CSERVENYÁK TAMÁS

Eredményesen és boldogan

Cservenyák Tamás: Eredményesen és boldogan

© Cservenyák Tamás 2017

Szerkesztő és lektor: Kamrás Orsolya

Borítóterv: Pusztai Csaba

Az e-könyv ingyenes megjelenését bőkezűen támogatta a Tudatos Vezetés Konglomerátum Holding. Gyémántfokozatú szponzori segítséget biztosított az első vezetőfejlesztő mobilapplikáció, a ManageMentor App csapata.

ISBN 978-963-12-9271-8

Minden jog fenntartva. A könyvet vagy annak részleteit tilos a szerző engedélye nélkül közölni, megfilmesíteni, színpadra állítani, falvédőre hímezni. Jelen formájában viszont bátran lehet terjeszteni. Ingyen.

Honlap: http://tudatosvezetes.blogspot.hu és http://managementorapp.com

E-mail: cservenyak@tudatosvezetes.hu

Tartalom

Bevezetés 3

Mint a betonrépa 8

Minél többet elemedben lenni 10

Tudatosan gazdálkodni a belső erőforrásokkal 16

A jövőt tudatosan megtervezni 25

A célokat szisztematikusan megvalósítani 38

Tudatosan mondani igent és nemet 43

Hatékonynak lenni a mindennapokban 46

Befektetni az emberi kapcsolatokba 55

Lankadatlanul fejlődni 66

A hétéves életciklusoknak tudatában lenni 69

Alkotni, alkotni, alkotni 73

Megtakarítani eladósodás helyett 76

Pöcegödörből a fény felé 80

Felhasznált irodalom 83

Bevezetés

Bármennyire is vonzó lenne, ez a kis könyv nem arról fog szólni, hogy miként válhat belőled a következő Steve Jobs. Azt sem fogod megtudni, hogyan lehetsz országos ismertséggel bíró médiatényező, mint Fekete Pákó. Sőt, olyan ígéretet sem teszek, hogy úgy meg fogsz tollasodni, hogy egyik pofazacskódban kaviárt, a másikban osztrigát majszolva főtt homárral hajigálod meg a fináncokat, akik a yachtodon kellemetlenkednek épp. Biztosan szívesen olvasnád, hogy bármi lehet belőled, hogy hittel és kemény munkával akármilyen cél abszolválható. Én speciel ebben nem hiszek. Százhatvan centis testmagassággal, sörhassal és ötvenévesen nem fogsz az NBA-ben kosarazni. Amiben viszont egészen biztos vagyok, hogy mi, átlagemberek lényegesen eredményesebben és boldogabban tudnánk élni kis szaros életünket, mint amennyire jellemzően tesszük. Ha erősnek érzed az életünkre vonatkozó két jelzőmet, gondolj csak bele, hogy van vagy hétmilliárd fajtársad az univerzum egy aprócska bolygóján, ahol (testi valódban legalábbis) tutira csak néhány évtizedig vagy jelen. Ugyanis számos természeti erő, illetve nagy benga vagy éppen mikroszkopikus élőlény pályázik a kinyírásodra.

Az eredményes és boldog éldegélés kulcstényezője véleményem szerint a tudatosság mértékének növelése. Eredményesség alatt azt értem, hogy a számodra fontos célokat megfogalmazod, és rendre el is éred. Mindegy, hogy egy diploma megszerzéséről, maratonfutásról, kiegyensúlyozott magánéletről, egy bizonyos összeg begereblyézéséről, valamely vonzó desztináció felkereséséről, a fészer kiganézásáról vagy a kiteljesedést jelentő munka megtalálásáról van-e szó. A lényeg, hogy továbblépsz-e a megszokott jajveszékelő, panaszkodó, bénult, magatehetetlen bábállapotból, és magadhoz veszed-e a kezdeményezést életed szárnyra kapó lepkéjének tekintetében.

A boldogságot meg se próbálom definiálni, de egy dologban biztos vagyok: nagyon nem mindegy, hogy ébren töltött óráidban milyen arányt képvisel a pozitív érzelmek átélése. Ezek nemcsak kellemes dolgokból, élvezetekből táplálkozhatnak, hanem különféle tevékenységekből, emberi kapcsolatokból, értelmes elfoglaltságokból. Megfigyeléseim szerint az nem tartható fenn hosszasan, ha valaki folyamatosan az élvezeteket hajhássza, de az sem éri meg, ha úgy éljük le az életünket, hogy újra és újra évekig szívatjuk magunkat egy későbbi jutalom reményében.

Tudatosság alatt ebben a könyvben én azt fogom érteni, hogy kétféle tudásunkat rendszeresen figyelembe vesszük mindennapi döntéseink során. Az egyik a saját önismeretünk: milyen adottságaink vannak, miben vagyunk jók, mit szeretünk csinálni, miben nem érezzük komfortosan magunkat, melyek a relatíve stabil személyiségjegyeink, miben szeretnénk előrelépni, milyen értékeket tartunk fontosnak, és mik azok a célok, amiket mindenképp meg akarunk valósítani. A másik egy sokkal szélesebb tudásterület, mégpedig az emberiség által felhalmozott életvezetési okosságok megismerése és használata. Ezek között vannak a modern tudomány által megfigyelésekkel, kontrollvizsgálatokkal, mérésekkel vagy kísérletekkel bizonyított igazságok, és persze olyanok is, amiket nem feltétlenül vizsgált meg saját eszközeivel a tudomány, de tapasztalati úton sok ember számára beváltak. Ez a tudás valaha példamutatással vagy szóban, később pedig könyvek formájában került átadásra. Most én is arra vállalkozom, hogy összegyűjtök, és közérthetően leírok számos olyan okosságot, amelyből mazsolázva fokozhatod életed egyik-másik területén a tudatosságot, ezáltal megemelheted eredményességed és boldogságod szintjét.

Mi baj van azzal, ha zsigerből, ösztönösen döntünk? Hát bizonyos esetekben az égvilágon semmi. Nagy szerencsénk, hogy kétféle működésmóddal, gondolkodási képességgel szerelt fel bennünket az evolúció vagy a teremtő. Egyfelől elképesztő gyorsan és ügyesen tudunk reagálni hüllőagyunk vezérletével. Már rég beletapostál a fékbe, és elkaptad a kormányt, mielőtt a tudatos gondolkodásod észlelte volna az előtted történő eseményeket az úton. Elkaptad a fejed a labda elől, ami pofán akart vágni, vagy ügyesen elütötted a kezeddel. Megérezted, hogy egy sunyi illető épp becsapni próbál telefonon, így gyorsan lezártad a társalgást. Beparkoltál két

kocsi közé az autóddal szögmérő és mérőszalag használata nélkül. Ráéreztél, hogy aznap este nem kéne felhozni egy problémás témát a partnerednek.

Másfelől azonban az ösztönös, gyors gondolkodásnak megvannak a korlátai. Az egyik, hogy bizonyos esetekben szisztematikusan ugyanazokat a hibákat véti. Ezeket hívja a tudomány kognitív torzításoknak, és használja számos manipulátor előszeretettel mind az üzleti, mind a közéletben. A másik gond pedig az, hogy az ösztöneink nem feltétlenül szolgálják a céljainkat, az eredményességünket vagy a boldogságunkat. Abban a pillanatban azt érezzük, hogy meg kell ennünk két tábla csokoládét (és persze minden este eljő ez a pillanat), de a ránk rakódó háj a nap lényegesen nagyobb részében tesz boldogtalanná, mint az az öt perc huszonnégy óránként, amikor szokás szerint beburkoljuk a csokit. Vagy épp a zsigereink azt diktálják, hogy tarkón kéne baszni péklapáttal azt a bunkót, de ha nem állítjuk le magunkat, könnyen a börtönben köthetünk ki, ami sem az eredményességnek, sem a boldogságnak nem a melegágya.

