral qiymətləndirilməsidir. Normativ səviyyə və sosial standart cəmiyyətin öz üzvlərinin nailiyyətlərini qiymətləndirmək üçün hazırladığı meyarlardır. Onlar obyektivlik dərəcəsinə olduqca aydın şəkildə müəyyən edilmiş dəyərlərdən (məsələn, idmanda və ya başqa mədəniyyətdə dünya rekordu - düşmənlərin baş dərəcəsinin sayı) ictimai rəydə yer alan qeyri-səlis və amorf fikirlərə qədər dəyişə bilər (məsələn, şəxsi sərvət, yay iqamətgahı və ya avtomobil) [16].

Terminlərin ikinci mənası öz fəaliyyətlərinin nəticələrinin subyektiv qiymətləndirilməsinə aiddir. Bu mənada müvəffəqiyyət (uğursuzluq) insanın öz nəticəsinin integral qiymətləndirilməsidir ki, bu da əldə edilmiş nəticənin insanın gözlədiyi və yaxud əldə etmək istədiyi şəxsi məqsəd səviyyəsinə bərabər və yaxud yüksək (aşağı) olmasından asılıdır. Burada şəxsi məqsəd insanın özü tərəfindən hazırlanmış nəticəni qiymətləndirmək üçün əsas, lakin yeganə meyar deyil. Buna görə də əldə edilən nəticə başqaları tərəfindən sosial standartlar baxımından “müvəffəqiyyət” kimi qiymətləndirilə bilər və insanın özü də məqsədi baxımından onu “uğursuzluq” kimi qiymətləndirəcək və əksinə.

Təcrübədə, hətta tələbəsini yaxşı tanıyan məşqçi də idmançının özünün nəticəsini necə qəbul etməsində səhv edə bilər.

Terminlərin üçüncü mənası, özünün və ya başqasının nəticəsinin qiymətləndirilməsinə deyil, insanın həmin anda yaşadığı vəziyyətə aiddir. Müvəffəqiyyət (uğursuzluq) bu mənada əhəmiyyətli bir müvəffəqiyyət və yaxud uğursuzluq (sözün ikinci mənasında başa düşülən) olan bir insanda baş verən xüsusi nevropsixoloji vəziyyətdir. Belə bir vəziyyət yalnız o zaman yaranır ki, bütün psixi proseslərin gedişatı müəyyən bir müddət ərzində müvəffəqiyyət və yaxud uğursuzluqla əlaqəli bir prosesə tabe olacaq. Bu, hər hansı bir zamanda canlı insana xas olan ümumi neyropsikiyatrik vəziyyətdən xüsusi ad alan xüsusi psixi vəziyyətləri fərqləndirməyin ümumi prinsiplərinə uyğundur. Başqa sözlə, müvəffəqiyyət və uğursuzluq həmişə mövcud psixi vəziyyəti dəyişdirir, lakin müvəffəqiyyət və ya uğursuzluğun xüsusi psixi vəziyyətləri yalnız bəzən, çox vaxt çox güclü müvəffəqiyyət və ya uğursuzluğun təsiri altında baş verir. Müvəffəqiyyət və uğursuzluq terminlərinin bu üç əsas mənası ilə yanaşı, elmi tədqiqatlarda daha geniş mənada danışığ dili kimi istifadə olunur. Sonra hər hansı bir hərəkəti təyin etmək üçün istifadə olunur.

Mövzuya fayda verən bütün hərəkətlər müvəffəqiyyət, uğursuz isə müsbət nəticə verməyən hərəkətlər adlanır. Əslində, onlar “yaxşı” və “pis” hərəkətlər və yaxud hadisələr sözləri ilə sinonim olaraq istifadə olunur. Bunu, məsələn, öyrənilmiş çarəsizliklə bağlı işləri təhlil edərkən yadda saxlamaq lazımdır. Çox vaxt xoşagəlməz təsirlərdən qurtulmaq və yaxud qarşısını almaq üçün hər hansı uğursuz cəhdlər olduğu üçün: xoşagəlməz səsi söndürmək (D.Hirotonun təcrübələri) və yaxud cərəyanın təsirindən qaçmaq (M.Seliqmanın təcrübələri), onların köməyi ilə öyrənilmiş acizliyə səbəb olan emosional vəziyyətə uğursuzluq deyilir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, eyni çarəsizliyi öyrənərkən, eksperimental problemi həll etmək üçün real təkrarlanan uğursuz cəhdlər və ya nailiyyətlə əlaqəli fəaliyyətləri yerinə yetirərkən bu terminlərin ikinci mənasında müvəffəqiyyət və yaxud uğursuzluq idarəolunmaz təsir kimi istifadə edilə bilər.

Beləliklə, hər iki deyilən sözün müvəffəqiyyət və uğursuzluğunun təsviri verilmiş, həmçinin “müvəffəqiyyət” və “uğursuzluq” terminlərinin üç əsas mənasının təsviri verilmişdir. Bu dəyərlərin məzmunu, birincisi, başqalarının nailiyyətlərinin keyfiyyətcə qiymətləndirilməsinə uyğundur; ikincisi, onların nəticələrinin keyfiyyətcə qiymətləndirilməsi; üçüncü, güclü müvəffəqiyyət və yaxud uğursuzluqla yaranan xüsusi psixi vəziyyətlər.

Qeyd etmək lazımdır ki, elmi ədəbiyyatda birinci və üçüncü mənalarda “müvəffəqiyyət” və “uğursuzluq” terminləri çox az işlənir. Birincisi, çünki başqasının nəticəsini qiymətləndirmə mexanizmi yalnız “fan (azarkeş) psixologiyası”nın öyrənilməsi üçün maraqlıdır. Üçüncüsü, ona görə ki, nəyin və nə vaxt dəqiq “müvəffəqiyyət” və yaxud “uğursuzluğa” çevrildiyini müəyyən etmək asan deyil. Ona görə də, bir qayda olaraq, insanlar “müvəffəqiyyət və uğursuzluğun insana təsiri haqqında” və yaxud “müvəffəqiyyət və uğursuzluğun vəziyyəti haqqında” danışmağa, “müvəffəqiyyət” və “uğursuzluğu” ikinci mənada başa düşməyə üstünlük verirlər. Bütün bunlar onu deməyə əsas verir ki, terminlərin ikinci mənası müvəffəqiyyət və uğursuzluğun xarakterini əks etdirmək üçün açardır.

Bununla belə, nəzəri təhlilə əsaslanaraq, müvəffəqiyyət və uğursuzluğun mahiyyəti haqqında yalnız ən ümumi təsəvvürü əldə etmək olar ki, fəaliyyətin sonunda və yaxud onun nəticələri qiymətləndirilərkən onun bəzi mühüm mərhələsində yaranan psixi hadisələrdir. Müvəffəqiyyət və uğursuzluğun mahiyyətini daha dərinlən başa düşmək üçün bir neçə fundamental suala aydınlıq gətirmək lazımdır. Birincisi, insanın öz hərəkətlərinin və hər hansı fəaliyyətin səmərəliliyinin hər hansı bir qiymətləndirilməsinin müvəffəqiyyət və yaxud uğursuzluğa səbəb olmasıdır.

Həyat təcrübəsi göstərir ki, gördüyümüz, sonra qiymətləndirdiyimiz hər şey müvəffəqiyyət və uğursuzluq təcrübəsi ilə, xüsusən də müvəffəqiyyət və uğursuzluq halının yaranması ilə bitmir. Buna görə də bunun hansı hallarda baş verdiyini anlamaq lazımdır.

Yuxarıda deyilənlərdən belə nəticəyə gəlmək olar ki, hər hansı psixoloji prosesi öyrənərkən müvəffəqiyyət və uğursuzluq kimi psixoloji determinantın təsiri kimi aspektləri nəzərdən qaçıрмаq olmaz.

Psixologiya elminin müasir inkişafı mərhələsi analitik anlayışlardan və təsvirlərdən psixi hadisələrin çoxölçülü və çoxsəviyyəli təbiətini, onlar arasındakı əlaqələrin dinamizmini dərk etməyə keçid ilə xarakterizə olunur. Psixologiyada bu dəyişikliyin ən nəzərə çarpan əlaməti, zamanla dinamik şəkildə ayrılmaz bir proses şəklində inkişaf edən, əmələ gəlməsində və həyata keçirilməsində praktiki olaraq bütün psixi hadisələrin meydana çıxmasında iştirak edir və mürəkkəb funksional sistem kimi fəaliyyətin öyrənilməsinə marağın çoxalmasına səbəb olur. B.F.Lomov yazırdı ki, hər bir konkret halda qnostik, icraedici, üst struktur, “izləmə” aparatları, somatik və vegetativ komponentlər və s. kompleksi seçici şəkildə birləşdirilir. Eyni zamanda, psixi hadisələrin müxtəlif aspektlərinin tədqiqini fəaliyyət anlayışı ilə əlaqələndirən

əsərlərin uçqun kimi böyüməsi “fəaliyyət” termininin istifadəsinin çoxluğuna və əsassız genişliyinə gətirib çıxardı ki, bu da həmişə olduğu kimi elmin konseptual aparatının təkmilləşdirilməsinə deyil, “eroziyasına” gətirib çıxarır. Bununla belə, bu konsepsiyanın istifadəsini hansısa çərçivə ilə məhdudlaşdırsaq belə, yenə də bir-birindən geniş parametrlər diapazonunda fərqlənən real fəaliyyət növlərinin kifayət qədər geniş spektri qalır. Bu ona gətirib çıxarır ki, psixologiyanın indiki inkişaf səviyyəsində vahid psixi anlayışla bütün real fəaliyyət növlərini əhatə etmək mümkün deyil [16].

Xüsusilə mürəkkəb qiymətləndirici formasiyalar fəaliyyətin nəticəsinin fərd və cəmiyyət üçün çox əhəmiyyətli olduğu hallarda formalaşır. Belə hallarda, nəticənin əks etdirilməsi və qiymətləndirilməsi prosesində mürəkkəb idrak-affektiv qiymətləndirmə-özünüqiymətləndirmə kompleksləri yaranır ki, onların strukturuna həm koqnitiv (nəticənin standart, məqsədə münasibətdə qiymətləndirmə sistemi), həm də və subyektin şüuruna inteqral şəkildə təqdim edilən affektiv komponentlər, “Gestalts”: müvəffəqiyyət və uğursuzluq daxildir [20].

Mürəkkəb çoxsəviyyəli struktura malik idrak-affektiv qiymətləndirmə kompleksləri kimi müvəffəqiyyət və uğursuzluğun başa düşülməsi müvəffəqiyyət və uğursuzluğun eksperimental olaraq müəyyən edilmiş çoxeffektivliyini izah etməyə imkan verir. Beləliklə, məlumdur ki, əldə edilən müvəffəqiyyət və ya uğursuzluq qavrayışda, yaddaşda, təfəkkürdə, diqqətdə, funksional və emosional vəziyyətlərdə, müxtəlif fizioloji funksiyalarda dəyişikliklərə səbəb olur. Müvəffəqiyyət və uğursuzluq fərdin özünə hörmətinə, istəklərinin səviyyəsinə, motivasiyasına, nəticələrin təyin edilməsinə, birgə fəaliyyət göstərən və ya hətta iştirak etməyən digər şəxslərin qiymətləndirilməsinə tənzimləyici və formalaşdırıcı təsir göstərir. Uğursuzluğun təsiri altında hərəkətləri yerinə yetirərkən əzmkarlığın dəyişməsi, bəzi fəaliyyət növlərinə digərlərinə üstünlük verilməsinin dəyişməsi, sonrakı dövrlərin və ya yeni fəaliyyətlərin effektivliyinin artması və ya azalması baş verir. Müvəffəqiyyət və uğursuzluğun polieffektivliyi, digər şeylər arasında, fəaliyyətin son mərhələsində yaranan idrak-affektiv qiymətləndirmə komplekslərinin, ilk növbədə, ən qlobal olan oxşar fəaliyyətin növbəti dövrü ilə əlaqədar tənzimləmə funksiyasını yerinə yetirdiyini fərz etməyə imkan verir. İkincisi, digər “fəaliyyətdaxili” tənzimləmə mexanizmlərindən fərqli olaraq, koqnitiv-affektiv komplekslər sonrakı fəaliyyətlərin və ya şəxsiyyət fəaliyyətinin digər formalarının seçilməsinə, başlanmasına və yerinə yetirilməsinə təsir göstərir, yəni, onlar interaktiv tənzimləmə mexanizmidir. Bu

mexanizmin iştirakı ilə ayrı-ayrı, bir-birindən asılı olmayan fəaliyyətlərin fərdin həyatının vahid “axarına” “bağlanması” baş verir. Fəaliyyətlərarası tənzimləmə problemi fəaliyyətdaxili tənzimləmə ilə müqayisədə daha az dərəcədə öyrənilmişdir. Müstəqil problem kimi nisbətən yaxınlarda tanınıb. Beləliklə, A.A.Leontyev qeyd edirdi ki, “fəaliyyət sistemi kəskin problem olaraq qalır”, o cümlədən “sistemli fəaliyyətin özündə” [42].

Eləcə də güman etmək olar ki, oxşar idrak-affektiv qiymətləndirmə-özünüqiymətləndirmə kompleksləri sosial əhəmiyyətli vəziyyətdə olan bir hərəkəti qiymətləndirərkən də baş verir, lakin təbii ki, uğur və ya uğursuzluq adlandırılma bilməz. Obyektiv fəaliyyətin qeyri-adaptiv xarakteri məsələsini nəzərdən keçirərək A.Q.Asmolov “fəaliyyətin öz-özünə hərəkəti”nin iki mexanizmini göstərir: ehtiyacın obyektivləşdirilməsi və “həddindən artıq fəaliyyət” nəticəsində həyata keçirilən “yeni fəaliyyətin doğrulması”, “maraqsız risk”ə əsaslanır [44].

Üstəlik, bir ehtiyacın doymasının digər ehtiyacların yaranmasına və ödənilməsinə yol açması və buna görə də yeni fəaliyyətlərin klassik olması səbəbindən fəaliyyətdə dəyişiklik ideyasını aktuallaşdırır. Aydın ki, qlobal interaktiv tənzimləmə ilə bağlı mexanizmlərin siyahısı qeyd olunanlarla məhdudlaşmır və bu problemin öyrənilməsi davam etdirilməlidir. Öncədən qeyd edildiyi kimi, müəyyən fəaliyyət növlərinin həyata keçirilməsi prosesində və xüsusilə onların son mərhələsində xüsusi idrak-affektiv qiymətləndirmə kompleksləri formalaşır. Fəaliyyətin insan üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb etmədiyi hallarda, qiymətləndirmə kompleksləri sadəcə quruluşa malikdir və onların mövcudluğu və təsir müddəti kiçikdir.

Müvəffəqiyyət və uğursuzluğun idrak komponentinin qiymətləndirici bloku fəaliyyət subyektinin heterojen qiymətləndirmələrindən və onun nəticələri ilə əlaqəli və ya maraqlı olan digər şəxslərin qiymətləndirmələrindən ibarətdir. Təbii ki, hər bir halda fəaliyyətin nəticələrinin belə tam və hərtərəfli qiymətləndirilməsi aparılmır və bütün qiymətləndirmə prosesləri tam həyata keçirilmir. Bununla belə, aydındır ki, performans çoxsaylı əks, qiymətləndirmə və özünüqiymətləndirməyə tabedir. Onlar müxtəlif səviyyəli və mənşəli qiymətləndirmələrin bütöv bir sistemini bir düyünə “cəlb edir və birləşdirir”. Müvəffəqiyyət və uğursuzluğun idrak komponentinin təhlilində bu problemin dolayı tədqiqatlarının nəticələrindən istifadə etmək mümkündürsə, demək olar ki, emosional komponentlə birbaşa əlaqəli olmamaqla bağlı mülahizəni elmi əsərlərdə görə bilmirik. Yalnız V.Vaynerin və onun əməkdaşlarının əsərlərini buna misal çəkmək olar. Onlar yalnız ümumi qəbul edilmiş və gündəlik dildə

müəyyən edilmiş fərdi vəziyyətlərin başa düşülməsinə əsaslanaraq, kifayət qədər sadə, lakin çox etibarlı olmayan bir şəkildə emosiyaların fiksasiyası ilə bağlı metodoloji çətinlikləri aradan qaldırmağa çalışmışdılar. Subyektlər qısa hekayələr şəklində onlara təqdim olunan situasiyalarda onlarda yaranan bu duyğuların gücünü adlandırmalı və qiymətləndirməli idilər [20].

Müvəffəqiyyət və onun şəxsiyyətə psixoloji təsiri: zəfər və uğursuzluğun dərinə dərk edilməsi şəxsiyyətin inkişafında böyük rol oynayır. Müvəffəqiyyətin psixoloji faydaları: özünəqiymətləndirmənin artması, məqsədlərə nail olmaq müsbət özünü qavrayışları aktivləşdirir və öz qabiliyyətlərinə inamı gücləndirir. Motivasiyanın stimullaşdırılması. Müvəffəqiyyət gələcək nailiyyətlər üçün güclü stimula kimi çıxış edə bilər, daxili həvəsi gücləndirə bilər. Sosial uyğunlaşma. Müvəffəqiyyət, xüsusən də sosial-mədəni kontekstdə, sosial qarşılıqlı əlaqəni asanlaşdırır və sosial tanınmağa kömək edə bilər.

Əks tərəfdən müvəffəqiyyətin digər təsirləri də vardır, bunlar müvəffəqiyyətin psixoloji riskləridir: əldə olunanları itirmək qorxusu. İnsan müvəffəqiyyət nərdivanında nə qədər yuxarı qalxırsa, itirməkdən bir o qədər qorxur. Bu qorxu həddindən artıq narahatlığa səbəb ola bilər. Təcrid olunmuş hiss. Müvəffəqiyyətin zirvəsində insan özünü tənha hiss edə bilər, xüsusən də başqaları onu yalnız nailiyyətləri prizmasından qəbul edərsə. Özünü yandırma, daim yeni zirvələrə can atmaq emosional və fiziki tükənməyə səbəb ola bilər.

Müvəffəqiyyətə aparan yolun psixoloji anlayışını təhlil etsək görürük ki, müvəffəqiyyət insanın psixikasına təsirini tam başa düşmək üçün nəzərə almaq lazımdır ki, müvəffəqiyyətə gedən yol çox vaxt əyri xəttlidir. Məğlubiyyətlər, uğursuzluqlar və maneələr psixoloji təcrübənin formalaşmasında əsas rol oynayır. Bu təcrübələri inteqrasiya etmək, onlardan öyrənmək və davamlılığını inkişaf etdirmək bacarığı insanı həyatın uğurlu və o qədər də uğurlu olmayan dövrlərinin psixoloji təsirlərinə qarşı daha davamlı edir. Müvəffəqiyyət kontekstində psixoloji tarazlığın saxlanılması nəticədə, müvəffəqiyyətin psixoloji baxımdan başa düşmək onun ikili mahiyyətini nəzərə almağı tələb edir. Müvəffəqiyyət təkcə xarici nailiyyətlər deyil, həm də özünü həyata keçirmək, uyğunlaşmaq və həyat yolunu yenidən düşünmək üçün daxili bir prosesdir. Müvəffəqiyyətin xarici göstəriciləri ilə daxili bütövlük və məmnunluq hissi arasında tarazlıq tapmağı öyrənmək insanın psixoloji rifahı üçün çox vacibdir [16].

Hər bir insanın müvəffəqiyyət əldə etməyə yönəlmiş fəaliyyətlərlə funksional olaraq əlaqəli iki fərqli motivi var. Bu, müvəffəqiyyət əldə etmək

üçün motiv və uğursuzluqdan qaçmaq üçün motivdir. Müvəffəqiyyət əldə etmək və uğursuzluqdan qaçmaq üçün motivasiya edilmiş insanların davranışı aşağıdakı kimi fərqlənir. Müvəffəqiyyət üçün motivasiya edilmiş insanlar, adətən, öz fəaliyyətlərində qarşılarına hansısa müsbət məqsəd qoyurlar ki, bu məqsədə nail olmaq aydın şəkildə müvəffəqiyyət kimi qiymətləndirilə bilər. Fəaliyyətlərində nəyin bahasına olursa olsun müvəffəqiyyət qazanmaq istəyini açıq şəkildə nümayiş etdirirlər, bu cür fəaliyyətləri axtarırlar, onlarda fəal iştirak edirlər, vasitələr seçirlər və məqsədlərinə çatmağa yönəlmiş hərəkətlərə üstünlük verirlər. Belə insanlar öz intellektual sferasında müvəffəqiyyət gözləyirlər, ona görə də hər hansı bir işə başladıda mütləq müvəffəqiyyət qazanacaqlarını gözləyirlər və buna əmindirlər. Məqsədlərinə çatmağa yönəlmiş hərəkətlər üçün təsdiq almağı gözləyirlər və bununla bağlı iş onlarda müsbət emosiyalar yaradır. Onlar həm də bütün resurslarının tam səfərbər olması və məqsədlərinə çatmağa yönəldilməsi ilə xarakterizə olunur [16].

Fəaliyyətlərin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi yalnız güclü motivasiya (planların həyata keçirilməsində əzmkarlığı müəyyən edən) şərti ilə mümkündür. Planlar çox vaxt həyata keçirilmir, çünki insanda fədakarlıq, əzmkarlıq, cəsarət yoxdur və onları həyata keçirmək üçün lazımi motivasiya yoxdur. İdeya istehsal etmək, mükəmməl proqram və planlar hazırlamaq uğur üçün kafi şərt deyil. Proqramların və planların həyata keçirilməsi ilə bağlı müəyyən motivasiya gərginliyi də lazımdır.

İnsanlar həmişə ilkin gücləndirmə olmadan fəaliyyət göstərmək üçün kifayət qədər yetkin deyillər. Ən az müvəffəqiyyət, təsdiq, tanınma (müsbət möhkəmləndirmənin mahiyyəti budur) kifayət qədər uzun müddət gözləməli olur. Dərhal nəticələr əldə etmək üçün səbirsiz arzu bir çox insanlarda əhəmiyyətli bir qüsurdur.

Müvəffəqiyyət tez-tez fəaliyyət prosesində təhlükə, narahatlıq və məyusluq ilə əlaqələndirilir və başqalarında paxıllıq və aqressiyaya səbəb ola bilər. Yalnız paxıllığa, pis iradəyə, başqalarının öz uğurlarına qərəzli münasibətinə qalib gələ bilən (mühitin təzyiq və tələblərinin öhdəsindən gəlmək və öz “mən”ini qorumaq) fəaliyyət motivasiyasını qoruyub saxlaya bilən insan. Ən asan yol “boz kütlə” ilə birləşmək, hamı kimi olmaqdır. Bu vəziyyətdə sizə müsbət münasibət təmin edilir, çünki hər kəs şanslıları sevmir [16].

İnsanların uğursuzluğa reaksiyaları uğura reaksiyalarından daha müxtəlifdir. Onlar konstruktiv və dağıdıcı, rəşional və emosional, normal və patoloji ola bilər.

Müvəffəqiyyətə konstruktiv reaksiya, uğursuzluğun azaldılmamasını, əksinə motivasiyanın güclənməsini təmin edir. Uğursuzluğa konstruktiv reaksiya nəticəsində, öz çatışmazlıqlarını dərk edərək, insan fəaliyyəti dayandırmaqdan, məqsədə çatmaq üçün enerji və vaxt sərfini artırır. Mövzu uğursuzluğun səbəblərini təhlil etməyə başlayır və bu, gələcəkdə uğur əldə etmək ehtimalını artırır. Biznesə başlayan fərd (sahibkar, islahatçı və s.) ilk uğursuzluqların zərbələri altında əyilmir, məqsədinə çatmaq üçün daha da inadla işləməyə başlayır. Bir qayda olaraq, o, yenilənmiş enerji ilə aşağıdakı məqsədlərin həyata keçirilməsini öz üzərinə götürür. Uğursuzluğa konstruktiv cavab verildikdə xarakteri gücləndirir, əzmkarlığı və motivasiya səviyyəsini artırır.

Konstruktiv reaksiya təkcə motivasiya sferasında deyil, həm də idrak sferasında özünü göstərir. Uğursuzluğa düşər olan bir insan fəaliyyət proqramını dəyişdirməyə və strategiyani təkmilləşdirməyə meyllidir. Səhvlərindən dərs alır, təcrübə toplayır. Çox vaxt bir insan bir qədər cəsarətli və macəralı “hamısı və ya heç nə” prinsipini “kiçik addımlar” prinsipinə dəyişdirir. İnsan artıq hər şeyə dərhal nail olmağa can atmır. Onu məqsədinə yaxınlaşdıran kiçik, sabit uğurlarla kifayətlənir, halbuki:

- yekun məqsəd çoxlu sayda alt məqsədlərə bölünür;
- zaman perspektivi genişlənir;
- məqsədlərə nail olmaq vasitələri təkmilləşdirilir;
- bir şəxs məsələyə ortaqları cəlb edir, çünki məqsədə təkbaşına çatmaq çox çətindir;
- insan daha çevik davranmağa başlayır, çünki uğursuzluq ona reallığın (insanların, şəraitin) gözləniləndən qat-qat güclü müqavimət göstərdiyini öyrətdi.

Motivasiya və idrak dəyişiklikləri, fəaliyyət proqramlarının təkmilləşdirilməsi və onların həyata keçirilməsi üsulları sonrakı hərəkətlər üçün daha böyük uğur ehtimalını təmin edir.

Uğursuzluğa dağıdıcı reaksiya. Müəyyən bir kateqoriya insanlar üçün uğursuzluq özünə hörməti azalda bilər, aşağılıq kompleksi və acizlik yarada bilər. İnsan özünü üçüncü dərəcəli vəqonda səyahət edən sərnəşin kimi hiss etməyə başlayır. Belə bir hiss fəaliyyəti pozur və çox vaxt sonrakı fəaliyyətdən tam imtinaya səbəb ola bilər. Müəyyən vəziyyətlərdə uğursuzluq ekzistensial böhrana səbəb ola bilər.

Dağıdıcı reaksiyalar həm özünə, həm də başqa insanlara yönələ bilər. Özünü qəbul etməyən subyekt başqaları ilə qeyri-rəsmi əlaqələr qurmaqda da çətinlik çəkir. Daha şanslı olanlara qarşı aqressiv reaksiya ola bilər.

Müdafiə reaksiyaları (repressiya, rasionallaşdırma və s.) həm də uğursuzluğa reaksiyanın kifayət qədər təsirli olmayan formasıdır. İnsan məğlubiyyətin səbəblərini və zəif tərəflərini dərk etmək əvəzinə öz “mən”ini müdafiə etməyə başlayır. Uğursuzluğa reaksiya kimi psixoloji müdafiə, əlbəttə ki, psixikanı lazımsız yüklənmədən və narahatlıqdan qoruyur, özünə hörməti lazımi səviyyədə saxlayır, lakin problemin konstruktiv həlli deyil. Müdafiə mexanizmləri öz dəyərini artırır və hətta bəzi insanlarda motivasiyanı qoruya bilər, lakin onların rolu çox vaxt mənfi olur.

Uğursuzluğa reaksiya olaraq fərdin psixoloji müdafiəsinin bəzi mexanizmlərini təhlil edək.

Sıxılıq. İnsan uğursuzluqları və onlarla əlaqəli hər şeyi yaddaşından çıxarır. Əksinə, uğurlar, hətta kiçiklər də, şüurda daim yenilənir və insanın “Mən” dəyərini dəstəkləyir. İnsan, deyərsən, uğursuzluğunu “unudur”. Bu, psixikanı şəxsiyyətdaxili qarşıdurmalardan, lazımsız həddindən artıq yüklənmədən və narahatlıqdan qoruyur və insanın “Mən” və özünüqiymətləndirmə haqqında müsbət imicini saxlayır. Ancaq uğursuzluqla əlaqəli hər şeyi şüurdan sıxışdırmaq problemin konstruktiv həlli deyil (çünki bizim üçün xoşagəlməz olanı sıxışdırmaqla biz yalnız müvəqqəti olaraq narazılıqdan xilas oluruq). Şüuraltında uğursuzluq təcrübəsi mövcud olmağa davam edir və zaman-zaman özünü xatırladır.

Rasionallaşdırma. Problemi həll edə bilməyən və bacara bilməyən subyekt bunu tez-tez öz acizliyi və bacarığının olmaması ilə deyil, xarici şəraitlə, digər insanların xoşagəlməz münasibəti ilə izah edir (“rasionallaşdırır”). Uğursuzluğa reaksiya kimi belə bir izahat (“rasionallaşdırma”) müvəqqəti olaraq özünüqiymətləndirmənin azalmasının qarşısını almağa kömək edir və özünün imicini qoruyur.

Rasionallaşdırma özünü doğrultmaq və lazımi səviyyədə öz “mən”ini dəstəkləmək üçün öz uğursuzluqlarının səbəblərinin (və hərəkətlərinin motivlərinin) psevdoağıllı, psevdorasional izahıdır. Uğursuzluğun əsl səbəbləri tanınmır və ya başa düşülmür, çünki onların fərqiində olmaq real özünüqiymətləndirmənin itirilməsinə səbəb olacaqdır.

