Səmərəli ünsiyyət

Bələdiyyələrdə təmsil olunan qadınlar üçün metodiki vəsait

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI AİLƏ, QADIN VƏ UŞAQ PROBLEMLƏRİ ÜZRƏ DÖVLƏT KOMİTƏSİ

alman əməkdaşlığı
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

İçindəkilər:

Ön söz 4

Giriş 6

Fəsil 1:
Növbəti siyasi çağırışa hazır olun 7
1.1. Mövzunu araşdırın 8
1.2. Özünüzə siyasi hədəf seçin 10
1.3. Siyasi prosesin mərhələlərindən xəbərdar olun 12
1.4. Müvafiq hədəf qruplarını müəyyən edin 14
1.5. Siyasi mövqeyinizi açıqlayın 16

Fəsil 2:
Özünüz haqqında müsbət ictimai təəssürat yaradın 19
2.1. Yenilikçi mövqeyinizi əsaslandırın 20
2.2. Tənqidə cavab verin 22
2.3. Bütün hisslərə müraciət edin 24
2.4. Bədən dilinizdən istifadə edin 26
2.5. Auditoriyadan qorxuya üstün gəlin 28

Fəsil 3:
Qadınlar siyasətdə və biznesdə 30
3.1. Azərbaycan 31
3.2. Bələdiyyənizdə gender bərabərliyi 32

Ön söz

Son illər ərzində Azərbaycanda makroiqtisadi sabitliyə, dinamik iqtisadi artıma nail olunmuş, yoxsulluğun azaldılmasında və əhalinin sosial rifahının yüksəldilməsində ciddi uğurlar qazanılmışdır. Bu nailiyyətlər isə qadınların və kişilərin bütün sahələrdə hüquq və imkan bərabərliyinin real surətdə təmin olunmasına zəmin yaradır.

20 il əvvəl qəbul edilən Pekin Platformasının qadınların vəziyyətinin yaxşılaşdırılması sahəsində müəyyən olunmuş 12 strateji istiqamət üzrə ölkəmizdə çox güclü və əsaslı tədbirlər həyata keçirilmişdir. Lakin bir sıra sahələr var ki, orada hələ də aktiv iş aparmaq, əməkdaşlıq edərək, bu istiqamətləri inkişaf etdirmək lazımdır. Və bu məsələlərə Azərbaycan Hökuməti və cənab Prezident İlham Əliyev xüsusi diqqət yetirir. Əminliklə demək olar ki, respublikada gender siyasəti uğurla həyata keçirilir.

Təcrübə göstərir ki, demokratik inkişaf yolu seçən hər bir müasir cəmiyyətdə zamanın dinamikası yeni vərdişlər, yeni bacarıqlar tələb edir. Bu da qadınları cəmiyyətin həyatında daha fəal iştirak etməsinə gətirib çıxarır. Bu gün qürurla qeyd edirik ki, Ümummilli Lider Heydər Əliyevin "Azərbaycanda qadınların rolunun artırılması haqqında", "Azərbaycan Respublikasında dövlət qadın siyasətinin həyata keçirilməsi haqqında" Sərəncamları qadınların istənilən sahədə fəaliyyət göstərməsi üçün münbit şərait yaratmışdır. Eyni zamanda, möhtərəm Prezidentimiz tərəfindən imzalanmış "Gender (kişi və qadınların) bərabərliyinin təminatları haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu qadınlarımızın həyatında mühüm bir hadisəyə çevrildi. Bütün bu Sərancam və Qanunlar qadın siyasətini dövlət siyasətinə çevrilmişdir.

Məlumdur ki, qadınların seçkili orqanlarda iştirakı daha bərabərhüquqlu cəmiyyət yaradır. Ölkə son illər bu sahədə diqqətəlayiq göstəricilər nümayiş etdirir, qadınların qərar qəbuletmədə və hakimiyyət orqanlarında iştirakının getdikcə daha da artması müşahidə olunur. Əgər 1990-cı ildə Azərbaycan Respublikası Milli Məclisindəki deputatların 4,3%-ni, 2000-ci ildə 10,7%-ni qadınlar təşkil edirdisə, bu gün parlamentdə qadınların xüsusi çəkisi on altı faizə 16% - ə çatıb. Bələdiyyə üzvü seçilmiş qadınların sayı əvvəlki seçkilərə nisbətən 2011-ci ildə bələdiyyə seçkilərində 5 dəfə artaraq 4194 nəfərə çatıb və bələdiyyə üzvləri arasında onların xüsusi çəkisi 26,7% olub. Əvvəlki bələdiyyə seçkilərində bu göstərici 4% təşkil etmişdir. 2014-cü ildə isə bələdiyyə üzvü seçilmiş qadınların sayı 35%-ə çatmışdır. Bütün bu göstəricilər qadınlarımızın ildən-ilə fəallığının artmasının bariz nümunəsidir. Azərbaycanda hər zaman maarifçilik və xeyriyyəçilik ideyaları və milli-mənəvi dəyərlər əsasında fəaliyyət göstərən və bizim örnək kimi qəbul etdiyimiz qadınlar olub və indi də vardır. Onlar cəmiyyətimizin inkişaf etməsinə öz töhvələrini vermişlər.

Bu baxımdan müasir dövrdə ölkəmizin Birinci Xanımı, Heydər Əliyev Fondunun Prezidenti, millət vəkili Mehriban Əliyeva özünün həm ictimai- siyasi fəaliyyəti, həm də elmi yaradıcılığı ilə Azərbaycan qadınlarına həmişə nümunə olmuşdur. Onun həyata keçirdiyi çoxşaxəli layihələr istər Azərbaycanda, istərsə də xaricdə yüksək nüfuz qazanmışdır.

Hər bir ölkədə olduğu kimi, Azərbaycanda da yerlərdə qərarqəbuletmə prosesində qadınların iştirakı hələ ki, istədiyimiz səviyyədə deyil. Əlbəttə, bunun səbəbləri var. İlk növbədə qeyd edim ki, biz hələ də müharibə şəraitindəyik. Və bu vəziyyət bir çox hallarda maneələr yaradır. Digər bir mühüm məsələ hələ də müəyyən yalnış streotiplərin qalmasıdır. Bəzən qadınlar yerli idarəetmə orqanlarına seçilsələr də, bilik və təcrübələrinin az olması onlara fəaliyyət göstərməkdə çətinlik yaradır. Qadınlarımızın imkan və bacarıqlarının reallaşdırılması, keyfiyyətli fəaliyyət göstərməsi vacibdir. Elə dövlətin əsas məqsədi də onların cəmiyyətin həyatında daha aktiv iştirak etməsinə nail olmaqdır. Bunun üçün bir sıra geniş miqyaslı tədbirlər həyata keçirilir, bu sahədə beynəlxalq təşkilatlarla əməkdaşlıq edilir. Artıq 4 ildir ki, Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi Almaniya Beynəlxalq Əməkdaşlıq Təşkilatı (GİZ) ilə birgə layihələr reallaşdırır. Onlardan biri də, qadın bələdiyyə üzvləri üçün "DAYAQ" Mentorluq Proqramının icrasıdır. "DAYAQ" Mentorluq layihəsinin əsas məqsədi qadınların yerli ictimai həyatda iştirakını gücləndirmək və eləcə də yerli səviyyədə daha çox gender yönümlü idarəetməni təmin etməkdir.

Proqram daxilində yerli özünüidarəetmədə qadın liderliyinin gücləndirilməsi istiqamətində müxtəlif tədbirlər bələdiyyə üzv qadınları tərəfindən uğurla həyata keçirilmişdir. Qadınların bələdiyyə idarəetməsində rolunun gücləndirilməsi istiqamətində peşəkar layihələrin işlənib hazırlanmasına istiqamət verən praktik tövsiyyələrdən ibarət "Fəal Ol" təlimat kitabçası nəşr edilmişdir.