A tudatosságnak itt egy újabb aspektusa kerül elő, miszerint egyes helyzetekben azt választjuk, hogy hagyjuk az autopilotot kormányozni, más esetben pedig lelassítunk, mérlegeljük a körülményeket és a lehetséges következményeket, majd ezek tükrében választjuk meg a reakciót a stimulusra. A kettő közötti résben lakozik a szabad akaratunk. Egyébként ez a kapcsoló is tud ösztönszerűen működésbe lépni. Biztos volt már olyan tapasztalatod, hogy telefonon beszélgettél hazafelé autózva, és szinte nem is érzékelted, melyik úton közlekedtél. Akkor azonban, amikor komolyabb figyelmet igénylő helyzetbe kerülsz, mondjuk nem működik a közlekedési lámpa, és ki akarsz kanyarodni egy forgalmasabb főútra, többnyire megkéred a beszélgetőpartnered, hogy tartsa egy kicsit a vonalat, jól szétnézel, kihajtasz, és utána folytatod a társalgást. Ehhez nem volt szükséged tudatosságra, automatikusan kapcsolt ki-be a lassító, összpontosító üzemmód. Számos esetben azonban sajnálatos módon erre nem építhetünk. Sodornak a zsigeri vágyak, erőteljes érzelmek, megszokások vagy akár az általunk feltételezett külső elvárásnak való megfelelés igénye.

Több mint húsz éve dolgozom vezetőkkel, különböző módszerekkel segítve őket a tanulásban. Az utóbbi évtizedben kifejezetten azzal foglalkoztam, hogy tudatosabb vezetői munkára kapacitáljam őket. Tettem ezt személyesen, vállalatok

megbízásából fizetett munkaként, valamint a *Tudatos Vezetés* blogon és három e-könyvben minden érdeklődő számára szabadon hozzáférhetően. Sőt, még mobiltelefonos applikációt is fejlesztettünk e célból. Rengeteg visszajelzés és több felmérés is megerősített abban, hogy a tudatosabb vezetői működés meglátszik a szervezeti eredményesség mutatóin is, nem beszélve a munkatársak motivációjáról, fejlődéséről és megtartásáról. Miközben vezetőknek írtam, illetve tanulásukat támogattam, számos olyan témát is feszegettünk, ami bárki másnak is hasznára válna, dolgozzon akármilyen beosztásban, vagy épp járja a saját útját. Csak néhány példa: önismeret, erősségek, célkitűzés, személyközi kommunikáció, saját fejlődés, személyes hatékonyság, időgazdálkodás, stb. Temérdek olyan ismeret is bárki számára hozzáférhető továbbá, amit én speciel évek óta használok a saját motivációm és fejlődésem fenntartására, vagy amiről az utóbbi években olvasgattam a viselkedéstudomány több területéről, de a vezetéssel kapcsolatos e-könyveimbe nem passzoltak bele. Ide annál inkább illeszkedni fognak.

Eddig kétféle indíttatásból írtam hosszabb terjedelmű szöveget. Az egyik, hogy kikívánkozott, és utat tört magának. 2004-ben a *Kossuth Kiadó* jelentette meg álláskereséssel kapcsolatos tanácsadó könyvemet, amivel kapcsolatban nagyon sok pozitív megerősítést kaptam, de kudarcnak éltem meg azt a pár ezer példányt, ami elfogyott belőle. Azt is beláttam, hogy szerzőként nagy biznisz nincs az ismeretterjesztő könyvírásban, leszámítva talán a tényleg kiváló írókat és a celebeket. Így aztán az első e-könyvem megírására kilenc évvel később csak mások bíztatására vettem rá magam, mert ők látták létjogosultságát egy vezetéssel kapcsolatos alapismeretekre vonatkozó rövid, "megmondó" stílusú összefoglalónak. Jók voltak a sejtéseik, mert már több mint ötvenezer letöltésnél tart a kiadvány. A következő két, menedzsmentről szóló e-könyvem megint magától fogant és született, haladóbb és még haladóbb vezetési gondolatokkal. Muszáj volt folytatnom, ha már elkezdtem, mert nem csak az alapokról szól a történet.

Amit most olvasol, ahhoz viszont ismét szükség volt külső löketre. Amikor a coaching alapjait tanítom a képzéseim résztvevőinek, a demonstráció részeként engem is szoktak coacholni (kb.: kérdésekkel és értő figyelemmel segíteni az önálló megoldáskeresést egy problémára). Mindig egy aktuális és valós dilemmámat

vezetem elő, hogy életszerű legyen a gyakorlat. Bedobtam az egyik tavaszi csoportomban, hogy szeretek írni, sokan szeretik is elolvasni, de most nincs olyan témám, ami felvillanyozna. A résztvevők ügyesen kérdezgettek, így a beszélgetés eredményes volt. Annak ellenére, hogy előzőleg nem állt szándékomban újra szélesebb közönséget megcélzó könyvet írni, végül mégis megtettem. Ez a szikra gyújtotta be a gázt, ami már egy ideje a csőben volt.

Néhány hete azon törtem ugyanis a fejem, hogy tényleg, komolyan, mi értelme van annak, hogy itt töltök remélhetőleg vagy száz évet ezen a bolygón. Három pontot gyűjtöttem össze. Egy: tartalmas, boldog életet élni a családommal és a barátaimmal, kettő: gyermekeinket úgy felnevelni, hogy önálló, boldog életre legyenek képesek és három: másokat tanítani és inspirálni arra, hogy munkatársaikat és saját életüket is tudatosabban vezessék, így eredményesebb és boldogabb életet élhessenek. Gyújtás és tüzelőanyag összeért, sőt, a könyvcím is kirajzolódott. Kívánom, hogy berobbantson valamit a te fejedben is!

Köszönöm állandó alkotótársaimnak az ismételt közreműködést: Kamrás Orsolyának a szerkesztést-lektorálást, Pusztai Csabának a borítótervet.

Mint a betonrépa

Besenyő Pista bácsi önkritikusan fogalmazta meg egyik nagy hatású beszédében, hogy "Hát én se voltam mindig művelt! Akkora nagy tahó voltam, kérem! Há mint egy betonrépa." Valahogy így érzem én is magamat a tudatossággal és annak mindkét, korábban már említett tápanyagával, az önismerettel és az eredményes és boldog életvezetéshez szükséges tudnivalók birtoklásával kapcsolatban. Általános- és középiskolai éveim során nem sikerült semmiféle tudásra szert tenni abban a vonatkozásban, hogy én vajon miben lennék jó, mire volnék alkalmas, milyen tevékenységekben lelném igazán örömöm, ha egyszer nagy leszek. A humán irány szóba se jött, már amit az iskolában értettek alatta, mert se a magolás mint tevékenység nem volt ínyemre, se az nem hozott lázba, amit magolni kellett volna. Mivel a családban mindenki természettudománnyal vagy műszaki területtel foglalkozott, adta magát, hogy én is műegyetemi tanulmányokat kezdjek. Ott aztán hamar szembesültem a nagy büdös valósággal, miszerint az égvilágon semmi affinitásom és képességem nincs a műszaki pályához.

Hogy valamit mégiscsak kezdjek magammal az egyetemről elmenekülve, beiratkoztam egy intenzív nyelvtanfolyamra. Ott és akkor, 19 évesen először találkoztam azzal a jelenséggel, hogy lehetséges a figyelmet fenntartva, érdekesen és változatosan tanítani, középpontba helyezve és partnerként kezelve a tanítványokat. Bár a szüleim mindketten tanárok lévén egyetlen szakmától intettek óva, a sajátjuktól, mégis eldöntöttem, hogy kézifékes befordulással irányt váltok, és nyelvtanár leszek.

Mindez nem sokkal a rendszerváltás után történt, amikor elkezdtek beszivárogni a nyugati világban már régebb óta teret nyert gondolatok önmagunk

menedzseléséről vagy a pozitív gondolkodás erejéről. Édesanyám elkezdett traktálni ezekkel a kritikus tinédzser számára túl amerikai, bénának hangzó, önszuggesztív izékkel, próbálva erősíteni a nem túl fényes önbizalmamat, és megfordítani a negatív elvárásokban bővelkedő, aggódó gondolkodásomat. A céltudatosság, a követendő példa, a befektetett energia és ha erőltetetten is, de egy mégiscsak pozitívabb hozzáállás meghozta az eredményt. A felvételin egyetlen pontot vesztettem csak, aztán a főiskolán kutyaütőből eminenssé váltam, minden évben köztársasági ösztöndíjjal. Ráadásul a második év elejétől nyelviskolában is tanítottam folyamatosan, hasonló óraszámban, mint amennyit a főiskolán hallgattam, így az akkori diáktársakhoz képest még egész jól el is voltam eresztve anyagilag. A 180 fokos fordulathoz mindössze másfél-két évre volt szükség.