Rasionallaşdırma yeniləndikdə, bir insan niyə uğursuz olduğu (və ya ümumiyyətlə tapşırığı yerinə yetirmədiyi) ilə bağlı suallara cavab verərək, bir

qayda olaraq, “Mən”ini dəstəkləmək üçün sosial cəhətdən arzu olunan amilləri adlandırır.

Belə ki, qurum rəhbəri “belə şəraitdə heç nə etmənin” qeyri-mümkünlüyünə istinad edir və əsl səbəb işdə əzmkarlığının olmaması ola bilər. Öz qeyri-adekvatlığını dərk etmək onun “Mən”i üçün ağırlı olardı (hər kəs öz zəifliyini və özünü təkmilləşdirmə ehtiyacını etiraf etməyə meylli deyil). Məhz buna görə də səmərələşdirmə fərdin psixoloji müdafiə mexanizmi kimi işə düşür.

Bəzi insanların psixikasının xarici şəraiti, digər insanların maneələrini və ya müəyyən vasitələrin olmadığını əsas gətirərək özünə haqq qazandırması çox asandır. Öz çatışmazlıqlarını etiraf etmək və onların üzərində işləməyə başlamaq daha çətindir.

Əgər insan özünü müdafiə etməyə və rasionallaşdırmağa meylli deyilsə, uğursuzluğun əsl səbəblərini təhrif etmirsə, o zaman zəifliklərini, çatışmazlıqlarını tanıyır və onları necə aradan qaldıracağını düşünür.

Baxmayaraq ki, psixoloji müdafiə mexanizmləri özünə hörmət və mənlilik imicini lazımi səviyyədə saxlasa da, psixikanı həddindən artıq yüklənmədən qorusa da, məğlubiyyətin əsl səbəblərini dərk etməyə imkan vermir və şəxsiyyətin inkişafına töhfə vermir.

Nailiyyət motivasiyası fəaliyyətdə müvəffəqiyyət (yüksək nəticələr) arzusudur. Fəaliyyətlərdə müvəffəqiyyət və yüksək nəticələr əldə etməyə çalışan insanda güclü nailiyyət motivasiyası olur. Bəziləri üçün fəaliyyətlərində uğur qazanmaq daha vacibdir, digərləri üçün - daha az. Bir insanın məşğul olmağa çalışdığı fəaliyyətin seçimi, insanın müəyyən bir sahədə nailiyyətlərə verdiyi mənadan asılıdır. Müəyyən bir fəaliyyətdə uğur qazanmağın əhəmiyyətini öyrənmək üçün aşağıdakı sualları verə bilərsiniz:

- Bu fəaliyyətdə uğur sizin üçün nə dərəcədə vacibdir?
- Yüksək məqsədlərə çatmağa çalışırınsız mı?
- Məqsədlərinizə çatmaq üçün çox və əzmkar işləməyə meyllisiniz?
- Fəaliyyətinizdə yüksək nəticə gözləyirsiniz, uğura inanırınsız?

Güclü nailiyyət motivasiyasının mövcudluğunu müəyyən edən amillər

1. Yüksək nəticə (uğur) əldə etmək istəyi.
2. Hər şeyi mümkün qədər yaxşı etmək istəyi.
3. Çətin tapşırıqların seçilməsi və onları yerinə yetirmək istəyi.
4. Bacarıqlarınızı təkmilləşdirmək istəyi.

3.4. CƏMİYYƏTİN İNSANIN ÖZÜNÜ İNKİŞAFINA TƏSİRİ

Cəmiyyətin insanın şəxsiyyətinə təsiri psixologiya və sosiologiya sahəsində fundamental cəhətlərdən biridir. Doğulduğumuz andan bizi əhatə edən cəmiyyət dəyərlərimizin, inanclarımızın, davranışlarımızın və şəxsiyyətimizin formalaşmasında əhəmiyyətli təsirə malikdir. Bu yazıda bu təsirin müxtəlif aspektlərini və insanın şəxsiyyəti üçün nəticələrini nəzərdən keçirəcəyik.

Sosiallaşma prosesində uşaqlar davranış nümunələri və sosial qarşılıqlı əlaqə vasitəsilə cəmiyyətdə mövcud olan qaydaları, normaları, stereotipləri və dəyərləri öyrənirlər. Ailə birinci və ən vacib cəhətdir. Ailədə əxlaqın əsasları yaranır, başqa insanlarla ilk münasibətlər qurulur, cəmiyyətdə öz yeri haqqında şüur formalaşır. Ailədə formalaşmış davranış nümunəsi, düşüncə tərzı və həyata baxış tərzı insanın şəxsiyyətinə ömürlük təsir göstərir.

Bundan əlavə, təhsil, məktəb və digər müəssisələr də şəxsiyyətin formalaşmasında mühüm amillərdəndir. Müəllimlər, sinif yoldaşları ilə ünsiyyət, insanın təlim prosesində aldığı biliklər ünsiyyət və davranış bacarıqlarını formalaşdırır, maraqları və peşə seçiminin əhatə dairəsini müəyyənləşdirir. Əmək prosesində təhsillə yanaşı, şəxsiyyət də formalaşır. İşdə insan cəmiyyətdə öz yerini tapır, dəyərlərini və münasibətlərini müəyyənləşdirir, həmçinin öz imkanlarını və şəxsi inkişafını müəyyən edir.

Müasir cəmiyyətdə insanın şəxsiyyətinə təsir edən ən güclü sosial amil mediadır. Bu gün televiziya, internet, sosial şəbəkələr insanların həyatının ayrılmaz hissəsinə çevrilib. Onlar davranış stereotipləri, mədəni və sosial modellər yaradır, hər birimizin peşəkar və şəxsi kimliyini müəyyən edir.

Şəxsiyyətə təsir edən mühüm cəhətlərdən biri də sosial dəyərlərdir. Onlar müəyyən bir cəmiyyətdə nəyin vacib və dəyərli hesab edildiyini müəyyənləşdirirlər. Məsələn, bəzi cəmiyyətlər maddi zənginliyə və uğura böyük əhəmiyyət verir, digər cəmiyyətlər isə daxili dincliyə və digər insanlarla ahəngdar münasibətlərə daha çox dəyər verə bilər. Şəxsiyyət bu dəyərlərin təsiri altında formalaşır və onları qəbul edə və ya rədd edə bilər ki, bu da digər insanlar və bütövlükdə cəmiyyətlə münasibətə səbəb ola bilər.

Həmçinin, cəmiyyət davranış normalarının və stereotiplərinin formalaşmasına əhəmiyyətli təsir göstərir. Normlar müəyyən sosial vəziyyətdə məqbul və gözlənilən dəyər istiqamətlərini və davranışlarını müəyyən edir. Onlar çox vaxt din, təhsil kimi sosial institutlar vasitəsilə ötürülür. Stereotiplər insanın müəyyən qrupa mənsubluğuna (məsələn, cins, yaş, milliyyət və s.)

əsaslanaraq necə olması barədə sadələşdirilmiş fikirlərdir. Stereotiplər insanın şəxsiyyətini və seçimlərini məhdudlaşdıraraq şəxsi inkişafı poza bilər.

Cəmiyyət norma və dəyərləri müəyyən etməklə yanaşı, insanların dünyagörüşünün formalaşmasında da mühüm rol oynayır. Cəmiyyətin ideoloji və mədəni aspektləri özümüzü, digər insanları və ətrafımızdakı dünyanı necə qəbul etdiyimizi müəyyən edir. Dini və fəlsəfi inanclar, siyasi ideallar, mədəni ənənələr - bütün bunlar insanın öz həyat mövqeyinin, dünyagörüşünün və məqsədlərinin formalaşmasına təsir göstərir.

Cəmiyyətin insana təsiri həm müsbət, həm də mənfi ola bilər. Müsbət sosial təsirlərə sosial normalardan xəbərdar olmaq, sosial bacarıqların inkişafı, bilik və təcrübə əldə etmək daxildir. Cəmiyyətin mənfi təsiri sosial təzyiq, uyğunluq, stereotiplər, ayrı-seçkilik və bərabərsizlik şəklində özünü göstərə bilər.

Qeyd etmək lazımdır ki, fərdin cəmiyyətlə qarşılıqlı əlaqədə də fəal rolu var. İnsanlar özlərinə və şəxsiyyətlərinə təsir edə bilər, ətraf aləmə və mədəni dəyərlərə münasibətini dəyişdirə bilirlər. Fərqli insanlar cəmiyyətin təsirlərinə fərqli reaksiya verə bilər, bəziləri isə hətta buna qarşı çıxıb öz dəyər və inanclarını müdafiə edə bilər.

Cəmiyyət insanın şəxsiyyətinə təsiri hər bir fərdin formalaşmasının tərkib hissəsidir. Sosiallaşma bizə sosial bacarıqları mənimsəməyə, cəmiyyətdə formalaşan dəyərləri və normaları öyrənməyə imkan verir. Onu da unutmamaq olmur ki, insan öz şəxsiyyətinin və ətrafdakı reallığa münasibətinin formalaşmasında fəal rol oynaya bilər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, hər bir insan unikaldır və onun şəxsiyyəti cəmiyyətin inkişafına töhfə verə bilər, nəinki ona təbə ola bilər. Bu, İ.Kantın fikridir. Elmin öz fərziyyəsi var. Bu, insanın doğrulmaması, əksinə olmasıdır. Şəxsiyyət müəyyən sosial şəraitdə formalaşır, nəsillərin təcrübəsini - dili, biliyi, əxlaqı, qanunu, adət-ənənəni - insanı insan edən hər şeyi tədricən mənimsəyir. Normal insan bütün ömrünü özünü formalaşdırmağa, biliyini, mədəniyyətini doldurmağa, mənəvi cəhətdən təkmilləşdirməyə sərf edir. Bu, insanla yaşadığı cəmiyyət arasında adi ünsiyyət vasitəsilə baş verir.

“Ünsiyyət” geniş və çoxşaxəli anlayışdır. İnsan kitab oxuyur, ünsiyyət qurur, tamaşaya baxır, mühazirə oxuyur, telefonla danışır, dostu ilə danışır – bütün bunlar ünsiyyətdir. “Ünsiyyət” sözünün başa düşülməsindəki bütün fərqlərə baxmayaraq, bu, insanlar arasında zehni fəaliyyətinin müəyyən nəticələrinin - əldə edilmiş məlumatların, düşüncələrin, mühakimələrin, qiymətləndirmələrin, hisslərin mübadiləsini ifadə edir.

İnsan doğulduğu andan başqa bir insanla ünsiyyətə ehtiyac duyur. Ünsiyyət vasitəsilə insan ətrafındakı dünya haqqında biliklər əldə edir, ünsiyyətin köməyi ilə təcrübə ötürülür və bəşəriyyət tərəfindən inkişaf etdirilən mədəni və mənəvi dəyərlərin mənimsənilməsi baş verir. Ünsiyyət sayəsində insanlar hərəkətləri və münasibətləri qiymətləndirməyi, davranış qaydalarını öyrənməyi və praktikada tətbiq etməyi öyrənirlər. Dürüstlük, məsuliyyətlik, dürüstlük, xeyirxahlıq kimi mühüm insani keyfiyyətlər nəinki təzahür edir, həm də ünsiyyətdə formalaşır.

İstənilən insan özünü başqalarının gözü ilə qiymətləndirir. İnsanın sosial dairəsi nə qədər müxtəlifdirsə, insanın özü haqqında məlumatı da bir o qədər müxtəlif olur.

Şəxsiyyət əxlaq və əxlaqi prinsiplər üzərində qurulur. Əxlaq qaydaları insana davranış modeli verir. Ancaq bir çox qaydalar var, onlar fərqlidir və insan həmişə nə etməli olduğuna özü qərar verir: əxlaq normalarına riayət etmək və ya riayət etməmək. Yəni insanın hər zaman seçim azadlığı var.

Həyatda hər birimiz bir nağıl qəhrəmanı kimi daim bu və ya digər qərarlar üzərində düşünməli və seçməliyik. Məsələn, iki almanız var, onlardan biri böyük və gözəldir, digəri açıq-aydın daha pisdır. Bir dost səni görməyə gəldi. Fikir yaranır: səni müalicə edim, ya yox? Mənə bir ləzzət versən, hansını özünə götürməlisən? Əxlaq - və siz bunu bilirsiniz - öyrədir: həmişə qonşunuzla paylaşın - dostunuza ən yaxşı parçanı verin. Ancaq başqa bir egoist əxlaq var: öz köynəyiniz bədəninizə daha yaxındır. Maraqlıdır: nə etməli? Bu, hərəkət seçimi, daha dəqiq desək, mənəvi seçimdir. Amma hallar daha mürəkkəbdir. Və seçiminizə kim nəzarət edir və qiymətləndirir?

Cavab ola bilər: ətrafınızdakı insanlar ictimai rəydir. İctimai rəy bizim hərəkətlərimizə, hərəkətlərimizə o zaman qiymət verə bilər ki, artıq seçim edilib, aksiya tamamlanıb. O zaman ictimai rəy qərar verir ki, hansı hərəkəti etmişik - yaxşı və ya şər, namuslu və ya vicdansız, faydalı və ya faydasız, ağıllı və ya axmaq və s.

Bizim bütün hərəkətlərimizin müəyyən nəticələri var. Çalışqan odunçu haqqında fəlsəfi bir məsəl var. O, vicdanla odun yığdı, yaxşı maaş alırdı, zəhmətinə görə təriflənirdi. Ondan yalnız bir şey gizlədilib: çalı ağacı inkvizisiya odlarına getdi. Burada deyilir ki, insan həmişə öz hərəkətlərini dərk etməli, onların nəticələrini qabaqcadan görməli, nəticədə nə olacağını bilməlidir - yaxşı və ya şər. Çünki biz zəhmət çəkib yaxşı pul qazansaq da, eyni zamanda fəaliyyətimizin mənasını, sosial nəticələrini, nəticələrini düşünməsək də, özümüzü oyuncağa çevrilmiş düşüncəsiz odunçu vəziyyətinə düşə bilərik.

Sosiallaşma bir insanın mədəniyyətlə tanış olması, onun təlim və tərbiyəsi, digər insanlarla qarşılıqlı əlaqə, cəmiyyətin dəyər və normalarını mənimsəməsi, müəyyən hüquq və vəzifələr, baxış və verdişlər əldə etməsi və s. Sosiallaşmanın nəticəsi tam hüquqlu şəxsiyyətdir. “Şəxsiyyət” çoxmənalı sözdür. “Şəxsiyyət” anlayışının mənələrindən biri insanın mahiyyətini - müəyyən bir insana xas olan ən vacib şeyi, onun sosial varlıq kimi daxili xüsusiyyətlərinin məcmusunu ifadə edir. Bu, əlbəttə ki, saç rəngi, maddənin həcmi və ya ayaq uzunluğu demək deyil. Söhbət bu konkret insana - fərdə xas olan zehnin, ruhun, davranışın xüsusiyyətlərindən gedir: nəyi sevir, dəyər verir, başqaları ilə necə davranır, kömək edə bilirmi, yaxşı bir iş görürmü, bacarırmı? sözünü möhkəm tut. İnsanın öz şəxsi fikrinə malik olub-olmaması, eləcə də onu açıq şəkildə ifadə etmək və müdafiə etmək, öz qərarlarını vermək və təbii ki, öz hərəkətlərinə görə tam məsuliyyət daşımaq cəsarətinin olması çox vacibdir. Ya da o, ağac parçası kimi axınla üzür və plastilin kimi başqasının iradəsinə uyğundur. Böyük alman filosofu İmmanuel Kant şəxsiyyəti çox ifadəli şəkildə müəyyənləşdirmişdir: seçilmiş möhkəm prinsiplər sayəsində insanın öz ağası olmaq qabiliyyətidir. Özünün ustası ol. Bunun mənası nədir? Bu, yəqin ki, o deməkdir ki, biz “xarakter sahibi olmaq” deyirik - müstəqil, qətiyyətli, təşəbbüskar bir insan olmaq bacarığı, yəni muxtar. Bu, inkişaf etmiş insan ləyaqəti və məsuliyyət şüuruna sahib olmaq və başqa insanların diktəsindən azad olmaq deməkdir. Muxtariyyət təhsil və özünütərbiyə prosesi vasitəsilə əldə edilir [23;44;57].

İ.Kant hesab edirdi ki, bütün bu keyfiyyətlər - öz ağa olmaq bacarığı, prinsiplərə malik olmaq, necə deyərlər, göydən düşmür. Onlar inkişaf etdirilməlidir və könüllü olaraq, yəni. sərbəst şəkildə, insanın özünün xoş arzularına tabedir. Yəni hər kəs özünü şəxs edir və buna özü cavabdehdir. Fərd olmağın başqa yolu yoxdur.

Bu, İ.Kantın fikridir. Elmin öz fərziyyəsi var. Bu, insanın doğulmaması, əksinə olmasıdır. Şəxsiyyət müəyyən sosial şəraitdə formalaşır, nəsillərin təcrübəsini - dili, biliyi, əxlaqı, qanunu, adət-ənənəni - insanı insan edən hər şeyi tədricən mənimsəyir. Normal insan bütün ömrünü özünü formalaşdırmağa, biliyini, mədəniyyətini doldurmağa, mənəvi cəhətdən təkmilləşdirməyə sərf edir. Bu, insanla yaşadığı cəmiyyət arasında adi ünsiyyət vasitəsilə baş verir.

“Ünsiyyət” geniş və çoxşaxəli anlayışdır. İnsan kitab oxuyur, ünsiyyət qurur, tamaşaya baxır, mühazirə oxuyur, telefonla danışır, dostu ilə danışır – bütün bunlar ünsiyyətdir. “Ünsiyyət” sözünün başa düşülməsindəki bütün fərqlərə baxmayaraq, bu, insanlar arasında zehni fəaliyyətinin müəyyən

nəticələrinin - əldə edilmiş məlumatların, düşüncələrin, mühakimələrin, qiymətləndirmələrin, hisslərin mübadiləsini ifadə edir.

İnsan doğulduğu andan başqa bir insanla ünsiyyətə ehtiyac duyur. Ünsiyyət vasitəsilə insan ətrafındakı dünya haqqında biliklər əldə edir, ünsiyyətin köməyi ilə təcrübə ötürülür və bəşəriyyət tərəfindən inkişaf etdirilən mədəni və mənəvi dəyərlərin mənimsənilməsi baş verir. Ünsiyyət sayəsində insanlar hərəkətləri və münasibətləri qiymətləndirməyi, davranış qaydalarını öyrənməyi və praktikada tətbiq etməyi öyrənirlər. Dürüstlük, məsuliyyətlik, dürüstlük, xeyirxahlıq kimi mühüm insani keyfiyyətlər nəinki təzahür edir, həm də ünsiyyətdə formalaşır [15;24;43].

İstənilən insan özünü başqalarının gözü ilə qiymətləndirir. İnsanın sosial dairəsi nə qədər müxtəlifdirsə, insanın özü haqqında məlumatı da bir o qədər müxtəlif olur.

Şəxsiyyət əxlaq və əxlaqi prinsiplər üzərində qurulur. Əxlaq qaydaları insana davranış modeli verir. Ancaq bir çox qaydalar var, onlar fərqlidir və insan həmişə nə etməli olduğuna özü qərar verir: əxlaq normalarına riayət etmək və ya riayət etməmək. Yəni insanın hər zaman seçim azadlığı var.

Həyatda hər birimiz bir nağıl qəhrəmanı kimi daim bu və ya digər qərarlar üzərində düşünməli və seçməliyik. Məsələn, iki almanız var, onlardan biri böyük və gözəldir, digəri açıq-aydın daha pisdır. Bir dost səni görməyə gəldi. Fikir yaranır: səni müalicə edim, ya yox? Mənə bir ləzzət versən, hansını özünə götürməlisən? Əxlaq - və siz bunu bilirsiniz - öyrədir: həmişə qonşunuzla paylaşın - dostunuza ən yaxşı parçanı verin. Ancaq başqa bir eqoist əxlaq var: öz köynəyiniz bədəninizə daha yaxındır. Maraqlıdır: nə etməli? Bu, hərəkət seçimi, daha dəqiq desək, mənəvi seçimdir. Amma hallar daha mürəkkəbdir. Və seçiminizə kim nəzarət edir və qiymətləndirir?

Cavab ola bilər: ətrafınızdakı insanlar ictimai rəydir. İctimai rəy bizim hərəkətlərimizə o zaman qiymət verə bilər ki, artıq seçim edilib, aksiya tamamlanıb. O zaman ictimai rəy qərar verir ki, hansı hərəkəti etmişik - yaxşı və ya pis, namuslu və ya vicdansız, faydalı və ya faydasız, ağıllı və ya axmaq və s.

Bütün hərəkətlərimizin müəyyən nəticələri var. Çalışqan odunçu haqqında fəlsəfi bir məsələ var. O, vicdanla odun yığdı, yaxşı maaş alırdı, zəhmətinə görə təriflənirdi. Ondan yalnız bir şey gizlədilib: çalı ağacı inkvizisiya odlarına getdi. Burada deyilir ki, insan həmişə öz hərəkətlərini dərk etməli, onların nəticələrini qabaqcadan görməli, nəticədə nə olacağını bilməlidir - yaxşı və yaxud pis. Çünki biz zəhmət çəkib yaxşı pul qazansaq da, eyni

zamanda fəaliyyətimizin mənasını, sosial nəticələrini, nəticələrini düşünməsək də, özümüzü oyuncağa çevrilmiş düşüncəsiz odunçu vəziyyətinə düşə bilərik [34].

Və daha bir şey: bir gün sadələvh odunçunun özünün şərin qurbanına çevrilməyəcəyinə və elə o odda qalmayacağına zəmanətlər haradadır? Odun üçün odun isə başqa sadələvh odunçu tərəfindən hazırlanacaq.

Bir sözlə, hər birimiz - istəsək də, istəməsək də - həmişə öz hərəkətlərimizin sosial nəticələrinə görə məsuliyyət daşıyıırıq. İnsan davranışı ümumiyyətlə insanların bu və ya digər həyat tərz, hərəkətləri kimi müəyyən edilə bilər. Bəzən elə görünə bilər ki, bir şəxsin hərəkətləri tamamilə onun şəxsi işidir. Bununla belə, cəmiyyətdə yaşayan istənilən fərd, demək olar ki, daim başqa insanların əhatəsində olur və elə hallar olur ki, fərdlə cəmiyyət arasında münaqişələr yaranır ki, bu da ilk növbədə sosial normalara məhəl qoymayanların deviant davranışı ilə bağlıdır.

İstənilən cəmiyyətin həyatı daim dəyişir və ziddiyyətlərlə doludur, ona görə də sosial fikir ayrılıqları qaçılmazdır. Üstəlik, onlar insanın şəxsi və sosial inkişafının normal və bəzən zəruri elementidir. Bu onunla izah olunur ki, münaqişələr cəmiyyətdə təkcə mənfi deyil, həm də müsbət rol oynaya bilər. “Şəxsiyyət”i səciyyələndirərkən onlar cəmiyyətdə doğulan “dürüstlük” deməkdir. Buna görə də şəxsiyyətin inkişafının əsas məqsədi insanın özünü, qabiliyyət və imkanlarını daha tam dərk etməsi, özünü daha dolğun ifadə etməsi və özünü ifşa etməsidir. Amma bu keyfiyyətlər başqa insanların iştirakı olmadan, ayrılıqda inkişaf etmir [26].

Cəmiyyətdə olanda insan özünü evdəki kimi aparmır. Evdə özünü sərbəst və rahat hiss edir: nə geyinəcəyi, nə yeməli, necə yeməli, nə deyəcəyi barədə düşünməyə ehtiyac duymur.

Cəmiyyətə çıxanda daim gərginlik içində olur. Hər bir insan onu əhatə edən sosial şəraitə uyğunlaşa bilməlidir, çünki cəmiyyət öz əxlaqi dəyərlərini, normalarını, əsaslarını inkişaf etdirib və onlara şübhəsiz təbə olmağı tələb edir. İnsan həmişə eyni sosial qaydalara əməl etməyə razı olmadığından cəmiyyətdə insanlar arasında müxtəlif növ münaqişələr burada yaranır.

Sadəcə olaraq, cəmiyyətdə hər bir insan öz hərəkətlərini qiymətləndirməyi, müəyyən qanunları mənimsəməyi və ən əsası onları praktikada tətbiq etməyi bacarmalıdır. Axı, bildiyiniz kimi, insan tək yaşaya bilməz, ona görə də istəsə də, istəməsə də, özünü cəmiyyətin tələb etdiyi kimi aparmalıdır.

Nəticədə qeyd etmək olar, şəxsiyyət və cəmiyyət, mədəniyyət və ünsiyyət anlayışının tərfi verildi, cəmiyyətlə insan münasibətləri tapıldı. Nəticə etibarı ilə aydın olur ki, şəxsiyyət və cəmiyyət problemi nəhəng, mühüm və nəhəng tədqiqat sahəsini əhatə edən mürəkkəb problemdir. Bir dəfə Senekanın dediyi kimi: “Biz birlikdə yaşamaq üçün doğulmuşuq; cəmiyyətimiz biri digərini dəstəkləməsə, yıxılacaq bir daş anbarıdır”. Beləliklə, fərdlər olmasaydı, bütövlükdə cəmiyyət olmazdı. Əsas məsələlər araşdırılarkən cəmiyyətin insana təsirində müsbət və mənfi cəhətlər nəzərə alınıb. İş zamanı qeyd etmək olar ki, cəmiyyət hər bir insana fərdi şəkildə təsir edir, çünki bütün insanlar tamamilə fərqlidir. Amma sonda birmənalı şəkildə qeyd etmək olar ki, cəmiyyət insanı formalaşdırır, ona lazımi keyfiyyətlər, davranış xətləri əsasını qoyur. Nəticə etibarı ilə qeyd etmək olar ki, optimal variant bir insanın həm öz əxlaqi prinsiplərinə, həm də sosial prinsiplərinə uyğun hərəkət və hərəkətlər etməyi öyrənə biləcəyi variant hesab ediləcəkdir. Axı insan və cəmiyyət bir-biri olmadan mövcud ola bilməz - bu, qədim zamanlarda sübut edilmişdir.

IV. ÖZÜNÜ İNKİŞAFIN VASİTƏLƏRİ

4.1. ÖZÜNÜ İNKİŞAFIN MÜSTƏQİL ÖYRƏNİLMƏSİ VƏ MƏŞQİ

ABŞ-ın qurucularından diplomat, ictimai xadim, alim və yazıçı Benjamin Franklindən tutmuş Apple korporasiyasının təsisçilərindən biri, direktorlar şurasının sədri və baş icraçı direktoru Apple korporasiyasının dahi Stiv Cobsa qədər bir çox məşhur insanların tərcümeyi-halını izləsəniz, görə bilərsiniz ki, onların demək olar ki, hamısı bu və yaxud digər dərəcədə özünü inkişaf etdirməklə məşğul olub. Müasir tədqiqatçılar şansın, mənşəyin və anadangəlmə keyfiyyətlərin rolu haqqında hər şeyi öyrənməyə çalışırlar, lakin onlar razılaşırlar ki, bütün bu elementlər əlavədir, lakin əsas deyil.

Məsələn, Benjamin Franklin öz tərcümeyi-halında uğur əldə etmək üçün fərdi bacarıqların inkişaf etdirilməsinin vacibliyini başa düşdüyü üçün özünü inkişaf etdirməyə üstünlük verdiyini etiraf etdi. Nəticədə o, dövrünün ən nüfuzlu adamlarından birinə çevrildi.

Özünü inkişaf müstəqil təhsil və məşq yolu ilə fərdi inkişaf, əqli və ya fiziki inkişafdır. Bununla məşğul olmaqla insan öz istedadını, potensialını inkişaf etdirir, insan kapitalı toplayır ki, bu da onun məşğulluğuna, həyat keyfiyyətinin yaxşılaşmasına və istəklərinin reallaşmasına töhfə verir. Bu, ömürlük bir prosesdir.

Əlbəttə ki, insan həm özü, həm də mentorların, müəllimlərin, təlimçilərin və məşqçilərin köməyi ilə özünü inkişaf etdirə bilər (lakin bu, "özünü" prefiksini çox düzgün etmir, lakin mahiyyəti dəyişmir).

Özünü inkişaf etdirməyin çox sayda elementi var, lakin onlardan ən vacib və qiymətliələrini vurğulayacağıq:

- özünü tanımaq;
- özünüdərkətmə;
- artan özünə inam;
- öyrənmə bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi;
- artan özünə hörmət (və ya çox yüksək olduqda azalır);
- güclü və bacarıqların inkişafı;
- karyera üçün lazım olan bacarıqları inkişaf etdirmək;
- yaxşılaşmış sağlamlıq;
- özünüdərkətmə üsullarının öyrənilməsi və tətbiqi;
- sosial statusun artırılması;
- arzuların yerinə yetirilməsi;

- fərdi inkişaf planının yaradılması və həyata keçirilməsi;
- sosial intellektin artırılması;
- emosional intellektin artırılması;
- zamanın idarə olunması.

Özünü inkişaf etdirməkdən danışarkən onu da demək lazımdır ki, mentorluq da bura daxildir. Əgər siz tədris üsullarını mənimsəmişsinizsə və tələbələrə elə təsir göstərə bilərsiniz ki, onlar fərd olaraq inkişaf etsinlər, deməli, siz özünüz böyüyürsünüz.

