Uğurlu insanların 100 vərdişi

Nigel Kamberland

İngilis dilindən tərcümə edən:
Sadiq Musa

qanun nəşriyyatı

100 Things Successful People Do

Nigel Cumberland

Siz bu kitabda uğurlu insanlara xas vərdişləri kəşf edəcək, onları həyatınıza tətbiq etməyin yollarını öyrənəcəksiniz. Bu isə o deməkdir ki, siz də uğur qazanacaqsınız. Kitabda sadə təlimatlarla yanaşı onları həyata keçirmək yolları da göstərilib. Bu fənd və vərdişləri ailə həyatında, işdə, məktəbdə, təqaüd dövründə istənilən istiqamətdə tətbiq etmək mümkündür. Kitab sayəsində siz uğura aparan düşüncə tərzinə yiyələnəcəksiniz.

Nigel Cumberland **100 THINGS SUCCESSFUL PEOPLE DO**
Nigel Kamberland **UĞURLU İNSANLARIN 100 VƏRDİŞİ**
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2022, 416 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkişaf
Ölçü: 130x200 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 05.03.2022

Naşir:	Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi:	Sadiq Musa
Redaktor:	Yeganə Kərimzadə
Korrektorlar:	Aytən Şamil, Nadir Rzalı
Texniki redaktor:	Aydın Səlimli
Mətn dizaynı:	Günay Seyidli
Qapaq dizaynı:	Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-290-7

© Qanun Nəşriyyatı, 2022
© Nigel Cumberland, 2016

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları “Qanun Nəşriyyatı”na məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

Bu kitabı oğlum Zebə həsr edirəm.
Çox istəyirəm ki, onun həyatı mənalı, özünəməxsus,
uğurlarla bol olsun. Fikrimi ***Fridrix Nitsşenin***
deyimi ilə davam edim:

*“Heç kim sizə həyat çayından keçmək üçün
körpü tikməyəcək. Əmin ola bilərsiniz ki, sizi bu körpüdən
keçirə biləcək saysız yollar, cığırlar var. Bununla belə, bu keçilən
yolun bədəlini sizdən başqa heç kim ödəməyəcək.
Bu elə bir yoldur ki, onu sizdən başqa heç kim keçə bilməz.
Bəs bu yol sizi hara aparır? Yolun sizi hara apardığını
soruşmayın, sadəcə irəliyə doğru addımlayın...”*

Kitabın içindəkilər

Ön söz – Marşall Qoldsmit 13
Müəllif haqqında 15
Giriş 17
1 Xəyallarını izlə 22
2 Kömək istəyin 26
3 Gələcəyinizi yaradın 30
4 Emosional zəkaya sahib olun 34
5 Əksini edin 38
6 İşi oyuna çevirin 42
7 Hər günə yaxşı əhvalda başlayın 46
8 Keçmişinizdən dostlar qazanın 50
9 Fasilə götürün 54
10 Həyatın tələbəsi olun 58
11 Daxili səsinizə inanın 62
12 Stresinizi aradan qaldırın 66
13 Sevimli olun 70
14 "Hə" deyin 74
15 "Yox" deyin 78
16 Vaxtınızı könüllü xərcləyin 82
17 Nəzarət edə biləcəyiniz işlərə fokuslanın 86

18 İmkanlarınız daxilində yaşayın 90
19 Real dünyada yaşayın 94
20 Fokuslanın 98
21 Daha çox sevin 102
22 Özünüzü yenidən kəşf edin 106
23 Sağlam qalın 110
24 Başqalarını bağışlayın 114
25 Qəbilənin bir parçası olun 118
26 Güvən verin 122
27 Lazım olduğu yerdə insanlara dəyər verin 126
28 Maddiyyata önəm verməyi azaldın 130
29 Münasibətlər qurun 134
30 Ağılla yaşayın 138
31 Kompromisləri qəbul edin 142
32 9-17 işləyən insandan daha yüksəkdə dayanın 146
33 Özünüzü tanıyın 150
34 Qocalığa doğru gedən yolunuzu qucaqlayın 154
35 Eyni zamanda həm ekstrovert, həm də introvert olun 158
36 Yeniliklərə açıq olun 162
37 Ən yaxşı valideyn olun 166

38 Çirklənmiş ərazilərdən uzaq durun 170
39 Komfort zonanızı tərk edin 174
40 Sizə yaxın insanları dəyərləndirin 178
41 Müdriklik axtarın və ondan istifadə edin 180
42 Ən yaxşısını modelləşdirin 184
43 Uduzmaqdan qorxmayın 188
44 Özünüzü qəbul edin 192
45 Düşüncələrinizi müşahidə və idarə edin 196
46 İnsanları xatırlayın 200
47 Sizi nəyin hərəkətə gətirdiyini kəşf edin 204
48 Sahib olduqlarınıza görə şükür edin 208
49 Valideynlərinizlə sülh bağlayın 212
50 Daha çox gülün 216
51 Unikallığınızı qoruyun 220
52 Yaxşı yatın 224
53 Öz yolunuzla gedin 226
54 Sadəlik axtarın 230
55 Bu gün edin 234
56 Gördüyünüz işlərdən təcrübə qazanın 238
57 Yazılı məqsədləriniz olsun 242