Almaniya Beynəlxalq Əməkdaşlıq Təşkilatının hazırladığı Səmərəli ünsiyyət metodiki vəsaiti bələdiyyələrə üvz seçilmiş qadınlar, xüsusilə rəhbər vəzifələrdə olan qadınlar üçün ünsiyyət bacarıqlarının artırılmasına, özlərini təsdiq etmələrinə, eyni zamanda, düzgün qərarların qəbul edilməsinə töhvə verəcək. Qadınlar bu kitabçada siyasətdə, idarəetmədə və öz fikirlərinin dəqiq və inamlı ifadə etməkdə mühüm məlumat, bacarıqlar və alətlərlə tanış olacaqlar.

Mən xüsusilə Almaniya Beynəlxalq Əməkdaşlıq Təşkilatı (GİZ-in) Cənubi Qafqazda Yerli Özünüidarəetmə Proqramına təşəkkürümü bildirirəm.

Əminəm ki, bu təlim vəsaiti idarəetmə və qərar qəbuletmədə iştirak və özünü təsdiq etmək istəyən bütün qadınlara zəruri yardım və xidməti təmin etmək üçün mühüm mexanizm kimi istifadə olunacaqdır.

Bütün qadınlara fəal iştirakçılıq arzusu ilə,
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsinin
sədri, professor Hicran Hüseynova

Giriş

Cənubi Qafqazda qadınlar yerli hakimiyyətdə özlərini təsdiq etməkdə bir çox əngəllərlə qarşılaşırlar. Təəssüf ki, belə vəziyyət dünyanın bir çox yerində eynən təkrarlanır.

Patriarxal mentalitet, keçmişdən qalmış ənənələr, həm iş yerində, həm də ailədə özlərini doğrultmaq ehtiyacı qadınların üzləşdiyi çətinlikləri artırır. Qadınlar siyasətdə iştirak edib, üstəlik konkret tələblər irəli sürəndə adətən ən böyük maneələrlə üz-üzə gəlirlər.

Siyasətdə uğur qazanmağın əsas amilləri inamlı təəssürat bağışlamaq və öz fikirlərini düzgün çatdıra bilmək bacarığıdır. Bu bacarıqlara yiyələnən qadınlar öz icma və bələdiyyələrin həyatında fəal iştirak etməyə və hətta onları istiqamətləndirməyə müvəffəq olurlar.

Almaniya Beynəlxalq Əməkdaşlıq Təşkilatının (GIZ-in) Cənubi Qafqazda Yerli Özünüidarəetmə Proqramı qadınların yerli hakimiyyətdə rolunu təşviq etməkdə israrlıdır.

Üç Cənubi Qafqaz ölkələrinin hər birində güclü, uğurlu qadın siyasətçiləri artıq var. Ümid edirəm ki, onların sayı gələcəkdə artacaq: daha çox qadın təşəbbüsü əlinə alıb dövlətlə xalqın ən yaxın olduğu hakimiyyət səviyyəsində yerli hakimiyyətdə fəal iştirak edəcək.

İstər bələdiyyə sədri və ya üzvü, istərsə də sadəcə bələdiyyənin siyasi fəaliyyətində maraqlı olan hər bir qadın bu kitabçanı vərəqləyib oxumaqla siyasətdə iştiraka dair bir çox dəyərli fikirlərlə tanış və qiymətli məsləhətlər və tövsiyələr əldə etmiş olacaq. Ümidvaram ki, bunlar yerli özünü-idarəetmə qurumlarının qərarlarına təsir etmək gücünüzü artırmaqda sizə kömək edəcək və ilham verəcək.

Dr. Petra Ştremplat
GİZ-in Cənubi Qafqazda Yerli Özünüidarəetmə Proqramının direktoru

Fəsil 1:

Növbəti siyasi çağırışa hazır olun

Siyasət insanların və ideyaların yarışdığı bir meydandır. Özünüzə və siyasi layihənizə uğur qazandırmaq üçün siz fikirlərinizi düzgün çatdırmaq qabiliyyətinə malik olmalısınız. Bu iş, nitq yazmaqdan, seçki materialları tərtib etməkdən və siyasi tədbirləri təşkil etməkdən çox-çox öncə başlamalıdır.

Konkret siyası mövzu nə olursa olsun, siyasətdə səmərəli ünsiyyətin təməlində ağıllı, düşünülmüş, məqsədyönlü və siyasi mesajı güclü olan ifadə tərzi durur.

Kitabçamızın birinci fəslində Sizi daha çox düşündürən mövzulara bələdiyyənizin diqqətini necə cəlb etməyin 5 əsas addımı təsvir edirik. Ümid edirik ki, bunlar mövcud biliyinizi genişləndirəcək və növbəti siyasi çağırışınıza doğru yolunuzu asanlaşdıracaq.

1.1.
Mövzunu araşdırın

Hətta ən yaxşı siyasi kampaniya, sizin təklif etdiyiniz həllər ətraflı və düşünülmüş olmasa, müvəffəqiyyət gətirməyəcək. Təklifləriniz isə yalnız o halda təsirli ola bilər ki, siz məsələyə aid olan bütün şəraiti, məlumatları və hüquqi tələbləri nəzərə alasınız. Ancaq belə olan halda təklifləriniz siyasi mövqeyinizi gücləndirəcək. Məsələn, Siz kəndinizə yolun çəkilməsi məsələsini qaldıran zaman yerli coğrafi şəraiti nəzərə almadıqda, təklifiniz zəif hesab oluna və bələdiyyə şurasında asanca rədd edilə bilər (nitq qabiliyyətinizdən asılı olmayaraq).

Fikrinizi əsaslandırmaq üçün bütün zəruri məlumatın əldə edilməsi üçün üç mühüm yol:

A) İcra qurumları və mütəxəssislərdən öyrənin

Soruşmağa utanmayın! Rayon icra qurumları sizə müvafiq məlumatı telefon, elektron poçt vasitəsilə və ya şəxsən verə bilərlər. Eynilə, təklifinizin mövzusuna aid olan özəl şirkətlərdən də məlumat əldə edə bilərsiniz. Yol çəkilməsi məsələsində siz yol tikinti şirkətinin rəhbəri ilə görüşüb yol layihəsinin texniki xüsusiyyətləri və ona tələb olunan xərclər barədə öyrənə bilərsiniz.

B) KİV-lərlə (o cümlədən onlayn mediya) və tədqiqatlarla tanış olun

Siyasətdə, həyatda olduğu kimi, hər şeyi bilmək mümkün deyil, lakin lazımi məlumatı haradan əldə etməyin yolunu anlamaq vacibdir. Bəzən digər bələdiyyələrdə oxşar problemi necə həll edildiyini öyrənmək üçün sadəcə qəzet oxumaq kifayətdir.
Belədirsə, həmin bələdiyyənin nümayəndələri ilə əlaqə yaradın və onların təcrübəsini öyrənin. Mürəkkəb görünə bilən mətnlərdən çəkinməyin. İnternetdə tapdığınız yol inşaatı barədəki elmi məqalə belə sizin üçün maraqlı və faydalı məlumat mənbəyi ola bilər. Bir çox hallarda mütəxəssislər də sizə öz köməyini əsirgəməyəcək.

C) Öz sorğunuzu keçirin!

Bələdiyyə əhalisinin sizin təklifinizi nə dərəcədə dəstəkləyəcəyinizi bilmirsizsə, özünüz azhəcmli bir sorğu keçirə bilərsiniz. Kiçik bir sorğu anketi hazırlayın, qapı-qapı gəzin və ya sakinlərə telefonla sual verin, və onların cavablarını qeyd edin.

Bizim misalda, siz bu cür suallar verə bilərsiniz: Sizin üçün yeni yolun çəkilməsi nə qədər önəmlidir? Yeni yol həyatınıza necə təsir göstərəcək? Yeni yol çəkilməsinin hansısa mənfi tərəfləri ola bilərmi? Sorğu nəticələri təklifiniz haqqında əhalinin ümumi fikrini sizə aydınlaşdıracaq və, eyni zamanda, xalq rəyinin sizin üçün önəmli olduğunu göstərəcək. Sorğunun keçirilməsi təklifinizə məna və qüvvət verir və sizin yaxşı siyasətçi olduğunuza inamı artırır.