Özünüzü təkmilləşdirməklə yanaşı, özünü inkişaf etdirmə təcrübə və tədqiqat yolu ilə həyata keçirilir:

- Təcrübə şəxsi inkişaf metodları, təlim proqramları, qiymətləndirmə sistemləri, alətlər və üsulların axtarışında ifadə olunur.

- Tədqiqat sahəsi olaraq, özünü inkişaf etdirmə mövzuları insan inkişafının təhsil, idarəetmə və iqtisadiyyat sahələrində jurnallarda, kitablarda və veb saytlarda görünür.

Şübhəsiz ki, siz “özünü tanıma” terminini bir neçə dəfə eşitmişiniz. Bu, insanın öz zehni və fiziki xüsusiyyətlərini öyrənmək, özünü dərk etməkdir.

Bir neçə səbəbə görə özünü tanıma ilə başlamağa dəyər:

- Siz öz real imkanlarınızı anlamaq və hansı inkişaf nöqtəsində olduğunuzu dərk edə biləcəksiniz.

- Daxili motivasiyanızın xüsusiyyətlərini öyrənməklə daxili harmoniyaya nail olun.

- Xarakter xüsusiyyətlərinizdən istifadə etməyi öyrənin.

- Dəyərlərinizi, peşəkar və yaradıcı meyllərinizi müəyyənə bilərsiniz.

- Məhdudlaşdırıcı inanclarınızı müəyyənə bilərsiniz və onlara qalib gəlməyi öyrənin.

- Sizin üçün nəyin uyğun olduğunu öyrənin.

Adətən, dünyada tamamilə eyni olan iki insan yoxdur. Əvvəldən oxşar olsalar belə, hər kəsin öz təcrübəsi və qavrayışı var. Bu o deməkdir ki, hara getmək istədiyinizi anlamaq üçün əvvəlcə özünüzü başa düşməlisiniz. Bu daxili kompas olmadan duman hissi yaranacaq - toxunmaqla hərəkət etməli olacaqsınız.

Siz psixoloji testlər və məşqlərin köməyi ilə həyatda həqiqətən nə istədiyinizi öyrənəcək, güclü və zəif tərəflərinizi anlayacağınız özünü tanıma kursumuzu keçə bilərsiniz.

Aşağıdakı məşqlərlə başlayın.

Bilin “Niyə?”

Tam olaraq nə istədiyinizi bilmək, inanmaq və hiss etmək bir şeydir. Ancaq bunu niyə istədiyinizi başa düşmək tamamilə fərqlidir.

Özünü tanıma ilə bağlı fəlsəfi ədəbiyyatın çoxu nəyi bilməkdən ibarətdir, lakin bunun səbəbini bilmək də bir o qədər maraqlı və vacibdir.

Bu məşqdən istifadə etmək üçün sadəcə olaraq hərəkətlərinizin motivlərini daim sorğulamaq lazımdır. Və yazılı cavab vermək məsləhətdir, çünki bu yolla kağız üzərində diqqətlə düşünmək olar.

Maraqlıdır ki, təkcə qlobal motivlərinizi deyil, həm də daha kiçik olanları tapmaq vacibdir:

- Dünən Tofiqin sözlərinə niyə belə reaksiya verdim?
- Niyə mən qəhvəni yox, çayı sevirəm?
- Niyə yaşıl mənim sevimli rəngimdir?
- Niyə bloqları və qısa məqalələri oxumaq mənə kitab oxumaqdan daha asan gəlir?

Bu yolla nəinki özünüzü daha yaxından tanıyacaqsınız, eyni zamanda, davranışınızdakı və düşüncənizdəki səhvləri də müəyyən edə biləcəksiniz. Daha yaxşı qərarlar verəcək və özünüzü motivasiya etməyi öyrənəcəksiniz.

Özünü müşahidə etmək

Bu, düzgün istifadə olunarsa, özünü tanımaq üçün ən yaxşı üsullardan biridir. Və “düzgün” sadəcə özünüzü müşahidə etmək və ona heç bir etiket yapışdırmağa çalışmadan bütün məlumatları yazmaq deməkdir.

Bu metod əvvəlkindən əsaslı şəkildə fərqlənir, buna görə də onları növbə ilə istifadə etməyi məsləhət görürük. Səhərdən axşama qədər özünüzü müşahidə etməyə başlayın və sadəcə olaraq düşüncələrinizi, reaksiyalarınızı, davranışlarınızı, duyğularınızı, inanclarınızı qeyd edin.

Bir həftə özünü müşahidə etmək kifayətdir. Nəticədə, özünüz haqqında bir sıra məlumatlara sahib olacaqsınız, təhlil etdikdən sonra konkret nəticələr çıxara bilərsiniz. Səhər əla əhval-ruhiyyədə olduğunuz üzə çıxıb bilər, axşam isə potensialınızı dərk etməmək fikrindən əsəbiləşirsiniz. Yaxud da müəyyən insanların yaradıcılığınıza müsbət təsir etdiyi ortaya çıxıb bilər. Bir sözlə, həftənin sonunda alınan məlumatları təhlil edin və nəticə çıxarın.

Əgər bütün həyatınızı başınızı quma basdıraraq yaşamaq istəmirsinizsə, özünü kəşf etmək bəzən ağır olmalıdır. Bunun mənası nədir? Bir həftəni tamamilə dürüst və özünüzlə açıq şəkildə keçirin.

Siz öyrənə bilərsiniz:

İnsanlar sizin ləyaqətlərinizi tanımırsa, həqiqətən çox həssassınız.

Bunun əksini iddia etsəniz də, yeni tanışlara ehtiyacınız var.

Düşündüyünüz kimi introvert deyil, ekstrovertsiniz.

İndiki işinizə dözə bilməyəcəksiniz. Ancaq siz ən yaxşısına layiq deyilsiniz, çünki bunun üçün heç nə etmirsiniz.

Sadəcə hər kəs bunu etdiyi üçün ingilis dilini öyrənirsiniz. Əslində heç xoşunuza gəlmir.

Əgər özünü qarşı dürüst olsanız, bunların hamısı sizi alt-üst edə biləcək vəhylərdir. Planetdəki hər bir insan koqnitiv dissonansın təsirlərini yaşayır. Ancaq yalnız ən cəsarətlilər bunun niyə baş verdiyini anlamağa çalışırlar. Digərləri isə özlərinə bəhanələr gətirirlər. Məsələn, tənbəlliyinizi etiraf etmək əvəzinə, bir ay ərzində nə üçün faydalı bir iş görmədiyinizin səbəbini icad edə bilərsiniz.

Buna görə də, bir həftə vaxt ayırın, qələm və bloknotla silahlanın və ən azı yeddi gün özünü yalan danışmağı dayandırın.

Özünü tanımağa başladıqdan sonra (bu, son proses deyil, ömür boyu davam edən bir prosesdir), özünü inkişaf etdirməyin müxtəlif üsullarından istifadə etməyə davam edə bilərsiniz.

Özünü inkişaf etdirmək üçün istifadə olunan üsullardan həm ayrı-ayrılıqda, həm də birlikdə istifadə edə bilərsiniz. Hisslərinizi müşahidə edin, təcrübələr aparın, nəyin işlədiyini və nəyin olmadığını öyrənin.

Personal baxış.

Personal baxış - özünü bilməklə qismən üst-üstə düşür (lakin özünü inkişaf etdirməyin digər üsulları kimi). Bu üsuldən istifadə etmək üçün özünü aşağıdakı sualları verməlisiniz:

- Etməni sevdiyim on şey nədir?
- Özümü xoşbəxt hiss etmək və düzgün istiqamətdə hərəkət etdiyimi bilmək üçün işim zamanı hansı üç şeyi etməliyəm?
- Mənim beş əsas dəyərim nədir?
- Aşağıdakı sahələrin hər birində üç məqsəd yazın: fiziki, mənəvi, karyera, ailə, sosial, maliyyə, şəxsi, əyləncə.
- Ölməzdən əvvəl nəyə peşman ola bilərəm?

Bütün bu suallara düşünülmüş şəkildə cavab verdikdən və hər bir sahədə məqsədlərinizin nə olduğunu anladıqdan sonra şəxsi baxışınızı yaratmağa başlayın. Bu sizin şəxsi niyyət bəyanatınızdır. Bəzi ekspertlər təxminən 50 və ya daha az söz tövsiyə edir. Bununla belə, biz sizə sizi sıxan və lazım olmayan çərçivələri unutmağı, həyatınız və gələcəyiniz üçün tam şəkildə bir yeni proqressiv baxış formalaşdırmağı məsləhət görürük.

Bu metodun mahiyyəti, həyatınız boyu özünü inkişaf etdirmə ilə məşğul olacağınız yazılı bir öhdəlik əldə etməkdir. Məşhur Kanada-Amerika motivasiya spikeri və “Özünü inkişaf etdir” kitabın müəllifi Brayan Treysi deyir ki, məqsədinizi yazmaqla onlara çatmaq şansınızı artıracaqsınız.

Personal inkişaf planı:

Personal inkişaf planı (PIP) növbəti il və yaxud bir neçə il ərzində riayət etməli olduğunuz hər şeyi bir neçə səhifəyə sığdırmağa imkan verən əla özünü inkişaf üsuludur. Bu texnika haqqında bir neçə dəfə yazmışıq:

- Şəxsi inkişaf planı yaratmaq üçün bələdçi.
- Personal inkişaf planı yaratmaq üçün dörd addım.
- Personal inkişaf planı.

PIP nə deməkdir:

- Bilik səviyyənizi, müvəffəqiyyət və nailiyyətlərinizi nümayiş etdirmək.
- Şəxsi, təhsil və karyera yüksəlişinizi planlaşdırın.
- Özünü inkişaf etdirmə nailiyyətləri haqqında qeydlərin aparılması.

PIP nəyə köməklik edir:

- Özünü dərk etməni artır: kimsən və nə istəyirsən.
- Artıq malik olduğunuz bacarıq və təcrübəni müəyyənləşdirin və hansı bacarıqlara ehtiyacınız olduğunu müəyyənləşdirin.
- Bacarıqların əldə edilməsi üçün plan yaradın (kitablar, audiokitablar, kurslar, onlayn kurslar).
- Motivasiyada qalmaq üçün nailiyyətlərinizi qeyd edin.

Personal inkişaf planı yaratmağın bir çox yolu var, buna görə də doğru və ya yanlış yoxdur. Budur, sizin üçün nədən ibarət ola bilər.

İnkişaf etmək istədiyiniz sahələrin siyahısını yaradın: karyera, maliyyə, münasibətlər, emosional həyat, ev, mənəviyyat, xarakter.

Artan motivasiya. İradə gücü etibarsız bir mənbədir, ona görə də özünüzü necə motivasiya etməyi öyrənməlisiniz. Və bu vəzifə inanılmaz dərəcədə çətinidir. Bununla necə məşğul olmaq olar. Birincisi: həftə üçün plan qurun və onu gözünüzün qabağında saxlayın. İkinci: SMART məqsədlər qoyun. SMART - məqsəd qoyma sistemidir. Maraqlı bir faktdır, lakin SMART sisteminə görə, məqsəd yalnız vaxtla məhdudlaşmamalı, həm də digər planlarla əlaqələndirilməlidir. Üçüncüsü: şəxsi görmə sənədi yaradın (bu barədə yuxarıda danışdıq).

Dərhal planı həyata keçirməyə başlayın. Planınız mükəmməl olmasa belə, hər şey qaydasındadır - siz onu getdikcə tənzimləyə bilərsiniz.

Qum qutusu (sandbox) metodu.

Qum qutusu metodun ən son elmi tədqiqatlara əsaslanan davamlı özünütəhsil prosesidir. Onun mahiyyəti ondan ibarətdir ki, faktları, düsturları və ya digər xırda şeyləri yadda saxlamağa ehtiyac yoxdur. Bunun əvəzinə, bacarıqlarımız haqqında intuitiv bir anlayış inkişaf etdirməli, bacarıq haqqında çoxlu məlumat öyrənməli və daim təkmilləşdirməyə çalışmalıyıq. Bütün bunlar təkbəşinə və ya mentorla edilə bilər.

Birinci addım: qum qutusu yaradın

Qum qutusu, onu ciddi qəbul etməkdən narahat olmadan bacarıqlarınızla sərbəst oynaya biləcəyiniz bir sahədir. Bu, pulunuzu, gələcəyinizi və yaxud nüfuzunuzu xəyata qoymadan araşdırmaq, sınaqdan keçirmək, uğursuzluqla üzləşmək imkanı verir. Bu, sürətli öyrənmə üçün ideal mühitdir.

Qum qutusu:

Pulsuz və yaxud ucuz əldə edilir: bu sizə dərhal öyrənməyə başlamağa imkan verəcək.

Aşağı risk dərəcəsinə sahib olur: işinizi itirməkdən və yaxud göstərməkdən qorxmursunuz.

Sosiallaşın.

Bəzi nümunələr:

Proqramlaşdırma: GitHub kimi saytlarda hesab yaradın. GitHub, bəzi inkişaf etmiş xüsusiyyətlər istisna olmaqla, demək olar ki, bütün xüsusiyyətlərini pulsuz hesablar üçün təmin edir.

Fotoqrafiya: kamera və instagram hesabı.

Məktub: blogger olmağa başlayın.

Unutmayın ki, əgər siz tez rəy ala bilmirsinizsə, daha yavaş öyrənəcəksiniz.

İkinci addım: araşdırma.

İnternetdə demək olar ki, hər hansı bir özünü inkişaf etdirmə bacarığına həsr olunmuş çox sayda material var. Başlamaq üçün sadə resept və yaxud formula idealdır. Bizim vəziyyətimizdə, sadəcə olaraq, müəyyən bir nəticə əldə etməyə kömək edən müəyyən bir addımlar ardıcılığıdır. Siz dərhal bu biliyi qum qutunuza daxil edə bilərsiniz.

Bütün mümkün resursları axtarmaq üçün bir gün ayırın. Bunlar kitablar, podkastlar (səs və yaxud video fayllarının - podkastların, internetdə yayılan rəqəmsal audio məzmunun yaradılması və yayılması prosesidir), videolar, məqalələr, onlayn kurslar, vebinarlar və dr ola bilərlər. Özünü inkişaf etdirmə adlı nişanlar bazası yaradın.

Həm də qeydlər saxlayın ki, nəyin ən yaxşı işlədiyini və nəyin yaxşı işləmədiyini başa düşəsiniz. Material çoxdur, lakin vaxt isə hər zaman çatmır.

Üçüncü addım: icra və təcrübə.

Təkcə nəzəriyyəyə deyil, praktikaya da az vaxt var. Buna görə də, ən yaxşısını və ən təsirlisini seçməlisiniz, çünki uğursuz üsullar özünüzlə həftələr və hətta aylarla işləməyi tələb edə bilər. Bu, sadələşdirmə adlanan təcrübəyə gətirib çıxarır ki, insan əslində dayandığı halda nəyisə öyrəndiyini zənn edərək özünü aldadır.

Bacarıqlarınızı məqsədyönlü şəkildə təkmilləşdirmək üçün sizə aşağıdakılar lazımdır:

- Limitlərinizi vicdanla qiymətləndirin və harada təkmilləşdirməli olduğunuzu anlayın.
- Özünüzlə rahatlıq zonanızdan kənar bir məqsəd qoyun.
- Əlaqə qəbul edin.

Dördüncü addım: əks əlaqə.

Hər bir insanın hansı bacarığı öyrənməyə çalışmasından asılı olmayaraq, bilik boşluqları olur. Bu o deməkdir ki, siz həmişə və hər yerdə əks əlaqə əldə etməlisiniz. Bu, özünü-tərbiyənin əsas prinsiplərindən biridir.

Dəyərlərinizi təyin etməzdən əvvəl onların nə olduğunu başa düşməlisiniz. Dəyərləriniz həyatınızda və işinizdə ən vacib hesab etdiyiniz şeylərdir. Onlar prioritetləri müəyyən edir və dərindən, ən vacib suallarınızdan birinə cavab vermək üçün istifadə etdiyiniz ölçü çubuğudur: “Mən həyatımı istədiyim kimi yaşayırammı?” Adətən, dəyərlərimiz həyat tərzimiz və davranışımızla üst-üstə düşürsə, biz xoşbəxt oluruq və harmoniya hiss edirik. Əks halda, biz xoşagəlməz bir yöndəmsizlik hissi (bəzən idrak dissonans) yaşayırıq ki, bunu hiss etməmək üçün mümkün qədər tez şüuraltına salmağa çalışırıq. Buna görə də dəyərlərinizi şüurlu şəkildə müəyyən etmək çox vacibdir.

4.2. YENİ EMOSİONAL İNTELEKTİN QAZANMASI

İnkişaf etmiş emosional intellektə sahib olanlar ünsiyyət bacarıqlarına sahibdirlər, ona görə də insanlarla anlaşımaq onlar üçün çətin deyil. Bundan əlavə, onlar tez qərarlar qəbul edirlər və daxil olan neqativlərə necə bacarıqla cavab verməyi bilirlər.

İnsanlar sözlər, hadisələr və yaxud vəziyyətlər olsun, ətraflarında baş verənlərə reaksiya vermək üçün duyğulardan istifadə edirlər. Bir insanın yaxşı

inkişaf etmiş emosional zəkası varsa, o, səbəbləri axtaracaq və onlara xüsusi cavab verəcəkdir. Bir hərəkətə və ya duyğuya dərhal reaksiyanın olmaması özünə ünvanlanan tənqidin düzgün qavranılmasına kömək edir. İnsan ətrafdakı insanları daha yaxşı başa düşür, cavab olaraq adekvat reaksiya verir.

1995-ci ildə amerikalı psixoloq və elm jurnalisti Daniel Qoleman “Emosional intellekt” kitabını nəşr etdi və bundan sonra bu termin məşhurlaşdı. Qolemanın araşdırması sübut etdi ki, inkişaf etmiş emosional zəkaya malik olan insanlar daha yaxşı psixi sağlamlığa, daha səmərəli işləyir və liderlik qabiliyyətinə malikdirlər.

Üstəlik, 67% təşkil edən emosional intellekt səviyyəsi liderlik keyfiyyətlərinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Buna görə də, texniki bilik və ya IQ balından daha vacib komponent budur.

İsveçrənin icraçı axtarış firması Egon Zehnder 515 yüksək vəzifəli menecerin təhlili əsasında araşdırma aparıb. Nəticələr göstərdi ki, fəaliyyətlərin uğuru bilavasitə emosional intellektin inkişafından asılıdır. Nə qədər yüksək olarsa, karyeranızda uğur qazanmaq şansınız bir o qədər çox olar.

Karnegi Texnologiya İnstitutunun əməkdaşları sübut ediblər ki, maliyyə sektorunda nailiyyətlər insanın emosional intellekt səviyyəsindən, liderlik keyfiyyətlərindən və ünsiyyət dərəcəsindən 85%, texniki biliklərindən isə cəmi 15% asılıdır. Beləliklə, insanın indi və sonra ehtiyac duyduğu əsas bacarıqlar emosional zəka ilə əlaqəli olan insan bacarıqlarının çevikliyidir [54;62].

Emosional intellektin formalaşması və inkişaf yollarını öyrənmək üçün aşağıdakılar lazımdır:

- Tənqidi adekvat şəkildə qəbul edin və qarşıdurma yaratmayın.
- Səhvlərinizi düzəldin və hədəflərinizə doğru inamla irəliləyin.
- Vəziyyətdə zəruri hallarda imtina edin.
- Heç nəyi gizlətmədən ətrafınızdakı insanlara emosiyalarınızı səmimi şəkildə göstərin.
- Prioritetləri düzgün təyin edin, hərəkətlərinizi və məqsədlərinizi təhlil edin.
- Başqalarının hərəkətlərinə və davranışlarına münasibətdə düzgün olun, həddindən artıq ittihamlardan çəkinin.

Hər bir insanın təhsil və işdəki müvəffəqiyyət və nailiyyətləri bilavasitə emosional intellektin artan səviyyəsindən asılıdır. Onun sayəsində insan liderlik qabiliyyətini nümayiş etdirir və ətrafındakı insanlarla ünsiyyət qurur. İnandırma hədiyyəsi ona ətrafındakıları onlara rəhbərlik etmək üçün toplamağa kömək edir.

Fiziki sağlamlıq da emosional zəkanızın nə qədər yaxşı inkişaf etməsindən asılıdır. Daha çox inkişaf etdiyi insanlar stresli vəziyyətlərin öhdəsindən daha asan gəlir və bununla da onların bədənlərinə təsirini əhəmiyyətli dərəcədə azaldırlar.

Duyğularını idarə etməyən insanlarda psixoloji xəstəliklər daha çox olur. Bundan əlavə, hissləri bacarıqla idarə etməyi və onların üzərində işləməyi bilməyən bir insan daim narahatlıq keçirir və depressiya vəziyyətindədir. Bunun baş verməməsi üçün emosional intellektin inkişafına yönəlmiş tövsiyələrə əməl edərək IQ-nizi artırmalısınız.

İnkişaf etmiş IQ sayəsində insan iş yoldaşları və ailəsi ilə yaxşı əlaqə qura bilir. Axı insanlar ətrafdakı insanları daha yaxşı başa düşməyə, onların emosiyalarına adekvat cavab verməyə və rəğbət bəsləməyə başlayırlar.

Emosional intellekt bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı xüsusi tapşırıqlardan istifadə edə bilərsiniz:

Düzgün nəfəs alma.

Nəfəs almaq çox vacibdir, ona görə də emosiyalardan xəbərdar olarkən düzgün nəfəs alma vərdişini inkişaf etdirmək lazımdır. Əgər emosiya xoşunuza gəlmirsə və ya bu sizi narahat edirsə, diqqətinizi ekshalasiyaya cəmləyərək dərhal nəfəsinizi bir az yavaşlatın.

Siz bədən metodlarından istifadə edərək duyğularınızı idarə edə bilərsiniz. İstənilən vəziyyətdə istifadə üçün uyğun olan rahat bir üsul tapın. Məsələn, bir neçə dəfə ayaq barmaqlarınıza qalxa, yumruqlarınızı sıxıb açıb s. edə bilərsiniz. Məşq ən azı saatda bir dəfə aparılmalıdır.

Problemlərin siyahısını tərtib edin.

Problemlərinizi düşünün və ən aktual olanların siyahısını tərtib edin. Yeri gəlmişkən, problemlər kiçik çətinliklərdən yaranır.

Mövcud problemlərin siyahısını müəyyən etdikdən sonra vəzifəniz onları ən konkret məqsədlərə “çevirmək”dir. Bu halda “deyil” hissəciyindən istifadə etmədən müsbət ifadələr vacibdir. “Çıx”, “dayan” sözlərindən istifadə etməməlisiniz. Qarşınıza qoyduğunuz vəzifələri yerinə yetirmək üçün son tarix təyin etmək lazımdır.

Problemlər üzərində “işlədikdən” sonra emosional vəziyyətiniz əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşacaq.

Resurs vəziyyətini istifadə edin.

Bu vəziyyət enerji və emosional yüksəliş ilə xarakterizə olunur, bu da məhsuldar fəaliyyətliliyin artmasına səbəb olur.

1. Məşqi ayaq üstə durub yerinə yetirin. Başınızda bacarıqlı bir vəziyyətdə olduğunuz bir həyat vəziyyəti yaradın. Hisslərinizə qərq olmaq üçün hər şeyi, hətta ən əhəmiyyətsiz detalları belə xatırlamaq vacibdir. Bu, resurs vəziyyətini bərpa etməyə kömək edəcəkdir.

2. Resurs vəziyyətinin “portretini” formalaşdırmağa çalışın. Suallar verin:

- Bədənin hansı hissəsində yerləşir?
- Onun hansı forması var?
- Sensasiyanın ölçüləri hansılardır?
- Hansı rəng?
- Keçmişdən gələn fərqli şəkillər və ya sözlər varmı?
- “Bunun” temperaturu nədir?
- “Bu” necə hiss edir?
- Onun sərhədləri varmı?
- Hərəkət edə bilərmi?
- Hər hansı bir materiala (ağac, metal, daş, su, pambıq, hava)

bənzəyirmi?

- Mən onu köçürə bilərəmmi?

3. Həddi müəyyən edin və yaxud bir xətt çəkin, ondan sonra özünüzü resurslu vəziyyətdə hiss edəcəksiniz.

Yetkin insan öz emosiyalarını idarə edə bilmək üçün emosional intellektin inkişafı üzərində işləməlidir. Yalnız emosiyaları izləmək və görmək deyil, həm də onların üzərində daim işləmək lazımdır. Emosiyalarınız üzərində işləməyinizə kömək edəcək sadə vərdişlər inkişaf etdirin. Emosional intellektin inkişafı üçün bəzi məsləhət olunan tapşırıqla aşağıda göstərilib:

Bir az gecikmə ilə emosiyaları göstərin və ifadə edin.

Çox vaxt insanlar emosiyaların təsiri altında kəskin reaksiya verə bilər, lazımsız şeylər söyləyə bilirlər, sonradan peşman olurlar və vaxtı geri çəkmək istəyirlər. Xarakterin impulsivliyindən asılı olmayaraq, hər hansı bir insanın emosiyalarını gecikmə ilə göstərməsi faydalıdır [37;49;63].

Nobel mükafatı laureatı, “Yavaş düşünmək... Sürətlə qərar ver” kitabının müəllifi Daniel Kanemanın sözlərinə görə, iki düşüncə sistemi var: Sistem 1 və Sistem 2. Onların digər adları “pilot” və “avtopilot”dur. Avtopilotun vəzifəsi daxil olan məlumatı emosional və intuitiv səviyyədə emal etməkdir.

Pilotun funksiyası rəasional düşüncədən istifadə edərək məlumatları təhlil etməkdir. Pilot yavaş işləyir, onu işə salmaq üçün vaxt lazımdır.

Tez qərar verməyin və anlıq emosional partlayışlara təslim olmayın. Əvvəlcə 10-a qədər sayın, “pilotun” qoşulmasını gözləyin. Sistem sizin həmsöhbətinizə ifadə etməzdən əvvəl hisslərinizi təhlil edəcək.

Fikirlərinizi gündəliyə yazın.

Bütün hisslərini güvəndiyiniz şəxsi gündəlikdə saxlamaq sosial-emosional intellektin inkişafı üçün çox faydalıdır. İnsan yaradıcı düşünməyi və düşüncələrini özünü təhlil etməyə öyrənir.

Xüsusi qaydalar və ya nümunələr yoxdur. Sadəcə hər gün hərəkətlərinizi, düşüncələrinizi və hisslərinizi yazmağı vərdiş halına gətirməlisiniz.

Qeydləri 3 kateqoriyaya bölmək olar:

- İnsanın özü və müəyyən bir zamanda yaşadığı hisslər haqqında.
- Gün ərzində hisslərinizdə baş verən dəyişikliklər haqqında.
- Emosional intellektin artırılması üzərində işləmək üçün siyahıdan seçilmiş vərdiş haqqında.

İşi dayandırmamaq vacibdir. Bloknot və yaxud notebookla yanaşı, siz smartfonunuzdakı qeydlər funksiyasından istifadə edə və yaxud audi səsinizi diktafona yaza bilərsiniz. Yazıların hər ay təkrar oxunması (dinlənməsi) hisslərinizin daha ətraflı və dərin təhlilinə kömək edir. Gündəliyin köməyi ilə siz emosional intellektin inkişafında nə qədər irəlilədiyinizi başa düşəcəksiniz.

V. ÖZÜNÜ İNKİŞAFIN METODLARI

5.1. MEDITASIYADAN İSTİFADƏ ETMƏK

Bu psixoloji məşğələlər kompleksi beyində insana depressiya, stresli vəziyyətlər və emosiyaların partlayışları ilə mübarizə aparmağa kömək edən yeni sinir əlaqələrinin formalaşmasına kömək edir. Kişilər xüsusilə meditasiya etməlidirlər, çünki onlar həmişə hissələrini ifadə edə bilmirlər.

Meditativ texnikalar sayəsində ümumi qəbul edilmiş gender stereotipləri silinir və insan emosional tərəfdən daha səmərəli istifadə etməyə başlayır.

Xüsusilə yeni başlayanlar üçün 2 təcrübə hazırlanmışdır:

Zazen meditasiyası zehni sakitləşdirmək və təmizləmək üçün istifadə olunur. Yerdə, döşəmədə, xalca üzərində və ayaqlarınızı altınıza bükərək oturmaq lazımdır. Dərin nəfəs almaq. Məşq edərkən fikrinizi təmizləməyə çalışın, heç nə haqqında düşünməməyə çalışmaq lazımdır. Texnika sayəsində diqqət inkişaf edir, bu da duyğularınızı daha yaxşı eşitməyə imkan verir. Zazen 10 dəqiqə ərzində ifa olunur.

“Sevgi dolu xeyirxahlıq” meditasiyası hisslər üzərində inkişaf etmiş nəzarət sayəsində başqaları ilə müsbət, asan və canlı münasibətlər qurmağa kömək edir. İcra müddəti - 5 dəqiqə. Siz sadəcə olaraq yanınızda olan insanların imicini yenidən yaratmaq və onların obrazlarına diqqət yetirmək lazımdır. Təsəvvür edin ki, siz onlara sevgi, mehribanlıq, zəriflik, pozitivlik bəxş edirsiniz və onlar sizə eyni şəkildə qaytarırlar.