58 Bütün diqqətinizi oxumağa sərf edin 246
59 Bir qədər gönüqalın olun 250
60 Səxavətli olun 254
61 Yaxşı yeyib-için 258
62 Harmoniya axtarın və yaradın 262
63 Evə vaxtında qayıdın 266
64 Bacardığınızdan artıq işləməyin 270
65 Yaxşı bədən dilinə sahib olun 274
66 Dostlarınızı diqqətlə seçin 278
67 Hər şeylə maraqlanın 282
68 Dediyinizi edin 286
69 “Göndər” düyməsini basmazdan öncə dayanın 288
70 Qorxularınızla dost olun 292
71 Həqiqəti deyin 296
72 Hansısa sahədə peşəkar olun 300
73 Səhv olduqda üzr istəyin 304
74 Köhnə dostlarınızla münasibətləri kəsməyin 306
75 Böyük rəsmi həmişə ağlınızda tutun 308
76 Texnologiyanı qucaqlayın 312
77 İsrar edin və vaz keçməyin 316

78 Asılılıqlarınıza diqqət edin ... 320
79 Təbiətdə daha çox vaxt keçirin ... 324
80 Ağlınızdan müdrikcəsinə istifadə edin ... 328
81 Populyarlığa deyil, xarakterə fokuslanın ... 332
82 Zərərli insanlara əlvida deyin ... 336
83 Gec olmadan nənə-babanızdan öyrənin ... 340
84 Sizi qürurlandıracaq dürüst xarakterə sahib olun ... 344
85 Minnətdarlıq etməyi öyrənin ... 348
86 Yaxşı xəbərlərə fokuslanın ... 352
87 Həqiqi uğuru şübhə altına almaq olmaz ... 356
88 Rüsvayçılıqla qocalmaq ... 360
89 Yaxşı nəfəs alın ... 364
90 Uzaq diyarlara səyahət edin ... 368
91 Qeydlər tutun ... 372
92 Özünüzü itirib yenidən tapın ... 376
93 Gələcəyi planlaşdırın ... 380
94 Siyahıdakı işlərinizi görməyə başlayın ... 382
95 Planeti qorumağa kömək edin ... 386
96 Özündən daha böyük anlayışın bir parçası olun ... 390
97 Köhnə bilgilərin hamısını unudun ... 394

98 Başqalarına uğur qazanmaq üçün məsləhətlər verin........... 398
99 Özünüzdən sonra irs qoyun.. 402
100 Heç nədən peşman olmayın... 406
Son söz 410
Qurban verməyə həmişə hazır olun 411
Nə baş verməsindən asılı olmayaraq həyat davam edir 413
Və nəhayət… 415

Ön söz – Marşall Qoldsmit

Bizim hər birimiz kim olmaq istədiyimizi bilirik. Bununla belə, təəssüf ki, gündəlik həyatımızda istədiyimiz insan olmaq asan olmur. Bizim hər birimiz davranışlarımızı müəyyənləşdirən vərdişlərə sahibik. Davranışlarımıza digər tətikləyici faktorlar da təsir edir. Əslində, istədiyimiz şəxsə çevrilmək minalanmış sahədən keçmək kimi çətin və çağırışlarla dolu ərazidir, amma qorxmağa dəyməz, Nigelin bu kitabı sizə kömək edəcək.

Bu kitab 21-ci əsrdə iş və şəxsi həyatınızı qaydasına qoymaq üçün sizə yol göstərərək ruhlanmağa səbəblər yaradacaq, siz bu kitabın vasitəsilə özünüzün və yaxınlarınızın iş, ev həyatını, münasibətləri, sağlamlıq, var-dövlət və təqaüd imkanlarını artıra bilərsiniz. Çünki siz bu kitab vasitəsilə uğurun sizin üçün hansı anlama gəldiyini başa düşəcək, həmin uğurun həyata keçməsi üçün üsullar öyrənəcəksiniz.