Qeydləriniz üçün yer

1.2. Özünüzə siyasi hədəf seçin

İnsanlar yalnız sizin məqsədinizi başa düşdükləri halda sizi dəstəkləyəcəklər. Ona görə də seçdiyiniz siyasi mövzunu özünüz tam aydın və strukturlu şəkildə qavramalısınız. Hədəfiniz sizə aydındırsa, siz ona nail olmağın addımlarını aşkar görəcəksiniz və insanlara onun önəmini çatdırmağı bacaracaqsınız. Siz uşaq və ya idman meydançası yaratmaq istəyirsizsə, lakin onun bələdiyyənizə nə kimi xeyir verəcəyinə əmin deyilsizsə, yerli camaat sizin təklifinizi qəbul etməyəcək və dəstəkləməyəcək.

Təklifinizə daha çox məna vermək üçün özünüzə aşağıdakı üç sualı verin:

A) Nəyi dəyişmək lazımdır?

Özünüzə bu sualı verin. Hədəfinizə çatmaq üçün həmişə aralıq məqsədləri qoymalısınız. Onlar adətən hüquqi və ya maliyyə məsələləri ilə bağlıdır, məs. bələdiyyənin ümumi büdcəsində təklifinizin xərcini qarşılayan vəsaitin ayrılması.

B) Dəyişiklik niyə lazımdır?

Dəyişikliyi zəruri edən amilləri müəyyən edin. Səbəblərin sayı deyil, onların dəyəri mühümdür: yəni, uzun siyahı tutmaqdansa üç güclü səbəb tapmağınız kifayətdir. Məsələn, uşaq və ya idman meydançasının tikilməsi uşaqlar üçün sağlam mühitin yaradılması deməkdir. Bu tədbir (1) yerli sakinlərin həmin məskənə bağlılığını artırır; (2) uşaqların sağlamlığına və təhlükəsizliyinə xidmət edir; və (3) uşaqları və yeniyetmələri pis yollardan çəkindirir. Bu cür əsaslandırmaya kim qarşı çıxa bilər?

C) Dəyişiklik nə vaxt lazımdır?

Özünüzdən soruşun: təklifimin həyata keçirilməsi üçün ən münasib vaxt hansıdır?
Bu suala cavab verilməsində sizin rolunuz olduqca mühümdür. Siz ancaq yerinə yetirə biləcəyiniz vədləri verməlisiniz. Mümkünsüz vədlər vermək seçicilərinizi məyus edir və onların sizə etibarınızı azaldır.

Bu baxımdan, tələb olunan maliyyənin və zamanın real qiymətləndirilməsi çox mühümdür. Bəzən, qərarverənlərə ictimai təzyiqi artırmaq üçün yeni, daha təhlükəsiz uşaq və ya idman meydançası üçün iddialı, lakin mümkün açılış günü təyin etmək faydalı ola bilər. Tələbinizi belə ifadə edə bilərsiniz: "İdman meydançasını gələcək yaya qədər təmir etmək qətiyyən mümkündür!"

Qeydləriniz üçün yer

1.3. Siyasi prosesin mərhələlərindən xəbərdar olun

Tənqidlər üzündən siyasi təkliflərinizi müdafiə etmək asan iş deyil. Bir çox hallarda insanlar siyasətdə bir o qədər maraqlı olmur. Digər hallarda bələdiyyənizdə qərarverənlər sizin təklifinizi bir o qədər önəmli hesab etməyə bilərlər. Ona görə də siyasi proseslərin dinamikasını anlamaq mühümdür. Məsələni düzgün yerdə və vaxtda qaldırmalı, siyasi əlaqələr strategiyanızı düzgün qurmalısınız. Məsələn, məqsədiniz bələdiyyənizdə uşaq bağçası açmaqdırsa, lakin siz bu layihəni vaxtında bələdiyyənin büdcə komitəsinin iclaslarında təqdim etməmisinizsə, layihəniz başlamamış uğursuzluğa düçar olacaq.

Siyasi məqsədiniz üçün mühüm tarixləri müəyyən edib onlara hədəflənmək üçün müxtəlif tarixləri üç qrupa bölmək faydalı ola bilər:

A) Qərarvermə tarixləri

Bildiyiniz kimi, bələdiyyəniz il boyu müəyyən cədvələ uyğun fəaliyyət göstərir. Vacib tarixlərin yaddaşda saxlamanız qərarverənlərin sizə və təklifinizə diqqətlə yanaşmaları ehtimalını artırır. Yəni, nə vaxt ki, seçdiyiniz və ya ona yaxın olan mövzu bələdiyyə şurasının gündəliyinə düşərsə, yaxud həmin məsələlərə dair qərarlar verilərsə və ya milli səviyyədə siyasi müzakirələr aparılarsa, siz ictimaiyyətin diqqətini maraqlı olduğunuz mövzulara cəlb etməlisiniz. Məsələn, uşaq bağçası məsələsi uğrunda mübarizə apardıqda, bələdiyyənizin qadınlar arasında işsizlik mövzusuna həsr olunmuş müzakirələrdə bu məsələni qaldıra bilərsiniz.

B) Bayram, ildönümü və beynəlxalq aksiya günləri

Baş verən hadisələri siyasi layihənizin təqdimatı üçün istifadə etməniz diqqəti cəlb etmək və sizə həmfikir olan insanlarla əlaqələr yaratmaq üçün səmərəli üsuldur. Layihənizlə əlaqəli ola bilən bir çox bayram və beynəlxalq aksiya günləri mövcuddur. Uşaq bağçası layihəsinin təklif edilməsi üçün Uşaqların Beynəlxalq Müdafiəsi Günü (1 iyun), Beynəlxalq Qadınlar Günü (8 mart) və ya sadəcə yerli məktəbin ildönümündən bir fürsət kimi istifadə edə bilərsiniz.

Əhalinin yaşayış şəraitini yaxşılaşdırmaq istəyirsinizsə, tədbirinizi oktyabr ayının ilk bazar ertəsi keçirilən BMT-nin Dünya Yaşayış Günündə təşkil edə bilərsiniz

C) Yerli tədbirlər

Sakinləri layihənizlə maraqlandırmaq istədikdə, onların harada olduqlarını bilməlisiniz. Ünsiyyət qurmaqda istifadə edə biləcəyiniz məlumatları toplamaq üçün bələdiyyənizin gündəlik həyatı və yerli tədbirlər barədə öyrənməyə başlayın. Uşaq bağçası, təhlükəsiz oyun meydançası və ya yeni yolun çəkilməsi məsələləri barədə sakinlərin cəmləşdiyi yerlərdə, məs. bazarda, toy və digər məclislərdə və ya səhər işə gedərkən avtobus dayanacağında aparılması olduqca mühümdür. Daha geniş ərazidə keçirilən tədbirlərdə iştirak etməklə maraq dairənizi genişləndirin. Bütün bunları etməklə siz nəinki yerli sakinlərin bələdiyyənizə təsir göstərə biləcək maraqları barədə öyrənəcəksiniz, həm də icmanızın mötəbər üzvləri və potensial tərəfdaşlar ilə əlaqələr yarada bilərsiniz.

1.4. Müvafiq hədəf qruplarını müəyyən edin

Yalnız müvafiq hədəf qruplarınız barədə yaxşı məlumatlı olduğunuz halda siyasi məqsədinizə nail ola bilərsiniz. Diqqətsizlik üzündən heçkimi nəzərdən qaçırmamaq şərti ilə, layihənizin hansı aspektləri barədə kim ilə söhbət etmək istədiyinizi müəyyən edin. Ərazidə qaz təchizatının yaxşılaşdırılması barədə düşünür, lakin cavabdeh olan müvafiq qurumları cəlb etməmisizsə, qərarverənlər özlərini təcrid olunmuş hesab edib sizin qarşınızda qəsdən maneələr yarada bilərlər.

Bu üç sual sizə müvafiq hədəf qruplarını müəyyən etməyə kömək edəcək:

A) Qərarverməyə kim cavabdehdir?