Meditasiya bir çox müsbət nəticələrə gətirib çıxarır. Uzun müddətdir bunu tətbiq edən insanlar həyat keyfiyyətinin yaxşılaşmasından danışirlar. Onlar mütəmadi olaraq istirahət edirlər ki, bu da onları özlərini daha yaxşı hiss etmək və həmyaşıdlarından daha gənc görünməyə imkan verir. Ancaq əsas nəticə daim sakit, hətta müsbət əhval-ruhiyyə və yaradıcılıqlı çalışmağa şərait yaradan əlverişli əhval-ruhiyyənin olmasıdır.

Daxili tarazlıq bizim rifahımız üçün çox vacibdir. Xəstəliklər haradan gəlir? Bədəndə enerjinin düzgün bölüşdürülməməsindən. İnsanın emosional gərginliyi, əsəbi olması onun tənəffüsü sürətlənir, nəbzi yüksəlir, ürəyə qan axır. Belə hadisələr müntəzəm olaraq baş verərsə, zamanla ürək xəstəliyi inkişaf edə bilər.

Kimsə keçmişdə etdiyi şikayətləri və ya səhvləri daim xatırlayırsa və ya gələcək hadisələrlə bağlı qorxu və narahatlıq yaşayırsa, bəzi hallarda qan başına vurur. Bu qan təzyiqinin artmasına səbəb ola bilər. Əgər başınızdakı mənfi

düşüncələri “daşlamaq” verdiyi illərdir mövcuddursa, bu, damar xəstəliklərinə və ya vuruşa səbəb ola bilər. “İşçilik”, yəni işdən sui-istifadə eyni nəticələrə gətirib çıxarır. Bu vəziyyətdə bədən və beyin daim gərgindir və lazımı rahatlığı almır. Enerjinin düzgün bölüşdürülməməsi orqan və sistemlərin kifayət qədər qan tədarükünə səbəb olur [44;56].

Meditasiya ilə məşğul olmağa başlasanız, müsbət dəyişikliklərin dərhal baş verəcəyini düşünmək səhvdir. Bu vaxt tələb edir. Buna görə də, ani dəyişikliklər gözlənməməlisiniz, bu sizi yalnız təhsildən çəkindirəcək. Gözləntiləri unutmaq və sadəcə öz işini görmək daha yaxşıdır. Ağılarda və şüurda dəyişikliklər dərhal deyil, tədricən baş verir. Bu kumulyativ prosesdir. Müsbət dəyişikliklər yol boyu fikirlər və anlayışlar meydana gəldikdə inkişaf edir və dərinləşir.

Diqqət edəcəyiniz ilk dəyişikliklər sakitlik və sakitliyin əldə edilməsidir. Sizi əsəbləşdirmək mümkün olmayacaq. Mənfi emosional partlayışlarınız dayanacaq, onlar sizin üçün qeyri-mümkün olacaq. Ona görə yox ki, özünüzü geridə saxlayacaqsınız və güclü emosiyaların yaranmasına imkan verməyəcəksiniz. Xeyr, onlar sadəcə olaraq görünməyi dayandıracaqlar. Bu o demək deyil ki, siz robot olacaqsınız. Əlbəttə yox! Hissləriniz davam edəcək, həm müsbət, həm də mənfi emosiyalar yaşayacaqsınız. Amma hiylə odur ki, onlar tez keçib gedəcəklər (göydəki buludlar kimi) və psixikanız tez sağalacaq.

Xoşagəlməz bir vəziyyət yaransa belə, tezliklə onu unudacaqsınız. Bu, “Ördəyin kürəyindən su tökmək” ifadəsi ilə yaxşı izah olunur. Ruhun rahatlığını laqeydlilik və biganəliklə qarışdırmayın. Siz sadəcə vaxtınızı, enerjinizi və əsəblərinizi narahatlıqlara, ətrafa qaçmağa, iniltilərə və iniltilərə sərf etməyi dayandırırırsınız. Bu cür reaksiyalar sizə yad olacaq. Əksinə, neqativ hallara tez reaksiya verməyi və onları aradan qaldırmaq və tarazlığı bərpa etmək üçün addımlar atmağı öyrənəcəksiniz. Bu öz-özünə baş verəcək. Meditasiya ilə məşğul olduqda, konsentrasiya qabiliyyətiniz çox artır. Və həyat problemlərinin həlli üçün çox vacibdir. Fikriniz itiləşəcək, problemin mahiyyətini və onun həlli yollarını dərhal görəcəksiniz.

Meditasiya təcrübənizdə nə qədər irəliləsəniz, indiki anda, burada və indi olmağı bir o qədər çox öyrənəcəksiniz. Problemlər haqqında uzun müddət düşünə bilməyəcəksiniz. Bəla dünən idi, bu gün başqa bir gündür və sən yeni bir andasan. Dünənki fikirlərin yeri yoxdur, itib. Təbii ki, heç nəyi xatırlamayacağınızı düşünməməlisiniz. Yaddaş yaxşı olaraq qalır. Siz indicə bu anı yaşadıңыз, artıq sizi narahat etmir (“keçən ilki qar”). Müqəddəs Kitabda

məhz belə deyilir: “Gün gələndə yemək olacaq” (burada yemək insanların narahat etdiyi hər şey deməkdir).

Həmişə indiki anda olmağı, burada və indi olmağı öyrənəcəksiniz. Keçmiş və ya gələcək haqqında düşüncələr yox olacaq, keçmiş artıq əriyib, gələcək isə hələ gəlməyib. Zehni olaraq keçmişdə və ya gələcəkdə olan bir insan səhv edə bilər, çünki onun şüuru bu anda baş verənlərlə deyil, başqa bir şeylə doludur.

Meditasiya təcrübəsinin digər mühüm nəticəsi intuisiyanın güclü inkişafıdır. Ona nə qədər çox güvənirsinizsə, bir o qədər yaxşı inkişaf edəcək. Bir çox insanlar intuisiya və fikirlərə inanmırlar. Səhv etməkdən qorxurlar, ona görə də hər şeyi ağılları ilə yoxlamağa çalışırlar. Ancaq sonra tez-tez ilk intuitiv impulsun düzgün olduğuna əmin olurlar. Meditasiya təcrübənizi davam etdirdikcə intuisiyanız güclənəcək. Gələcəkdə nə edəcəyinizi düşünməyə belə ehtiyacınız olmayacaq - intuitiv bir işarə dərhal gələcək. Sizə sadəcə onu tutmaq və qəbul etmək lazımdır. İntuisiya inkişaf etdikcə dünyaya və təbiətə inam artacaq.

Konsentrasiya qabiliyyəti artdıqca hadisələrin mahiyyətinə daha dərin baxış yaranacaq. Siz hadisələrin mahiyyətini tez qavrayacaq və onlar arasındakı əlaqəni görəcəksiz. Bunun sayəsində həyatınız daha əlverişli olacaq. Hər şeyin doğru zamanda və doğru yerdə baş verdiyini başa düşəcəksiniz.

Təbii ki, belə nəticələr əldə etmək üçün vaxt lazımdır - illər, onilliklər təcrübə. Ancaq ilk müsbət dəyişikliklər demək olar ki, dərhal nəzərə çarpacaq. Təcrübəli psixoloqlar qeyd edirlər ki, bu, insanı sonrakı təcrübəyə həvəsləndirmək üçün baş verir. Yaxşı, o zaman məşq etməyə davam etməli və bundan həzz almalı olacaqsınız. Meditasiya uzunmüddətlidir.

Həkimlərin fikrincə, daimi əzələ gərginliyi xəstəliklərin inkişafına səbəb ola bilər (bu, mövzu yuxarıda qeyd edilmişdir). Fizioloji baxımdan relaksasiya skelet əzələlərinin tonusunun azalmasıdır. Əzələ tonunu rahatlaşdırmaq fiziki və zehni stressi aradan qaldırmağa kömək edir, buna görə də istirahət bir çox sağlamlıq sistemlərində geniş istifadə olunur.

Stressli vəziyyətdə olan insanda əzələ tonusu avtomatik olaraq artır, bədən gərginləşir (instinktiv olaraq o, mənfi hallara qarşı mübarizə aparmağa hazırlaşır). Bir də tərs əlaqə var: əzələ tonusu azaldıqda, relaksasiya baş verir. Eyni zamanda, zehni stress azalır, çünki bədəndə hər şey bir-birinə bağlıdır.

Bir insan mütəmadi olaraq meditasiya ilə məşğul olduqda, onun vərdiş halı sülh və tarazlığa çevrilir. Onun psixikası sakit və balanslıdır, buna görə də qan damarları sıxılmaz, əksinə rahatlaşır, lümenləri açıqdır və qan bütün bədəne

bərabər paylanır. Bunun sayəsində orqan və sistemlərin qan tədarüku yaxşılaşır, onlar mütəmadi olaraq təzə qidalanır və tullantı məhsulları çıxarılır. Buna görə də, istirahət fiziki vəziyyəti yaxşılaşdırmaq üçün təsirli bir yol kimi tanınır.

Düşüncəli Meditasiya və Vizuallaşdırma.

Meditasiyada iştirak edənləri ən sadə düşüncəli meditasiya ilə tanış etmək üçün təlimatçı təlim otağına alma gətirə bilər. Alma götürürək və bir müddət yalnız onun haqqında düşünürkən: təlimin iştirakçıları ona baxırlar, toxunurlar, iyləyirlər. Sonra onun dünyaya gəlməsi və böyümə prosesini təsəvvür edirlər: kiçik bir toxumdan ağacın böyüməyi, sonra meyvələrin özünün necə əmələ gəldiyi, çiçəkləmənin məhsula necə çevrildiyini, onu necə insanlar yığıb və nəhayət, necə əlinizə gəlib çatdığını hiss edib görməlisiniz.

Əgər belə kiçik bir hissəcik belə nəhəng bir çevrilmə keçirə bilsəydi, təkamül zəncirinin başında duran bir insan hətta inanılmaz şeylər də edə bilər. Və bu, artıq dərin şüurun bir anıdır: tez-tez bu düşüncə anında insanlar ağlamağa başlayırlar və belə sadə bir texnika görünür.

Düşüncəli meditasiyanın bir neçə növü də var. Ən məşhurlarına bir nöqtə üzərində meditasiya (xüsusi çəkilmiş və göz səviyyəsində yerləşdirilmişdir) və şam alovu üzərində meditasiya daxildir. Siz həmçinin xarici obyektə deyil, onun xəyali görüntüsünə cəmləşərək meditasiya edə bilərsiniz - buna vizuallaşdırma deyilir.

Nəfəs alma meditasiyası.

Yoqa məşqçiləri əmindirlər ki, onun köməyi ilə siz fiziki və zehni səviyyədə bədən inanınılmaz güclü tərəflərini həqiqətən ortaya qoya bilərsiniz. “Bu, hər şeydən əvvəl, nəfəs almağınızdan xəbərdar olmaqdır - bunun necə baş verdiyini müşahidə etmək və daxili baxışlarınızla bədən reaksiyalarını izləmək: inhalyasiya və ekshalasiya zamanı necə hərəkət etdiyini, növbəti inhalyasiyadan əvvəl necə donduğunu.”

Dinamik Meditasiya.

Dinamik meditasiya motor trans vəziyyətidir. Bu, gözləri bağlı və ya gözləri açıq şəkildə həyata keçirilə bilər, bu, psixoloji məktəbdən və təlimçi-psixoloqun təqdimatından asılıdır. Meditasiya ustaların sözlərinə görə, kənardan bu texnika gimnastika və ya qeyri-adi və quruluşsuz rəqs kimi görünür.

Səslə Meditasiya.

Onların növü də fərqli ola bilər. Yoqa məktəbində qaşıqdan tutmuş qağa qədər səs çıxara bilən hər hansı bir əşyanı gətirməyi təklif edirlər. Və məqsəd onlardan tam bir konsert təşkil etməkdir. Biri başlayır, sonra digərləri alətlərlə ifa edirlər, kimsə əl çalır, kimsə oxuyur və sonda ətrafdakı insanlarla inanılmaz

birlik hissi ilə gözəl melodiya alınır. Bu, həqiqətən insan özünü bir trans vəziyyətində olduğu kimi hiss edir. Yəqin ki, bir az qərribə görünür, lakin bu hisslər unudulmaz qalır.

Bəzi səs meditasiyaları bir məşqçi ilə aparılır, məsələn, mahnı oxuyanda, gonglardan və yaxud zənglərdən istifadə edərkən. Və bəzən qeydə alınmış meditasiya musiqisindən istifadə olunur.

Məsələ sadədir: belə bir fikir var ki, su molekulu səsin təsiri altında quruluşunu dəyişir və bir insanda, bildiyimiz kimi, suyun böyük bir faizi olduğundan, təbii ki, səs vibrasiyaları bizə təsir edir. bu səs terapiyası praktikada meditasiyada ən müalicəvi üsullardan biri hesab olunur.

Meditativ səsləri tərənnüm etmək və mantraları oxumaq kimi digər sağlam təcrübələr də var. Məsələn: “Qulaqlarınızı bağlayın və üç-beş dəfə sakit vəziyyətdə bağlı dodaqlarla uzun “m” səsi çıxarmağa çalışın.” Xarici səslər olmadıqda bədəndə titrəmə sinir sistemini dərhal yenidən işə salacaq və rahatlıq verəcək.

Proqressiv boşalma və bədənə skan edilməsi.

Bu üsul daha yaxşı proqressiv əzələlərin rahatlaması kimi tanınır. Amerikalı alim və həkim Edmund Cekobson tərəfindən hazırlanmışdır. O, mütərəqqi əzələ rahatlamasının və bioloji əks əlaqənin yaradıcısı olmuşdur. Hələ XX əsrdə o, əzələlərin boşalmasının sinir sistemini sakit vəziyyətə gətirməyə kömək etdiyini fərq edir.

Bu texnika necə həyata keçirilir? Əvvəlcə bədənizi zehni olaraq skan etməli və onun hansı hissələrinin xüsusilə gərgin olduğunu qeyd etməlisiniz. Stress zamanı bədəninizə nə baş verdiyini xatırlamaq da vacibdir: hansı əzələ qrupları daha tez gərginləşir? Bunlar əvvəlcə işləməli olacaqlarınızdır.

Proqressiv relaksasiyanın üç mərhələsi:

- müəyyən bir əzələ qrupunun gərginliyi;
- bu gərginliyin hiss edilməsi;
- relaksasiya.

Metta Meditasiya – “Xeyirxaqlığı sevmək”

Bu, Buddist meditasiyasının bir növüdür. Pali dilindən “metta” sözü “mehribanlıq” və ya “dostluq” kimi tərcümə olunur. Pali - Hind-Avropa dillər ailəsinin Hind (və ya Hind-Aryan) qrupunun Mərkəzi Hindistan dillərindən birində “xətt, bənd” deməkdir və buddizmin ən qədim mövcud məktəbi Teravadanın kanonik Buddist mətnləri ilə birbaşa əlaqəlidir. Bu təcrübənin mahiyyəti, meditasiya vəziyyətində olarkən özünü yaxşı ifadələr və niyyətlər

söyləməkdir: məsələn, “bütün varlıqlar əzabdan azad olsun”. Bütün dünya xalqları ilə tam birlik hiss edənə qədər təcrübəni davam etdirmək çox vacibdir.

Hər kəs meditasiya etməyi öyrənə bilər və siz bir neçə dəqiqəlik nəfəsinizə diqqət etməklə başlaya bilərsiniz.

Bu vəziyyətdə poza və vaxt da fərdi olaraq seçilir. Elə meditasiyalar var ki, onları yalnız acqarına, yalnız səhər və yaxud gün batımında etmək olar.

Mütəxəssislərin fikrincə, yalnız ayaq üstə və yaxud oturarkən həyata keçirilməli olan meditasiyalar var, çünki təcrübə qamətin düz saxlanılmasının və onurğa sümüklərin düz vəziyyətdə olmasını tələb edir, yoga-nidra isə (XX əsrin ortalarında, beyin fiziologiyası və qədim yogika tədqiqatlarına əsaslanaraq təcrübədir, Svami Satyananda Sarasvati yoga-nidra sistemini inkişaf etmişdi) - müəyyən bir prinsipə uyğun olaraq bədən hissələrinin daxili relaksasiyasını tələb edir - yalnız yatarkən, rahat vəziyyətdə həyata keçirilir.

Və təbii ki, ən əsası odur ki, insanın rahat olması üçün hətta geyim də önəmlidir. Məsələn, kəmərin diafraqmanın düzgün işləməsinə mane olan sıx idman formasında rahatlaşdırıcı meditasiya aparılmır, buna görə də tamamilə əks effekt əldə edə bilərsiniz. Bədən, əlbəttə ki, güclü bir şeydir, lakin incə şəkildə təşkil edilmişdir, diqqət və buna uyğun şərait tələb edir.

Meditasiyaya başlamaq üçün qəti qərar və meditasiya vasitəsi ilə tanış olmaq üçün böyük istək lazımdır, ilk növbədə insan özünü bu işə motivə etməlidir.

Əvvəlcə günün və ya axşam saatını, meditasiya müddətini və növünü seçməlisiniz. Bunu bir yoga məşqçisinin tövsiyələri əsasında müəyyən etmək yaxşıdır. “Meditativ vəziyyətin mahiyyətini anlamaq üçün sadəcə nəfəsinizi seyr etməklə başlaya bilərsiniz. Bu, daha ciddi iş üçün ən yaxşı hazırlıqdır, məsələn, bədəninizin, duyğuların və təxəyyülünüzün əlaqələndirilmiş işini tələb edən vizuallaşdırma.

Meditasiyaya yeni başlayanlar üçün çətinliklər yaradan amillər aşağıda göstərilir:

1. Diqqəti yayındıran fikirlər.

Mütəxəssislərin qeyd etdiyi kimi, yoqanın ən əsas prinsipi “qeyri-zorakılıq” kimi tərcümə olunan ahimsa adlanır. “Və bunu təkcə dünyaya deyil, həm də özünə münasibətdə müşahidə etmək lazımdır. Özünüzlə mübarizə aparmağa ehtiyac yoxdur, düşüncələriniz önəmlidir. Sadəcə hər bir fərdi vəziyyətdə yolunuzu necə asanlaşdıracağınızı öyrənməlisiniz. Hansı texnikanın ən yaxşı işlədiyini tapmağa çalışın. O izah edir ki, "zehni qarışdırıcınız" ilə dostluq etmək çox vacibdir.

Əgər ağıl dolaşmağa başlayırsa, məşqçi məsləhət görür ki, onu təkrar-təkrar konsentrasiya obyektinə qaytarmaq lazımdır. Onun sözlərinə görə, nə qədər nəticə verməsə də, davam etməlisiniz: ən azı üç təyin edilmiş dəqiqə oturun və bir ayda olmasa, ikidə mütləq uğur qazanacaqsınız.

2. Məşq zamanı yuxululuq və əsnəmələr.

Bunun ən çox yayılmış səbəbi meditasiya üçün yanlış vaxtdır, insan özünü yorğun hiss edir. Ancaq fizioloji amillər də rol oynaya bilər. Bu vəziyyətdə hormonal sistemi yoxlamaq yaxşı olardı. Əgər onunla hər şey qaydasındadırsa, kapalabhati (intensiv nəfəs alma) təcrübəsi kömək edə bilər, bədəni çox canlandırır. Hormonal yoga da yaxşı işləyir - xüsusilə qolları yuxarı qaldırılmış asanalar. Meditasyadan əvvəl onlara ən azı bir neçə dəqiqə vaxt ayırmağa çalışın. Bu kömək etməlidir.

3. Fiziki narahatlıq və ağrılar.

Hər hansı bir fiziki narahatlıq varsa, uyğunlaşmaq və rahat bir mövqe tapmaq vacibdir. Əgər otura bilmirsinizsə, bir neçə dəqiqəlik məşqdən sonra uzanmağa icazə verə bilərsiniz. Əgər uzanmaq narahatdırsa, belinizin sallandığını və ya boynunuzun gərgin olub olmadığını yoxlamağa dəyər. Lazım gələrsə, yastıq əlavə edə bilərsiniz.

Motivasiyanın pozulması.

Əgər bu, özünü nizam-intizam məsələsdirsə, o zaman onu başqa sahələrdə seçmək lazımdır.

Məsələn, yoqa məşqçiləri çaydan qaynayarkən qaməti düz saxlamağı vermiş halına gətirməyi tövsiyə edir.

Anlamaq vacibdir ki, meditasiya sizin şüurlu seçiminizdir, ona görə də bu prosesi zövqlü edin, bu, məcburiyyət deyil, maraqlı bir səyahət olsun. Özünüzü mükafatlandırın. Və unutmayın ki: siz artıq bu nöqtəyə gəldiniz, bu mövzu ilə marqlanırsınız, buna görə sizə uyğun olan “açar” tapmaq qalır.

Ümumiyyətlə, meditasiya hər kəsin hər gün etdiyi bir işdir, lakin çoxları bundan sadəcə xəbərsizdir, halbuki bu məşq zehni sakitləşdirir, bədəni gücləndirir, psixikanı bərpa edir və dünyaya başqa bucaqdan baxmağa imkan verir.

Ən yaxşı meditasiya yuxudur. Təəccüblü deyil ki, xalq arasındakı “Səhər axşamdan daha müdrikdir” kimi tanınmış bir ifadə var. Axı, sinir sisteminin belə yaxşı bir şəkildə yenidən başlamasından sonra biz tamamilə fərqliyik, reallığı başqa cür qəbul edirik. Bu meditasiyanın ən yaxşı formasıdır.

5.2. QORXU VƏ ŞÜBHƏLƏRLƏ MÜBARİZƏ

Qorxu və şübhələrlə mübarizədə məqsədlərə çatmaq və fayda əldə etmək üçün daxili qadağa “Mən buna layiq deyiləm” kimi formalaşdırıla bilər. İnsan həm də “Mən kifayət qədər ağıllı deyiləm”, “Mən çox iş görməyi bilmirəm”, “Mənim üçün çox tezdir” və s. Özümüzə yaşamağa imkan vermədiyimiz qorxu və şübhələr daim bizə yetişir və gərginlik yaradır. Biz onlardan qaçmağa çalışırıq, amma biz geri dönüb onları qəbul edib yaşayana qədər getmirlər. Çox vaxt bu, bəzi xüsusi "yüklü" vəziyyətlərlə əlaqələndirilir.

Daxili qətnamə ilə işləmək. Üç siyahı texnikası

Əvvəlcə iki siyahı yazmalısınız:

niyə özümü sevə bilərəm;

buna görə özümə hörmət edə bilərəm.

Onlar necə fərqlidirlər? Birincisi, əvvəlcə sahib olduğunuz keyfiyyətlərdir - xarakter, məsələn, və ya valideynlərinizdən miras qalan başqaları. Onlar yalnız müsbət olmaq məcburiyyətində deyil - əsas odur ki, onları özünüz qiymətləndirin.

Qorxular və şübhələr uğur və şəxsi həyata keçirmək üçün ciddi maneə ola bilər. Onlar bizim hərəkətlərimizi dayandıra bilər və çətin işlərin öhdəsindən gəlmək üçün süründürməçiliyə və ya istəksizliyə səbəb ola bilər. Bununla belə, qorxularınızı və özünə şübhələrinizi aradan qaldırmağa kömək edəcək bir çox yol var. Aşağıda 7 təsirli metodu sizlərə təqdim edirik.

1. Qorxu və şübhələrinizi müəyyənləşdirin. Çox vaxt qorxularımız və şübhələrimiz açıq deyil, lakin həyatımıza təsir edə bilər. Sizi narahat edən hər şeyi yazmağa çalışın və əslində ondan nə baş verə biləcəyini təhlil edin. Bu təhlil narahatlığı azaltmağa və qorxularımızın çoxunun əsassız olduğunu anlamağa kömək edə bilər.

2. Sizi qorxudan şeylər haqqında ətraflı məlumat əldə edin. Qorxu və şübhələrinizi araşdırın, araşdırma aparın və sizi maraqlandıran sahədə mütəxəssis olun. Bu, qorxunu azaltmağa və qabiliyyətlərinizə inamı artırmağa kömək edəcək.

3. Yeni şeyləri sınayın. Yeni və qeyri-adi vəziyyətlər qorxu və özünə şübhə yarada bilər, eyni zamanda qorxularınızı dəf etməyə kömək edə bilər. Tədricən rahatlıq zonanızı genişləndirin və görəcəksiniz ki, yeni təcrübələr olduqca ruhlandırıcı və həvəsləndirici ola bilər.

4. Müsbət öz-özünə danışmaq tərzini inkişaf etdirin. Daxili nitqimiz necə hiss etdiyimizə və necə hərəkət etdiyimizə təsir edə bilər. Müsbət öz-özünə

danışmaq narahatlığı azaltmağa və özünə inamı artırmağa kömək edə bilər. Mənfi fikirləri müsbət fikirlərlə əvəz etməyə çalışın, məsələn, “mən bunu bacarmıram” əvəzinə “mən bunu edə bilərəm” deyin.

5. Nəticəyə deyil, prosesə diqqət yetirin. Yalnız nəticələrə diqqət yetirdiyimiz zaman çoxlu stress və narahatlıq yaşaya bilərik. Bunun əvəzinə, hədəflərinizə çatmaq prosesinə diqqət yetirməyə çalışın. Hədəfinizi daha kiçik tapşırıqlara bölün və hər birini tamamlamağa diqqət edin. Bu, motivasiyanızı qorumağa və narahatlıq və qorxularınızı azaltmağa kömək edəcək.

6. Özünü inkişaf etdirməklə məşğul olun. Nə qədər çox bilik və bacarıq varsa, bir o qədər özünə inam və qorxu və şübhələr azalır. Yeni mövzuları öyrənin, kitab oxuyun, seminar və təlimlərdə iştirak edin. Peşəkar və şəxsi potensialınızı inkişaf etdirin.

7. Başqa insanlarla əlaqə qurun. Yaxınlarınızın dəstəyi və anlayışı qorxu və şübhələrin öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilər. Dostlarınız, həmkarlarınız, qohumlarınızla söhbət edin və ya psixoloqla məsləhətləşin. Bəzən gərginliyi aradan qaldırmaq və daha yaxşı hiss etmək üçün sadəcə danışmaq kifayətdir.

Qorxu və şübhəni aradan qaldırmaq uzun və çətin bir prosesdir, lakin mümkündür. Bu 7 texnika ilə bu gün qorxu və şübhələriniz üzərində işləməyə başlaya bilərsiniz. Unutmayın ki, əsas şey ardıcılıq və əzmkarlıqdır.

5.3. İNSANDA DAXİLİ VƏ XARİCİ DƏYİŞİKLİKLƏR

Dəyişikliklər ənənəvi olaraq iki kateqoriyaya bölünür:

1. daxili - insanın özü ilə nə baş verir, onun düşüncələri, dünyagörüşü, reallığın qiymətləndirilməsi.

2. xarici - ətraf mühitdə baş verənlər və insan bu cür hadisələrə heç bir şəkildə təsir edə bilməz.

Bu təsnifatda biz düşüncənin dəyişdirilməsi və hərəkətlərin dəyişdirilməsi mexanizmini işə salan mənbədən bəhs edirik. İnsan dərk edir ki, həyatda və işdə yalnız yeni inancları, yeni hərəkətləri birləşdirdikdə fərqli nəticələr əldə etmək mümkündür. Daha sonra o, yeni hərəkətlər etməyə başlayır və bunu adi davranış kimi möhkəmləndirir.

Öz rahat ritmində hərəkət edir və məqsədlərinə doğru gedir. Belə çıxır ki, insanın özü öz dəyişikliklərinin mənbəyidir.

Xarici mənbə

İnsan öz tempi ilə sakit işləyir, amma gözlənilmədən nəsə baş verir və o, dəyişmiş ekoloji şəraitə uyğunlaşmalı olur. Ətraf mühitin özü sizi başqa cür düşünməyə, fərqli davranmağa məcbur edir. Ətraf mühit dəyişikliklərin

mənbəyinə çevrilir, insan isə mühərrikdir. İnsanla hər şey az-çox aydınsa, şirkətləri dəyişməyə nə sövq edir? Təəccüblənəcəksiniz, amma hər şey eynidir!

Daxili mənbə biznes sahibi, şirkətin rəhbəridir.

O, anlayır ki, prosesləri dəyişmək, şirkət mədəniyyətini dəyişdirmək, bazara yeni məhsullar təqdim etmək və s. Sonra lider və sahibi dəyişikliklərin mənbəyi və mühərriki olur. Xarici mənbə şirkətdən kənarda baş verən hadisə və ya əhvalatlardır. Bazar dəyişiklikləri, qanunvericilikdə dəyişikliklər, fors-major hallar və s. Amma sürücü hələ də sahibkar və ya menecer özü olaraq qalır. Sahibkar və ya biznes meneceri xarici şəraitin öhdəsindən necə gələ bilər?

Sakitləşin, düşünün, necə davranacağınıza qərar verin. Tədbir görün.