Kiderült tehát számomra tapasztalati úton, hogy van a tényezőknek olyan együttállása, ami saját magunkhoz és a környezetünkhöz képest kiemelkedő teljesítményt eredményez. Ehhez köze van az alapadottságainknak, az egyértelmű és tiszta céloknak, a befektetett figyelemnek és energiának, valamint a pozitív hozzáállásunknak. Még ha ezeket a következtetéseket nem is abban az időszakban vontam le, az akkortájt is nyilvánvalónak tűnt, hogy ha tudatosan fókuszálok valamire, és nem azon pampogok, hogy a tanár milyen feladatot adott már megint, lényegesen többet tudok elérni, mint a csoporttársak többsége, és jobban is érzem magam mindeközben. Mivel sok volt a dolog, és rövid az éjszaka, még arra is rávettem magam, hogy pár évre áttérjek a vegetáriánus étrendre, mert azt tapasztaltam, hogy csökkenti az alvásigényemet. Némi tudatosság alkalmazásával tehát erős kontraszt mutatkozott a korábbi sodródáshoz és eredménytelenséghez képest.

A következő két évtized aztán vegyesen hozott újabb sodródást és tudatosságot, egyre inkább billentve a mérleget az utóbbi felé. De hogy egy jó hírem is legyen számodra itt a fejezet végén: mint az később kiderült, az eredményessé és a boldoggá tevő dolgok halmaza nemcsak a saját tapasztalatok, hanem a tudomány szerint is jelentős átfedésben van egymással.

Minél többet elemedben lenni

A pszichológia tudománya hosszú éveken át elsősorban a lelki problémákra, a különböző rendellenességek megszüntetésére összpontosított, mígnem néhány évtizeddel ezelőtt a szakemberek egy csoportja azt kezdte el kutatni, hogy vajon mi teszi az embereket boldoggá. A közvélekedés szerint erre relatíve egyszerű a válasz: láblógatás a tengerparton, félévente cserélgetett iPhone, mesés gazdagság és sokak által irigyelt hírnév. Mondjuk akinek egyik-másik már megadatott, az tapasztalhatta, hogy nem ilyen egyszerű a képlet. Aki lógatta már hosszabb ideig a lábát, mondjuk hónapokig vagy egy-két évig, az előbb-utóbb megunta, és keresett magának értelmesebb elfoglaltságot. Ha nem tette, valószínűleg megindult a lejtőn. A tárgyakhoz igen hamar hozzá lehet szokni, és aztán már csak a következő még újabb és még drágább példány megkaparintási lehetősége tölti el az embereket bizsergéssel. És abból is temérdek példát láthattunk, ahogy népszerű, sikeres, ismert és jómódba került fiatal művészek sorra dobálják el maguktól az életet akár szándékosan, akár valamiféle pillanatnyi örömszerző és szorongáscsökkentő kemikália hatására. Végeztek olyan kutatásokat is, ami az anyagi jólét és a boldogság közötti összefüggést vizsgálta. Röviden összefoglalva azt találták, hogy a szegénység hajlamosít a boldogtalanságra (természetesen vannak kivételek), de egy közepes jövedelmi szint felett már nincs további boldogságnövelő hatása a magasabb bevételeknek. Tehát nem több a boldog ember a közepesnél többszörösen gazdagabbak között, vagyis valami máson múlik a dolog.

Volt, aki vette a fáradságot, hogy megkapargassa a felszínt, 25 év alatt meginterjúzott sok ezer embert, valamint módszeresen gyűjtögette az adatokat a kutatási alanyok életéről és érzelmi állapotáról. Felszerelte őket egy kis kütyüvel, ami naponta több alkalommal, véletlenszerű időpontokban megszólalt, felszólítva

viselőjét arra, hogy felírja, mit csinál épp, és hogyan érzi magát. Nem vitatva természetesen, hogy egy jó ebéd, egy szép pulóver viselése, egy vágyott tárgy megszerzése vagy a vízparti henyélés tud egy bizonyos ideig örömet okozni, ebből a temérdek adatból mégis valami más rajzolódott ki. Az emberek akkor számoltak be a legtöbb pozitív érzésről, amikor éppen valami olyan általuk kedvelt tevékenységet végeztek, ami teljesen lekötötte a figyelmüket, igénybe vette a képességeiket, és csak úgy röpült közben az idő. Meglepő módon a munka is abszolút lehet ilyen tevékenység, és annak nemcsak a kifinomultabb formái, mint mondjuk egy sebészé, mérnöké vagy művészé, hanem akár a rutinszerű, kétkezi feladatok, sőt a szalagmunka is. És persze a sport, a játék, az alkotótevékenység, a zenélés vagy a társas együttlét is előidézheti ezt az élményt.

A kutya ott van elásva, hogy ahányan vagyunk, annyiféle készségkészlettel és érdeklődéssel bírunk, eltérő nehézségi szint jelent számunkra kihívást egy adott feladatban, így más tevékenységek és célok teszik lehetővé, hogy minden figyelmünket azokra összpontosítva beszippantsanak bennünket, és hosszan tartó örömérzettel töltsenek el. Ha az a célod tehát, hogy mennyiségileg több boldog perced legyen, az időd nagyobb százalékát érdemes ebben az úgynevezett flow állapotban töltened. Ebben viszont nem vagyunk a vakszerencsének kiszolgáltatva, bizonyos keretek között tudatosan is irányítható. Még egy jó hír: a flow-élmények előnyös hatást gyakorolnak az egyéb időszakokra is, miszerint kevesebb frusztrációval éled meg a számodra neutrális vagy kifejezetten utált tevékenységeket, ha korábban lelkileg feltöltődtél.

Talán nem meglepő, hogy nagy valószínűséggel olyan dolgok juttatnak flow állapotba, amiben ügyes vagy, és amit szívesen csinálsz. Gyorsan el is érkeztünk tehát az erősségek kérdésköréhez, közeli összefüggésben a pozitív érzésekkel. Mindannyiunknak vannak alapadottságai, amelyek többnyire velünk születettek. Valakinek a logikai gondolkodása erős, más jól bánik a szavakkal, könnyen tanul idegen nyelveket, elmélyülésre képes, vagy éppen azonnal a társaság középpontjává válik, akárhova is lépjen be. Ahhoz, hogy erősségről beszélhessünk, két szempontot még fontos behoznunk az adottságok kérdéskörébe.

Az erősség valami konkrétabb dolog, mint az általános adottság. Bár a köznyelvben és a munka világában is könnyen megfogalmazzuk, hogy valakinek

erőssége például a kommunikációs képesség, nagyon nem mindegy, hogy annak milyen formája. Valaki írásban fogalmaz jól, míg másokat élvezet hallgatni. Egyesek az intim, négyszemközti beszélgetések lefolytatásában tudnak elképesztően ügyesek lenni és pillanatok alatt bizalmat építeni, de ugyanezek az emberek nem feltétlenül képesek fellelkesíteni félórás időkeretben ezer embert egy csarnokban. Az sem mindegy, mi a kommunikáció célja. Valaki értékesíteni tud kiválóan, míg más az ügyfélszolgálaton kezeli profi módon az előfizetők panaszait. Egyiküket felspannolja, másikukat lebénítja az ellenséges közeg. Ahhoz tehát, hogy tényleges erősségünket meg tudjuk fogalmazni, lényegesen pontosabban kell leírnunk, miben és milyen körülmények között vagyunk igazán jók.