Bələdiyyənizdə qərarvermə prosesində rəsmən iştirak edən hər bir qrup və şəxs hədəf qrupunuz olmalıdır. Sizin məqsədiniz, qoyduğunuz məsələnin maliyyələşdirilməsi və icrasında yarana biləcək bütün maneələrin aradan qaldırılması həlli yollarını təqdim edən aydın və həyata keçirilə biləcək təklifləriniz barədə hədəf qrupunun üzvlərini inandırmaqdır. Bələdiyyənizin bütün evlərinə mərkəzi qaz təchizatı xəttinin çəkilməsi fikrini irəli sürdükdə, siz müvafiq təklif hazırlayaraq onu bələdiyyə şurasının iclasında və ya birbaşa icra başçısına (bələdiyyə sədrinə) təqdim etməlisiniz.

B) Siyasi məqsədimdən kim faydalanacaq?

Məqsədinizdən faydalana biləcək şəxsləri müəyyən edin və onları cəlb edin! Təklifinizə müxtəlif təşkilatlar, şirkətlər və ayrı-ayrı insanların dəstəyini toplayın. Nə qədər çox dəstək cəlb edə bilsəniz, təklifinizin reallaşması bir o qədər tez baş verəcək. Məsələn, qaz təchizatı sisteminin işləməsi təkcə yerli sakinlərin marağında deyil. Ticarət, tikinti və sənaye şirkətləri də qaz xəttinin çəkilməsindən faydalanacaqlar. Buna görə də, hədəf qruplarınızı müəyyən etdikdə onları nəzərdən qaçırmayın.

C) Siyasi cəhətdən məni kim dəstəkləyə bilər?

Özünüzə sual verin: siyasi cəhətdən təklifimi kim dəstəkləyə bilər? Öz layihələri üçün müxtəlif dəstək qruplarından ibarət güclü şəbəkə yaradan siyasətçilər bu işdə daha uğurlu olurlar. Milli partiyalar və onların yerli təşkilatları, həmkarlar və peşə ittifaqları, assosiasiyalar, dini icmalar məqsədlərinizi paylaşaraq bələdiyyənizdə qərarverənlərə göstərdiyiniz təsiri gücləndirə bilər. Qaz təminatını genişləndirmək planlarını həmçinin qaz təchizatı şirkəti və regionların sosial-iqtisadi vəziyyətinin yaxşılaşdırılması ilə məşğul olan dövlət qurumları və ictimai birliklər dəstəkləyə bilər.

Qeydləriniz üçün yer

1.5. Siyasi mövqeyinizi açıqlayın

Bir çox siyasətçilər üçün ən çətin və düzgün anlaşma tələb edən məsələ siyasi mövqelərinin dürüst ifadə edilməsidir. Siyasi mövqeyinizin ifadə tərzi (siyasi mesaj) müvafiq şərait və onu hansı hədəf qrupuna ünvanlandığınızdan asılıdır: mövqeyinizi kimə və necə açıqlamanız onun məzmunu qədər əhəmiyyətlidir. Səhiyyənin təkmilləşdirilməsi məsələsinə dair güclü və inandırıcı siyasi mesajınız auditoriyaya düzgün çatdırılmadıqda eşidilməyəcək və qavranılmayacaq.

Aşağıdakı üç qayda güclü siyasi mesajlarının ifadə edilməsində faydalıdır:

A) Qısa və konkret danışın

Bir çox siyasətçi məsələnin məğzindən kənarlaşaraq uzun-uzadı danışmağa üstünlük verir. Dinləyicilər bunu duyaraq belə siyasətçiyə inamı itirə bilərlər. Siyasətdə fikrinizi söyləmək üçün vaxt imkanı olduqca qısadır. Ona görə də vaxtın dəyərini bilin, fikirlərinizi dəqiq ifadə edin, hər sözlə hədəfə vurun! Yaxşı səhiyyə xidmətindən danışdıqda nitqinizi üç vacib tələblə yekunlaşdırın: "Kənd bələdiyyəmizə ilk növbədə ambulator-feldşer məntəqəsi lazımdır. İkinci zəruri ehtiyacımız yeni təcili yardım avtomobili, üçüncüsü isə əlavə tibb bacısının işə götürülməsidir." Belə ifadə tərzi nitqinizin sonluğunu qüvvətləndirir və insanların yaddaşına həkk olunur.

B) Dinləyicilərinizin başa düşdükləri dildə danışın

Siyasi məzmunlu nitqlər tez-tez mürəkkəb və bəzən xüsusi biliklər tələb edən terminologiya ilə zəngin olur. Çıxış etdikdə, qarşınızdakı insanın danışılan məsələdən az və ya ümumilikdə məlumatı yoxdursa, texniki terminlərdən istifadə etmək və ya onu söz atəşinə tutmaq ağılsızlıqdır. Belə çıxış auditoriya üçün sadəcə anlaşılmaz olacaq. Söhbət etdiyiniz insanın dili və sözləri ilə danışın, təklifinizdən insanların necə faydalana biləcəklərini göstərmək üçün gündəlik həyat misallarından istifadə edin. Məsələn, mövzu barədə yaşlı qadınla danışdıqda bələdiyyənizin yaşlı sakinlərinin sağlamlığı barədə düşündüyünüzü vurğulayın. Lakin onun oğlu ilə danışanda, ona işdə xəsarət alınan zaman səhiyyə xidmətlərinin vacibliyindən söhbət açın.

C) Münasib danışıq tərzindən istifadə edin

Siyasi mövqeyiniz barədə mübahisə apardıqda aqressiv tonda danışmağınız dinləyiciləri sizdən döndərə bilər, halbuki aydın, sakit, soyuqqanlı, lakin israrlı danışıq tərzi bir çox hallarda uğur açarıdır. Kimlə danışdığınıza və hansı şəraitdə görüşdüyünüzə diqqət yetirin. Qonşunuzla danışdıqda bələdiyyənizdə səhiyyə xidmətində mövcud problemlərə dair fikrinizi açıq bildirə bilərsiniz. Lakin yerli həkim kabinetinin işçi heyəti ilə söhbət zamanı heç kəsi incitmədən fikirlərinizi konstruktiv şəkildə ifadə edin, məsələn hazırda göstərilən tibbi xidmətləri müsbət qiymətləndirdiyinizlə yanaşı mövcud problemləri də qeyd edin.

Qeydləriniz üçün yer

Siyasətdə uğurlu ünsiyyət qurmaq üçün 5 addım

5 Siyasi mövqeyinizi açıqlayın

4 Müvafiq hədəf qruplarını müəyyən edin

3 Siyasi prosesin mərhələlərindən xəbərdar olun

2 Özününə siyasi hədəf seçin

1 Mövzunu araşdırın

Fəsil 2:

Özünüz haqqında müsbət ictimai təəssürat yaradın

Heç kəs mükəmməl natiq doğulmayıb

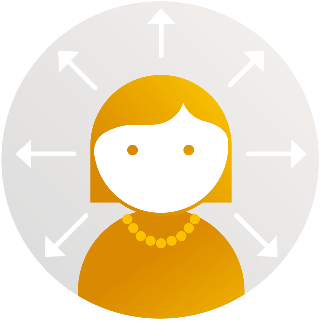
Zaman yenə və yenə soyuqqanlılığın önəmini göstərir: nitqdən qabaq narahatlıq hissi, mübahisələr zamanı daxili inamın əriməsi və ya rəqibin söz atəşindən çəkinmə hətta ən təcrübəli siyasətçiləri ictimaiyyət qarşısında iflic vəziyyətə sala bilər.

Siyasət rəqabət meydanıdır: buna heç kəs şübhə etmir. Millət vəkilləri, nazirlər və prezidentlər bunu çox yaxşı bilir və çıxışlara hazırlaşmaq üçün məsləhətçilərin köməyinə müraciət edirlər. Qadın siyasətçisinin xalq qarşısına çıxması zamanı o, kişi həmkarlarından fərqli olaraq, öz xarici görünüşü ilə yaratdığı (bir çox hallarda ifrat dərəcədə) tənqidi reaksiya ilə üzləşə bilər.

Birinci fəsildə göstərdiyimiz kimi, siyasi mövzunun və onun tam məzmununun aydın başa düşülməsi zəruridir. İndi isə biz bu tezisi genişləndirmək istəyirik, çünki siyasətçi tərəfindən hansısa siyasi məsələnin dərin qavranması bir şey, onun digərlərə – partiya üzvlərinə, ictimaiyyət nümayəndələrinə və, ələlxüsus, potensial seçicilərə çatdırılması və onların inandırılması bambaşqa məsələdir!