Bənzər psixoloji cətinliklərdən və şoklardan bir mentorun, və yaxud təlimçi-psixoloqun şəxsində dəstək tapın. Mütəxəssislərin dəstəyi ilə hərəkət etmək daha asan, sadə, daha təhlükəsiz və ən əsası daha sürətli və effektivdir.

Bir illüziya yaranır ki, özünüzü tamamilə dəyişdirə, kompüterdə olduğu kimi, daxili “əməliyyat sisteminizi” yenidən quraşdırma və başqa bir insana çevrilə bilərsiniz. Ancaq daxili dəyişikliklər bir qədər fərqli şəkildə baş verir. Psixikanızdan nəyisə götürüb sadəcə atmaq mümkün deyil - bunların hamısı vahid sistemin hissələridir və özünü məhv etməyə imkan verməyəcəkdir.

Daxili dəyişikliklər sistemin yenidən qurulması deyil, artıq sisteminizdə olanların optimallaşdırılmasıdır. Bu, özünüzü bütün xüsusiyyətlərinizlə verilmiş kimi qəbul etmək və sonra bütün bunlarla yaşamağı öyrənmək, özünüzü idarə etmək, şərtlərə uyğunlaşmaq və ya gücünüz və imkanınız varsa, onları dəyişdirmək bacarığıdır.

Bunun üçün nə lazımdır? Güclü və zəif tərəflərinizi, ağır nöqtələrinizi bilin və özünüzü qorumağı öyrənin. Sizin üçün yaxşı işləyən geniş özünə kömək üsullarına sahib olun. Bunun üçün müxtəlif şeyləri sınamalı və düzgün olanı seçməlisiniz. Düzəldilə biləni düzəldin. Bu, canlı hisslərə, introjects ilə işləməyə, narahatlıq və idrak təhriflərinə aiddir. Vəziyyətlərə və onların içində özünü daha geniş baxmağı öyrənin. Onsuz şüurun inkişafı mümkün deyil. Və ən əsası, həyatınız və rifahınız üçün məsuliyyət götürün.

Yalnız bu şəkildə, özünüzü tanımaqla, məhdudiyyətlərinizi dərk etməklə və imkanlarınızın bütün spektrini mənimsəməklə, bir insan kimi inkişaf edə bilərsiniz.

Biz çox vaxt fikir veririk ki, insanlar elə bilirlər ki, elə bil texnika var ki, onu tətbiq edə biləcəyiniz özünüzü yenidən düzəldə və ya bu və ya başqa psixoloji saxlamaqdan birdəfəlik xilas ola bilərsiniz.

Məsələn, siz narahatçılığa, paranoyaya və obsesif düşüncələrə meyilli bir insan idiniz, sonra bəzi məsələlərə diqqət etdiniz / psixoloqa getdiniz / kitab oxudunuz və sakitləşdiniz, pessimistliyə qarşı laqeyd bir insan olursunuz.

Ancaq daxili dəyişikliklər bir qədər fərqli şəkildə baş verir. Psixikanızdan nəyisə götürüb özünü atmaq mümkün deyil - onların hamısının vahid hissələridir və məhv etməyə imkan verməyəcəkdir. Daxili dəyişikliklər yenidən qurulmaq deyil, artıq sisteminizdə olanların optimallaşdırılmasıdır. Buy, rə uyğunlaşmaq və ya gücünüzü və gücünüz varsa, onları dəyişdirmək imkandır.

Bunun üçün nə lazımdır?

Güclü və zəif tərəf güclü, nöqtəyə doğru bilin və özünü qorumağı öyrənin. Sizin üçün yaxşı işlənmiş geniş kömək üsullarına sahib olun. Bunun üçün müxtəlif şeyləri sınımalı və düzgün olanı seçə bilərsiniz. Düzəldilə biləni düzəldin. Bu, canlı hisslərə, introjects ilə işləməyə, narahatlıq və idrak təhriflərinə aiddir. Vəziyyətlərə və onların içində görünüşə daha geniş baxmağı öyrənin. Onsuz şüurun inkişafı mümkün deyil. Və ən əsası, enerjiz və rifahınız üçün məsuliyyət götürün.

Narahat insan qayğıkeş olmayacaq, lakin narahatlığın öhdəsindən gəlməyi öyrənə biləndən sonra sakitləşə bilər. Həssas bir insan olmaqdan əl çəkə bilməz, lakin yaxşı kömək üsullarını öyrənə və insanlar daha çox başa düşmək üçün mövcudluğundan istifadə edilə bilər.

VI. ÖZÜNÜ TƏKMİLLƏŞDİRMƏ YOLLARI

6.1. HƏR GÜN BİR KİTAB OXUYUN

Gündə cəmi 60 dəqiqə sizi daha ağıllı edəcək, xarici dilləri öyrənməyə və yaddaşınızı yaxşılaşdırmağa kömək edəcək.

1. Beynin qocalmasını yavaşlatın

Klivlend Dövlət Universitetinin tədqiqatçılarının araşdırmasına görə, gənc yaşda kitab oxumursansa, yaşlandıqca yaddaşını itirmək ehtimalı daha yüksəkdir. Daimi fəaliyyət olmadan beyində sinir əlaqələri zəifləyir - siz daha yavaş düşünməyə və daha pis düşünməyə başlayırsınız. Kitablار, jurnallar və məqalələr beyni məşq edir və bunun qarşısını alır. Bundan əlavə, gündəlik oxumaq demans və Alzheimer xəstəliyinin inkişafının qarşısını alır.

2. İşdən sonra istirahət edin

Maraqlı hekayə və ya maraqlı fantastika işdə çətin bir günü, şəxsi həyatınızdakı çətinlikləri və ya digər problemləri ən azı müvəqqəti olaraq unutmağa kömək edir. Sasseksdən olan elm adamları eksperimental olaraq sübut etdilər ki, oxumaq yığılmış stressin tez öhdəsindən gəlməyin ən yaxşı yoludur. Yaxşı bir kitabla birlikdə cəmi 7 dəqiqə stressi 68% azaldır: ürək döyüntüsü yavaşlayır və əzələlər rahatlaşır. Digər sakitləşdirici fəaliyyətlər o qədər də təsirli deyil: musiqi dinləmək stressi 62%, yerimək 42%, video oyunlar oynamaq isə 21% azaldır.

3. Söz ehtiyatınızı genişləndirin

Oxuyarkən beynin sol temporal hissəsi işə düşür. Xarici dilləri qəbul etməkdən məsuldur. Deməli, nə qədər keyfiyyətli ədəbiyyat oxusan, bir o qədər savadlı olursan.

Bundan əlavə, oxumaq söz ehtiyatınızı artırır. Gündəlik söhbətlər zamanı kortəbii olaraq yeni sözlər və kitablardan sitatlar istifadə edəcəksiniz. Zəngin nitq başqalarının sizə baxış tərzini dəyişəcək və özünü hörmətinizi artıracaq.

4. Daha sürətli düşünməyə başlayın.

Nə qədər tez-tez kitab və ya jurnal götürsəniz, məlumat beyində bir o qədər tez saxlanılır və yaddaş yaxşılaşır. Oxumaq neyronlar arasında köhnə əlaqələri gücləndirir və yenilərini yaradır. Bu ona görə baş verir ki, kitabda çoxlu təfərrüatlar var: hər bir personajın tarixi, onların

motivasiyası və istəyi, əsas və əlavə süjet xətləri – bütün bunları xatırlamaq lazımdır.

5. Analiz etməyi və diqqəti cəmləməyi (fokuslanmağı) öyrənin.

Oxuyarkən nəinki məlumatı mənimsəyirsiniz, həm də onu qiymətləndirirsiniz. Hekayənin xoşuna gəlib-gəlməməsindən asılı olmayaraq, müəllifin üslubu yaxşı idi, ya yox, personajlar ağıllı və ya qəribə davranıblar. Düşüncəli oxu bir qayda olaraq, analitik bacarıqları inkişaf etdirir.

Tənqidi düşünmək bacarığı real həyatda faydalı olacaq, məsələn, çətin vəziyyətdə qərar qəbul etmək və ya işdə və ya təhsildə çətin layihəni başa çatdırmaq üçün.

Dedektiv romanlar və ya qısa hekayələr analitik bacarıqların inkişafına kömək edəcək: oxuyun və cinayəti açmağa çalışın. Oxumaq həm də diqqəti cəmləməyi öyrənməyə kömək edir. Romanı oxumaq üçün bir hekayəyə diqqət yetirməli və bütün diqqətini həmin kitaba yönəltməlisən. Bu bacarıq peşəkar həyatınızda da çox faydalı olacaq: diqqətinizi xırda şeylərlə yayındırmayacaq və tapşırıqlarınızın öhdəsindən daha tez gələ biləcəyiniz.

6. Yuxunuzu yaxşılaşdırın.

Yatmadan əvvəl istirahət etməli və çətin günü unutmağa çalışmalısınız. Gündəlik sakitləşdirici rituallar bunu etməyə kömək edir. Onlardan biri oxumaq ola bilər. Yatmadan əvvəl kitab özünüzü toplamağa və lazımsız düşüncələrin və xatirələrin axınını dayandırmağa kömək edir.

Axşam saatlarında kağız kitab oxumaq, elektron cihazları kənara qoymaq məsləhətdir. Həkimlər elektron oxucu və ya planşetin ekranına baxmağı məsləhət görmürlər, çünki beyin qadcetlərdən gələn parlaq işıq orqanizmin oyaq olması lazım olan signal kimi qəbul edir.

7. İlham alın.

Təsəvvür etmək bacarığı insanların oxumaqdan həzz almasının əsas səbəblərindən biridir. Təəccüblü deyil, çünki kitablardakı hekayələr təxəyyülümüzün oynaması üçün əla materialdır. Beynimizdə istənilən rəsmi çəkə, istənilən rəngə boyaya, əsas rolları oynamaq üçün bizə ideal olan insanları seçə bilərik. Bu, kasting direktoru, quruluşçu rəssam və rejissorun siz olduğunuz bir filmə baxmaq kimidir.

Üstəlik, kitab dünyalarında səyahət edərkən ilham alırsınız. Məsələn, dünya səyahətindən bəhs edən bir roman sizi səyahətə, uğurlu insanların həyat hekayələri isə sizi yeni nailiyyətlərə sövq edə bilər.

Kitabların köməyi ilə beyninizi də aldada bilərsiniz. Bədii ədəbiyyatı oxumaq mərkəzi sulku hazırlayır - idman və digər fəaliyyətlər zamanı və ya onlar haqqında düşünərkən aktivləşir. Buna görə də, məsələn, Everesti fəth etmək hekayəsini öyrənərkən beyniniz dırmaşdığınızı düşünəcək.

8. Öylən

Faydalı olduğuna görə özünüzü oxumağa məcbur etmək çətindir. Düzgün hekayə seçərək kitablardan həzz almağı öyrənin. Sevimli janrınızı müəyyənləşdirin. Hansı filmləri daha çox bəyəndiyinizi düşünün və oxşar kitab tapın. Söhbət detektiv hekayələrdirsə, Aqata Kristi və ya Co Nesbo, qorxu hekayələri - Stiven Kinq və ya Hovard Lavkraft, komediyalar - Çexov və ya Vudehaus oxumağa çalışın.

Məsləhət istəyin. Əgər oxşar zövqləri dostlarınız və ya ailənizlə bölüşsəniz, onların sevimli kitablarından da həzz ala bilərsiniz. Ən yaxşı siyahıları nəzərdən keçirin. Kolleksiyalarda dəyərli ədəbiyyat tapa bilərsiniz. Məsələn, “Hər kəsin oxumalı olduğu 100 kitab”, “Ən yaxşı alternativ tarix romanları”, “İyulun ən maraqlı yeni buraxılışları”.

9. Xarici dil öyrənin.

Xarici dildə kitab və ya məqalə oxumaq onu öyrənmək üçün faydalıdır. Siz söz ehtiyatınızı genişləndirəcək, qrammatika qaydalarını məşq edəcək, sözlərin istifadəsi və uyğunluğu prinsiplərini başa düşəcəksiniz.

Bundan əlavə, kitabları orijinalda oxumaq daha gözəldir. Siz yazıçının əsl müəllif üslubunu görəcək və onun həqiqətən nə demək istədiyini anlayacaqsınız: bəzən tərcümə prosesi zamanı mətnin mənası dəyişir.

Kitab oxumaq təkcə maraqlı əyləncə deyil, həm də həyatımızın müxtəlif sahələrinə təsir edə biləcək inanılmaz faydalı vərdəstdir. Alimlər hesab edirlər ki, müntəzəm kitab oxumaq psixi sağlamlıqda müsbət dəyişikliklərə səbəb ola bilər.

Hər gün 30 dəqiqə oxusanız belə, bu, insanın idrak funksiyalarını yaxşılaşdırmağa kömək edəcəyinə inanılır. Oxuyarkən beynin müxtəlif hissələrini aktivləşdirir, yaddaşı, diqqəti və konsentrasiyanı yaxşılaşdırır. O, məlumatı təhlil etmək, qərar qəbul etmək və problemləri həll etmək bacarığınızı təkmilləşdirməklə sizə həyatda kömək edə bilər.

6.2. YENİ BİR XARİCİ DİL ÖYRƏNİN

Xarici dilini niyə öyrənməlisiniz? Xarici dil öyrənmək prosesi sizə nə verir?

Xarici dilinin yeni sözləri, ifadələri və qaydalarını əzbərləməklə siz yaddaşınızı əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırırsınız. Nə qədər çox dil bilirsinizsə, bir o qədər çox dünya şəklini görürsünüz! İngilis dilini bilmək ətrafdakı reallığa necə baxdığımıza və onu necə qavradığımıza birbaşa təsir edir.

Xarici dilini öyrənməklə siz problemsiz səyahət edə, orijinal dildə filmlərə baxa, xarici musiqisini dinləyə və mahnıların sözlərini başa düşə, xarici dilində kitab, qəzet, jurnal oxuya, xarici saytlara asanlıqla daxil ola, əcnəbilərlə tanış ola və sosial şəbəkələrdə onlarla asanlıqla yazışmaq imkanını əldə edirsiniz.

Xarici dilini öyrənmək artan diqqət və intizam tələb edir. Müvafiq səy olmadan, dili yaxşı səviyyədə mənimsəmək çətin olacaq, buna görə də dərslər zamanı səy göstərərək, konsentrasiyanı artırır və tədrisən ətrafınızdakı hər şeyə diqqətli olmağa alışırırsınız.

Ana dilinizdən xarici dilə keçid qabiliyyəti beyninizə eyni vaxtda bir neçə mürəkkəb işin öhdəsindən gəlməyi öyrədəcək. Bu keyfiyyət sizə ingilis dili dərsləri xaricində çox kömək edəcək; həyatınızın bütün sahələrində faydalı olacaq!

Beyninizi işləməyə məcbur etməklə, özünüzü Aasgeimer xəstəliyindən və kifayət qədər zehni fəaliyyətin təhrik etdiyi bir sıra digər xəstəliklərdən qoruyacaqsınız.

Digər şeylər arasında ingilis dili şəxsi inkişaf və özünü inkişaf etdirmək üçün əla vasitədir. İngilis dilini yaxşı səviyyədə bilmək bütün qapıları açır! Asanlıqla yüksək maaşlı bir iş tapa və ən çılğın planlarınızı həyata keçirə bilərsiniz. Bundan əlavə, inkişaf etmiş zehni qabiliyyətlər, analitik düşüncə və zehni çeviklik adi gündəlik fəaliyyətləri yerinə yetirməyə kömək edəcəkdir. Dili mənimsəməklə, özünü hörmətinizi artırır və özünü inam qazanırsınız!

Xarici dilini öyrənmək ən yaxşı keyfiyyətlərinizi kəşf etməyə və inkişaf etdirməyə kömək edəcək inanılmaz təhsil fəaliyyətidir!

Xarici dildə ədəbiyyat və məqalələr oxumaq təkcə dil səviyyənizi yüksəltmək üçün deyil, həm də özünü inkişafa töhfə verən yeni ideya və anlayışlarla tanış olmaq üçün əla vasitədir. Oxuduqca fikir və hisslərinizi

ifadə etmək üçün istifadə edə biləcəyiniz yeni sözlər və ifadələr öyrənəcəksiniz.

Başqa ölkələrin tarixini, incəsənətini və ədəbiyyatını öyrənmək onların mədəniyyətini və adət-ənənələrini daha yaxşı anlamağa kömək edəcəkdir. Mədəni kontekst haqqında nə qədər çox bilsəniz, dilə bir o qədər dərinlən qərq olursunuz və onun xüsusiyyətlərini dərk edirsiniz.

Son onilliklər ərzində dünyamız bir-birindən daha çox asılı olub və yeni texnologiyalar bizə dünyanın hər yerindən insanlarla sıx əməkdaşlıq etməyə imkan verib. Ölkələrlə əlaqələr inkişaf etdikcə, xarici dildə danışmaq ehtiyacı da artır. Müasir dünyada fəaliyyət göstərməyə mədəni və linqvistik cəhətdən hazır olan maariflənmiş vətəndaşa artan ehtiyacınız var.

Xarici dilləri öyrənmək üçün iyirmi beş səbəb:

- Xarici dil öyrənmək başqalarından fərqli olan insanlara qarşı daha müsbət münasibət və daha az qərəz yaradır.

- Xarici dil öyrənmək iş tapmaq şansınızı artıracaq.

- Yeni mədəniyyəti öyrənmək sizə yeni və maraqlı insanlarla tanış olmağa kömək edəcək.

- Başqa mədəniyyətə məruz qalma insanlara öz mədəniyyətini daha dərinlən dərk etməyə imkan verir.

- Xarici dilləri öyrənmək sizə güvən verir.

- Məzunlar tez-tez xarici dil kurslarını yol boyu inkişaf etdirdikləri ünsiyyət bacarıqlarına görə kollecdə ən dəyərli kurslar kimi qeyd edirlər.

- Xarici dil bilmək sayəsində beynəlxalq səyahətlər daha asan və zövqlü olur.

- Xarici dil öyrənərkən problem həll etmək və mücərrəd anlayışlarla işləmək kimi bacarıqlar təkmilləşir.

- Xarici dil öyrənmək dövlət, biznes, tibb, hüquq, texnologiya, hərbi, sənaye, marketinq və s. sahələrdə imkanları genişləndirir.

- İkinci dil riyaziyyat və ingilis dili, həmçinin SAT və GRE üzrə bacarıqlarınızı və ballarınızı artırır.

- Xarici dil öyrənərkən analitik qabiliyyətlər yüksəlir.

- Xarici dillər peşə seçərkən rəqabət üstünlüyü verir: insan ikinci dildə ünsiyyət qura bilər.

- Xarici dil öyrənmək dinləmə qabiliyyətini və yaddaşı yaxşılaşdırır.

- İnsan başqa dil bilirsə multikultural dünyada daha effektiv və məsuliyyətli iştirak edir.

-Başqa dilləri mənimsəsəniz, qlobal iqtisadiyyatda bazar bacarıqlarınız yüksələcək.

- Xarici dil öyrənmək sizə keçmişin hissini verir: mədəni və linqvistik.

- Xarici dil öyrənmək öz dilinizə dair biliklərinizi artırır: İngilis dili lüğətiniz artır.

- Xarici dilləri öyrənmək başqa xalqlara hörmət etməyi öyrədir və tərbiyə edir: dil və insan təbiəti arasındakı əlaqəni dərk etməyə kömək edir.

- Xarici dillər dünyaya baxışınızı genişləndirir, təcrübənizi liberallaşdırır, insanı daha çevik və dözümlü edir.

- Xarici dillər dünyagörüşünü genişləndirir və insanlar arasında maneələri məhdudlaşdırır: maneələr inamsızlıq və qorxu yaradır.

-Xarici dil öyrənmək səyahət təcrübənizi tamamilə dəyişəcək.

- İmmiqrasiya artdıqca biz Amerika cəmiyyətində dəyişikliklərə hazırlaşmalıyıq.

- İnsan mümkün qədər iki dil bilsə, dünya bazarında aşkar üstünlüyə malikdir.

- Xarici dillər incəsənətə, musiqiyə, rəqsə, moda, mətbəxə, kinoya, fəlsəfəyə, elmə qapı açır...

- Xarici dil öyrənmək sadə liberal təhsilin bir hissəsidir: “öyrətmək” rəhbərlik etmək, həbsdən, darlıqdan və qaranlıqdan çıxarmaq deməkdir.

6.3. YENİ BİR HOBBİ QAZANIN

İnsanlar çox vaxt sevinc və həzz gətirən hobbilər vasitəsilə həyatın mənasını və məmnunluq hissini axtarırlar. Ruhun istəklərinə uyğun fəaliyyət tapmaq isə insanın özünü kəşf etməsi və öz maraq və ehtiyaclarını araşdırması prosesi ola bilər.

Bir hobbi bizə aşağıdakı faydaları verə bilər:

Təkmilləşdirilmiş əhval-ruhiyyə. Sizə sevinc və məmnunluq gətirən bir şey etmək əhvalınızı və rifah hissini yüksəldə bilər. O, müsbət emosiyalar mənbəyinə çevrilə bilər, stressi aradan qaldırır və gündəlik problemlərin öhdəsindən gəlməyə kömək edir.

Beyin stimullaşdırılması. Hobbilər beynimizi stimullaşdırır və idrak funksiyasını yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. Yaddaş, diqqət və konsentrasiya kimi. O, həmçinin mürəkkəb problemləri həll etməyə və iş

öhdəliklərini yerinə yetirmək üçün yeni yollar tapmağa kömək edir. Hobbi həm də beyni məşq etməyə və düşünmə qabiliyyətini inkişaf etdirməyə kömək edir.

İnkişaf və özünü inkişaf etdirmə. Sevimli fəaliyyət yeni bacarıq və qabiliyyətlərin effektiv inkişafına kömək edir. Bu, daimi özünü öyrənməyi, mükəmməlliyə və tərəqqiyə can atmağı nəzərdə tutur. Beləliklə, bir hobbi daha yaxşı insanlar olmağımıza və fərd olaraq böyüməmizə kömək edir.

Təkmilləşdirilmiş özünə hörmət. Bir hobbi ilə məşğul olmaq bizə müəyyən sahədə bacarıqlı və uğurlu hiss etmək imkanı verir. Xüsusilə yaxşı nəticələr əldə etsək və ya bacarıqlarımızı təkmilləşdirsək. Bu, özünə hörmət və inamı yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər.

Sosial əlaqə. Bir çox hobbi insanlarla yeni əlaqələr qurmağa imkan verə bilər. Bizim maraqlarımızı bölüşənlər. Qrup fəaliyyətlərində və ya hobbi klublarında iştirak etmək sosial dairənizi genişləndirməyə və yeni dostlar qazanmağa kömək edə bilər.

Stressin aradan qaldırılması. Zövq aldığınız bir işlə məşğul olmaq istirahət etmək və gündəlik problemlərdən qaçmaq üçün bir yol ola bilər. Bu, bizə xoş və faydalı bir şeyə diqqət yetirməyə imkan verir. Bu, bizə istirahət etməyə və enerjini bərpa etməyə kömək edir.

Depressiyanın qarşısının alınması. Müntəzəm olaraq hobbi ilə məşğul olmağın bu mənfi vəziyyətin inkişaf riskini azaltdığına dair etibarlı sübutlar var. İşinə həvəsli olan insanlar stressə qarşı daha az həssaslıq nümayiş etdirir, neqativ emosiyaların öhdəsindən daha yaxşı gəlir, reaksiyalarını idarə etməyi bacarır və nəticədə daha dolğun və zövqlü həyat yaşayırlar.

Başqalarından hörmət və heyranlıq qazanmaq (çox vaxt hobbi və yaradıcılıqla əlaqələndirilir). Bu cür hobbilər həmişə insanlarda əsl maraq doğurur. İnsanın işinin nəticəsini başqalarına görmək imkanı verməklə şərəf və hörmət qazanması asandır.

Bir qayda olaraq, başqaları qeyri-peşəkar hobbilərinə ciddi və məsuliyyətlə yanaşan şəxslərə hörmət göstərirlər. Yəqin ki, ruhlarını onlara qoyub, məqsədlərinə çatmaq üçün hər cür səy göstərirlər.

Əlavə gəlir. Bəzən yaradıcı hobbinizi əlavə gəlir mənbəyinə çevirmək fürsəti yaranır. Başqalarının maraqlandığı şey dəyərli ola bilər və onlar sizin nəticələrinizdən zövq almaq fürsəti üçün pul ödəməyə hazırdırlar. Beləliklə, həyatınıza rəngarənglik gətirən maraqlı fəaliyyətiniz əlavə gəlir mənbəyinə çevrilə bilər.

Hobbilər psixoloji rifahda mühüm rol oynayır. Bu, əhvalınızı yaxşılaşdırmağa, bir insan kimi inkişaf etməyə, özünə hörməti artırmağa və sosial dəstək tapmağa kömək edir.

Hansı hobbii növləri var: hobbisini hələ seçməmişlər üçün tövsiyələr. İnkişaf etdirici fəaliyyətlər. Müxtəlif ölkələrin dillərini öyrənin, bulmacalar, krossvordlar, Fillvords və Sudoku həll edin, Rubik kubunu sürətlə həll edin, kartlarla oyunlar oynayın, solitaire oynayın, rəsm sənətini mənimsəyin, şahmat, dama ilə məşq edin, proqram və proqramlar yaradın, robototexnika, radiofizika, astronomiya, 3D modellər yaratmaq, dizayn etmək, tarixi yenidənqurmada iştirak etmək, toplamaq.

İdman hobbiləri. Snoubord və ya velosiped sürmək, hətta xizək sürmək, döyüş sənətlərini öyrənmək, yoqa, qaçış, idman oyunları (futbol, voleybol), üzgüçülük, ağır atletika, krossfit, stolüstü (və ya tennis), gəzinti (gəzinti daxil olmaqla) , at sürmək , paraşütlə tullanma (və ya hər hansı digər) idman növü ilə məşğul olun, sevimli rəqs üslubunuza yiyələnməyə çalışın, suya tullanma, yelkəndə sürüşmə, qayayadırmanma, parkur, peyntbol, zumba və s.

Yaradıcı fəaliyyətlər. Rəsmlər (həm təfərrüatlı, həm də abstraksiyalar) hazırlayın, plastilindən və ya gildən modelləşdirməyə məharətlə baxın, sevimli musiqi alətlərinizi çalın, ağac üzərində oyma və bədii rəsmlə məşq edin. Özünüzü teatrda sınayın, usta muncuq işi, tikiş, tikmə, toxuculuq (ən azı kiçik şeylər), dekupaj, kvilling, sabun istehsalı, şam hazırlamaq, patchwork, fotoqrafiya, vokal, şeir (və nəsr) yazmaq, stand-up hərəkəti, bloqçuluq , animasiya və 3D qrafikaların yaradılması.

Bəyəndiyiniz bir şeyi necə tapmaq barədə ətraflı məlumat əldə edin. Mükəmməl hobbii tapmaqda ilk addım öz seçimlərinizi diqqətlə və dərinlən anlamaqdır. Sizi nəyin cəlb etdiyini, nəyə böyük güc və həvəs göstərdiyinizi görməyə icazə verin.

Özünüə aşağıdakı sualları verin:

Boş vaxtımda nə etməyi xoşlayıram?

Məni ən çox nə qane edir?

Hansı sahədə özümü rahat hiss edirəm?

Unutmayın ki, hobbii rəssamlıqdan (və musiqi çalmaqdan) yemək bişirməkdən və bağçaya qədər hər şey ola bilər. Maraqlarınızı inkişaf etdirin, müxtəlif sahələri araşdırın və təcrübə aparın. Bu, sizə əsl həzz verəni tapmağa kömək edəcək. Maraqlarınızı daraldarkən, potensial hobbinizin sizə və başqalarına necə fayda verə biləcəyini düşünün.

Həqiqətən sevdiyiniz bir şeyi etməkdən yarana biləcək tanınma və məmnunluq mənbələri haqqında unutmayın.

Nəhayət, öz mövqeyinizin uzun müddət qalıcı olmağa icazə verin. Zövqünüz və üstünlükləriniz zamanla dəyişə bilər və bu tamamilə təbiiidir. Özünüzü dinləmək və yeni imkanlara açıq olmaq vacibdir. Mükəmməl hobbinizi tapmaq üçün vaxt ayırın, özünüza diqqət yetirməyə vaxt ayırın və müxtəlif təcrübələrə açıq qalın. Özünüza və qabiliyyətlərinizə inanın. Və şübhəsiz ki, nəhayət ruhunuza ən uyğun olan hobbi tapacaqsınız.

VII. ÖZÜNÜ İNKİŞAF EDTDİRMƏK ÜÇÜN XÜSUSİ ŞƏRAİT YARADIN VƏ YENİ MƏŞĞULİYYƏT TAPIN

7.1. YARADICILIQ ÜÇÜN İLHAM VERƏN BİR OTAQ YARADIN

Müxtəlif çalarların, dərinliklərin və doyma dərəcələrinin minlərlə rəngi var. Və onların hər biri həmişə fərqli görünür, çünki müxtəlif evlərdə işıq mənbələri fərqlidir. Köhnə evdə yaxşı görünən şey yenisinə uyğun gəlməyə bilər. İstənilən halda, üzlük, xalça, sənət əsəri və əlinizdə olan hər şeylə ən yaxşı şəkildə işləyəcək bir rəng istəyirsiniz. Buna görə də, yalnız bütün daxili əşyalar yerində olduqda düzgün kölgə seçə bilərsiniz.