Nigel mənim rəhbərlik etdiyim Səhmdar Mərkəzli Təlim şirkətində təlim görüb və sertifikat alıb. Onu da deyim ki, bu mərkəz sizə seçdiyiniz iş və şəxsi həyatda uğurlarınıza çatmağa yardımçı ola bilər. Bu kitabda toplanan 100 ideya və fəaliyyət istiqaməti diqqətlə seçilib və sizə kömək məqsədi daşıyır. Mən son kitabımda qeyd etmişdim ki, sizi istədiyiniz şəxsə çevirəcək davranışlar formalaşdırmaq, uğur və uğursuzluq arasındakı fərqi tapmaq həm asan, həm də çətindir. Onu da deyim ki, bu kitabı oxumaq kifayət deyil. Siz oxuduqlarınıza əməl də etməlisiniz. Bu baxımdan sizi kitabda qeyd edilən tapşırıq və fəaliyyət istiqamətlərini real həyatda təkrarlamağa çağırıram. Mən

ön sözün əvvəlində də qeyd etdim ki, hər kəs kim olmaq istədiyini bilir, ancaq həmin insana çevrilmək çətindir. Bu kitab sizə həmin yolda üzləşə biləcəyiniz çətinlikləri dəf etməkdə yardımçı olacaq. Marşal Qoldsmit doktorluq elmi dərəcəsinin sahibi, ən çox satılanlar siyahısında olan "Tətikləyici faktorlar" kitabının müəllifidir.

O, Amerika Menecment Birliyi tərəfindən 50 ən yaxşı fikir və biznes adamından biri kimi qəbul edilib. Onun fəaliyyəti menecment sahəsinə ötən 80 ildə ciddi təsir edib. "Business Week" onu liderliyin inkişafı sahəsində ən təsirli şəxslərdən biri adlandırıb. Marşal liderlik sahəsində bir nömrəli fikir adamı kimi qəbul edilib, biznes sahəsində dünyanın beş ən təsirli fikir adamı arasından seçilib. O həmçinin Londonda 2015-ci ildə baş tutan, iki ildə bir dəfə təşkil olunan "Mütəfəkkir 50" mükafatlandırma mərasimində birinci yerə layiq görülüb.

Müəllif haqqında

Nigel Kamberland "The Silk Road Partnership" şirkətinin həmtəsisçisi, dünyanın aparıcı təşkilatlarına idarəetmə və liderlik təlimləri verən tanınmış simalardan biridir. O, dünyanın Honq Konq, Budapeşt, Santiaqo, Şanxay və Dubay kimi fərqli şəhərlərində yaşayıb və işləyib. Onun bu illər ərzində qazandığı təcrübə təlimçi kimi uğur qazanmasına səbəb olub. Nigel transmilli "Coats" şirkətində maliyyə direktoru, həmçinin "Adecco" kimi aparıcı işəgötürmə şirkətlərində çalışıb. Bundan əlavə, Marşal Honq Konqda və Çində mükafat qazanmış işəgötürmə şirkəti təsis edib. Daha sonra həmin şirkəti Hays şirkətinə satıb.

Böyük Britaniyanın Kembric universitetində təhsil alan Nigel yüksək səviyyəli menecer, liderlik təlimləri sahəsində peşəkar kadrdır. O, menecment və liderlik sahəsində bir xeyli kitabın müəllifidir. Onlardan ən sonuncuları bunlardır: *"İş həyatında uğurların sirri", "Təkmilləşmək üçün 50 texnika" (Hodder və Stoughton, 2014), "Bir həftə ərzində istedad tapıb işə götürmək" (Con Murrey, 2016), "Bir həftə içində komandanı idarə etmək" (Com Murrey, 2016).*

Nigel Edelin adlı gözəl rəssam xanımla ailə qurub. Onun Zeb adlı bir oğlu, Yasmin adlı bir ögey qızı var.

Giriş

Uğur sizin üçün nə ifadə edir? Həyatda necə bir uğur qazanmaq istərdiniz?

Uğur məqsədlərin, xəyalların, arzuların, hədəflərin gerçəkləşməsidir. Bu, olduqca şəxsi və sizə özəl məsələdir. Ən böyük arzunuz başqası üçün heç bir anlam kəsb etməyə bilər. Məsələn, dünyada ciddi mükafatlar qazanmış aşpaz olmaq istədiyiniz halda, ən yaxın dostunuz yemək bişirməyə nifrət edə bilər. Geriyə baxıb "mən uğurlu həyat yaşamışam" demək üçün çoxsaylı hədəf və məqsədlərə çatmaq lazımdır. Bu kitab böyük və ya kiçikliyindən asılı olmayaraq, sizə həmin hədəflərə çatmaqda bələdçi olacaq.

Elə indi bu barədə düşünün. Uğur sizin üçün nədir?..

- Vəzifədə irəli çəkilmək?
- İşdə liderlik rolunu üstlənmək?
- Çəki atmaq?
- Hər axşam qaçmaq?
- Kitabı nəşr olunmuş müəllif olmaq?
- Sağlam təqaüdə çıxmaq?
- Uşaqlarını sağlam böyütmək və onların ailə qurmasını görmək?
- Dinclik içində yaşamaq?
- İpoteka borcunu tam ödəmək?