Ona görə də bu bölmədə növbəti ictimai çıxışınız üçün yadda saxlamalı bir neçə məsləhəti sizə təqdim edirik. Beş sahəni əhatə edən bu tövsiyələr özünüzə inamı artırmağa, auditoriya qarşısında davranışınızı və siyasi mövzuların təqdim edilməsini yaxşılaşdırmağa xidmət edir.

2.1. Yenilikçi mövqeyinizi əsaslandırın



Cəmiyyətdəki problemlərin həllini təklif etmək, insanları inandırmaq və qarşı fikirləri tənqid etmək siyasətçinin gündəlik işidir. Siyasətçilərin çıxış etdikləri toplantılar fərqli olsa da (partiya konfransı, bələdiyyə şurasının iclası və ya vətəndaşlarla görüş), siyasətin əsas mahiyyəti dəyişməz qalır: bu, ideyalar rəqabəti, inandırmaq məharəti yarışıdır. İnandırıcı olmağın bir sıra yolları var. Onlardan biri mövqeyinizi gücləndirməyə kömək edən **5 addımdan** ibarət sadə bir üsuldur. .

A) İnandırıcı əsaslandırma təqdim edin

Hər bir siyasi mübahisənin əvvəlində siyasi mövqeyinizi aydın və dəqiq şəkildə ifadə edin. Sizin əsaslandırmanız bir neçə başlıca hissədən ibarət olmalıdır: (1) Mövqeyinizi bildirin; (2) Sübutlarınızı təqdim edin; (3) Konkret misallardan istifadə edərək mövqeyinizi işıqlandırın; (4) Mövqeyinizin üstünlüklərini sadalayın və nəticə çıxarın; (5) Tələblərinizi bəyan edin. Birinci fəsildəki uşaq meydançası nümunəsini xatırlayaq. Bu təklifin əsaslandırılması belə aparıla bilər: (1) Növbəti ildə uşaq meydançası yenidən qurulmalıdır. (2) Meydançadakı bütün yelləncəklər və digər oyun avadanlıqları artıq köhnəlib və uşaqlar üçün təhlükəlidir. Bu yaxınlarda sürünçək paslı olduğundan onda sürüşən üç uşaq əl-ayaqlarını kəsib, dəriləri sivrilib. (3) Bütün avadanlıqlar dəyişdirilməlidir, əks halda daha ciddi hadisələr baş verə bilər. (4) Uşaqlarımıza geniş, yaraşıqlı və təhlükəsiz oyun meydançası lazımdır. Mən meydançanın yenidən qurulması xərcinin təxmini smetasını tutmuşam. (5) Gəlin növbəti ilin bələdiyyə büdcəsində bunun üçün müvafiq məbləği nəzərdə tutaq.

B) Fikirlərinizə qüvvət verin

Siyasi müzakirə zamanı fikrinizi düzgün ifadə etmək onun əsaslandırılması qədər önəmlidir. Burada da **5 addımdan** ibarət təqdimat üsulu köməyinizə gəlir:

(1) Fikrinizi (nöqteyi-nəzərinizi) bildirin; (2) Onu əsaslandıran sübutları təqdim edin; (3) Mümkün əks-arqumentləri qeyd edin, sonra güclü dəlil gətirərək onları dəf edin;

(4) Mövqeyinizin əsas məqamının altından xətt çəkin; (5) Müraciətinizi səsləndirin. Arqumentlərinizi qiymətləndirin: zəif görünən arqumentləri daha güclü olanların arasına salın, çünki psixoloqların araşdırmaları göstərir ki, insanlar ilk və son deyilənlərə daha çox diqqət yetirir. Fərz edək ki, təklifiniz işçi təhlükəsizliyi ilə bağlıdır. Siz onu gücləndirmək üçün belə təqdim edə bilərsiniz:

(1) İşçilər üçün pulsuz əmək təhlükəsizliyi məsləhət xidməti yaradılmalıdır. (2) Bizim ərazidə (sənayedə, sahədə) işlə əlaqədar bədbəxt hadisələrin sayı olduqca çoxdur və ölkə üzrə orta rəqəmlərdən xeyli yüksəkdir. (3) Əlbəttə, belə xidmətin göstərilməsi müəyyən vəsait tələb edir, lakin nəticədə ən azından təcili tibbi yardımla əlaqədar xərcləri azaltmış olsaq artıq maliyyə qənaəti əldə edirik. (4) Nisbətən kiçik xərc hesabına biz bədbəxt hadisələrin sayını azalda bilsək, neçə-neçə ailəni bəladan, neçə-neçə insanı xəstəlikdən və ya şikəstlikdən qorumuş olarıq. (5) Eldə “ehtiyat igidin yaraşığıdır” deyərlər. Təklif etdiyim məsləhət xidməti fəhlələrə iş başında ehtiyatlı davranmağı öyrədərək igidlərimizin günbəgün evə sağ və salamat qayıtmasını təmin edəcək.

C) Məsələnin həllini təklif edin

Təklif etdiyiniz həlli yığcam şəkildə təqdim etmək məharət tələb edir, lakin bu, fikirlərinizi vurğulamaqdan da mühümdür. Aşağıdakı **5 addımla** siz sanballı və inandırıcı həllər təklif edə bilərsiniz: (1) Problemi müəyyən edin; (2) Problemin səbəblərini araşdırın; (3) Məqsədinizi bildirin; (4) Nə etmək lazım olduğunu izah edin; (5) Müraciətinizi səsləndirin. Öncədən bəhs etdiyimiz yol layihəsi misalında siz bu yanaşmadan istifadə etsəydiniz, təklifinizi belə təqdim edə bilərdiniz:

(1) Bələdiyyəmizə gəlib-getmək çox çətindir. (2) Dövlətin tikdiyi keyfiyyətli avtomobil yollarından uzaq düşmüşük. (3) Bələdiyyəmizə birbaşa asfalt yolu çəkilməlidir. Bu nəinki gediş-gəlişimizi rahat və təhlükəsiz edər, həmçinin təcili xəstələrin xəstəxanaya aparılmasını sürətləndirəcək, kəndlilərimizə öz məhsullarını bazara çıxarmağa imkan verəcək, bələdiyyəmizə sahibkarları cəlb edə biləcək. (4) Biz bu layihəni bələdiyyənin büdcəsinə salmalıyıq, yol tikintisi üçün bütün müvafiq icazələri almalıyıq və layihənin icrası üçün podratçı şirkətləri müəyyən etməliyik. (5) Yol həyatdır deyərlər. Bütün sakinlərə böyük fayda verəcək bu layihəni gəlin hamımız dəstəkləyək!

Qeydləriniz üçün yer

2.2. Tənqidə cavab verin

Siyasət yüksək rəqabətli sahədir. Siyasət meydanına girən hər kəs ictimai və şəxsi həyatının müzakirə və tənqid obyektinə çevriləcəyinə hazır olmalıdır. Əslində, bu tənqidlərə, söz güləşdirməyə özlüyündə xor baxmaq düzgün deyil - əksinə, normal bir hal və yaşadığımız demokratik cəmiyyətin sağlamlığının təsdiqi kimi baxmalıyıq. Demokratiya bütün rəylərə yol açır: azad fikrin susdurulmaması, insanların fikir və tənqid söyləməkdə sərbəst olması demokratiyanın önəmli əlamətidir. Lakin bəzən tənqid siyasi məsələnin mahiyyətinə deyil, onu ifadə edən şəxsə yönəlir. Qadınlar gündəlik həyatda tez-tez belə stereotiplər və hətta şifahi hücumlarla üzləşməli olurlar.