A másik szempont, és ez valószínűleg sokaknak új lesz, hogy nem nevezhetünk valamit az erősségünknek, ha abban nem leljük örömünket, és leszívja az energiánkat. Amikor igazán elemünkben vagyunk, az erősségeinket használjuk. Kompetensnek érezzük magunkat, gyorsan fejlődünk benne, élvezzük, feltöltődünk, és nem lefáradunk tőle, és várjuk, hogy mikor lehet megint csinálni. Azt hiszem, nem igényel sok magyarázatot, hogy nemcsak a pozitív érzések mennyiségére van jó hatással, ha az erősségedet használni tudod, hanem a könyvünk másik fő témájára, az eredményességre is.

A gyakori flow-élmények elérésére tehát igen jó lehetőség, ha pontosan beazonosítjuk az erősségeinket, és az időnk lehető legnagyobb hányadát töltjük ezeknek a használatával. Ez viszont nem egyszerű dolog. A kevés szerencsés kivételtől eltekintve sem az iskola, sem a munkahely nem az erősségeink azonosítására és továbbfejlesztésére fókuszál, hanem azon igyekszik rajtakapni bennünket, ami a gyengeségünk, és erőnek erejével próbál taszigálni előre olyan területeken, amelyekben sosem lesz túl nagy sikerélményünk. A világ legtöbb országának közoktatási rendszere leginkább a 19. század végének, 20. század elejének ipari tömeggyártásához hasonlít, és alapelveik is nagyjából onnan eredeztethetők. Tovább rontja a helyzetet az esélyegyenlőség félreértelmezése, miszerint mindenkinek ugyanazt kell kapnia. Valójában minden egyes embernek a szükségleteinek megfelelő mennyiségű és minőségű támogatás járna, ez jelentené az esélykülönbségek valódi kiegyenlítését. A majmot és az elefántot együtt értékelik

a fára mászásban, az utóbbi megkapja a kegyelemkettest, miután az erdő népe előtt sikeresen megszégyenülhetett.

Míg száz éve a tanár fejében volt a tudás, amit megpróbált áttölteni a gyerekébe, mára az elérhető ismeretanyag elképesztő méretűre bővült, a hozzáférés pedig karnyújtásnyira, vagy éppen hüvelykujjnyi közelségbe került. Az iskola viszont még mindig standardizált tartalmat erőltet, generálszósszal önti nyakon a gyerekeket, akik prüszkölve próbálnak levegőt venni, és kirázni a fülükből a se íze, se bűze cuccot. Általános műveltségről papolva a rendelkezésre álló temérdek tudás egy szűk, önkényesen kiválasztott körére koncentrálnak, melynek jelentős része avítt, érdektelen, és leginkább későbbi életkorban fogható fel, sőt, egy része akkor akár még élvezhető is. A gyerekek többsége pedig egy életre megutálja a tanulást. Pedig rettentő érdeklődőek lennének, mindenfélére kíváncsiak, legyen az a természeti környezet, a fizika törvényei, hazánk történelme, más országok jellemzői, és rengeteg izgalmas történet. Ezt onnan is tudom, hogy a sajátjaim folyton ilyenekről kérdezgetnek.

Mostanában gyakran lehet olvasni arról, hogy a munkahelyek leginkább a T-típusú embereknek tudják hasznát venni. Vagyis olyan munkaerőre van szükségük, aki valamihez nagyon jól ért, igazán elmélyült benne, viszont van számos egyéb érdeklődési területe, amelyekről felületesebb ismeretei vannak. Ez ugyanis rengeteget segít a problémamegoldásban, a kreativitásban, a tanulási készségben és a rugalmasságban, amelyek a jelenben és a jövő munkahelyein is egyaránt elengedhetetlenek lesznek. Már ha nem a munkaerőpiac legeslegalját célozzuk meg, helyettesítve egy gépet, ami ugyan jobban el tudná végezni a feladatunkat, de az idén még túl drága.

Szó nincs arról, hogy egy fél évszázada, a szocialista rendszerben megfogalmazott, úgynevezett alapműveltség lenne az életre nevelés szempontjából kívánatos kőszívű emberek fiainak történetével vagy az élőlények szakszerű osztályozásával. És ha a gyereknek minden este a búvár zsebkönyvből kell felolvasni száz gombáról, hogy ehető vagy sem, az nem legalább olyan hasznos? Vagy ha azt feszegeti az autóban, hogy mitől tudjuk "megáramozni" az osztálytársunkat, ha a PVC burkolaton húzogatjuk a cipőnk talpát előtte? Vagy hogy mitől van délibáb a főúton? Bármit szívesen megeszünk, amit kiválasztunk a

büféasztalról, de amit libatömővel igyekeznek belénk erőltetni, azt rettentő gyorsan kiokádjuk. Azzal pedig sajnos végképp nem foglalkozik az iskolákban senki, hogy segítsen nekünk felfedezni az erősségeinket. És itt nem tehetséggondozásról beszélek, hogy ki fogja megnyerni a kerületi sakkversenyt az iskola színeiben, hanem egyszerű, hétköznapi adottságok és erősségek kiderítéséről.

Nekem speciel senki nem említette harmincéves koromig, hogy az írásbeli kifejezőkészségem jó lenne. Akkor a *Kossuth Kiadó* egyik nagy tapasztalatú szerkesztője, aki a *Mindentudás Egyeteme* albumsorozatot is gondozta, közölte velem, hogy egész jól írok, alig kell belenyúlnia a szövegbe. Elszalasztott lehetőségnek látom, hogy három évtizedig nem foglalkoztam ennek az erősségemnek sem a használatával, sem a fejlesztésével. Talán még lett is volna belőlem valami. Az érettségiig egyetlen tanárom sem mondta nekem azt, hogy számomra a tanítás egy valós karrieropció lenne, mert van érzékem a tudás átadásához. Az élet mégis ezt bizonyította, hiszen vállalati megbízóim hosszú évek óta visszatérnek hozzám, és előre lefoglalják az időmet a következő évre vonatkozóan, szabad szemmel is látható mértékű díjazásért. Végezetül az se tűnt fel soha senkinek, hogy alkotó ember volnék, pedig utólag visszanézve akadtak erre utaló jelek. De kit érdekelt az iskolában, hogy velem mint emberrel, mi van? Ne hiányozzak az óráról, visszaböfögjem, amit felsoroltak előzőleg, és mindezt minősíthessék egy 1-től 5-ig tartó skálaértékkel. Ennyi. Ha neked ettől eltérő tapasztalataid voltak az iskolában, és voltak olyan tanáraid, akik tényleg odafigyeltek rád, akkor nagyon örülj neki, és becsüld meg, hogy igazi kiváló pedagógusokat fogtál ki! Nyilván erre is van példa.

Rengeteg emberrel volt alkalmam beszélgetni az elmúlt húsz évben a munkájukkal, karrierjükkel kapcsolatban. Megdöbbentő arányban derül ki, hogy végképp nem valók a saját pályájukra, de annak idején ebből a két tantárgyból voltak képesek felvételizni, így oda sodródtak. Mára pedig éveket öltek bele, eljutottak egy komoly szakmai és jövedelmi szintre, és nem tudják, mitévők legyenek. Arra a kérdésre, hogy mik az igazi erősségeik, milyen konkrét tevékenységben jók, amit szeretnek is végezni, kevesen tudnak válaszolni. Nem csoda tehát, hogy olyan sok a reményvesztett, motiválatlan, kiégett ember a munka világában.

De nincs semmi veszve, most is megteheted, hogy a nap végén átgondolod, mely tevékenységek töltöttek fel aznap, melyekben érezted, hogy valamely erősségedet használhattad. Visszatekinthetsz egy hétre, egy hónapra vagy akár az elmúlt évre is, és azonosíthatod a téged erősítő feladatokat, elfoglaltságokat, kedvteléseket. Ha végképp nincs ilyen, akkor sokkal korábbi időszakokra is visszagondolhatsz, akár a gyermek- vagy ifjúkorodra. Eltöprenghetsz rajta, hogy miképpen tudnál több időt tölteni ezekkel a következő napon, héten vagy hónapban. Aztán pedig a puding próbája az evés: elkezdheted tesztelni, hogyan hat rád a változtatás. Tanulás, eredmény és boldogabb élet csak a cselekvésből lesz, a könyvem olvasgatása önmagában szart se ér. Ezért innentől kezdve minden fejezet végén találsz magadnak ötleteket arra, hogy miként tudnád a leírtakat a gyakorlatban kipróbálni, és ami beválik, szokásoddá tenni.

