İnsan ağıllı başa sahib olmaqla
kifayətlənməməlidir, ondan
düzgün istifadə etməyi bacarmalıdır!
Deskartes

MÜMİN SEKMAN,

Fərdi inkişaf və sosial nailiyyət sahəsində bir neçə kitabın müəllifidir. “Uğur qazanmağı öyrənə bilərsən” devizli yazıçının kitabları aşağıdakılardır:

1. “Ya bir yol tap, ya bir yol aç, ya da yoldan çəkil!” (58-ci nəşr)
2. “Fasiləsiz öyrənmə” (25-ci nəşr)
3. “Türksayağı uğur” (8-ci nəşr)
4. “Uğur universiteti” (37-ci nəşr)
5. “Fərdi ətalətlə mübarizə” (48-ci nəşr)
6. “Çevik şirkətlər: təşkilati ətalətlə mübarizə” (8-ci nəşr)
7. “Hər şey səninlə başlayar” (1.000.000 nüsxə)
8. “Hər şey səninlə başlayar 9+ (Uşaqlar üçün uğur kitabı)” (28-ci nəşr)
9. “Limit sizsiniz” (300.000 nüsxə)
10. “Hər şey beyində başlayır” (165.000 nüsxə)
11. “Həyat mütəfəkkiri” (14-cü nəşr)

Bu kitablardan başqa, müvəffəqiyyət qazanan insanların həyatından bəhs edən seriallara ssenari müəllifliyi etmişdir.
İstanbulda dünyaya göz açan yazıçı Ankara Dövlət Universitetinin hüquq fakültəsini bitirsə də, heç vaxt hüquq sahəsində işləməyib.
Türkiyədə işlərində müvəffəqiyyət qazanmış insanların həyatını araşdırıb, təhlil edib, onların uğura aparan sirlərini müvəffəqiyyət axtarışında olanlara açmağı qarşısına məqsəd qoyub.
Müxtəlif universitet, şirkət və dövlət qurumlarında “uğur qazanmağın yolları” haqqında xeyli seminar vermişdir. Bir vaxtlar yayımlanan “Uşaqlar eşitməsin” serialının ssenari müəllifi olub.
Sekman “Fərdi İnkişaf Mərkəzi”nin (Kigem.com) qurucusudur. Kigem.com Türkiyənin ilk fərdi inkişaf istiqamətli internet saytıdır və davamlı olaraq “beyin həftəsi” tədbirləri keçirir.
Türkiyədə “Fərdi inkişaf mütəxəssisi” titulunun ilk istifadəçisi Mümin Sekman, Londonda “The Success Think Tank”ın yaradıcısıdır. Yazıçı dünyanın hər kvadratmetrinə düşən müvəffəq insan sayını artırmağı öz fərdi missiyası hesab edir.

Mümin Sekman karyerası statistik rəqəmlərdə:
* Bu günə kimi 10 kitabı çap olunub.
* Türkiyənin 40 şəhərində seminarlar verib.
* Konfranslarında 100.000-dən çox insan iştirak edib.
* Kitablarının ümumi tirajı 2.000.000-a çatıb.
* “Hər şey səninlə başlayar” kitabı 1.000.000 nüsxə ilə Türkiyədə reytinqləri alt-üst edib.

mümin sekman

hər şey beyində başlayır

Beyin necə işləyir, necə daha yaxşı işlədilər?

Kəllənin içində beynin var.
Ayaqqabının içində isə ayaqların –
Seçimin hara, mənzilin ora!

Dr. Seuss

Tərcüməçi:
Aygül Əli

qanun nəşriyyatı

mümin sekman

her şey beyinde başlar

Beyin nasıl çalışır, nasıl daha iyi çalıştırılır?

Kafanın içinde beynin var.
Ayakkabının içinde de ayakların –
Hangi yönü seçersen
kendini oraya götürebilirsin.

Dr. Seuss

Bu, insan beyninin qərarvermə, davranış, motivasiya və uğur mexanizmlərini elmi araşdırmalar əsasında izah edən praktiki inkişaf kitabıdır. Mümin Sekman bu kitabda nevrologiya, psixologiya və performans menecmenti sahələrindən əldə olunan son nəticələri şəxsi inkişaf kontekstinə gətirir və oxucuya "uğurun anatomiyası"nı təqdim edir.

Kitabın əsas ideyası sadə, lakin fundamental prinsipə söykənir: insanın taleyini dəyişdirən faktor ilk növbədə beynini necə idarə etməyi bacarmasıdır. Müəllif beyinin iş prinsiplərini izah edir, düşüncə səhvlərini, motivasiya boşluqlarını və davranış tərzləri arasındakı fərqləri təhlil edir.

Praktik təlimlər, real həyat nümunələri və elmi izahlarla zəngin olan kitab həm şəxsi effektivlik, həm də peşəkar performansını artırmaq istəyən oxucular üçün sistemli inkişaf xəritəsi təqdim edir.