A) Tənqidə müsbət yanaşın

Sizi və sizin fikirlərinizi tənqid edirlərsə, mənfiliyə qapanmayın, bunun müsbət tərəfini düşünün: bu, o deməkdir ki, sizi eşidirlər və sizin mövqeyiniz insanlara müəyyən təsir göstərir. Böyük Britaniyanın məşhur baş naziri Uinston Çörçil də eyni fikirdə idi. O, deyərdi: “Özünüzə düşmən qazanmısınız? Bu ki, yaxşıdır – deməli, siz həyatınızda nə vaxtsa, nədəsə mövqe tutub onda dönməz olmusunuz.” Bundan başqa, tənqidlər çıxışınızda zəif və ya anlaşılmayan məqamlara işarə edə bilər. Tənqidə cavab olaraq, çalışın təcrübənizə, məlumat və faktlara istinad edərək fikrinizi dəqiqləşdib öz mövqeyinizi əsaslandırasınız. Tənqidə sakit və ağlabatan cavab verməklə siz fərqli rəylərə hörmətlə yanaşdığınızı nümayiş edirsiniz və eyni zamanda göstərirsiniz ki, məsələni xeyli götür-qoy edərək, onun üstün və zəif cəhətlərinin saf-çürük edərək bu mövqeyə gəlib çıxmışınız.

B) Şəxsiyyətinizə toxunan iradları dəf edin

Şəxsiyyətinizə qarşı edilən təhqirlər, hücumlar və ya yersiz iradlarla üzləşdikdə sakit qalın. Bilin ki, bunun məqsədi sizi özünüzdən çıxarmaq və fikrinizdən yayındırmaqdır. Bu cür hallarda ən yaxşı münasibət soyuqqanlılığı itirməyərək yersiz sözlərə diqqət verməməkdir. Hücumlar təkrar olunursa və təhqirə çevrilirsə, inamlı və hazırcavab olmalısınız. Ən sadə və səmərəli cavabınız aydın şəkildə bildirməkdir ki, “dediyinizin mövzuya aidiyyəti yoxdur.” Qətiyyətli olun.

Qeyd edə bilərsiniz ki, tənqidi qəbul edirsiniz, lakin təhqirlər dözülməzdir. Yaxud təhqir edənin üzünə belə deyə bilərsiniz: “Görünür ki, hörmətli ... dediyimin mahiyyətinə qarşı tutarlı əsas tapmadığına görə şəxsiyyətimə keçməyə çalışır.”

C) Gender stereotiplərinə qarşı çıxın

Kişilər və qadınlar fərqlidir. Bu, faktdır. Lakin bu fərqə baxmayaraq, siyasətdə kişilərlə bərabər iştirak etməyə qadınların tam olaraq həm hüququ, həm də qabiliyyəti çatır. Qadın bələdiyyə şurasının üzvü, şəhər meri və ya ölkə prezidenti olursa olsun, vəzifənin gətirdiyi məsuliyyət altına girməyə qadirdir. Siyasətdə gender stereotipləri olduqca geniş yayılıb: qadın siyasətçiləri qadınların təbiəti və qabiliyyəti haqqında bir çox oturuşmuş inanclarla üz-üzə gəlirlər. Bu stereotiplər qadınların siyasət, iqtisadiyyat və cəmiyyətdə rəhbər vəzifələrdə və rollarda olması barədə şübhələr yayır. Qadının zərif, lakin zəif, gücsüz, tabeliyə məhkum olan məxluq kimi göstərilməsindən çəkinin. Gender stereotiplərindən uzaq olun, bütün kişilərin bir cür, bütün qadınların isə başqa cür olduğunu söyləməyin. Özünüzə hörmət edin: öz qadın mənliyinizi ifadə etdikdə mənfi gender stereotiplərinə rəvac verməyin. Emosiyalara qapanmaq, çox hissiyyatcıl olmaq əvəzinə dinləyiciləri faktlarla və rəqəmlərlə inandırın. Nəhayət, çox önəmli bir məsələni heç vaxt unutmayın: digər qadınların işlərinə və söylədiklərinə qiymət verin, tanıyın və tanıtdırın.

Qeydləriniz üçün yer

2.3.
Bütün hisslərə müraciət edin

Auditoriyanızın nə qədər çox hissinə müraciət etsəniz, çıxışınız bir o qədər maraq doğuracaq. Hətta çox məntiqli, düşünülmüş siyasi təklifin maraqsız tərzdə təqdimatı təsirli olmayacaq. Ona görə də sözlərdən və nitqin məzmunundan vurğunu bir qədər çəkib auditoriyanın hisslərinə necə təsir edəcəyiniz haqda düşünün.

Bu məqsədə nail olmaq üçün aşağıda üç üsulu qısaca təqdim edirik:

A) Səslərin gücündən istifadə edin

Dinləyici marağını itirildiyini duyduqda və ya müzakirə zamanı müəyyən məsələni vurğulamaq istədikdə, həmin mövzuya diqqəti cəlb etmək üçün səslərin gücündən istifadə edin. Məsələn, yekun fikrinizi bitirdikdə nitqin sonunda niyə də əl çalmamaq, yaxud bələdiyyənizdə olan problemin önəmini nümayiş etdirmək üçün yumruğunuzla masaya niyə vurmamaq? Əlbəttə, bunları etdikdə həddi aşmaq lazım deyil. Xüsusi səslərdən yalnız az-az və vaxtaşırı istifadə etdiyiniz halda bunlar adi nitqdən kəskin seçilir və gözlənilməzliyi ilə çıxışınıza marağı artırır.

B) Təsvir və şəkillərdən istifadə edin

Hər hansı fikri əyani təqdim etməklə onu ən tez və rahat çatdırmaq mümkündür. Təsvir və şəkillərdən istifadə edərək bir neçə dəqiqə ərzində hətta ən mürəkkəb məsələləri izah etmək olar. Eyni yanaşma siyasi ünsiyyətə də tətbiq edilə bilər. Uyğun və mümkün olduqda təqdimatlarınızı təsvir və videolar ilə zənginləşdirin. Məişət zorakılığı haqqında danışaraq qeyd etdiyiniz faktları döyülmüş qadının şəkili ilə vurğulaya bilərsiniz. Qəsəbənizin küçələrindəki subasmaya diqqəti çəkmək üçün çıxış zamanı əlinizə bir cüt uzunboğaz rezin ayaqqabı alıb başınız üzərində qaldırın. Bu kimi əyani dəlillər sözlərinizi təsdiq edir və onların dinləyicilər tərəfindən unudulmayacağını təmin edir. Eyni yanaşmanı siyasi kitabça və bukletlərdə də düzgün seçilmiş təsvir və işarələri daxil etməklə tətbiq edə bilərsiniz.

C) Məcazi dildən istifadə edin

Digər bir üsul auditoriyanızın hisslərini oyadan söz və metaforalardan istifadə etməkdir. Adətən bu sözlər gündəlik danışıq dilimizdən alınmış ifadələrdir. “Dəhşətli vəziyyət” ifadəsi insanların beynində acınacaqlı hal təsvirini yaradır və səhiyyədəki vəziyyət dəyişmədiyi halda uşaq və ahılların durumunu təsvir etmək üçün istifadə oluna bilər. 21-ci əsrdə qaz təchizatsız yaşamalı olan insanlara qarşı ədalətsizliyi qabartmaq üçün “biabırçılıq” kəlməsini işlədə bilərsiniz. Bu cür ifadələrin insanlarda yaratdığı təəssürat və hisslərin gücünə siz auditoriyanıza dediklərinizi daha yaxşı qavramağa və təqdim etdiyiniz faktları xatırlamağa kömək edirsiniz.

Qeydləriniz üçün yer

2.4. Bədən dilindən istifadə edin

Öncədən qeyd edildiyi kimi, məntiqi əsaslandırma çıxışınız zamanı diqqəti cəlb edən yeganə vasitə olmamalıdır. Fikrinizin çatdırılmasında “bədən dili” (qamət, duruş, əl hərəkətləri, üz ifadələri və s.) eyni dərəcədə vacibdir. Təqdim etdiyiniz siyasi məlumatların auditoriya tərəfindən mənimsənilməsi və dəyərləndirilməsi bədən dilinizlə birbaşa əlaqəlidir. Məsələn, nitq söyləmə və ya masa arxasında söhbət zamanı bəzi pozalar və hərəkətlər dinləyicilərin beynində şüuraltı olaraq haqqınızda inamsızlıq və ya səriştəsizlik təəssüratı yarada bilər. Belə olan halda, söylədiyiniz fikirlərin və mövqelərin auditoriyanızın gözündə önəmi azala bilər. Başqaların bədən dilinizi necə başa düşmələri barədə xəbərdar olduqda və bədən dilinizə kiçik düzəlişlər etdikdə belə vəziyyətlərdən uzaq olub fikirlərinizin kəsərini artıra bilərsiniz.