FELADAT ÖTLETEK:

Írd össze azokat a konkrét tevékenységeket, amelyekben erősnek érzed magad, és szívesen is végzed!

Figyeld meg, milyen munkafeladatok vagy egyéb időtöltések során élsz át flow-élményt! Készíts róluk listát!

Iktass be több olyan feladatot vagy programot a következő hetedbe, ami erősít, és/vagy flow-élményt okoz!

Találd ki, miben szeretnél igazán profivá válni, és határozd meg az első lépést a továbbfejlődés érdekében! Vedd fel a tennivalólistádra, vagy jegyezd be a naptáradba!

Minden héten szánj időt arra, hogy egy téged érdeklő témával jobban megismerkedj! Lehet ez tudomány, művészet vagy más, praktikus tevékenység. Erre a hétre mit választasz?

Tudatosan gazdálkodni a belső erőforrásokkal

Valószínűleg senkit nem fog meglepni, hogy fizikai energiából korlátozott mennyiség áll rendelkezésünkre mindennap. Leszámítva az extrém helyzeteket estére elfáradunk, és alvásra van szükségünk az újratöltődéshez. Időből pedig mindenkinek pont 24 óra áll rendelkezésére naponta, ez se nagy újdonság. Van két másik belső erőforrásunk, ami nagyon hasonlóan a fizikaihoz a nap végére szépen elfogyhat, ha sokat égetünk belőle. Az egyik a pszichikus energiánk által meghajtott figyelmünk, a másik pedig az akaraterőnk. Ezért van az, hogy egy kemény szellemi munkával töltött nap estéjén nem nagyon sikerül végighallgatnunk a gyermekünket, amikor lelkesen és részletesen meséli, ki mikor és kit kapott el az elefántfogóban a nagyszünet során, és ezért nem fogunk megálljt parancsolni két rúd Snickersnek este tízkor, ha még mindig van hátra háromszáz oldal, amit át kell néznünk másnap reggelig.

Más és más tényezők vámpírkodnak erőteljesen a fizikai energiánk, az akaraterőnk és a figyelmünk tekintetében. Érdemes velük megismerkedni, különösen az utóbbi kettővel, hogy tudatosan dönthessünk arról, mire fordítsuk ezeket a véges erőforrásokat.

Kezdjük a figyelemmel! Az okostelefonokon van egy olyan funkció, ami megmutatja, hogy az elmúlt 24 órában melyik alkalmazás milyen arányban fogyasztotta az akkumulátort. Ha létezne egy ugyanilyen app a fejünkre vonatkozóan is (lehet, hogy már nem kell rá sokat várni, vagy már van is ilyen), akkor nagyon meglepődnénk, mi mindenre forgácsoljuk szét a mentális energiánkat. Jó esetben a figyelmünk nagy része a számunkra igazán fontos célokra és személyekre irányul. Elhasználjuk az effektív munkavégzés, tanulás és

bármiféle gondolkodás során, a kedvtelésből végzett tevékenységekben, a családtagjainkkal való időtöltés alkalmával és minden egyéb információfeldolgozó aktivitás esetén, mint mondjuk a tájékozódás vagy az olvasás. De ide tartozik például a közlekedés is, amennyiben mi irányítjuk a járművet. Érdemes megfontolni, hogy a napi figyelmi kapacitásunkból tényleg érdemes-e a közösségimédia-oldalak böngészésére szánni esténként egy-másfél órát vagy napközben hatszor tíz-tizenöt percet, ugyanis az már az ébren töltött időnk tíz százalékát is kiteheti. De ugyanebbe a kategóriába beleérthetjük az este órákig tartó tévénézést, különösen, ha igazából nem is érdekel az adott műsor, csak kapcsolgatunk ide-oda. A felmérések szerint egy átlagos honfitársunk naponta több órát tölt a készülék előtt, de sokan vannak azok is, akik átültek a tévétől a számítógéphez, és ott fogyasztják a hírportálok által produkált tartalmakat irdatlan mennyiségben. Teszik ezt annak ellenére, hogy leginkább felbosszantja, vagy megijeszti az embereket mindaz, amiket a hírekben olvasnak, vagy látnak. A közösségi média pedig arra is nagyszerű lehetőséget kínál, hogy a hasonló gondolkodású emberek közösen dühöngjenek az eltérően gondolkodók megnyilatkozásain, sőt, a legaktívabbak nemcsak maguk között morgolódnak, hanem mérgüket hozzászólás formájában az ellentábor kommunikációs csatornáin ki is töltik. Persze azok sem restek kimoderálni, ami nem tetszik nekik.

Merem állítani, hogy egy átlagember figyelmi kapacitásának legalább húsz százalékát az előzőekben felsorolt módok valamelyikén pazarolja el. Ez pedig mind az egyéni eredményességre, mind a személyes boldogságérzetre jelentős negatív hatást gyakorol. Egyrészt naponta több órányi időt lehetne valamilyen fontos saját vagy közösségi célra fordítani, másrészt a rendszeres megmerülés a félelmet keltő vagy más módon negatív, bosszantó, a tehetetlen düh érzését újra és újra felkeltő gondolatokban az erre szánt időnél lényegesen nagyobb mértékben pusztítja a mindennapi pozitív érzéseket. Természetesen nem akarok senkit lebeszélni a közélet iránti érdeklődésről vagy akár szerepvállalásról, de a tudatosabb idő- és figyelembefektetésnek az emberek többsége hasznát venné. Szerintem több értelme van heti két-három órát rászánni olyan jellegű közéleti cselekvésre, amivel hatást is lehet gyakorolni, mint heti húsz órát hergelni magunkat mindenféle eredmény nélkül. Ha enyhén mazochista vagy, és

érdekelnek a hírek, akkor az eddig a médiafogyasztással töltött napi két órádat úgy is újra lehet osztani, hogy fél órában gyorsan elolvasod, mi történt, egy órát sportolsz, és fél órát mesélsz a gyereknek, vagy beszélgetsz a pároddal tényleg odafigyelve rá. Tény azonban, hogy a közösségi média, a hírek és a tévé egyaránt addiktív "szerek". Azonnali jutalmat adnak a lájkok, az üzenetek és az újabb hírek. Az idegtudományi kutatások a közelmúltban arra jutottak, hogy nem maga a jutalom az, ami az állandó visszatérésre késztet bennünket, hanem annak az ígérete, hogy lesz ott valami újdonság számunkra. Érdemes megtörni az ördögi kört, tudatosan keretekbe foglalni, hogy mennyi időt szánunk ezekre a médiumokra, és az eredményességet és a boldogságot jobban szolgáló időtöltésekre csoportosítani át az így felszabaduló figyelmi energiánkat.

Az akaraterő is igen izgalmas kérdés, mert elég szembetűnő, hogy akinek bővebben akad belőle, az lényegesen komolyabb eredményekre képes, mint az, aki inkább patópálkodik, és az ülepét növeszti a kanapén. Az igen menő *Stanford Egyetem* egyik népszerű kurzusa az akaraterővel kapcsolatos tudományos ismereteket foglalja össze, valamint abban segít, hogy miként lehet növelni a sajátunkat. A most következő gondolatok innen származnak.

Nagy szerencse, hogy a kimerülő energiakészletek (fizikai, figyelmi, akarati) rendszeres feltöltése részben ugyanazokkal a módszerekkel történik. Ami jó hatással van a testi energiánkra, az az akaraterőnket és a figyelmi képességünket is pozitívan befolyásolhatja, és fordítva.