MÜNDƏRİCAT

TƏQDİMAT: KƏŞF EDİLMƏYƏN

BEYİN BƏLƏDÇİ İSTƏR! 9

BAŞIMIZIN ÜSTÜNDƏ YERİ VAR 17

BEYNİN SƏNƏ ETİBAR OLUNMAYACAQ
QƏDƏR ƏHƏMİYYƏTLİDİR! 27

TISBAĞAYA MİNMİŞ EYNŞTEYN! 37

BEYNİMİZİN İÇİNDƏ ARI KİMİ İŞLƏYƏN
100 MİLYARD NEYRON VAR 51

NEYRONLARIN SOLO VƏ XORU: BEYİN HÜCEYRƏLƏRİ
BİRLİKDƏ NECƏ İŞLƏYİR? 56

NEYRONLARIN MARAQLI VƏRDİŞLƏRİ:
NEYRONLAR NƏ İSTƏYİR? 68

BEYNİMİZİN ARXİV QEYDLƏRİ: BİR MƏLUMAT
BEYİNDƏ NECƏ GƏZİR? 75

UŞAQLIQDAN BÖYÜMƏYƏ DOĞRU: BEYİN NECƏ
YARANIR? 94

BEYİN GÜCÜNÜN MƏNBƏLƏRİ: GENLƏR, ƏTRAF MÜHİT,
YA SEÇİMLƏRİMİZDİR? 108

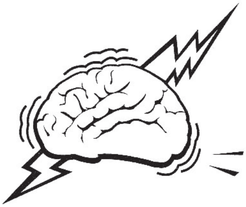
BEYNİN 3 QATI: SÜRÜNƏN BEYİN, EMOSİONAL BEYİN, DÜŞÜNƏN BEYİN 118

BEYNİ İNKİŞAF ETDİRMƏK: BEYNİNİZ ÜÇÜN BUNLARI EDİN, AĞLINIZ BAŞINIZA GƏLSİN! 137

BEYNİN DÜŞMƏNLƏRİ: BU 10 ŞEY İNSANI "BEYNİNDƏN" VURUR 151

NİYƏ TÜRKİYƏDƏ BEYİN HƏFTƏSİ TƏDBİRLƏRİNƏ BAŞLADIQ? 156

MADE İN BEYİN: DAHİLƏRİN BEYİN HAQQINDA DEDİKLƏRİ 160



TƏQDİMAT:
KƏŞF EDİLMƏYƏN BEYİN BƏLƏDÇİ İSTƏR!

Kitabın insan beynindəki inikası onun necə təqdim olunmasından asılıdır.

İndi isə sizə bu kitabı yazmaqdakı məqsədimdən bəhs edim.

Uşaqlıqdan insan beyninə qarşı xüsusi bir marağım var idi.

Bu dərin marağın əsasən iki istiqaməti vardı.

1. *Beynin gücünə* çox əhəmiyyət verirdim.

2. *Beynin sirrinə* marağım hədsiz idi.

Beynin gücü ilə əlaqəli ən bəyəndiyim nümunələrdən biri Ezopun bir təmsili idi.

Təmsildə deyilir: Bir qarğa quraqlıq mövsümdə çox çətin vəziyyətə düşdü. Ətrafında su yox idi. Nə yeri qazıb su çıxarmağa imkanı, nə də uçub uzaqlara getməyə gücü vardı.

Çarəsizcə ətrafına baxarkən irəlidə böyük bir kuzə gördü.

Cəld kuzənin yanına uçdu, üstünə çıxıb dimdiyini içinə salmağa çalışdı. Kuzənin dibində çox az su qalmışdı. Nə qədər əlləşsə də, suyu içə bilmədi.

Qarğa onu aşırmaqla bir neçə qurtum su içə biləcəyini düşündü. Nə qədər çalışsa da, kuzəni aşırmağa gücü çatmadı. Əlacsız qalıb, gözləməyə başladı.

Nəhayət, ağlını işə saldı. Oyan-buyana baxıb bir çınqıl gördü. Ağlına yaxşı bir fikir gəldi. Çoxlu çınqıl gətirib kuzənin içinə atdı. Beləcə, qabdakı suyun səviyyəsi qalxdı. Qarğa da sudan istədiyi qədər içdi.

Bu təmsil mənə *ağılın gücündən* bəhs edirdi. Önümüzdəki şərtlər çətin, əlimizdəki *imkanlar* məhdud olsa da, başımızdakı ağıl sayəsində nələr edə biləcəyimizi göstərirdi. Ağılın çarəsizlik üzərindəki *qələbəsini* sübut edirdi.

"Çarə beyindədir" mesajını verir, *"ehtiyacın olan güc beynində mövcuddur"* deyirdi.

İnanıram ki, insanın gücü beyindən gəlir. Səmərəli istifadə etməyi bilənlər üçün ağıl ən böyük sərmayədir. *Üstəlik, ağılın mexanizmi olan beyin müftədir!*

Heç bir şeyə sahib deyilsənsə, sahib olduğun ən mühüm şey beynindir!

"Bir şey dəyişsə, hər şey dəyişər" şüarının ən çox reallaşdığı yer insan beynidir.