

Həkim psixiatr, biznes kouç, konsultat

Həlimə Qəmərinskaya:

"Pandemiyada bir çox bizneslər inteqrasiya modellərini yeni bir reallığa çevirdi"



20-ci il "yeni reallıq" adlanan yeni şəraitə uyğunlaşmağın vacibliyini və bununla necə yaşadığımızın nə dərəcədə əhəmiyyətli olduğunu bizə göstərdi. Buna görə də aydındır ki, artıq 3-cü rübün sonu gəlmiş olsa da, strategiya və məqsədləri ilin əvvəlində qurulmuş və asılı vəziyyətdə qanun bir biznesin hələ də həyata keçirilməməsi motivasiyamıza, əhval-ruhiyyəyimizə və ümumi zehni vəziyyətimizə heç də yaxşı təsir etmir.

Pandemiyada bir çox bizneslər inteqrasiya modellərini yeni bir reallığa çevirdi, müştərilərlə ünsiyyət modelləri, biznes proseslərini həyata keçirmək üçün modellər meydana çıxdı, yeni məhsullar meydana çıxdı, bir sözlə yeni məhsulların yaranması zərurət olduğu meydana gəldi.

Beləliklə, məsələn, təhsildə bir onlayn platforma meydana çıxdı, bu var idi, amma onlayn platformaya daha çox tələb yarandı. Bu birbaşa mənim də biz-

nesimə təsir göstərdi, əlbəttə ki, mənim işim, yəni təlimlər, oflayn formatdan onlayn formata keçdim və vebinarları çox geniş şəkildə yaymağa başladım, Skype, Zoom və hətta WhatsApp platformalarında da onlayn olaraq psixoloji konsultasiya aparmağa başladım. Bundan əlavə, onu qeyd etmək istərdim ki, əgər əvvəllər, məsələn, 20-ci ildən əvvəl, onlayn işləmədiyim üçün daha az beynəlxalq ünsiyyət təcrübəm var idisə, bu il, vebinarımda İngiltərə, Qazaxıstan, Rusiya, Qırğızıstandan olan iştirakçılar var idi, bir sözlə beynəlxalq təcrübə qatılmışdı, yenə deyə bilmərəm ki, əvvəllər oflayn platformada buna yol verildi.

Bundan əlavə, günümüzdə kouçlarımızın, eləcə də psixoloji məsləhət almaq üçün müraciət edən müştərilərim coğrafiyası Kanadadan, Amerikadan Avropaya, Türkiyədən bizə qədər genişdir. Bakı daxilində belə, bölgələr daxilində,

müxtəlif bölgələrdən olan insanlar hər gün onlayn platforma vasitəsilə görüşmək zəruri olmadan da mənimlə əlaqə saxlaya bilirlər. Bunda ancaq müsbət geri dönüş görürəm.

Sözsüz ki, qadın sahibkarlığı haqqında bəhs ediriksə, deməli söz bəzi spesifik sahələrdən gedir, çox güman ki, bu gözəllik, səhiyyə, təhsil, bir növ təşkilati xidmətlərdir, bu repetitorluq, qida və ictimai iaşə ola bilər.

Bu vəziyyətdə biznesin təbii ki, zərər gördüyü aydındır. Bir tərəfdən hökumət proqramları insanlara bir növ dəstək verməyə çalışır, digər tərəfdən isə bu sahibkarlar özləri də düşünməlidirlər ki, ən başda seçilən yeganə düzgün strategiya həmişə müvəffəqiyyətə səbəb olacaqdır düşüncəsi, təcrübə göstərdiyi kimi, yalnızdır. Buna görə də daha çox çevik olmaq lazımdır, necə deyərlər, uyğunlaşmaq lazımdır. Baxmaq lazımdır ki, bəli, düzdür, biz itiririk, amma nədə qazanırıq, yeni yollar axtarmaq, özünü inkişaf etdirməklə məşğul olmaq və kifayət qədər çox mütaliyə etmək lazımdır. Təkcə son bir neçə ay ərzində yeni reallığa uyğun bir iş necə başlamağımıza dair on minlərlə məqalə dərc edilmişdir.

Psixi sağlamlıq sahəsində bir məsləhətçi və həkim psixiatr olaraq, hər zaman inandığım yeganə həqiqət, stressə davamlılıq səviyyəsinin artmasıdır, yəni həmin mənbə ki, dəyişən şərtlərə uyğunlaşmağımıza və fiziki və əqli sağlamlığımızı itirməməyimizə kömək edir.

Yenə də unutmayaq ki, stressə davamlılıq təxminən 6 ay davam edən bir qaynaqdır (mənbədir) və bədənin cavab reaksiyasının bəzi elementləri, məsələn əminsizlik, qıcıqlanma, emosional qeyri-sabitlik kimi görünsə də, bu fizioloji normaldır, əsas bu simptomların pisləşmədiyini və uzun bir müddət davam etməməsini müşahidə etmək lazımdır. Bir sözlə bu vəziyyətin 6 ay davam etməsi normaldır, bu, bədənin stressə reaksiyasıdır. Bu dövrdə, bədənin belə siqnallar verdiyi zaman stressə davamlılığını təkmilləşdirmək lazımdır, fiziki məşqlər etmək, düzgün qidalanmaq, təmiz havada gəzmək, müsbət düşüncəni inkişaf etmək, müxtəlif mənəvi təcrübələr planlaşdırmaq, və əlbətdə ki, müsbət insanlarla ünsiyyətdə olmaq.