Az önkontroll nemcsak pszichológiai, hanem fiziológiai kérdés is, ezért nincs könnyű dolgunk vele. Mindenféle kegyetlen erejű kemikáliák bírnak felszabadulni bennünk, mint például az adrenalin, a noradrenalin vagy a dopamin, aztán mindennek ellen tudunk állni, csak a csábításnak meg a kísértésnek nem. Arról nem is beszélve, hogy amikor gyorsan elhasználjuk az energiánkat (részben azért, mert korábban nem töltöttük fel a készleteket), a vércukorszintünk leesik, ami azonnal beindítja a vadászatot egy komolyabb adag szénhidrátra.

Amikor stresszhelyzetet élünk át, a pulzusszámunk megemelkedik, és a testünk felkészül a megküzdésre vagy a menekülésre. Ugyanekkor a szívfrekvencia-variabilitásunk csökken. Nyugalmi állapotban épp fordított a helyzet: a

pulzusszám csökken, és a szívfrekvencia-variabilitás emelkedik. Ez utóbbi indikátor nagyon pontosan előre jelzi az akaraterőt és az önkontrollt adott szituációban. Amikor a szívfrekvencia-variabilitásunk magas, akkor könnyebb ellenállnunk a csábításnak vagy kitartanunk eredeti szándékaink mellett. Rengeteg kísérlet és kutatás bizonyította, hogy tulajdonképpen az összes stresszcsökkentő és megelőző módszer egyúttal az akaraterő-akkumulátorunkat is tölti: a testmozgás, a megfelelő mennyiségű alvás, az egészséges étkezés, a szeretteinkkel töltött minőségi idő, a spirituális, illetve hitéleti tevékenység, valamint a meditáció. Érdekes módon még a lassított légzés (4-6 lélegzetvétel percenként) is hozzásegít bennünket némi plusz akaraterőhöz, mert növeli a szívfrekvencia-variabilitást, és aktivizálja agyunk prefrontális lebenyét. Ugyanilyen gyors rátöltés tud lenni, ha kimegyünk egy kicsit a természetbe.

A kutatók azt találták, hogy az önkontrollunk reggel a legtöbb, és estére fokozatosan kifogyunk belőle. Ha túl sok területen szeretnénk változtatni egyszerre, akkor csökkentjük az esélyünket a sikerre, hiszen ugyanazt az akaraterő-tárolót meríti az összes kezdeményezés. Az önkontroll viszont olyan, mint az izom: a használattól ugyan elfárad, de a rendszeres edzéstől egyre több lesz belőle. Ami ugyancsak izgalmas, hogy a merülőben lévő akaraterőnket gyorsan fel lehet pumpálni egy kis cukorbevitellel. Szóval adott esetben használható ez a módszer némi rövid távú önkontrollnövelésre. Biztos megfigyelted már, hogy például néhány óra szellemi munka után üvölt az agyad egy tábla csokiért, de ennek betúrásából azért valószínűleg nem érdemes rendszert csinálni. A táplálkozástudományi szakértők azt tanácsolják, hogy inkább olyasmit egyél, ami hosszabb távon lát el energiával, nem csak a vércukorszintedet lövöldözi fel átmenetileg az égbe. A sovány fehérjék, a magvak, a hüvelyesek, a rostban gazdag ételek, valamint a zöldségek és gyümölcsök általában ilyenek.

Visszatérve az akaraterő tréningezésére, egyre erősebbé tudjuk tenni, ha rendszeresen gyakoroljuk az önkontrollt. Például saját magunk számára határidőket szabunk, és azokat be is tartjuk. A fent említett stresszcsökkentő tevékenységek rendszeres alkalmazása is tulajdonképpen önkontrollgyakorlás. Ha hetente háromszor sportolsz, nem eszel valamilyen egészségtelen élelmiszert, igenis lefekszel tízkor aludni, vagy a könnyű és kényelmes médiafogyasztás helyett

könyvet olvasol, akkor egyszerre csökkented a stressz-szintedet, és edzed az akaraterődet.

Természetesen az is sokat tud segíteni, ha a körülményeket kedvezőbbé alakítjuk akaraterő-szükséglet szempontjából. Például ha nem tartunk otthon olyan ételt, amit nem szeretnénk fogyasztani, kisebb eséllyel fogunk lebattyogni a boltba érte, amikor megkívántuk, így könnyebben meg fogjuk állni a befalását. A *Google* cég munkatársak számára fenntartott ingyenes étkezdéiben például azt tapasztalták, hogy több fogy a gyümölcsökből, ha azok szemmagasságban vannak, jól látható helyen, és kevesebb a csokikból, ha fiókokból kell őket kiszedni. Ha reggel nagyobb valószínűséggel mész el sportolni, akkor nem estére kell beiktatni a mozgást a naptáradban. Igazából az a lényeg, hogy saját magadat megfigyeld, mikor adod be a derekad könnyebben, és mikor tudsz erősebb lenni. A kísértésekkel kapcsolatban egyébként az a helyzet, hogy az emberi lények egyszerűen sokkal intenzívebben reagálnak az azonnali jutalmakra, mint a késleltetettekre. Már az is sokat számít, ha bevezeted a tízperces szabályt. Ez annyit jelent, hogy nem azonnal falod be a csokit, vagy adod fel a küzdelmet a futásban vagy épp a dohányzásról való leszokás során, csak ha még tíz perc múlva is úgy véled, hogy az a jó opció. Így adsz egy második esélyt a tudatos gondolkodásodnak a zsigeri, ösztönös, biológiai reakció ellenében. Egy másik lehetőség, ha kényszerhelyzetbe hozzuk magunkat, felégetjük a hidakat mögöttünk, vagy valami más módon akadályozzuk meg a nemkívánatos viselkedés bekövetkeztét. Ha nem akarunk túlköltekezni, vigyünk magunkkal bankkártya helyett készpénzt (amit a kutatások alapján egyébként is kevésbé hajlamosak az emberek szórni, mint a számlapénzüket). De ugyanezen az elven működnek a bérletvásárlások is, mert veszteségkerülők vagyunk. Azt is érdemes továbbá megpróbálni, hogy a nemszeretem tevékenységbe halogatás helyett azonnal belevágunk, így gyorsan túl lehetünk rajta, nem stresszel tovább bennünket. Én például szoktam azt csinálni, hogy ha valakit nincs kedvem felhívni, beütöm a számát, aztán megnyomom a zöld gombot. Ha felveszi, kénytelen leszek beszélni vele, ha nem, akkor pedig előbb-utóbb visszahív.

A külső környezet egyébként sokszor megnehezíti a dolgunkat, elég a reklámokra, a boltok termékkihelyezési stratégiájára vagy a médiából ömlő

manipulatív üzenetekre gondolni. Ha nem vigyázunk, áldozatul esünk nekik. Több kutatás is igazolta, hogy akkor is gyengül az akaraterőnk, ha ijesztgetnek bennünket, mint ahogy azt rendszeresen teszik a tévéhíradóban vagy a hírportálokon. Jobban befolyásolhatóvá válunk, és kevésbé állunk ellen a kísértésnek és a reklámoknak.

Felettébb érdekes az a jelenség is, hogy valószínűleg lényegesen több erőtartalék van benned annál, mint amikor az agyad leszabályoz, és elkezdi veled közölni, hogy már elfáradtál, és abba kéne hagyni. Az ember sokkal tovább bírja például evés nélkül, mint gondolná, és rengeteg példa volt a történelemben arra, hogy egészen extrém körülmények között, emberfeletti teljesítményt mutattak hétköznapi emberek, ha rákényszerültek. Alkalmam volt a saját bőrömön megfigyelni, hogy amikor kerékpározni kezdtem, 15-20 km is bőven elég volt egyszerre. Pár hónappal később körbetekertem a Balaton Keleti-medencéjét, ami kb. 80 km, egyszerűen azért, mert kíváncsi voltam, képes vagyok-e rá. Aztán egy év múlva a Nyugati-medence volt soron, több mint 160 km-rel. Mondjuk attól teljesen szétment a hátsónk, de láthatóan meg lehetett oldani egy tízszeres távot is az egy évvel korábbihoz képest. És most azt gondolom, hogy az egészet is körbe tudnám tekerni, ami több mint 200 km, viszont annyira nem vágyom rá, mert a felétől már csak a végét várnám. De nem az a kérdés, hogy tudnám-e, hanem az, hogy akarom-e.