Otağı mebellə çox doldurmayın. Düzgün təchiz olunmuş otaq həmişə maneə üçün yer buraxır. Bu, sıx büdcə ilə işləyənlər üçün əla xəbərdir. Hər kvadrat metri mebellə doldurmağa ehtiyac yoxdur. Yalnız bir neçə ədəd keyfiyyətli mebel alsanız, otağınız ağzına qədər birə bazarı tapıntıları ilə doldurmağınızdan daha yaxşı görünəcək. Məsələn, bu fotosəkildəki hündür arxa stullar asanlıqla seçilir, çünki diqqət üçün rəqabət aparmaq məcburiyyətində deyillər.

Əgər kiçik bir otaqdan danışırıqsa, o zaman mebel tənzimləmənin ən yaxşı yolu xalçanın ətrafındadır. Amma diqqətli olun. Çox kiçik bir xalça, otağın daxili hissəsinə lazımsız bir əlavə kimi gülünc görünəcəkdir. Xalça divanın və ya kresloların ayaqlarından bir neçə santimetr məsafədə yerləşməlidir. Böyük və naxışlı bir xalça olsa yaxşıdır. Tam bir kompozisiya yaratmaq üçün mebelin ön ayaqlarını xalçaya qoyun. Təsvir aydın olacaq və eyni zamanda genişlik hissi yaranacaq.

İşıqlandırma inanılmaz dərəcədə vacib bir daxili dizayn xüsusiyyətidir və hər bir otaqda böyük rol oynayır. Yataq otağında işıqlandırma fərqli ola bilər. Təbii yuxu dövrümüzə kömək etdiyi üçün təbii ən vacibi olaraq qalır. Biz adətən süni işıqlandırmadan dekorativ məqsədlər üçün istifadə edirik, həmçinin təbii işıq otaqda atmosfer yaratmaq üçün kifayət etmədikdə.

Yeni yetmələrin sevdiyi və şouda daim görünən digər işıqlandırma hiyləsi pəri işıqlarıdır. Onlar çarpayının üstündə, çarpayının və ya masanın ətrafında asıla bilər. Bu rahat bir atmosfer yaratmağa kömək edəcəkdir. Duz lampaları və ya diffuzor lampaları da istifadə edə bilərsiniz.

Yaradıcılıq üçün fərdilik həmişə detallar, xüsusilə dekor və tekstil tərəfindən yaradılır. Onlarsız evdə rahatlığı təsəvvür etmək mümkün deyil. Digər bir bonusdur ki, onlar məkanınızı daha qəşəng etməyə və bir neçə günə çevirməyə kömək edə bilər.

İş yeri sadəcə stol, stul və kompüter deyil. Bu, rutini yaradıcılığa çevirən, ilham verən, orta dərəcədə rahatlaşdıran və başınızla prosesə qərq olmağa imkan verən bir atmosferdir. Mənzil tez-tez iş, təhsil və hobbisi üçün bir ofis ilə təchiz edilmişdir. Evi yenidən düzəltmək mümkün olmasada və ofis üçün yer yoxdursa, çıxış yolu olacaq. Dizayn fəndləri ilə bunu necə edəcəyinizi öyrənin.

Rahat iş yeri məhsuldarlığa təsir edir. Üç və dörd otaqlı mənzillərin sahibləri şanslıdır: onlar problemsiz şəkildə çalışmaq üçün ayrıca otaq seçib ayıra bilərlər və təchiz edirlər. Lakin hər kəsin bu imkanını yoxdur. Beləliklə, gəlin birlikdə baxaq və heç kimin işimizə qarışmayacağı bir yer tapaq.

Böyük bir otaq oturma otağı və ya yataq otağıdır. Bir yer seçin, lazımsız mebelədən yer boşaldın. Bölmə və ya sürüşmə ekranı quraşdırın. Künc maraqlı gözlərdən bağlanacaq. Çalışma otağının əsas işıqlandırması kifayət deyilsə, stolüstü lampa quraşdırın və yaxud döşəmə lampası quraşdırın. Çalışma otağınızı pəncərəyə yaxın yerləşdirin. Pəncərənin özünü ağır və qaranlıq pərdələrlə örtməyin. Yüngül pərdələr kifayət edəcəkdir.

Zonalaşdırma, ölçülər icazə verərsə, geniş bir salonda, qonaq otağında, yataq otağında və ya hətta mətbəxdə bir iş ofisinin təşkili üçün ümumi bir texnikadır. Tipik olaraq, mobil arakəsmələr iş sahəsini yaşayış sahəsindən ayırmaq üçün istifadə olunur. Arakəsmənin arxasında kompüter və masaj, kosmetik prosedurlar və manikür üçün avadanlıq olan bir masa var. Evdə belə fəaliyyətlərlə məşğul olsanız, bu lazımdır. Arakəsmələrin köməyi ilə hətta danışmalar üçün rahat bir yer yarada və ya ofisdə direktorun ofisini təchiz edə bilərlər.

Ola bilsin ki, siz artıq özünüz üçün sınaqdan keçirmisiniz və rahat iş yerinin işləmək qabiliyyətinizə necə təsir etdiyini bilirsiniz. Üç və dörd otaqlı mənzillərin sahibləri şanslıdır: onlar ağrısız şəkildə ofis üçün ayrıca otaq seçir və təchiz edirlər. Ancaq hər kəsin bu imkanını yoxdur. Beləliklə, gəlin birlikdə baxaq və heç kimin işimizə qarışmayacağı bir yer tapaq.

Balkonda iş yerinizi müəyyən etmək də mümkündür. Burada çoxlu təbii işıq var, buna görə gün ərzində lampanı yandırmaq lazım deyil. Otaq

zehni fəaliyyət zamanı normal rifah üçün zəruri olan çox miqdarda təmiz hava təmin edir. Belə balkonlar qışda rahat qalmaq üçün izolyasiya edilir.

Mətbəxdə yaradıcılıq üçün kiçik bir ev ofisini təchiz etmək üçün məşhur bir üsul yaradıla bilər. Mətbəxdən dağınıqlığı çıxarın. Nadir hallarda istifadə olunan bəzi funksional əşyaları və avadanlıqları atın. Boş yerdə, lazım olduqda, kompakt şəkildə qatlanan və masanın altında gizlənən bir dizüstü kompüter üçün bir masa, qatlanan bir kreslo qoyun. Tabure işləməyəcək, çünki arxalıq olmadan oturmaq və işləmək çətinidir. Rahat kreslo modelini seçin: böyük ölçülü, arxası olan, qollarınızı rahatlaşdırmaq və rahat yerləşdirmək üçün ergonomik qoltuqlar.

Hər evdə böyük bir otaq qonaq otağı və ya yataq otağıdır. Bir yer seçin, lazımsız mebelədən yer boşaltın. Bölmə və ya sürüşmə ekranı quraşdırın. Künc maraqlı gözlərdən bağlanacaq. Otağın əsas işıqlandırması kifayət deyilsə, stolüstü lampa quraşdırın, bir aplik asın və ya döşəmə lampası quraşdırın. Ofisinizi pəncərəyə yaxın yerləşdirin. Pəncərənin özünü ağır və qaranlıq pərdələrlə örtməyin. Yüngül pərdələr və ya pərdələr kifayət edəcəkdir.

Evdən işləməyin üstünlükləri var: səyahət vaxtına qənaət, ev mühitinin rahatlığı və iş qrafikinə çeviklik. Ancaq məhsuldar qalmaq və diqqəti yayındıran şeylərdən qaçmaq üçün iş yerinizi düzgün təşkil etmək vacibdir. Bunu necə etmək olar?

Diqqətinizi yayındırmayacağınız sakit bir yer seçin. Ayrı bir otaqdırsa idealdir, ancaq oturma otağında və ya yataq otağında kiçik bir künc olacaq. Bu məkan yalnız iş ilə əlaqələndirməyiniz vacibdir.

Rahat oturacaq və stol. Keyfiyyətli mebelə investisiya qoyun. Bu, təkcə məhsuldarlığınızı artırmayacaq, həm də bel və boyun problemlərindən qaçmağınıza kömək edəcək.

İş sahəsinin təşkili. Çekmecələr, rəflər və sənəd təşkilatçılarından istifadə edin. Qarışıqlığın qarşısını almaq üçün əlinizdə yalnız əsas şeyləri saxlayın.

Yaxşı işıqlandırma. Təbii işıq işləmək üçün ən yaxşıdır. Bu kifayət deyilsə, yumşaq işıqlı masa lampalarından istifadə edin.

Uzaqdan işləyərkən iş-həyat balansını necə qorumaq olar

Evdən işləmək iş və şəxsi vaxt arasındakı sərhədləri qarışdırma bilər. Kiçik bir mənzildə yaşayırsınızsa, bu xüsusilə doğrudur. Tükənmişlikdən necə qorunmaq və tarazlığı qorumaq olar?

Aydın sərhədlər təyin edin. İş gününüz üçün başlanğıc və bitmə vaxtını təyin edin və ona əməl etməyə çalışın. Bu, artıq işdən qaçmağa və istirahət üçün vaxta qənaət etməyə kömək edəcək.

Fasilələr. İstirahət etmək və enerji toplamaq üçün mütəmadi olaraq qısa fasilələr verin. Qalx, uzan, bir stəkan çay iç. Bu, gün ərzində məhsuldar olmağınıza kömək edəcək.

İşdən sonra istirahət edin. İş gününüzü bitirdikdən sonra hobbilərə, yaxınlarınızla ünsiyyətə və ya təmiz havada gəzməyə vaxt tapın. Bu, iş tapşırıqlarından keçməyə və zehni olaraq istirahət etməyə kömək edəcək.

7.2. BAĞÇILIQLA MƏŞQUL OLUN

Sağlamlığı və rifahı yaxşılaşdırmaq üçün bağçılıqdan istifadə ideyası - müalicəvi bağçılıq adlanır - 19-cu əsrdən bəri mövcuddur. Bəs niyə bitkilərin yanında özümüzü daha yaxşı hiss edirik?

Araşdırmalar göstərir ki, hadisələrdən xəbərdar olmaq və zehni iştirak stress səviyyələrinə böyük təsir göstərə bilər, narahatlığın qarşısını almağa, depressiya riskini azaltmağa, məhsuldarlığı artırmağa və yuxusuzluqdan qaçmağa kömək edə bilər.

Torpağın beyinə əhval-ruhiyyəni qaldıran antidepressanlara bənzər təsiri var. Bristol Universitetində London Universitet Kolleci ilə birgə siçanlar üzərində aparılan araşdırmalar göstərdi ki, adətən torpaqda olan “dost” bakteriyalara məruz qaldıqda gəmiricilərin davranışı, sanki onlara antidepressan verilmiş kimi dəyişib. Komanda bu siçanların beyinlərini tədqiq edib və müəyyən edib ki, bakteriyalar serotonin (əhval-ruhiyyəni tənzimləyən) istehsalına cavabdeh olan bir qrup neyronu aktivləşdirir. Bağbanlar bu bakteriyalarla birbaşa təmasda olmaqla sadəcə nəfəs ala bilərlər.

Bu bağbançılıq fəaliyyəti təkcə bədəninizi deyil, beyninizi də məşq edir. Bağda işləmə prosesində bir sıra vacib beyin funksiyaları, o cümlədən öyrənmə, problem həlli və qavrayış üçün cavabdeh olan proseslərin aktivləşdirilməsi həyata keçirilir. Tədqiqatlar göstərir ki, bağçılıq xüsusilə demans və Alzheimer xəstəliyi olan xəstələr üçün faydalıdır. Bundan əlavə, elm adamları bağçılıq terapiyasının ağrıları azaltmağa, diqqəti yaxşılaşdırmağa və stressin təsirini azaltmağa kömək etdiyini söyləyirlər.

Kembridj hersoqu bir dəfə Britaniya taxtının varisi şahzadə Uilyamın həyat yoldaşı Uels şahzadəsi Keyt Middeltonun onu əmlaklarının abadlaşdırılmasında iştirak etməyə dəvət etdiyini söylədi. O qədər xoşuna gəldi ki, zaman keçdikcə bağçılıq onun hobbisinə çevrildi. Həyat yoldaşı hətta ona bağçılıq haqqında verilişlərin aparıcısı Monty Don, Tam Bağban kitabını da hədiyyə etdi. Şübhəsiz ki, atası Şahzadə Çarlz şahzadə ilə həyat hikkələrini bölüşür. O, ekoloji cəhətdən təmiz bağçılığın tərəfdarıdır və özünün Hayqrov, Birkhal və Klarens ərazilərində təbiətlə mükəmməl harmoniyaya malik nümunəvi ekoloji cəhətdən təmiz bağlar yaratmışdır.

Böyük Britaniya kraliçasının dostu və kuzeni, mərhum Ledi Elizabet Ansonun sözlərinə görə, Əlahəzrət bitkilərin bütün latın adlarını bilirdi. II Yelizaveta öz hiylələrini şəxsən bölüşməyə də, Bükinqem Sarayının baş bağbanı Mark Leyn onun bəzi sirlərini açıb. 2020-ci ildə verdiyi müsahibə zamanı Mark, malçlamanın ona əkinlərə qulluq etməyə və torpağın keyfiyyətini yaxşılaşdırmağa kömək etdiyini etiraf etmişdi. Gübrə kimi saman, yonqar və ya düşmüş yarpaqlar istifadə olunur. Beləliklə, alaq otlarının böyüməsini yavaşlata bilərsiniz. Kral mütəxəssisi həmçinin II Elizabet kimi bağın kölgəli küncələrində ətirşah, bənövşə və sarmaşığı yetişdirməyi məsləhət görmüşdü.

Sağlamlığımız və həyat tərzinizin stress və narahatlığı idarə etməyinizdən asılıdır. Daxili tarazlığı qorumaq və bütün vəziyyətlərdə inamlı hiss etmək üçün mənfi emosiyaların öhdəsindən gəlməyi öyrənmək vacibdir. Bu yazıda stress və narahatlığı idarə etməyə kömək edəcək gündəlik həyat üçün effektiv texnikaları paylaşacağıq. Sevimli fəaliyyətlər ağılnızı problemlərdən uzaqlaşdırmağa və stresdən azad olmağa kömək edir. Bağçılıq sizə sevinc və dinclik gətirir.

Stress və narahatlıq həyatınıza çox təsir edirsə və siz onların öhdəsindən təkbaşına gələ bilmirsinizsə, terapevt və ya psixoloqdan kömək istəyin. Mütəxəssislərimiz stress və narahatlığı idarə etmək üçün fərdi strategiyalar hazırlamaqda sizə kömək edə bilər.

Bu bağçılıq kimi metodlara əməl edin və bütün hallarda emosional olaraq sabit və balanslı ola bilmək üçün özünə qulluq üçün vaxt ayırmağı unutmayın.

Hansı qaydalar bol və ahəngdar bir həyata nail olmağa kömək edəcək.

Bol həyat təkcə maddi rifah deyil, həm də daxili harmoniya, sevinc və məmnunluq vəziyyətidir.

Bolluq içində yaşayan insan özünə inam, sevgi və minnətdarlıq saçır.

Bol və ahəngdar bir həyat yaratmağınıza kömək edəcək bəzi qaydalar. Unutmayın ki, bolluq içimizdə başlayır və yalnız özümüz üçün arzuladığımız həyatı yarada bilərik.

1. Özünü sevmək.

Özünü sevmək bol həyatın təməlidir. Bu, ehtiyaclarınıza və arzularınıza hörmətdir. Özünüvə vaxt ayırın, sizə sevinc və məmnunluq gətirən şeyi edin. Sizə faydası olmayan şeylərə “yox” deməyi öyrənin.

2. Minnətdarlıq.

Minnətdarlıq sizə həyatın müsbət tərəflərinə diqqət yetirməyə və daha çox yaxşı şeyləri cəlb etməyə kömək edir. Minnətdarlıq jurnalı tutun, hər gün minnətdar olduğunuz üç şeyi yazın.

3. Dünyaya güvən.

Dünyaya və ətrafınızdakı insanlara inam ahəngdar münasibətlər yaratmağa və dəstəyi cəlb etməyə kömək edir.

Nəzarəti buraxmağı və həyat prosesinə etibar etməyi öyrənin.

Meditasiyalar və təsdiqlər bu hissi gücləndirməyə kömək edəcəkdir.

4. Təbiətlə harmoniya.

Təbiət daxili tarazlığı bərpa etməyə kömək edən güclü müalicəvi enerjilərə malikdir. Açıq havada, bağçılıqda və ya sadəcə parkda gəzintidə daha çox vaxt keçirin.

5. Emosional sabitlik.

Mənfi emosiyaların və stressin öhdəsindən gəlməyi öyrənmək daxili dincliyi qorumaq üçün vacibdir. Dərin nəfəs alma, yoqa və ya meditasiya kimi istirahət üsullarını tətbiq edin.

6. Məqsəd təyini.

Aydın məqsədlər enerjini düzgün istiqamətə yönəltməyə və istədiyinizə nail olmağa kömək edir.

Xüsusi, ölçülə bilən və əldə edilə bilən məqsədlər qoyun. Onları kiçik addımlara bölün və mütəmadi olaraq tərəqqinizi izləyin.

7. Səxavət.

Səxavət və başqaları ilə bölüşməyə hazır olmaq həyatımıza bolluq gətirir. Başqalarına kömək edin, bilik və resurslarınızı paylaşın. Bu həm maddi yardım, həm də şifahi dəstək ola bilər.

Yoqa və meditasiyanın bədən və ağıl üçün faydaları tez-tez danışılır. Ancaq bağçılıq eyni dərəcədə faydalı bir zəhinlilik təcrübəsidir. Bu gün

sizə bunun necə işlədiyini və niyə cədvəlinizə bitkilərə qulluq əlavə etməli olduğunuzu söyləyəcəyik.

Bağçılıq psixoterapiya texnikası kimi.

Yoqa və meditasiyanın bədən və ağıl üçün faydaları tez-tez danışılır. Ancaq bağçılıq eyni dərəcədə faydalı bir zəhinlilik təcrübəsidir. Bu gün sizə bunun necə işlədiyini və niyə cədvəlinizə bitkilərə qulluq əlavə etməli olduğunuzu söyləyəcəyik.

Alimlər müəyyən ediblər ki, çoxlu bitki örtüyü olan ərazilərdə yaşayan insanların sağlamlığı digərlərinə nisbətən daha yaxşıdır və depressiya səviyyəsi daha aşağıdır. Yəni bitkilərin özü artıq insana müsbət təsir göstərir. Daha da irəli gedərək nəinki yaşıllığa heyran olmaq, həm də yeni bitkilər yetişdirmək insana psixoloji rahatlıq verir və müsbət emosiyalar və yaradıcılıqla çalışmaq istəyi yaradır.

London Universitetlərinin əməkdaşları məsələni araşdırıb və müəyyən ediblər ki, bağçılıq fiziki və əqli rifahı yaxşılaşdırmaq üçün effektiv üsuldur. Bu təcrübə stressi aradan qaldırır, xəstəliklərin müalicəsini yüngülləşdirir və hətta bir çox xəstəliklərin yaranmasının qarşısını ala bilər. Və ən əsası, insana zövqlü bir yaşam tərzini gətirir [63].

Xüsusilə bağ psixoterapiyasından kimlər faydalanır?

Xroniki xəstəlikləri olan xəstələr.

İnkişafda əqli və fiziki ləngimələri olan uşaqlar və böyüklər.

Yaşlı insanlar.

Stress yaşayan və yuxusuzluqdan əziyyət çəkən hər kəs.

Özünü bu siyahıda tapmasanız, bitkilərlə işləmək hələ də faydalı olacaq. Axı, bağçılıq həm estetik xoşdur, həm də psixoloji gərginliyi aradan qaldırmaq üçün çox faydalıdır.

Torpaqda yaşayan bəzi mikroorqanizmlər antidepressanlar kimi beyinə təsir edir. Bu, siçanlar üzərində aparılan laboratoriya təcrübələri nəticəsində aşkar edilib. Tədqiqatçılar müəyyən ediblər ki, bu cür bakteriyalarla təmasdan sonra gəmiricilər daha çox serotonin istehsal edir, bu da onların əhval-ruhiyyəsinin və davranışının dəyişməsinə səbəb olur.

Torpaqla işləyərkən insanlar qeyd olunan faydalı mikroorqanizmlərlə birbaşa təmasda olurlar - bağbanlar onları sadəcə hava ilə nəfəs alırlar.

Aydındır ki, bağçada işləmək fiziki hazırlığa müsbət təsir göstərir: çeviklik, dözümlülük, güc. Amma belə məşq həm də beyni işlədir.

Problem həlli, yaddaş və öyrənmə ilə əlaqəli bir çox prosesi eyni anda işə salır.

Bağçılığın təsiri o qədər yaxşıdır ki, həkimlər Alzheimer xəstəliyi, diqqət çatışmazlığı pozğunluğu və idrak qabiliyyətinin zəifləməsi olan xəstələr üçün bitkilərə qulluq etməyi tövsiyə edirlər.

Akış hissi və ya anı diqqət mərkəzində saxlamaq, narahatlıq səviyyələrinə birbaşa təsir edən mühüm amildir. Farkındalığınızı artırmaqla, yuxusuzluğu aradan qaldıra, narahatlığı aradan qaldıra, məhsuldarlığı artır və hətta depressiyadan qaça bilərsiniz.

Bağçılıq bu vəzifənin öhdəsindən mükəmməl gəlir. Bitkilərlə işləyərkən psixoloji iştirakınızın necə dəyişdiyini müşahidə edin və özünüz baxın.

Bağ psixoterapiyasından necə istifadə olunur?

Bəzi ölkələrdə həkimlər dərman və müalicə ilə yanaşı bağçılıq da təyin edirlər. Məsələn, Londonda 20 il əvvəl onlar xüsusi proqrama başlayıblar – onlar bir neçə boş ictimai yerləri götürüb xəstələr üçün bağçaya çeviriblər. Müalicə zamanı xəstələr tərəvəz yetişdirir və daha tez sağalırlar. Bu təcrübə tez-tez diabet və artritdən əziyyət çəkənlər, eləcə də yaşlılar üçün istifadə olunur.

Əsas odur ki, psixoterapevtinizlə hansı yüklərin sizə fayda verəcəyini yoxlayın: bəziləri üçün balkonda bağ çarpayıları ilə məhdudlaşdırmaq daha yaxşıdır, digərləri üçün isə əsl tərəvəz bağçası inkişaf etdirə bilərsiniz.

7.3. EV HEYVANLARINA QULLUQ

Hər hansı bir ev heyvanı sahiblərində stressi azaldır və ondan qaçmağa kömək edir. Məsələn, bülbüllər və tutuquşular əhvalınızı mükəmməl şəkildə qaldırır və sizi depressiyadan xilas edir. Daimi ünsiyyəti və qayğısı kədərli fikirlərə sadəcə vaxt qoymayan dördayaqlı dostlarımız, pişik və itlərimiz haqqında nə deyə bilərik. Amma belə çıxır ki, akvarium balıqlarına baxmaq belə yuxunu yaxşılaşdırır, sizi sakitləşdirir və stressi azaldır.

Kiçik qardaşlarımıza müntəzəm qulluq immunitet sistemini gücləndirə və qan təzyiqini aşağı sala bilər. Məlumdur ki, pişiklər ağrıları aradan qaldıra bilər (xüsusilə revmatizm və miqren ilə) və iltihabı azaldır.

Yumşaq və tüklü ev heyvanları yuxusuzluğu aradan qaldırmağa və nevroloji xəstəliklərin təzahürlərini azaltmağa kömək edəcəkdir.

Maraqlı fakt: kiçik gəmiricilərin, siçanların, hamsterlərin və dovşanların sahibləri oynaq ağrılarından qurtulmağı bacarırlar. Daimi gəzintilər və daha böyük ev heyvanları ilə gəzmək əzələləri və oynaqları gücləndirir. Təmiz havada gəzməyin insan sağlamlığı üçün ümumi faydalarını demirik.

Bütün ev heyvanları sahiblərinin sinir sisteminə təsir göstərir, onu gücləndirir, xasiyyəti və əsəbiliyi azaltmağa imkan verir. Məsələn, pişiklərin müstəqil təbiəti insanlara sakitlik və tarazlığı çatdırır. Sadəcə olaraq, balaca dostlarının qayğısına qalmaqla insanlar özlərinə daha çox güvənir, qadağalardan və təcriddən qurtulur, həmçinin bir çox yeni tanışlıqlar qazanırlar.

Buna görə də, özünüə bir ev heyvanı almaq və onunla ünsiyyət qurmağın bütün sevinclərini yaşamaq heç vaxt gec deyil. Ev heyvanlarına qayğı göstərmək və onlarla ünsiyyət qurmaq bizə sevgi və hörmət etməyi, dost olmağı və empatiya qurmağı öyrədir. Və bütün bunlar istənilən yaşda faydalıdır. Bütün ev heyvanlarımız bizə müsbət təsir göstərir, əhval-ruhiyyəimizi yaxşılaşdırır və stressi azaldır, ağrıları azaldır və xəstəliklərlə daha tez mübarizə aparmağa imkan verir.

Sevimli ev heyvanınızla ünsiyyət artıq ahəngdar bir vəziyyətə qayıtmaq və stresli vəziyyətdən çıxmaq üçün kifayət deyilsə, psixoterapevtlərimizdən məsləhət alın.

Heyvanlara qarşı xeyirxahlıq bu gün bir çox insanın məşğul olduğu ümumi bir təcrübədir. Köməyə ehtiyacı olan heyvanlara kömək etmək həmişə xoşdur. Onlara xeyirxahlıq göstərməyin bir çox yolu var. Siz onlarla yemək paylaşa, ev heyvanı övladlığa götürə və ya heyvan sığınacağına könüllü ianə edib, orada heyvanlara qulluq edərək çalışa bilərsiniz.

Heyvanlar həyatımıza bir çox cəhətdən təsir edir. Cəmiyyət olaraq biz insanlara daha çox diqqət yetirmişik ki, bu da planetimizə və orada yaşayan heyvanlara böyük ziyan vurub. İnsanları və heyvanları qorumaq üçün vəhşi təbiəti qorumağa kömək edən qərarlar qəbul etmək vacibdir.

Heyvan aktivliyi və heyvan hüquqları son illərdə artan tendensiya çevrilib. Heyvan müdafiəçiləri heyvanlara qarşı xeyirxahlığı təbliğ edərək vurğulayırlar ki, insanlar bir-birlərinə qarşı mehriban olmalı olduqları kimi, bu mehribanlığı ətrafdakı vəhşi təbiətə də şamil etməlidirlər.

Heyvanların rifahına inanan insanların rəhbərlik etdiyi heyvan aktivliyinin müxtəlif növləri var.

Heyvanlara qayğı göstərməyin bir çox səbəbi və heyvana göstərilən xeyirxahlıq səviyyələri var. Bəzi insanlar heyvanların özümüzü əks etdirdiyinə inanır və əgər heyvanları sevən yoldaşlarımız varsa, bu, bizi daha çox məmnun edir. Heyvanların da insanlarla eyni hüquqlara malik olduğu və onların rifahı üçün qorunmalı olduğu argumenti də var [78].

Heyvanlara xeyirxahlıq mövzusunda esse heyvanlar üçün faydalı təcrübə və ideyaların faydalarından bəhs edir. O, həmçinin heyvandarlıq sənayesində çalışıb-işləməməsindən asılı olmayaraq, öz həyatlarını dəyişmək istəyənlər üçün resursları təmin edir.

Bir çox vəhşi heyvanlar insan zülmündən əziyyət çəkir və ölürlər. Kömək etməyin ən yaxşı yolu daha mehriban olmaqdır. Biz bütün heyvanlara qayğı, hörmət, sevgi, xeyirxahlıq və ləyaqətlə yanaşmalıyıq.

Heyvanlar, bitkilər kimi, həyatımızın vacib bir tərəfidir, ona görə də uşağınıza onlara necə qulluq etməyi öyrətmək vacibdir. Hansı növ ev heyvanınızın olmasının əhəmiyyəti yoxdur, əsas odur ki, onlar bizə məsuliyyət, qayğı, qeyd-şərtsiz sevgi və sevinc öyrətsinlər.

Bundan əlavə, hər hansı bir ev heyvanı xəstəliklərin daşıyıcısına çevrilə bilər, buna görə də pediatrlar bədəni həssas olan hamilə qadınlar üçün ev heyvanlarının olmasını tövsiyə etmirlər. Bu kateqoriyaya yun, dəri, heyvan tükləri, quş tükləri, balıq yemi və s. alerjisi olan insanlar daxildir.