A) Üz

Üzünüz və ondan necə istifadə etməniz nəyinki gündəlik söhbətlərdə, həm də ictimaiyyət qarşısında çıxışlarınız zamanı vacib rol oynayır. Göz və ya ağzınızın əsəbdən dartılması dinləyicilərinizin şüurunda siz barədə formalaşan fikirlərə müəyyən mənfi təsir göstərə bilər: onlar sizi inamsız və qeyri-arxayın düşünə bilərlər. Belə münasibətlə üzləşirsizsə, narahat olmayın: müntəzəm məşq və təcrübə tez bir zamanda bu vərdişləri aradan qaldırmağa və onları daha müsbət üz ifadələri ilə əvəz etməyə qadirdir. Göz teması zəruri alətdir: göz teması yaratmağa çalışın və teması digər tərəf pozana qədər saxlayın. İnsanların üzünə baxmamaq inamsızlıq və asılılıq əlaməti kimi başa düşülə bilər və hətta yaxşı hazırlanmış çıxışınızın təsirini xeyli zəiflədə bilər. Xoş hissləri oyatmaq üçün mehriban olun və tez-tez gülümsəyin! Üzünüzdəki ifadə müvafiq hisslərin yaranmasına səbəb olur, özünüz və söylədikləriniz barədə təəssüratlara mühüm təsir göstərir.

B) Baş və çiyin

Gözləriniz barənizdə düşüncə dəyişikliyinin yeganə səbəbkarları deyil. Baş və çiyinlərin vəziyyəti də eynilə auditoriyaya vacib siqnallar göndərir. Qarşıdakı insanı dinlədikdə və ya ona müraciət etdikdə siz boynunuzu büküb başınızı çəpəki vəziyyətdə saxlayırsızsa, bu dərhal tabelik əlaməti kimi qəbul edilir.

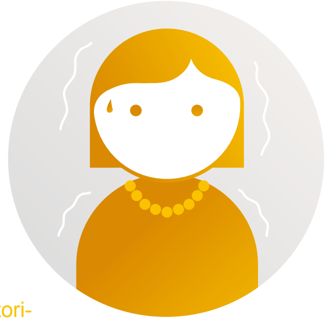
Başınızı dik yuxarı, çənənizi isə bir qədər qabağa maili saxlayın. Bu, özünüzə inamı nümayiş etdirəcək və sizi mənasız, əsassız iradlardan qoruyacaq. Bununla siz özünüzü mübahisə zamanı rəqibiniz sizinlə hesablaşmalı və sizdən çəkinməli kimi təqdim edirsiniz. İstər oturduqda, istərsə də ayaq üstündə olanda çiyinləriniz sizi xarakterizə edir. Məhz bu səbəbdən hərbi libasın çiyinlərinə epolet (bəzəkli poqon) taxırdılar: çiyinlərin yüksək olması insanların və onların tutduğu vəzifələrinin nüfuzunu artırır. Çiyinlərinizi düz və enli hala gətirməniz çıxışınızı gücləndirir və sözlərinizə qüvvət verir. Bundan əlavə, qamətiniz düz, duruşunuz sərbəst, nəfəsiniz isə müntəzəm olsa, insanların sizin barənizdə qətiyyətli insan kimi təsəvvürü daha da möhkəmlənəcək. Artıq bədəniniz sizin fikirlərinizin çatdırılması üçün güclü vasitəyə, etibarlı köməkçinizə çevrilir.

C) Əl-ayaq

Qolların və ayaqların çarpaz vəziyyətdə saxlanılması müdafiə və ya müqavimət işarəsidir. Əlləri bel səviyyəsində saxlamaq, sinə səviyyəsində saxlamaqla müqayisədə, insanın ünsiyyətə və yeni fikirlərə daha az meylli olmasını göstərir. Maraqlıdır ki, tədqiqatlar müəyyən əl və ayaq hərəkətlərinin nəinki insan haqqında müsbət təəssürat yaratdığını, hətta onun şəxsi düşüncəsini də yaxşılaşdırdığını sübut edirlər. Bədənin dilini öyrənin və bununla haqqınızda yarana biləcək yanlış təsəvvürləri dağıdın. Məqsədyönlü əl hərəkətləri (jestlər) nitqinizin auditoriya tərəfindən anlanılmasına kömək edir və onu gücləndirir. Jestlər aydın təsəvvür yaradıb deyilən sözləri canlandıra bilər. Lakin, əmin olmalısınız ki, jestləriniz məqsədəmüvafiqdir və vaxtı-vaxtında edilir. Əl hərəkətlərindən ifrat, fasiləsiz istifadə natiq kimi nüfuzunuzu zəiflədəcək.

Qeydləriniz üçün yer

2.5. Auditoriyadan qorxuya üstün gəlin



Hər bir siyasətçi ömründə ən azından bir neçə dəfə auditoriyadan qorxu hissini yaşamışdır. Bələdiyyə şurası iclasında, seçicilər önündə çıxış etdikdə, mühüm toplantı zamanı, bir sözlə, istənilən çıxışdan qabaq bu hiss insanı təşvişə sala bilər. Siz həyəcanlı olursunuz, fikrinizi unutmaqdan və ya dolaşdırmaqdan qorxursunuz, insanların sizə qulaq asmayacağından ehtiyat edirsiniz. Təbii insan reaksiyası olaraq, auditoriya həyəcanı həm qadınlarda, həm kişilərdə baş verir. Arxayın ola bilərsiniz ki, ictimai təcrübəniz artdıqca həyəcan və rahatsızlığınız azalacaq.

Siz auditoriyadan qorxuya üstün gələ bilərsiniz!

A) Qorxularınızı tanıyın və onlara güc gəlin

Auditoriyadan qorxu bir sıra həyəcan, rahatsızlıq və əminsizlik əlamətlərini özündə birləşdirir. İnsan ondan ehtiyat edir ki, hərəkətləri və ya səs tonu onun çox həyəcanlı olduğunu büruzə verəcək: əlləri titrəyəcək, alnı tərləyəcək, ağzı quruyacaq, səsi tutulacaq, boğanıq və ya hönkürtülü çıxacaq. Belədirsə, həyəcan hissini yaradan amilləri bir-bir aradan qaldırın, çünki (əksər hallarda) bunların sadə çarələri mövcuddur. Nazik, açıq rəngli və sərbəst geyim tərlənmənin qarşısını alır. Ağzınız qurumağa meyllidirsə, çıxışdan öncə duzlu yemək yeməyin və özünüzlə kiçik bir su şüşəsi gəzdirin. Çıxışdan öncə boğazı qarqara etmək (daha güclü təsir üçün suya bir-iki damcı evkalipt yağı ata bilərsiniz) səsinizi tutulmaqdan qoruyur. Titrəyən əllərin çarəsi odur ki, onları auditoriyadan tribuna arxasında və ya masa altında gizlədəsiniz; çıxış zamanı əlinizdə kağızda yazılan qeydləri tutursuzsa, böyük vərəq əvəzinə qeyd kartlarından istifadə etmək məsləhətlidir.