Az is igaz továbbá, hogy a magasabb stressz-szint gyengébb önkontrollt von maga után. Általánosságban, amikor rosszul érezzük magunkat (szomorúak vagy dühösek vagyunk, kételkedünk magunkban, aggódunk valamin), akkor az agyunk gyorsan átvált jutalomvadász üzemmódba. Kinek mi ígér gyorsan elérhető és vonzó jutalmat: evés, piálás, vásárlás, szerencsejáték, internetezés, a tévé bámulása stb. Ha ezt észrevesszük magunkon, választhatunk olyan stresszoldó megoldást is, ami inkább erősíti az akaraterőnket, mint megadja neki az utolsó döfést. Akit a biokémia győz meg a háttérben: a dopamin helyett jobb lesz nekünk, ha szerotoninra vagy oxitocinra gyúrunk. Ugyanis a felsorolt, gyorsan elérhető jutalmak inkább az öröm ígéretét hordozzák, semmint magát a boldogságot. Nem túl jellemző ugyanis, hogy a telezabálás vagy két óra facebookozás után elönt bennünket a megnyugvás és a földöntúli örömérzet. Ezért hasznos lehet felidézni,

hogy mi szokott valóban működni stresszes időszakokban. Például tele volt valakivel az agyad, fél órát ütötted a bokszzsákot, és mindjárt kisimult az arcod. Vagy tettél egy nagy sétát a kutyával, esetleg zenéltél egy kicsit, vagy játszottál a kisfiaddal.

Ha hiszed, ha nem, az elhízás vagy az alkoholizmus is "fertőző", mint ahogy a jó szokások és a pozitív változtatások is képesek barátról barátra, rokonról rokonra terjedni. A szociális környezetünk bizony hatással van ránk. Igénytelen közegben nehezebb igényesnek maradni. Ha a barátaid cigiznek, valószínűbb, hogy te is rászoksz, de ha a cimborák vagy a családtagok inkább sportolnak, neked is nagyobb eséllyel kerül bele az életedbe a rendszeres testmozgás. Minél közelebb van hozzád az illető, annál erősebb a hatás. Tükörneuronjaink működésbe lépnek, tudattalanul utánozzuk mások tevékenységét, sőt érzéseit. Gondold át, hogy kikkel töltöd az idődet, és vajon azok az emberek miként hatnak rád! Könnyebbé vagy nehezebbé teszik a céljaid elérését vagy az akaraterőd gyakorlását? Van egy mondás, ami mögött nem tudom, mennyi tudomány van, de tapasztalat mindenképp: annak az öt embernek az átlaga vagy, akivel a legtöbb időt töltöd. Válogasd meg, amennyire csak tudod!

Nagyon nem mindegy az eredményességünk szempontjából az sem, hogy mennyire tudjuk biológiai impulzusainkat kézben tartani és az azonnali jutalmat hosszabb távú előnyökre cserélni. Az először a 60-as évek végén elvégzett híres pillecukor-kísérlet elég megdöbbentő pontossággal tudta megjósolni a résztvevők későbbi sikerességét az életben. A kísérlet lényege az volt, hogy négyéveseknek felajánlották a következő két lehetőséget: vagy most megesznek egy pillecukrot, vagy ha tizenöt perc múlva még nem fogyott el a finomság, akkor kapnak hozzá még egyet. Ezután a kutató magára hagyta a gyereket az édességgel. Azok, akik képesek voltak várni, a későbbiekben jelentősen sikeresebbek voltak az iskolai eredmények, a társas kapcsolatok és a stresszkezelés tekintetében, de kevésbé gyűlt meg a bajuk a törvénnyel is. Általában igaz, hogy az eredményeket nem adják ingyen. Ma és holnap kell energiát befektetnünk, hogy holnapután sikert érjünk el. Pedig mennyivel vonzóbb lenne ma épp inkább lábat lógatni vagy a könnyebb utat választani. Ne ostorozd magad, így vagyunk felépítve. De jó, ha tudsz róla, hogy van választásod.

Összességében ellenállóbbá válunk a stresszel szemben, ha életünk több lábon áll, nem csak a szokásos munka-magánélet tengelyen mozgunk. Ha rendszeresen szánunk időt a mozgásra, a kultúrafogyasztásra, a barátokra, az intellektuális/tanulási tevékenységre, valamint a spiritualitásra, akkor kevésbé képes bennünket felborítani a negatív külső hatások cunamija.

FELADAT ÖTLETEK:

Valld be magadnak, mennyi időt égetsz el haszontalan és boldogságérzetet sem okozó pótcselekvésekkel! Kezdd el az idő egy részét valami értelmesebbre átcsoportosítani!

Jegyezd fel egy héten keresztül, hogy konkrétan mivel töltöd az idődet, mondjuk félórás vagy egyórás blokkokban! Vond le a következtetéseket az eredményből!

Határozd meg, mennyi időt szeretnél médiafogyasztással és közösségi oldalakkal tölteni a következő egy hétben, és tartsd be a vállalásodat! Akár egy családtagodat is beavathatod, hogy tartsa rajtad a szemét.

Próbáld ki, milyen hatással van az akaraterőd mennyiségére a következő egy hónapban, ha előnyösen változtatsz a szokásaidon! Feküdj le korábban, kezdj el valamilyen testmozgást, táplálkozz egészségesebben, meditálj, vagy végezz légzőgyakorlatokat mindennap! Ezek közül elég egyet kiválasztani elsőre, azt, ami a legszimpatikusabb.

Gyakorolj önkontrollt oly módon, hogy a fenti vállalásokat betartod, ha esik, ha fúj!

Alakítsd át úgy a környezetedet, hogy könnyebb legyen a vállalásaidat betartani!

Próbáld ki, meg tudsz-e kétszer annyit csinálni abból a sporttevékenységből, amit végezni szoktál! Ha egyáltalán nem sportolsz, gyalogolj le 10 km-t, nem fogsz belehalni!

Gondold át, kikkel töltöd a legtöbb időt, és mennyire vannak jó hatással rád! A következő egy hónapban próbálj több időt tölteni olyanokkal, akikre szívesen hasonlítanál, és kerüld azokat, akik negatív irányba befolyásolnak!

Töprengj el rajta, hogy hány lábon áll az életed! Szerepet kap-e az értelmes munka, a család, a barátok, a kultúrafogyasztás, a testmozgás, a tanulás és a lelki feltöltődés? Ha valamelyikkel nem foglalkozol, fontold meg, mivel lehetne benne megtenni egy lépést előre!

A jövőt tudatosan megtervezni

Emlékszem, gyerekkoromban felettébb tréfásnak találtam azt a gyakran puffogtatott közhelyet, hogy *"Majd lesz valahogy. Úgy még sose volt, hogy valahogy ne lett volna."* Hát nyilván az is egy opció, hogy az életünket ebben a szellemben éljük le. *"Ha meg kell történnie, majd megtörténik."* - mondaná fatalista módon az öreg bölcs teknősbéka, Omnitudor, napjaink egyik népszerű gyerekkönyvének szereplője. Ettől azonban lényegesen nagyobb mértékben irányíthatjuk a saját sorsunkat, még ha nem is tudunk kontrollálni minden tényezőt. Életünk apró és jelentős eseményei hatványfüggvény szerinti eloszlást követnek. Ezer olyan dolog történik velünk, ami túl nagy hatást nem gyakorol ránk, de elkerülhetetlenül lesz néhány szerencsés esemény és sorscsapás is. Kérdés, hogy mindeközben sikerül-e célokat teljesítenünk és eredményeket elérnünk, valamint hogy mennyire jellemzi mindennapjainkat a boldogságérzet. A tudatosság itt is nagy segítségünkre lesz.

Többféle időtávon érdemes a tervezéssel foglalkozni. Egyszerűen azért, mert eltérő horderejű céljaink vannak, de abból a szempontból is komoly különbségek lehetnek a célok között, hogy mennyire tiszta számunkra az odavezető út. Elképzelhető mondjuk, hogy szeretnénk karriert váltani vagy a munka terén a magunk uraivá válni, de ebben a pillanatban fogalmunk sincs arról, hogy ezt miképp tudnánk kivitelezni eszetlen kockázatvállalás vagy gyors ütemű családi éhenhalás nélkül.