Şübhəsiz ki, bir ev heyvanı bütün ailə üzvlərinə, o cümlədən uşağa müsbət təsir göstərir. Birincisi, bu, motor bacarıqlarının sürətli inkişafıdır (sürünmə, addımlama), körpə onunla toxunmaq və oynamaq üçün dörd ayaqlı dostu ilə yetişməyə çalışacaqdır. İkincisi, ev heyvanları (xüsusən də itlər) sayəsində uşaqlar təmiz havada daha çox gəzirlər. Üçüncüsü, ev heyvanları intellektual və emosional inkişafa kömək edir: uşaqlar onların davranışları və vərdisləri haqqında öyrənirlər. Uşaqda empatiya, yəni empatiya qabiliyyəti də inkişaf edir (pişik miyavlayır - yemək istəyir, pəncəsini sıxır - ağrıyır). Ev heyvanları ilə ünsiyyət qurarkən uşaq məsuliyyət göstərməyi və mehriban olmağı öyrənir. Pişiklər və itlər böyük uşaqlar üçün əla oyun yoldaşlarıdır [49;60;77].

Heyvanlar erkən inkişafa faydalı təsir göstərə bilər. Psixoloqların fikrincə, uşaq ev heyvanı ilə oynayanda fiziki, emosional və sosial cəhətdən inkişaf edir.

Fiziki inkişaf: uşaq ev heyvanına qulluq etdikdə daha aktiv olur və motor bacarıqlarını təkmilləşdirir. Çoxsaylı araşdırmalara görə, heyvanların əhatəsində böyüyən uşaqlar ev heyvanı olmayan uşaqlardan daha çox fiziki məşq edirlər.

Emosional inkişaf: uşaqılıqda ev heyvanları ilə tez-tez təmasda olan insanların özünə hörməti və özünə inamı daha yüksəkdir. Bir insanın əvvəlcə özünə hörməti aşağı idisə, o zaman onun ev heyvanı ilə söhbətə başlaması hər hansı digər insanla müqayisədə daha asan olacaq. Heyvanlarla gəzərkən uşaqlar özlərinə inam qazanır və özlərini təhlükəsiz hiss edirlər ki, bu da hər yaşda onlar üçün çox vacibdir.

Sosial inkişaf: Hər kəs heyvanların uşaqlarla yaxşı anlaşıldığını bilir. Bundan əlavə, onlar uşaqların inkişafı üçün çox vacib olan sosial əlaqələrini formalaşdırmağa kömək edirlər.

Ev heyvanları məsuliyyət öyrədir. Gəzmək, səhər yemək vermək və ya hamsterin qəfəsini təmizləmək kimi vəzifələr uşaqlara məsuliyyət öyrədir və həm də onlara nailiyyət hissi verir. Ev heyvanlarına qayğı da uşaqlarda başqalarına qarşı empatiya inkişaf etdirməyə kömək edir.

Qayğı yetkinlik çağında birdən-birə yaranan keyfiyyət deyil. Uşaqılıqdan onu inkişaf etdirmək lazımdır və ev heyvanı bu işdə kömək edə bilər. Müasir dünyada uşaqların ev heyvanlarından başqa canlılara qulluq etmək imkanları çox deyil.

Ev heyvanları uşaqlara öyrənməyə kömək edə bilər. Pedaqoqlar uzun müddətdir ki, inkişaf qüsurları olan uşaqların daha effektiv öyrənməsinə kömək etmək üçün məktəblərdə heyvanlardan (adətən itlərdən) terapiya forması kimi istifadə ediblər. Ancaq bu, yalnız xüsusi ehtiyacı olan uşaqlar üçün deyil, hər kəs üçün faydalıdır. Onların zehni inkişafı pəncələri ilə mühakimə etməyən bir dostla sahib olmaqdan faydalanacaq [80].

Xüsusilə heyvanlar uşaqlara oxu bacarıqlarını inkişaf etdirməyə kömək edə bilər. Tədqiqatlar göstərdi ki, məktəbdə ucadan oxumaqdan və ya müəllimlərin suallarına cavab verməkdən çəkinə bilən şagirdlər heyvanları açıq fikirli və səbirli dostlar kimi gördükləri üçün onları daha inamlı oxuyurlar.

Heyvanları ovlamaq narahatlığı azalda bilər, buna görə də ev heyvanına sahib olmaq uşaqları sakitcə ev tapşırığını və digər tapşırıqları yerinə yetirməyə hazırlamağa kömək edə bilər, həmçinin ümumi sağlamlılıqlarını, əqli və fiziki sağlamlılığını yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər.

Ev heyvanına sahib olmaq fiziki aktivliyi artırır. Ev heyvanları olan uşaqlar üçün bu, idman fəaliyyəti, oyunlar və ya gündəlik ev heyvanlarına qulluq ilə bağlı ola bilər.

Ev heyvanına sahib olmaq, tənhalıq və təcrid hisslərinin qarşısını almağa, həmçinin depressiyadan uzaq durmağa kömək edə bilər. Bu sağlamlıq faydaları hətta orta hamster və ya budgie üçün də tətbiq olunur.

Nə qədər kədərli olsa da, hamı ölümlüdür, heyvanların ömrü isə insanlarınkindən çox qısadır. Əksər valideynlər uşaqlarını bu dünyanın bütün qəddarlıqlarından qorumaq istəsələr də, ev heyvanına sahib olmaq uşaqlara həyatın dövrənini anlamağa və öyrənməyə imkan verir.

Bir uşağın ev heyvanının ölümündən sonra sağ qalması, onlara digər çətin həyat hadisələrinin öhdəsindən gəlməyə həqiqətən kömək edə bilər. Faydalardan danışarkən çox vaxt sadəcə əylənməyin nə qədər vacib olduğunu unuduruq. Yaxşı əhval-ruhiyyə və gülüş uzunömürlülüyn açarındır. Bundan əlavə, ev heyvanı ilə heç vaxt darıxdırıcı bir an yoxdur - siz onu seyr edə, onunla oynaya və hətta sadəcə ünsiyyət qura bilərsiniz.

Araşdırmalar göstərir ki, təkcə uşaqlar deyil, həm də ev heyvanları ilə yaşayan böyüklər ümumiyyətlə özlərini daha yaxşı və sakit hiss edirlər. Pişiyi sığallamaq təkcə pişiyin özü üçün xoş deyil, həm də sahibinin sağlamlığı üçün faydalıdır. Hələ 2008-ci ildə Minnesota Universitetinin tədqiqatçıları sübut etmişdilər ki, pişiyi sığallamaq insanlarda qan təzyiqini aşağı salır.

Pişiklərin sığal çəkərkən demək olar ki, həmişə çıxardığı gurultu səsləri də müalicəvi təsir göstərir: bədənə müsbət fiziki təsir göstərir, sinir sistemini sakitləşdirir və müsbət emosiyalar verir.

Pişik mırıltısının (20-100 Hz) tezliklərinin funksiya və toxumaları bərpa etmək üçün fiziki terapiyada istifadə olunan tezliklərə uyğun olduğu sübut edilmişdir.

İtlər həmişə tanış insanlarla ünsiyyətdən həzz alan sosial heyvanlardır: onların həqiqi və səmimi duyğuları mütləq toxunma təması vasitəsilə sizə ötürüləcəkdir.

Unutmayın ki, vuruşun özü, hər hansı bir ritmik hərəkət kimi, diqqəti yayındırır, sakitləşdirir və kəskin narahatlığı aradan qaldırır. Buna görə də, onları ev heyvanlarınız üçün əsirgəməyin. İtlərin sinir böhranının qarşısını ala biləcəyi də sübut edilmişdir. Belə müalicə kursu çox sadədir - gəzintilər, sevgi, birgə istirahət və hətta məşq. Sürünənlər, öz növbəsində,

sinir sistemini gücləndirməyə kömək edir. Onlar həmçinin epilepsiya və neyrodermatitin gedişatını asanlaşdıracaqlar.

Ev heyvanları ilə qarşılıqlı əlaqə stress hormonu kortizolun səviyyəsini azaltmağa kömək edən oksitosin hormonunun səviyyəsini artırır. Bundan əlavə, hətta xəstələrə müxtəlif xəstəlikləri daha asan aradan qaldırmağa imkan verən xüsusi heyvan psixoterapiyası var.

Heyvanlarla ünsiyyət oksitosin hormonunun səviyyəsini artırır ki, bu da stresə səbəb olan hormonun - kortizolun səviyyəsini azaldır. Buna görə də, indi, stresli şərtlər yarandıqda, həkimlər hətta özünüə bir ev heyvanı almağı məsləhət görürlər. Ev heyvanları ilə ünsiyyət uşaqlara xüsusilə faydalı təsir göstərir.

7.4. ERKƏN OYANIN VƏ İDMANLA MƏŞĞUL OLUN

Belə bir fikir var ki, səhər saat 4-5-də erkən qalxmalar insana inanılmaz məhsuldarlıq verir, çünki gün daha tez başlayır və bədən sirkadiyalı ritmlər - bədənə daxili ritmləri ilə harmoniya tapır. Bu rejim xüsusilə gündə 24 saatı kifayət qədər olmayanlar üçün yaxşıdır.

Yatarkən orqanizm özünü bərpa edir və toksinlərdən xilas olur ki, bu da oyananda normal işləməyimizə kömək edir. Elmi araşdırmalara görə, 17-19 saat yuxusuz qaldıqdan sonra zehni qabiliyyətlər o qədər azalır ki, beyin çox zəif çalışmağa başlayır.

Fərqli bioritmlərə görə hər bir insan üçün optimal yuxu saatları fərqlidir. Daxili saatımız beyində yerləşən supraxiazmatik nüvələrdir. İşıq və ya qaranlıq, səhər və ya axşam olması barədə məlumat alırlar. Və günün vaxtından asılı olaraq, beynin digər sahələrinin fəaliyyətini artırır və yaxud aktiv fəaliyyətinə maneə törədirlər. Bioritmləri idarə edən başqa bir orqan daxili sekresiya vəzisi epifizdir. Bu, daxili saatımızı tarazlaşdırmaqdan məsul olan melatonin hormonunu istehsal edən endokrin bezdir.

Gündəlik dövrün uzunluğu hər kəs üçün fərqlidir. Səhər tezdən döyüşə tələsməyə hazır olanlar var ("larks"), digərləri isə iş ritminə gec girməyə üstünlük verir ("gecə bayquşları"). Çox vaxt bu, genetik səviyyədə müəyyən edilir, lakin bioritmlərin ailə üzvlərindən birinə uyğunlaşdığı və ya hormonların təsiri altında dəyişdiyi hallar var. Buna görə yetkinlik dövründə yeniyetmələr çox vaxt gecə bayquşların davranışını təkrarlayaraq gecə ayıq olurlar, yalnız səhər yuxuya gedirlər.

Daxili ritmlərinizə diqqət yetirərək nə vaxt oyanıb yuxuya getdiyinizə qərar verməlisiniz. Amma sağlam yuxu üçün lazım olan saatların sayı orqanizmin yaşından və xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Əgər siz gecə bayquşusunuzsa və adətən gecə gec yatırırsınızsa, bədəninizi məcbur etməmək, sadəcə olaraq gündəlik işinizi daha məhsuldar etmək üçün yenidən təşkil etmək daha yaxşıdır. Erkən oyanmaq hər kəs üçün deyil və bu, yaxşıdır. Daxili saatınıza öz zərərinizə hücum etməməlisiniz. Ancaq hələ də həyatınızı dəyişdirməkdə qərarlısınızsa, o zaman bədəninizə zərər vermədən rejiminizi tənzimləməyə kömək edəcək bəzi məsləhətlərimiz var.

Birinci qayda. Bir-iki gecədə bədəninizi yenidən qurmağa çalışmayın. Artıq bu yolu keçmişlər məsləhət görürlər: adətən oyandığınız vaxt (nisbətən səhər saat 10) ilə sizə lazım olan “erkən” vaxt (4:30 olsun) arasındakı dövrü götürün. Fərqi dəqiqələrlə hesablayın və ona bölün ($330 \text{ dəqiqə} / 10 = 33 \text{ dəqiqə}$). Zəngli saatı qurduqda isə hər dəfə qalxdığınız vaxtdan bu rəqəmi çıxarın. Bizdə isə birinci gün zəng saat 10:00-da, növbəti gün saat 9:27-də, sonra isə 8:54-də və s. 4:30-a çatana qədər olacaq. Bioritmlərdə dəyişiklik tədricən olmalıdır - bu, ən vacib şeydir.

İkinci qayda. Özünüzü yaxşı dincəlmək üçün lazım olan qədər yatın. Və oyanmadan səkkiz saat əvvəl yatağa get - bədəniniz sakitcə yuxuya hazırlaşsın.

Üçüncü qayda. Yatmadan əvvəl 30-40 dəqiqəlik gəzintiyə çıxın və evə gəldikdə isti duş qəbul edin. Bu, rahatlamağınıza kömək edəcək.

Dördüncü qayda. Yatmağa və daha tez oyanmağınıza nə mane olduğunu düşünün və bu maneələri aradan qaldırmağa çalışın. Əsas odur ki, yatmağı planlaşdırdığınız vaxtdan əvvəl bütün məsələləri həll edin.

Beşinci qayda. Fiziki vəziyyətinizi izləyin. Bu həm yuxuya getməyə, həm də normal oyanmağa kömək edəcək. Düzgün yeyin, idman edin və mümkün qədər stressdən uzaq olun. Və unutmayın ki, son yemək ideal olaraq yatmadan üç saat əvvəl baş verməlidir və fiziki fəaliyyəti səhər və ya günortaya keçirmək daha yaxşıdır.

Altıncı qayda. Yatmadan əvvəl otağı havalandırın. 17-18 dərəcə istilikdə yuxuya getmək ən asandır, ancaq 22 dərəcə oyanmaqdır.

Yeddi qayda. Yatmadan səkkiz saat əvvəl tərkibində kofein olan heç bir şey içməyin. Çətindir, başa düşürük, lakin bu, bioritmləri tənzimləməyi asanlaşdıracaq.

Səkkizinci qayda. Artıq “10 dəqiqə” yoxdur: zəngli saat çalan kimi ayağa qalxın. Birincisi, bu qısa müddət ərzində kifayət qədər yuxu ala bilməyəcəksiniz, ikincisi, uzun müddət yenidən yuxuya gedə bilərsiniz. Və sonda yenə də yorğun oyanacaqsan.

Doqquzuncu qayda. Oyandığınız zaman otağın işıqlı olması çox vacibdir, çünki işıq bioritmlərə təsir edir.

Onuncu qayda. Yata bilmirsinizsə, qalxın və bir şey edin. Hazır olduğunuz zaman yatağa qayıdın.

Yapon alimləri erkən qalxmağın ürəyə zərərli olduğuna inanırlar. Alabama Universiteti və Münhen Universitetinin Klinik Psixologiya İnstitutunun alimləri əmindirlər ki, bədənin daxili saatını dəyişdirmək cəhdi məhsuldarlığın azalmasına və sağlamlıq problemlərinə, o cümlədən piylənməyə gətirib çıxaracaq.

Eyni zamanda, əksər alimlər, əksinə, oyanmaqdan yatmağa gedənə qədər düzgün qurulmuş gündəlik rejimin yalnız faydalı olacağına inanırlar. Axı önəmli olan nə vaxt qalxdığınız deyil, yuxunun keyfiyyətidir.

Səhərlər bədən tərbiyəsi və idman niyə hər yaşda olan insanlar üçün faydalıdır. Hansı idmanla məşğul olmaq daha yaxşıdır? Niyə açıq havada idman etmək sizə bir sıra faydalar verə bilər.

İstənilən yerdə edə biləcəyiniz müxtəlif tapşırıqlar idman forması almağınıza kömək edəcək. Sizi başlanğıcdan qabaqcıl idmançıya aparacaq qaçış planı.

İdman etməsəniz nə baş verə bilər.

İdman və sağlam həyat tərzindən əldə etdiyiniz faydalar.

Vaxt və enerji ağıllı şəkildə xərclənməlidir və əlbəttə ki, özünüzü unutmamalısınız. Stressdən xilas olmaq üçün mümkün qədər tez-tez təmiz havada olmağa, quşların nəğməsini dinləməyə, yaxşı havadan həzz almağa çalışmaq lazımdır.

Daha çox hərəkət edin, ancaq işləyərkən deyil, gəzinti, qaçış və gimnastika ilə məşğul olun. Bu sizə enerji verəcək, stressi aradan qaldıracaq, yuxunu və sağlamlığı yaxşılaşdıracaq.

Bəzi insanlar idmanla məşğul olmağa başlayır və tezliklə imtina edir, bəziləri isə həyatı boyu idmandan imtina edə bilmir. Əgər siz hələ də oturma hərəkətləri etmək və ya qarın əzələlərinizlə məşq etmək üçün çox tənbəlsinizsə, o zaman sizə məşq etməyiniz lazım olan 10 əsas səbəbi xatırlatmağa dəyər.

Bədəninizi yaxşı formada saxlamaq üçün mütəmadi olaraq idmana vaxt ayırmaq lazımdır. Daimi idman əla görünməyə kömək edəcək, çünki məşq edərkən əlavə kalori yandırırırsınız. Çəkinizi idarə etmək üçün məşq zamanı yediğiniz və sərf etdiyiniz kaloriləri saymaq çox vacibdir.

Məşq enerjini artırmağa kömək edir, xüsusən də bir insan xroniki yorğunluqdan əziyyət çəkirse. Fiziki fəaliyyət zamanı oksigen toxumalara daha sürətli daxil olur, bu da gücün artmasına kömək edir.

Əgər hələ də idmanın niyə bu qədər zəruri hesab edildiyi ilə maraqlanırsınızsa, biz sizi sevindirməyə tələsirik: idman sayəsində siz ürək xəstəliklərinin, bel xəstəliklərinin, həmçinin astma və diabetin qarşısını ala bilərsiniz. İdman həm də psixi pozğunluqlar kimi müəyyən xəstəlikləri idarə etməyə kömək edir.

Daimi məşq rifahınızı əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdıracaq və əla nəticələr yeni stimullar verəcəkdir. Müntəzəm olaraq idman edən insanlar daha möhkəm və sağlam olurlar.

Özünü yaxşı hiss etmək və gün ərzində təsirli olmaq üçün hər kəsin kifayət qədər yuxuya ehtiyacı var. Yuxusuzluqdan əziyyət çəkirsinizsə, yaxşı fiziki fəaliyyət sizə fayda verəcəkdir.

Məşq insanlara qorxu və narahatlıq hisslərini aradan qaldırmağa kömək edir, həmçinin maksimum istirahət və dincliyə kömək edir. Əgər iş günündən sonra əhvalınız pisdirsə və ya nə isə sizi narahat edirsə, sadəcə olaraq idmana bir az vaxt ayırın.

Bədənimizdəki antioksidanlar dərimizin vəziyyətinə və görünüşünə təsir göstərir. Zamanla onların istehsalı azalır, bu da qurumağa və qocalmağa səbəb olur. Bunun mümkün qədər gec baş verməsi üçün insanlar idman etməlidirlər.

İdman həmçinin beyin fəaliyyətini və yaddaşı yaxşılaşdırmağa kömək edir. Yaşlı insanların aktiv qalması çox vacibdir, çünki yaşla beyin fəaliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə azalır və yaddaş problemləri də yaranır. Bu vəziyyətdə ciddi idmandan danışmırıq, bununla belə, özünüzü gündəlik idmana və gəzintiyə alışdırmalısınız.

Texnoloji tərəqqi hələ də dayanmır, həyatımızı asanlaşdıran müxtəlif gadget'lar və nəticədə insanların fiziki fəaliyyəti əhəmiyyətli dərəcədə azalır. Bu tendensiya hətta son onillikdə də aydın müşahidə oluna bilər. Bir tərəfdən bəşəriyyəti alqışlamaq olar, çünki dünya inkişaf edir, tərəqqi bir yerdə dayanmır. İdmanın insan sağlamlığı üçün əhəmiyyəti çox böyükdür.

Bununla belə, sikkənin digər tərəfi də var - belə passiv həyat tərzini insanın funksional qabiliyyətlərinin azalmasına, skeletin, əzələlərin zəifləməsinə və hətta daxili orqanların fəaliyyətinin dəyişməsinə səbəb olur. Həyatda fəaliyyətin olmaması bütün orqan sistemlərinin fəaliyyətinin pozulmasına gətirib çıxarır və bütövlükdə insan orqanizmi əziyyət çəkir. Burada müxtəlif xəstəliklər inkişaf etməyə başlayır. Ona görə də idmanın insan sağlamlığında rolu böyükdür. Ən azı ona görə ki, fiziki fəaliyyət hərəkət və məşq üçün təbii ehtiyacı ödəmək üçün demək olar ki, yeganə yoldur. İnsan sağlamlığı və idman, nə olursa olsun, bir-biri ilə çox əlaqəli anlayışlardır.

İnsanın tam həyatı sağlamlığından asılıdır. Təcrübəli mütəxəssislərin - həkimlərin və alimlərin tövsiyələrini laqeyd etməməyə çalışaraq çox vaxt sərf etməlidir. Əsasən, bu məsləhətlər xüsusi olaraq fiziki fəaliyyətlə bağlıdır, çünki idman insana danılmaz faydalar gətirir.

Birincisi, fiziki əmək əzələləri gücləndirir, sümük toxumasını yaxşılaşdırır - həyat sözünün hərfi mənasında asanlaşır. Bundan əlavə, insan təkcə fiziki deyil, həm də psixoloji dözümlülük əldə edir, çünki idman xarakter və mətanət inkişaf etdirir. İdman sayəsində daha çox sağlam qan damarları var, ürək-damar sisteminin vəziyyəti yaxşılaşır, bu da baş ağrılarını, hava asılılığının təzahürlərini, müxtəlif yaşlarda olan insanlarda tez-tez rast gəlinən miqrenləri aradan qaldırır.

İdmanın sağlamlığa təsirinin daha bir müsbət komponenti fiziki fəaliyyətin osteoxondrozun qarşısını almasıdır. İdman fəaliyyəti yırtıq, artroz və osteoporozun yaranmasının qarşısını alır. Məşqlər zamanı hərəkətlərin sürəti və çevikliyi, onların koordinasiyası, reaksiya sürəti yaxşılaşır. Fiziki fəaliyyətin əsasən yeni hərəkətlər və komanda oyunları sayəsində beyin fəaliyyətini yaxşılaşdırdığı müşahidə edilmişdir.

İdman stressə qarşı əla vasitədir. Çətin iş günündən sonra mütəxəssislər idman zalına getməyi məsləhət görürlər. Fiziki fəaliyyət prosesində endorfinlər, əhval-ruhiyyə və şəxsi həyatdan daxili məmnunluq hissi üçün cavabdeh olan xoşbəxtlik hormonları istehsal edildiyi sübut edilmişdir.

Eyni səbəbdən, fiziki məşq blues, apatiya, güc itkisi və depressiya ilə mübarizə aparmağa kömək edir. İdmançı həyatı sevir və özünü onun tam iştirakçısı kimi hiss edir. Buna görə də onun kədərlənməyə və ya dəyişkən emosional partlayışların ardınca getməyə vaxtı yoxdur.

İdman ən çox yayılmış xəstəliklərin effektiv qarşısının alınmasıdır, xoşbəxt, uzun ömür sürməyə imkan verir. Bundan belə nəticə çıxır:

Fiziki fəaliyyət bir növ insana təsir edir, onun şəxsiyyətini formalaşdırır, iradə gücü yetişdirir. Adətən, hər hansı idman növü ilə məşğul olanda insan konkret nəticələr əldə etməyə çalışır. İdmanın köməyi ilə insan tənbəlliklə mübarizə aparır, şübhələnir, daha yaxşı və güclü olmağa çalışır. Bu, istənilən idman növünün danılmaz üstünlüyüdür.

İdman sağlamlığı, müdafiəni və immunitet sistemini gücləndirir. Daimi fiziki fəaliyyət insanı virus infeksiyalarından və digər xəstəliklərdən qoruyur

Unutmayın ki, hər hansı fiziki fəaliyyət arıqlamağa gətirib çıxarır və insanların çoxu məhz buna çalışır. İdman arıqlamaqla yanaşı, bədəni yaxşı formada saxlamağa, onu uyğunlaşdırmağa kömək edir. Bundan əlavə, idman tarazlığı və balansı yaxşılaşdırır, bu da gündəlik həyatda kömək edir və yaralanma ehtimalını minimuma endirir.

Yuxarıda göstərilənlərin hamısına əlavə olaraq, idman beyin fəaliyyətini yaxşılaşdırır. Hər hansı bir yük beyin hüceyrələrinə intensiv qan axınına səbəb olur, bunun sayəsində aktiv oksigen tədarüku var. Basketbol, voleybol və başqaları kimi idman növləri qanda oksigen konsentrasiyasını artırır və insanın diqqətini yaxşılaşdırır ki, bu da tez və ən əsası düzgün qərar qəbul etməyə kömək edir.

İdman depressiya ilə mübarizə aparmağa kömək edir. Fiziki fəaliyyət nəticəsində “xoşbəxtlik” adlanan hormonlar istehsal olunur. Bu, bədənin depressiyaya qalib gəlməsinə kömək edir.

Səhərlər hətta kiçik məşqlər pis vərdislərdən - siqaretdən və spirtli içkilərin ağılsız istehlakından imtina etmək üçün motivasiya ola bilər. İdman nəinki sağlam qalmağa kömək edir, həm də onun istəyi və iştirakı ilə istənilən insanın həyatını kökündən dəyişdirir.

Sağlamlıq insanın ilk və ən vacib ehtiyacıdır, onun əmək qabiliyyətini müəyyənləşdirir və fərdin ahəngdar inkişafını təmin edir.

Hələ keçmişdə sağlamlığı yaxşılaşdırmaq və insanın uzunömürlülüynü artırmaq üçün etibarlı və universal bir üsul bu idman idi; İdman bahalı dərmanlar və ya dərmanlar tələb etməyən, yalnız arzu və öz üzərində az şey göstərən sağlamlığı qorumaq və yaxşılaşdırmaq üçün bir yoldur.

Həyatımızda bədən tərbiyəsi və idman o qədər ciddi və görünən əhəmiyyət kəsb edir ki, bu barədə danışmağa sadəcə ehtiyac yoxdur. Hər

kəs bədən tərbiyəsi və idmanın öz həyatında əhəmiyyətini müstəqil təhlil edib qiymətləndirə bilər.

Fiziki məşqlər hamımızın qarşılaşdığımız əhəmiyyətli fiziki, əxlaqi və zehni stressin öhdəsindən gəlməyi asanlaşdırır. Təlimsiz bir insan üçün pilləkənlərə qalxmaq nəfəs darlığına, ürək döyüntüsünün artmasına səbəb olacaq və ümumiyyətlə sizi çox yoracaq. Əgər gəzməyə öyrəşmisənsə, o zaman düşünmədən pilləkənlərlə yuxarı qalxacaqsan.

Küçədə istənilən hərəkət son dərəcə faydalıdır. Yalnız əzələlər məşq edilmir, bədən toxumaları və beyin oksigenlə doyur, gərginlik azalır, həyəcanlanan sinir mərkəzləri sakitləşir və nəfəs normallaşır. Hər gün ən azı bir saat təmiz havada olmağa çalışın, sonra "əlavə çəki", "yuxusuzluq", "depressiya", "stress" və hətta "dərman" kimi sözləri unudacaqsınız!

Əgər gündə 20-40 dəqiqə belə məşqə ayırsanız, bütün bunları əldə edəcəksiniz. Eyni zamanda düzgün qidalanmağı da unutma. Bəzi əks göstərişlərə görə idmanla məşğul ola bilmirsinizsə, hər gün sadəcə məşqlər edə bilərsiniz.

Bədən tərbiyəsi və idman bizim əzələlərimizi, qan dövranı sistemimizi, gücümüzü, bədənin dözümlülüyünü məşq edir, immunitetə, sağlamlığa, gəncliyə və gözəlliyə müsbət təsir göstərir, uzun illər, uzun illər əmək qabiliyyətini və aktiv həyat tərzini qoruyur.

Sağlamlığınızı yalnız siz tapa və qoruya bilərsiniz. Bədən tərbiyəsini laqeyd qoymadan, qocalığa qədər əxlaqi, əqli və fiziki sağlamlığı və fəaliyyəti qoruya bilərsiniz.

Daha çox hərəkət edin, təmiz havada daha çox vaxt keçirin, müntəzəm məşq edin və fiziki və zehni sağlamlığınız geri qayıdacaq.

7.5. HƏYAT KİTABÇANIZI YAZMAĞA BAŞLAYIN VƏ GƏLƏCƏKDƏKİ ÖZÜNÜZƏ BİR MƏKTUB YAZIN

Yeni vərdişləri həyata keçirmək vaxt apara bilər, lakin bu, səy göstərməyə dəyər. Kiçik işlərdən başlayın: Ardıcıl yuxu və oyanma vaxtı təyin etməyə çalışın. Yuxu gündəliyi tutun, yuxuya getdiyiniz və oyandığınız vaxtı, həmçinin növbəti gün necə hiss etdiyinizi qeyd edin. Bu, inkişafı izləməyə və mümkün problemlərin səbəblərini müəyyən etməyə kömək edəcək.

Yuxu gündəliyi yuxu keyfiyyətinizi yaxşılaşdırmaq üçün sadə, lakin effektiv vasitədir. Yalnız yuxu vaxtınızı deyil, həm də onun keyfiyyətinə təsir

edə biləcək amilləri yazın: stress, qidalanma, fiziki fəaliyyət. Qeydlərinizi təhlil edərək, nümunələri müəyyən edə və lazımi düzəlişlər edə bilərsiniz.