B) Sizi rahatlandıran vərdişlər yaradın

İnsanlar eyni deyil. Bəziləri çıxışdan qabaq dərin nəfəs almaqla özünü sakitləşdirir. Başqaları hansısa əşyanı (“düşərli” boyunbağını, qaş daşını, fotoşəkili və ya, məsələn, “xoşbəxt ayaqqabıları”) özlərinə tilsim bilir və onun rahatlıq və sakitlik gətirdiyinə inanır. Sizin çarəniz nə olursa olsun, bir şeyi bilin: gözəl (parlaq, bəzəkli) geyinməkdənsə rahat geyinmək üstündür. Geyim

gərək sizdə özünüzə əminlik hissi yaratsın. Çıxışdan öncə özünüzə sakit bir yer tapın (məsələn, qadın otağında), düz durun və qollarınızı qaldıraraq və ya onları başınızın arxasında çarpazlayaraq bədəninizi açın – bu da sakitlik və arxayınlıq yaradan bir texnikadır. Müxtəlif üsulları sınaqdan keçirin və sizə daha çox kömək edəni seçin. Unutmayın ki, həyəcan bədəninizin təbii reaksiyasıdır, lakin ona şüurla nəzarət etmək, yəni üstün gəlmək mümkündür.

C) Son 60 saniyə

Hətta çıxışınıza bir dəqiqə vaxt qalmış həyəcanınıza güc gəlməyin bir çox yolları var. Dərindən nəfəs alın və nəfəsi yavaş-yavaş buraxın. Beyninizdə müsbət bir surət canlandırın: həyatınızda xoş bir məqam, özünüzü xoşbəxt hiss etdiyiniz məkan haqqında düşünün. Narahat olmayın: bu kiçik yayınma diqqət konsentrasiyanızı pozmayacaq. Siz ki, çıxışa yaxşı hazırlaşmısınız, nitqinizin əsas məqamlarını qeyd kartlarına yazmısınız. Kağızlarınızın yerində olmasını tez yoxlayıb auditoriyaya tərəf dönün. Bu anda üz ifadəniz sanki deməlidir: mənim burada olmaq və eşidilmək haqqım var.

Qeydləriniz üçün yer

Fəsil 3:

Qadınlar siyasətdə və biznesdə

Azərbaycanda qadınların bərabər təmsilçiliyi - hələ də uzaq bir gələcək

Siyasətdə və biznesdə kişilərlə bərabər iştirak hələ də Cənubi Qafqazdakı bir çox qadınların yalnız arzusu olaraq qalır. Ölkələrin əhalisinin yarısından çoxunu təşkil etdiyinə, daima yüksələn təhsil səviyyəsinə və əmək qüvvəsində getdikcə artan paya malik olduqlarına baxmayaraq, qadınlar siyasi və iqtisadi rəhbərliyin bütün pillələrində bərabər təmsilçilikdən çox-çox uzaqdırlar.

Qadınlar qərarvermədə iştirak etdikdə onların siyasi və sosial-iqtisadi statusu artır. Yerli hakimiyyət dövlətin xalqa ən yaxın olan səviyyəsidir; ona görə də qadınların siyasət və biznesdə iştirakının təşviqi məhz yerlərdə başlamalıdır.

Yerli özünü-idarəetmə qurumlarında təmsil etdikləri icmaların insani müxtəlifliyi tam olaraq əksini tapmalıdır. Məhz belə olan halda bələdiyyələrin seçilmiş üzvləri və sədarəti öz qərarlarında bütün sakinlərin maraqlarını rəhbər tutacaqlar.

Biz qadın və kişilərin siyasətdə və biznesdə bərabərsiz təmsilçiliyini işıqlandıran mühüm faktları bir araya toplayıb nəzərinizə təqdim edirik.

3.1. Azərbaycan

Qadınların siyasətdə və biznesdə təmsil olunmasını əks etdirən faktlar

Ölkədə qadınların sayının kişilərdən 13% çox olduğuna baxmayaraq:

- Milli Məclisdə yalnız 16% qadın millət vəkili var.
- 20 Nazirlik və 9 dövlət komitəsinin rəhbərliyi arasında yalnız Ailə, Qadın və Uşaq Məsələləri üzrə Dövlət Komitəsinin sədri qadındır; yalnız 3 qadın nazir müavini vəzifəsini yerinə yetirir.
- 85 icra hakimiyyətinin heç birində qadın icra başçısı yoxdur.
- Son bələdiyyə seçkilərində yalnız 2 şəhər bələdiyyə sədri qadındır. “Ümumilikdə qadınların bələdiyyələrdə təmsilçiliyi 34.9% təşkil edir.
- Ali Məhkəmənin sədr müavini qadındır; buna baxmayaraq, hakimlərin 86%-i kişidir.
- Ali məktəb tələbələrinin az qala yarısı qızlardır. Buna rəğmən, yalnız 2% şirkətin idarəetməsində qadın rəhbər vəzifəsi tutur; cəmi 4% şirkətin tam və ya qismən sahibi qadındır.

Məlumat mənbələri: Gender Bərabərsizliyi barədə Qlobal Hesabat (2014); Mərkəzi Seçki Komissiyası (2009); Dövlət Statistika Komitəsi (2014)

Daha çox məlumat əldə etmək istəyirsinizsə, aşağıdakı təşkilatlara müraciət edə bilərsiniz:

- Azərbaycan Respublikası Ailə, Qadın və Uşaq Məsələləri üzrə Dövlət Komitəsi
- Cənubi Qafqaz Gender İnformasiyası Şəbəkəsi
- Rasional İnkişaf uğrunda Qadınlar Cəmiyyəti
- Azərbaycan Gender İnformasiyası Mərkəzi
- “Qadınlar Bələdiyyələrin İnkişafı uğrunda” İctimai Birliyi

3.2. Bələdiyyənizdə gender bərabərliyi

İcmanızın siyasi və iqtisadi həyatında qadınların fəal iştirakını necə təmin etməli?

İcmanızda gender bərabərliyi uğrunda mübarizə aparmaq niyyətindəsinizsə, növbəti suallar bu məsələni açıq-aşkar şəkildə gündəmə qoyulmasında sizə kömək edəcək. Bu kitabçanın ilk iki bölməsini xatırlayın. Oradakı məsləhətlər sizə irəliyə doğru yol göstərə, sizi siyasi çağırışlara hazırlaşdıra bildimi?

A) Bələdiyyəmdə qadınların vəziyyəti nədir?

A.1. Neçə qadın siyasətdə fəal iştirak edir? Onlar hansı vəzifələr tuturlar?

A.2. Neçə qadın şirkət / əmlak sahibidir və ya yerli şirkəti idarə edir?

A.3. Qadınlar niyə yerli iqtisadiyyatda və hökumətdə yalnız nadir hallarda rəhbər vəzifədədir?

B) Qadınların siyasətdə və biznesdə daha fəal iştirakı üçün bələdiyyəmdə nələr dəyişməlidir?

B.1. Siyasətçilər, bələdiyyə şurası üzvləri və sədri nə edə bilərlər?

B.2. Yerli biznes bu işə necə qoşula / töhfə verə bilər?

B.3. Vətəndaş cəmiyyəti təşkilatları bu səyləri necə dəstəkləyə bilərlər?

B.4. Rayon rəhbərliyi və mərkəzi hökumət necə yardım edə bilər?

C) Bələdiyyəmin siyasi və iqtisadi həyatında qadınların gələcəkdə daha fəal iştirakını təmin etmək üçün nə cür siyasi təbliğat və təşviqat tələb olunur?

C.1. Siyasi təbliğat / təşviqat hansı hədəf qruplarına yönəlməlidir?

C.2. Hansı mühüm tarixləri və hadisələri nəzərə almaq lazımdır?

C.3. Qadınların iştiraklılığı anlamını hansı üç başlıca tələblə ifadə etmək olar?

C.4. Hansı tədbirlər, aksiyalar və məlumatlar məsələni yerli əhaliyə daha aydın tərzdə çatdıra bilər?

Qeydləriniz üçün yer

Kitabça **Almaniya Beynəlxalq Əməkdaşlıq Təşkilatı (GIZ)** tərəfindən nəşr edilmişdir

Baş ofis:
Bonn və Eşborn, Almaniya

Adres:
GIZ Yerli Özünüidarəetmə Proqramı
3, Elene Akhvlediani Khevi
0103 Tbilisi, Gürcüstan

Əlaqə:
Dr Petra Stremplat
GIZ Yerli Özünüidarəetmə Proqramının direktoru
T +995 (0)32 2201840
E petra.stremplat@giz.de
I www.giz.de

Kitabçanın mətni : GIZ/Mirja Höge, Zwille von Kiesel
Dizayner: Mathias Topp