Hər kəs öz həyatı haqqında kitab yazmağı bacarmır və bu, hətta vaxt və ya yaradıcı potensiala malik olmaq məsələsi deyil, daha çox insanın öz həyatının bir çox anlarını vicdanla introspeksiya etməyin mümkünsüzlüyüdür. Təsəvvür edin, müəyyən vaxtda qələm və dəftərlə stolun arxasına oturursan, ona uyğun köklənirsən və düşünürsən ki, indi deyirlər, götürüb özüm və həyatım haqqında kitab yazacağam. Ancaq fikirlər ağıma gəlmir, yox, əksinə, sual işarəsi ilə gəlir: kitab yazmağa necə başlamaq, necə düzgün yazmaq, cümləni düzgün qurmaq və sətirlərlə ifadə etmək və s. Suallar çoxdur, amma cavab sıfırdır. Amma inanın ki, sadaladığım bu suallar da səthidir - həqiqət başqa şeylərdədir, yəni sizin mahiyyətinizin açılmaq istəməməsində, işığa çıxıb hər şeydə özünü göstərmək istəməsindədir. onu mühakimə edəcəklərinin başa düşülməyəcəyindən, ona güləcəklərindən qorxaraq onun insan forması. Bunlar qorxudur və mən də daxil olmaqla hər gün onlarla qarşılaşıq. Amma mən hər gün öz üzərimdə işləməyə çalışıram və bu artıq nəzərəcarpacaq nəticələr verir - ruhumuzun bizimlə hansı qanunlar və prinsiplər əsasında münasibətlər qurduğunu görürəm. Ona görə də mənim vəzifəm sənin həyatından elə kitab yazmaqdır ki, sənin ruhun açılsın, əsrlər boyu toplanmış yaradıcı potensialı reallaşdırsın. Bu mistik görünə bilər, amma xatirələrimi yazarkən, inanın mənə, həyatın daha əhəmiyyətli sirləri ilə qarşılaşdım.

Həyatınız haqqında kitab yazmaq barədə heç düşünmüşünüzmü? Bəlkə də dünya ilə bölüşmək istədiyiniz heyratımız hekayəniz var. Yoxsa sadəcə xatirələrinizi gələcək nəsillər üçün saxlamaq istəyirsiniz. Hər halda, bioqrafik kitab özünüz və təcrübələriniz haqqında danışmaq üçün əla bir yoldur.

Müəllifin tərcümeyi-halından bəhs edən kitab onun həyatını və ya müəyyən bir dövrünü təsvir edə bilər. Nəşr tam və ya qismən, tematik, xronoloji, obyektiv və ya bədii elementlərlə ola bilər. Həyat hekayəsini oxumaq təkcə ailəniz və yaxın ətrafınız üçün deyil, həm də daha geniş auditoriya üçün maraqlı ola bilər, xüsusən də hekayədə sevgi, uğur, həyat uğursuzluqları və ya əksinə, dünyəvi hikmət kimi universal mövzular açılsa.

Bioqrafiya yazmağın bir neçə məqsədi ola bilər. Bunu yazmaq olar:

- hisslərinizi və düşüncələrinizi ifadə edin, stresdən və ya travmadan xilas olun;
- təcrübənizdən öyrəndiyiniz bilik və dərslərinizi bölüşün;

- oxşar vəziyyətlər, problemlərlə üzləşən başqa adamları ruhlandırmaq və ya motivasiya etmək;
- tarix və mədəniyyətinizi qoruyun, dəyərlərinizi və ənənələrinizi ötürün;
- karyeranızı və ya biznesinizi inkişaf etdirin, şöhrətinizi və ya nüfuzunuzu artırın.

Öz tərcümeyi-halınız üzərində işləməyə başlayanda kitabın kimin üçün yazılacağına qərar verməlisiniz. İki əsas oxucu ola bilər - şəxsən siz və yaxınlarınız. Müəllifin özü üçün nəşr əsl psixoloji eksperimentə çevrilə, kitabın səhifələrində müzakirə olunan hadisələri və onlara münasibətini yenidən yaşamağa imkan verə bilər. Bütün bunlar çox düşünməyə, törədilmiş hərəkətlərin yenidən qiymətləndirilməsinə səbəb olur. Bu mövzuda doğan düşüncələri həyat hekayəsi olan kitabda təqdim etmək olar.

Müəllif sevdikləri üçün həyatı haqqında kitab yazmağı və ya kommersiya məhsulu buraxmağı planlaşdırırsa, nəşrin gətirəcəyi faydalar barədə suala cavab verməlidir. Oxucu belə bir kitabdan hansı faydalı şeyləri öyrənə bilər? Bu, motivasiya, ilham, müstəsna təcrübə ola bilər.

İkinci addım hekayə planı yaratmaqdır. Başlanğıc nöqtəsi öz həyatınızı, həyatınızda silinməz iz qoyan mühüm hadisəni yenidən düşündüyünüz an ola bilər.

Bioqrafik kitab sizin həyatınız haqqında ardıcıl olaraq - doğumunuzdan əvvəl və ondan sonrakı son hadisələrdən danışa bilər. Bu təqdimat üsulu ilə nəşr xatirələrə bənzəyir.

Həyatınız haqqında bir kitab necə yazmaq olar ki, sonra oxumaq maraqlı olsun? Əsas tövsiyə oxucuya qarşı səmimiyyəti qorumaqdır. Baş verən hadisələrin təsviri özünü ağartmağa cəhd etmədən həqiqətə uyğun olmalıdır. Əsl mənliliyini qoruyub saxlamağı bacarmalısan, öz prinsiplərinə və inanclarına əməl etməli, fikirlərini oxucularla səmimi şəkildə bölüşməli, açıq olmaqdan çəkinməməlisən.

Özünüz haqqında kitab yazarkən tərtib etdiyiniz plana da fikir vermək lazımdır. Hazırladığınız nəşr əsas məqsədinizə cavab verirmi, niyə yaradırsınız. Bir planınız olduqda, kitab üzərində işləməyi gündəlik işinizə daxil etməlisiniz. Bu məqama riayət etmək mütləqdir, çünki özü haqqında kitab yazmaq istəyən insanın qarşısındakı ilk maneə boş vaxtının olmamasıdır.

İlkin mərhələdə mövcud olan bir fikir və ilham, başlanmış işi adekvat şəkildə tamamlamaq və məsələni sona çatdırmaq üçün kifayət etməyəcək.

Həmişə görüləsi daha təcili və vacib işlər olacaq, siz kitab üzərində işləməyə başlayacaqsınız və sonra tamamilə ona qayıtmağı dayandıracaqsınız. Nəticədə, səyahətinizin əvvəlində çox həyəcanlandığınız həyatınızla bağlı kitab heç vaxt çap olunmayacaq. Zaman zaman siz hətta ona qayıtmağa çalışacaqsınız, lakin layihənin miqyasını bilmək bunu etməyə imkan verməyəcək. Bunun baş verməməsi üçün gün ərzində yazmağa həsr edəcəyiniz müəyyən vaxt təyin edin və bu cədvələ əməl edin.

Aşağıdakı intervallarda vaxt ayırmağa çalışın:

1. Həftənin yeddi günü səhər 15 dəqiqə, ilk qalxdığınız iş yazın.
2. Bazar ertəsidən cümə gününə qədər iş yerində nahar fasiləsi zamanı 30 dəqiqə yazın.
3. Uşağınız yatarkən gündə iki dəfə 10 dəqiqə yazın.
4. Hər şənbə və bazar günü səhər bir saat yazın.
5. Axşam bir saat, həftədə iki dəfə iş günlərində yazın (hansı günlərə əvvəlcədən qərar verin).

Eyni zamanda özünü inkişaf etdirmək üçün gələcəyə məktublar yazın. Bu məktublar ilk növbədə zaman kapsulları və kollektiv mesajlarla əlaqələndirilir. Bu cür məktublar çox vaxt az istifadə olunur. Bu yazıda özümüzlə özəl məktublar haqqında danışmaq istəyirik. Belə mesajlarda siz gizli saxlamaq istədiyiniz fikir və emosiyalarınızı paylaşa bilərsiniz. Gələcəyə məktub yazmağın səbəbləri və üsulları, həmçinin onların şəxsi və peşəkar inkişaf üçün potensial faydaları haqqında danışacağıq.

Yazılı təcrübələr psixologiyada tez-tez istifadə olunur.

Verdikləri budur:

Refleksiya bir problem, narahatlıq, sual və ya məqsəddən xəbərdar olmaq bacarığıdır.

Struktur - sonsuz düşüncə axını səbəbindən narahatlığı aradan qaldırmaq, tərtib edilməmiş bir düşüncədən aydın bir işə istiqamətləndirmək. Beyin üçün vəzifə başa düşülən olmalıdır - yalnız bundan sonra onu həll etmək olar. Fikirləri, hissləri, situasiyaları, dialoqları yazmaqla biz başın ətrafında dolaşanları, ruhun və bədənə dərinliklərində gizlənənləri şüur səviyyəsinə qaldırırıq”.

Gələcək özünüzlə məktub, müəyyən bir zamanda oxunmalı olan müəyyən bir ünvana (şəxsən sizə) göndərilən şəxsi mesajdır. Məsələn, bir ildən və ya 5 ildən sonra.

Tez-tez qısa video kartlar şəklində bu cür "məktublar" məktəb məzunları tərəfindən həyatlarının dönüş nöqtəsində qeyd edilməsi təklif olunur. 25 yaşında

özlərini kimi gördüklərini və hansı həyat tərzini sürmək istədiklərini deyə bilirlər. Bir neçə ildən sonra hər kəs üçün məktəbdə nəyə can atdıqlarını və bunun universitetdən sonra necə dəyişdiyini müqayisə etmək maraqlı olacaq. Amma bu cür video mesajlar faydalı alətdən daha çox əyləncədir. Məktəblilər qarşılarına real məqsədlər qoymaqdansa, yetkinlik haqqında xəyal edirlər. Onlara cavabları üzərində düşünmək üçün də az vaxt verilir. Əgər gələcəyə yazmaqdan özünü inkişaf vasitəsi kimi danışırıqsa, onda tələsməyə ehtiyac yoxdur. İstənilən yetkinlik yaşına çatmış şəxs özünə belə bir mesaj yazı bilər. Və burada həqiqətən etməyə dəyər olan bir neçə səbəb var:

Həyatınızın təhlili. Böyümənizi izləmək çətindir, lakin zəruridir. Tez-tez tərəqqi tez baş vermir - buna görə heç bir dəyişiklik olmadığı görünür. Gələcəkdə özünü yazmaq uzun müddət ərzində A və B nöqtələrini müqayisə etməyə kömək edir.

İnkişaf vektorunun-istiqamətinin seçilməsi və prioritetlərin müəyyən edilməsi. Məqsədlər qoymaq, həyatınızın hansı sahələrinə daha çox diqqət yetirməli olduğunuzu və hansının sizi aşağı salacağına, inkişafınıza mane olacağına və ya həyat dəyərlərinizdən uzaqlaşacağına qərar verməyə kömək edir.

Dəyərlərin yenidən nəzərdən keçirilməsi. Keçmişdən gələn məktub daxili dünyamızın və özümüzün necə dəyişdiyini anlamağa kömək edir. Keçmişdən gələn bəzi məqsədlər və istəklər əhəmiyyətini itirir, yəni kor-koranə onlara çatmağa çalışmağın mənası yoxdur. Özünü motivasiya və minnətdarlıq. Əgər qeyri-real məqsədlər bir neçə ildən sonra gerçəkləşirsə, bu, sevinmək və özünü tərifləmək üçün bir səbəbdır.

Məktub gələcəyə göndərilərsə də, indiki zamanda faydalı ola bilər. Yazı texnikası insanın özünü əks etdirmə, özünü idarə etmə və özünü dəstəkləmə qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyə yönəldilmişdir. Nəyisə kağız üzərində və ya elektron formada qeyd etməklə insan özünə hesabat verir, özünə güvənməyi öyrənir, əqli materialına vaxt və diqqət ayırır. Tədricən bu bacarıqlar zahiri formadan (yazı) daxili birinə keçir, bunun sayəsində özünü tənzimləmə prosesi daha sadə və daha başa düşülən olur.

Gələcəyə necə məktub yazmaq olar: nümunələr

Yüz arzu və məqsəd. Bu, özlüyündə faydalı bir məşqdır və gələcəkdə siyahıdan nəyin gerçəkləşdiyini öyrənmək də çox maraqlı olacaq. Çox güman ki, ilk 15-30 arzunu yazmaq asan olacaq, amma sonra əziyyət çəkməli olacaqsınız. Çox sayda nöqtə lazımdır ki, daha az real və əlçatmaz olanlar bilinçaltından çıxmağa başlasın - ancaq ilk baxışdan! - qollar. İnsan şüuraltı

olaraq özünü məhdudlaşdırır və bu cür arzuların gerçəkləşəcəyinə inanmadan onları itələyir. Ancaq yuxu görmək zərərli deyil, hətta faydalıdır.

Belə bir məktub bir dəfədən çox tərtib edilə bilər. Bir neçə gün ərzində ona qayıtmaq daha faydalı olacaq. Yeri gəlmişkən, tam olaraq 100 xal yazmaq lazım deyil, 50-də dayana bilərsiniz.

Əsas dəyərlər və prioritetlər. Belə bir mesajda, bu anda sizi ən çox narahat edən şeyləri özünü təsvir etməlisiniz - və bu barədə düşünməlisiniz. İndi həyatın ən maraqlı sahələrindən başlaya bilərsiniz. Məsələn, karyera inkişafı. İndi dəyərlərinizin nə olduğu tam aydın deyilsə, aşağıdakı suallara cavab verə bilərsiniz:

Məni nə ruhlandırır?

Hazırda xoşbəxtəm?

Mən işimi sevirəm?

Həyatımda nəyi dəyişmək istəyirəm?

Mənə ən çox nə sevinc gətirir?

Mən nə xəyal edirəm?

Mən indi nəyəm və gələcəkdə nə olmaq istəyirəm?

Boş vaxtlarımda nə edirəm və bundan sonra da məşğul olmaq istəyirəm?

Mən harada yaşayıram və gələcəkdə harada yaşamaq istəyirəm?

Hara getdim və ən çox hara xoşuma gəldi?

Heç bir şeyi əldən verməmək üçün həyat balansı çarxından da istifadə edə bilərsiniz. Bu vasitə tez-tez peşəkar tükənmişlik və digər mürəkkəb psixoloji vəziyyətlərin diaqnostikasında istifadə olunur.

Yaşanan həyatın qısa xülasəsi. Özünü bir məktubda, artıq yaşadıklarınızı təhlil etməyə kömək edəcək suallara cavab verməyə çalışın. Mən hansı bacarıqları əldə etdim? Karyeranızda nələrə nail olmusunuz? Mən indi nə ilə maraqlanıram? Özümü zehni və fiziki olaraq necə hiss edirəm? Mən nəyi əskik edirəm? Həyatımda xatırladığım ən sevincli anlar hansılardır?

Gələcək üçün planlar və xəyallar. Bir ildən, beş ildən, on ildən sonra özümü necə görürəm? Harada yaşamaq istəyirəm, nə etmək istəyirəm? Mənim necə bir mühitim olacaq? Harada və hansı vəzifədə işləyəcəyəm? Bu nöqtədə nəyə nail olacağam?

Sərbəst yazı. Mətnin quruluşu və planı haqqında düşünmək lazım deyil, ağılınıza gələnə yazmağa bilərsiniz. Məqsədlər və istəklər hələ aydın şəkildə formalaşmayıbsa, bu xüsusilə faydalı ola bilər.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə., Psixologiya, Bakı, 2003, 540 s.
2. Cabbarov R.V., Psixologiyada özünü gercək-ləşdirmə probleminin tədqiqi istiqamətləri /Psixologiya – jurnalı, Bakı, 2007, №3, s. 116-131.
3. Əliyev B.H., Şəxsiyyət probleminə yeni baxış /Elm XXI əsrin astanasında elmi-praktik konfransının materialları, Bakı: Renesans, 1998, s. 1.
4. Əliyev R.İ., Psixologiya tarixi, Bakı: Nurlan, 2006, 384 s.
5. Əliyev R.İ., Psixologiya, Bakı: Nurlan, 2008, 352 s.
6. Əliyev R.İ., Humanist psixologiya, Bakı: Nurlan, 2023, 352 s.
7. Əlizadə Ə.Ə., Təxəyyül, Psixoloji etüdlər, Bakı, 2006, 166 s.
8. Əlizadə Ə.Ə., Əlizadə H.Ə., Yeni pedaqoji təfəkkür: psixopedaqogikaya giriş, Bakı, 2008, 479 s.
9. Əlizadə Ə.Ə., İstedadlı uşaqlar. Psixope-daqqoji məsələlər, Bakı, 2005, 352 s.
10. Əlizadə H.Ə., Sosial pedaqogikanın aktual məsələləri. Nəzəriyyə. Metodika. Axtarışlar. Bakı, 1998, 344 s.
11. Əlizadə S.H., Sosial psixologiya, Bakı, 2024, 274 s.
12. Hüseynov Elmar, Müvəffəqiyyət və uğursuzluğun təsiri altında tələbələrin təlim fəaliyyətinə marağın artması və yaxud azalması prosesinin tədqiqi //Humanitar Elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri, ali məktəblərarası məqalələr məcmuəsi, Bakı, 2014 səh. 151-155.
13. Hüseynov Elmar, Öğrencilerin kişilik oluşumuna ve eğitim faaliyetlerine başarı ve başarısızlık etkisinin psikolojik temelleri // Psikoloji Araştırmaları Dergisi T.C. Avrasya Üniversitesi, Trabzon. 2017. sh. 1-6.
14. Hüseynov E.A., Yaş Psixologiyası, Bakı, 2015, 86 s.
15. Hüseynov E.A., Psixoloji korreksiya işi, Bakı, 2003, 102 s.
16. Hüseynov E.A., Kadr hazırlığının psixoloji əsasları, Bakı, 2024, 236 s.
17. Hüseynov Elmar, Tələbənin tədris prosesində müvəffəqiyyətli olması üçün psixoloji keyfiyyətlərinin tərbiyə olunması // Çağdaş Türkiyənin qurucusu Mustafa Kemal Atatərkın 140 illiyinə həsr olunmuşdur “Tarixdə şəxs” XIV Beynəlxalq Elmi Simpozium, Ankara, 2021, səh. 126-131.
18. Hüseynov E.A., Oyun psixoterapiyası, Bakı, 2024, 150 s.
19. Hüseynov E.A., Art-psixoterapiya, Bakı, 2024, 364 s.
20. Ziqmund Freyd, Psixoanalizlə tanışlıq, Tərcümə: Araz Gündüz, Bakı “Qanun” Nriyyat, 2016, 160 s.
21. Альпина Паблишер, Планирование карьеры, М., Бизнес Букс, 2007, 356 с.
22. Бондаревская Е.В., Кульневич С.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания учебное пособие / Под общей редакцией Е.В. Бондаревской. - Москва-Ростов-н/Д: Творческий центр «Учитель», 1999, 560 с.
23. Бороздина Л.В. Исследование уровня притязаний. М.:1986, 101 с.
24. Гофман И., Представление себя другим в повседневной жизни, Перевод с английского А.Д., Ковал М., «КАНОН-ПРЕСС», 2000, 304 с.

25. Грининг Т. История и задачи гуманистической психологии // Вопросы психологии. 1988. №4, с. 34-39.
26. Габибов А.Б., Влияние физической культуры и спорта на развитие личности и жизни человека // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур.: Белгород: Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020, 231 с.
27. Гусева А.Г. Некоторые особенности восприятия и понимания самого себя студентами. В кн.: Социально – психологические проблемы в условиях развитого социалистического общества. М.: 1989, с. 99.
28. Гусейнов Э.А., Исследование психологических аспектов, влияющих на процесс подготовки будущих специалистов в ВУЗе // Вестник Московского Университета, сер. 20, педагогическое образование, М., 2012, №2, стр. 62-69.
29. Гусейнов Э.А., Психологическое влияние успеха и неудачи на процесс профессионализации будущего специалиста и формирования его личности // Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования», Самара, №60, Часть 7 Изд. НИЦ «Л-Журнал», 2020, с.15–19.
30. Гусейнов Э.А., Изучение некоторых психологических вопросов влияющих на учебную деятельность студентов // Вестник Педагогического Университета. Баку: №3, 2004, с. 141-145.
31. Гусейнов Э.А., Влияние успеха и неудачи на учебную деятельность студентов // Вести, серия гуманитарных наук, Баку: №5, 2005, с. 310 – 314.
32. Гусейнов Э.А., Психологические особенности формирования личности студента. Махачкала: ДГУ, 2006, 55 с.
33. Гусейнов Э.А., Исследование психологических аспектов влияющих на процесс обучения студентов, Монография, Баку: «Адил оглы», 2009, 231 с.
34. Журова И.А., Влияние спорта на формирование личности // Текст научной статьи по специальности «Психологические науки», 2014, с. 16-23.
35. Зейгарник Б.В. Личность и патология деятельности. М.: 1971, 78 с.
36. Зейгарник Б.В., Теория личности К.Левина. М.: 1981. с.64-68.
37. Ежова Н.Н., Краткий справочник практического психолога / Ростов н/Д: Феникс, 2014, 318 с.
38. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции, М.: МГУ им. М.В.Ломоносова, 2002, 184 с.
39. Комарова Н., Мотивация труда и повышение эффективности работы // Человек и труд, М., 2003, 205 с.
40. Комаров Е., Управление карьерой. Часть 1, 2 // Управление персоналом, 2005, 176 с.
41. Крайг Г., Бокум Д., Психология развития, 9-е изд.: СПб.: Питер, 2005, 940 с.

42. Кокоулина О.П. Занятие физической культурой и спортом как фактор развития личности // Текст научной статьи по специальности «Науки об образовании», 2013. – С. 160-166.
43. Коршунов И.Д. Влияние спорта на развитие личности // Владимирский Государственный Университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, 2015.
44. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. М.: 1988, 97 с.
45. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А.Маслоу // Вопросы психологии, 1987, N 3, с.150-158.
46. Леви В., Самосовершенствование, Дом и Семья, Изд.: Торобоан, М., 2008, 208 с.
47. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Евразия, 1999, 215 с.
48. Мерлин В.С. Лекции по психологии мотивов человека. Пермь: переизд. 2014, 97с.
49. Мак-Фарленд Д. Поведение животных. Психобиология, этология и эволюция. М.: Мир. 1985.
50. Планирование карьеры, перевод: Сундстрем Ю., М., Издательство: Альпина Бизнес Букс, 2009, 208 с.
51. Рейковский Я. Личность и ее подверженность влиянию эмоций - проблема эмоциональной устойчивости. М.: 1999, с.76-82.
52. Рейнвальд Н.И., Психология личности. М.: 1987, 187 с.
53. Роджерс К. Взгляд на психотерапию и о становлении личностью - М.: Mass Media, 1999
54. Самсонова Д.С. Влияние спорта на формирование личности человека // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2017.
55. Селигман М., Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь, М., Переводчик: Литагент «Альпина», 2014, 430 с.
56. Сиротин О.А., Батурин И.А. Психология неудачного выступления. М.: 1998, с. 26-29.
57. Степанский В.И. О мотивации достижения успеха и избегания неудачи //Вопросы психологии. 1981, №3, с. 59-47.
58. Тинберген Н. Поведение животных. М.: Мир. 1978.
59. Толстая, Е.Н. Влияние спорта на формирование личности // Молодой ученый. – 2018. – № 43 (229). – С. 294-296.
60. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Теории личности и личностный рост. - М.: ОЛМА ПРЕСС, 2002.657 с.
61. Фрейд З., Психология бессознательного: сб. произведений, М.: Просвещение, 1990, 448 с.
62. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 1986, 154 с.
63. Хухлаева О.В., Психология развития. Молодость, зрелость, старость, М.: Издательский центр «Академия», 2002, 243 с.
64. Шабанов С.Ф. Психология личности. Баку: 1992, 89 с.

65. Maccoby, E., Jacklin, C. The Psychology of Sex Differences / E. Maccoby, C. Jacklin. Stanford: Stanford Univ. Press, 1974.
66. McKee, J.P., Sheriffs, A.C. The Differential Evaluation of Males and Females // Journal of Pers. 1957. - № 25.
67. Matlin, M.M. The psychology of women New York, 1987.
68. Mebride, A.B. Mental health effects of women's multiple roles // American Psychologist. N.Y., 1990. - 384 p.
69. Offer, D., Offer, J. From teenage to young manhood. A psychological study / N.Y., 1975.
70. Offer, D., Offer, J. Three developmental routes through normal male adolescence Offer // Adolescent Psychiatry. 1976. - V. 47. - P. 121-141.
71. Sussie, J. Gender and Cultural Change. Bridge Institute of Development Studies, 2002.
72. Whitehead, S.M. Men and Masculinities. Key Themes and New Directions. Cambridge: «Polity», 2002. - 278 p.
73. Women of the World: Laws and Policies Affecting Their Reproductive Lives / Ed. by The Center for reproductive Law and Policy. N.Y., 2000. - 194 p.
74. Hare B., Tomassello M. Domestic dogs (Canis familiais) use human and conspecific social cues to locate hidden food. // Journ. of Comparative Psychology. 1999, V. 113 p. 173- 177.
75. Heidenberger E. Ratgeber Hundepsychologie. August Verlag München. 2000.
76. Holub E., Tyrlik V., Janackova B., Ernstova M. The influence of urbanization on the behavior of dogs in the Cech Republic Baranyiova.// Acta Vetrinaria Brno. University of Veterinary and Pharmaceutical Science, Brnj Czech Republic. 2005, V. 74, № 3 - p. 401-409.
77. Horowitz A.C., Bekoff M. Naturalizing anthropomorphism: behavioral prompts to our humanizing of animals. // Anthrozoös. 2007, V. 20, № 1 p. 23-35.
78. Kruger K.A., Serpell J.A. Aninal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations // Handbook of Animal-Assisted Therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. Ed. by Fine A. Elsevier, Academic Press. 2006 p. 21-38.
79. Kubinui E., Virányi Z., Miklósi Á. Comparative social cognition: from wolf and dog to humans. // Comparative cognition&behavior reviews. 2007, V.2 p. 26-46.
80. McFarland D. Oxford dictionary of animal behaviour. Oxford University Press. 2006.
81. Mc Goldrick M., Gerson R. Genograms in family assessment. W.W. Norton&Company, New-York-London. 1985.
82. McNicolas J., Collis C. Animals as social supports // Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. Ed. by Fine A. Elsevier, Academic Press. 2006. p. 49-71.

83. Melson G.F. Child development and the human-companion animal bond. // The American Behavioral Scientist. 2003, V. 47 p. 31-43.
84. Melson G.F., Fine A. H. Animal in the lives of children // Handbook of Animal-Assisted Therapy. Theoretical foundations and guidelines for practice. Ed. by Fine A., Elsevier, Academic Press. 2006 -p. 207-226.

MÜNDƏRİCAT

Ön söz

I. Karyera anlayışına nəzəri yanaşmalar

- 1.1. Karyera anlayışı, onun növləri və sistemləri
- 1.2. Karyeranın inkişaf mərhələləri
- 1.3 “Peşəkar karyera” anlayışı: əsas və məzmun xarakteristikası

II. Karyera planlama psixologiyası

- 2.1. Karyera planlanmanın psixoloji xüsusiyyətləri
- 2.2. Karyeranın inkişaf modelləri
- 2.3. Karyera planlaşdırma bacarıqlarının inkişafı

III. Özünü inkişaf etdirmə psixologiyası

- 3.1. Özünü müasir həyatda reallaşdırma
- 3.2. Özünü aktuallaşdırmada intellektual və fizik imkanların vəhdəti
- 3.3. İnsanın inkişafında müvəffəqiyyət və uğursuzluğun psixoloji rolu
- 3.4. Cəmiyyətin insanın özünə inkişafına təsiri

IV. Özünü inkişafın vasitələri

- 4.1. Özünü inkişafın müstəqil öyrənilməsi və məşqi
- 4.2. Yeni emosional intellektin qazanması

V. Özünü inkişafın metodları

- 5.1. Meditasiyadan istifadə etmək
- 5.2. Qorxu və şübhələrlə mübarizə
- 5.3. İnsanda daxili və xarici dəyişikliklər

VI. Özünü təkmilləşdirmə yolları

- 6.1. Hər gün bir kitab oxuyun
- 6.2. Yeni bir xarici dil öyrənin
- 6.3. Yeni bir hobbi qazanın

VII. Özünü inkişaf etdirmək üçün xüsusi şərair yaradın və yeni məşğuliyyət tapın

- 7.1. Yaradıcılıq üçün ilham verən bir otaq yaradın

7.2. Bağçılıqla məşqul olun	
7.3. Ev heyvanlarına qulluq	
7.4. Erkən oyanın və idmanla məşğul olun	
7.5. Gələcək özünüzə bir məktub yazın və öz həyat kitabçanızı yazmağa başlayın	

Ədəbiyyat siyahısı

Mündəricat