Néhány éves jövőkép

Kezdjük a hosszabb távval, hogy lássuk, mégis melyik földrész felé kívánunk hajózni. Itt két fontos témakörrel szeretnék foglalkozni. Az egyik a távolabbi céloké, amelyek felé reálisan csak több év távlatában tudjuk terelni az életünket. A másik pedig az, hogy milyen emberré szeretnénk válni. A legtöbb ember azért nem halad semerre, mert egyáltalán nem fektetett energiát és gondolkodást abba, hogy igazából mit is akar kezdeni az életével. Futtatja a szokványos programot: kéne valamit tanulni, munkát találni, ott esetleg feljebb kapaszkodni, egzisztenciát teremteni, családot alapítani, különféle vagyontárgyakra szert tenni, két pofára fogyasztani. Aztán az élete derekán ott áll tanácstalanul. Ha nem sikerült neki az eddig felsoroltakat elérni, akkor megkeseredve, ha sikerült, akkor pedig azon merengve, hogy *"Csak ennyi lenne az egész?"* Az eredményes emberek között az is nagyon gyakori, hogy az aranybilincs fogságában vergődnek. Van jól fizető munkájuk, kívülről nézve szép családi hátterük és egzisztenciájuk, de valahogy mégsem érzik jól magukat a bőrükben. Valami mást szeretnének. Jó esetben ezt meg is tudják fogalmazni konkrétabban, rosszabb esetben csak azt tapasztalják, hogy ez így nem oké.

Mindent kétszer teremtünk meg. Először mentálisan, aztán fizikai valóságában. Nem úszhatjuk tehát meg, hogy konkretizáljuk, mit is szeretnénk elérni. Így lesz valakiből világbajnok, így dob le harminc kilót, így lesz évfolyamtársa a saját gyermekének az egyetemen, így visz sikerre egy saját céget, vagy jut fel a megcélzott pozícióba egy vállalatnál, így tesz szert egy számára vonzó autóra, hajóra, lakásra, amire régóta vágyott, így talál rá arra a munkára, amit végre szenvedéllyel és örömmel végezhet, sőt, akár így lesz olyan társa vagy családja, amilyet szeretne. Természetesen ahányan vagyunk, annyiféle dolog lehet igazán attraktív számunkra. Mondjuk óriási különbség van aközött, hogy *"de jó lenne"*, és aközött, hogy *"akarom, és meg is csinálom"*. Nem hiába mondta Henry Ford, hogy akár azt hiszed, hogy képes vagy rá, akár azt, hogy nem, valószínűleg igazad van.

Sokan sokféle módon magyarázták, hogy milyen jelentősége van egy vonzó jövőképnek vagy hosszabb távú célnak, és hogy miért érdemes ezeket konkrétan megfogalmazni. Mindegy, hogy neked a vonzás törvényének kvantumfizikai magyarázata vagy a gondviselés beavatkozása a meggyőzőbb, esetleg abban tudsz

hinni, hogy a célok meghatározása aktiválja a retikuláris rendszeredet, és nagyobb valószínűséggel veszed észre a környezeti zajból mindazokat a jeleket és személyeket, amelyek segítenek az utadon. Egy biztos, a komolyabb eredmények elérését vagy változások végigvitelét rendszerint megelőzte néhány év kemény munka, annak fókuszát pedig egy célmeghatározás.

Négy rövid, saját példát mondok arra vonatkozóan, hogy akkor is érdemes fellőni az irányt, ha az embernek gőze sincs az adott pillanatban, miképp fogja tudni azt elérni, sőt, tucatszámra képes felsorolni az indokokat, amelyek ellehetetlenítik a megvalósítást:

Több mint tíz éve éreztem azt először, hogy az egyébként sikeresen működő és kényelmes megélhetést biztosító közös vállalkozásunkból tovább kell lépnem, mert nem tudok fejlődni, és a kiégés jeleit mutatom. Nem nagyon hitte el nekem akkor senki, hogy tényleg fogalmam sincs, merre tovább, ehelyett inkább hülyének néztek, amiért egy bevezetett, működő vállalkozást akarok otthagyni. Első lépésként nagyjából két éven át arra fókuszáltam, hogy megtakarításokat képezzek a váltáshoz. Nem akartam ugyanis kényszerhelyzetbe kerülni, akárhogyan is alakuljanak a dolgok. A következő évet pedig arra szántam, hogy az üzletrészem értékesítésére megoldást találjak, természetesen úgy, hogy ebből az ügyfelek közben ne érezzenek semmit. A többszörös sikertelen próbálkozás után végül találtunk egy olyan kompromisszumos utat, amely minden érintett számára elfogadható volt annak ellenére, hogy a tárgyalások elején ezt a kimenetet az akkori üzlettársam kizárta.

Ehhez részben kapcsolódó következő történet, hogy a folyamat elején leírtam magamnak, milyen munkával szeretném tölteni az időmet a jövőben: (1) egyedül dolgozzak, vagy másokkal, mint addig, (2) legyen benne írás, (3) szívesen foglalkoznék kutatótevékenységgel és (4) saját fejlesztésű tananyagot is tanítanék. Akkor kizárólag az akadályokat láttam: újságíró nem akarok lenni, a könyvkiadásról korábban már kiderült, hogy megélni nem tudnék belőle, a tudományos kutatás szóba sem jött, hisz csak főiskolai végzettségem van, és fogalmam sincs, minek a tanításához lenne igazán kedvem. Ehhez képest rögtön az első szabad évemben, egész pontosan annak második napján, megkeresett egy barátom, hogy segítsek neki középvezetőket nevelni a cégében. Megkaptam hát a

konkrét feladatot a tananyagfejlesztésre, amihez a belső motiváció is felébredt bennem valahogy. A következő évben összefutottam egy régi évfolyamtársammal, aki elmagyarázta, mi az a blogolás, és kedvet csinált hozzá. Még három év telt el, többen rágták a fülem ugyanazzal a témajavaslattal, jöttek tehát az e-könyvek. Elmélyült a kapcsolatom a *KPMG Akadémiával*, majd összefogva egy akkor még PhD-hallgató gyerekkori barátommal három kutatást is megvalósítottunk 2010 és 2014 között. Vagyis gyakorlatilag minden szál felépült, amit annak idején bizonytalanul papírra vetettem.

A harmadik sztorinak az írásból történő pénzkeresés célkitűzéséhez van köze. Ha már ilyen szépen tisztultak homályosan indult céljaim, 2013 év végén felírtam magamnak, hogy szeretném kitalálni, miképpen válhat jövedelemtermelő eszköz az írásból. Az természetesen nem jött szóba, hogy a blogbejegyzéseim olvasásáért pénzt kérjek, és azt is éreztem, hogy az e-könyveket nekem ezután is ingyenesen letölthető formában kell közreadni. Ha sok emberhez el akarok jutni, akkor ennek nincs más módja, mint az ingyenesség, az meg, hogy pár száz forintokat elkérjek érte, csak a terjedést fogja akadályozni, a zsebemet nem tömi tele. Mindössze két hónap telt el, amikor megcsörrent a telefon, hogy érdekel-e egy lehetőség, melynek keretei között vezetők mentorálására fejleszthetnénk mobiltelefonos applikációt, első körben egy nagyvállalat több száz vezetője számára. Bár úgy hirtelen meredeknek tűnt az ötlet, megláttam benne, hogy az írás itt jól összekapcsolódhatna a jövedelemtermeléssel. Így is lett, belevágtunk, megvalósítottuk, és mára már több neves multicég helyi leányvállalatánál is használják az alkalmazást.

A negyedik történet a gyerekeink iskolaválasztásához kapcsolódik. Még meg sem született első gyermekünk, amikor véletlenül beleakadtunk egy dokumentumfilm-sorozatba a tévében, amely alternatív pedagógiákat mutatott be a gyakorlatban. Teljesen lenyűgözött, hogy az iskolájuk által képviselt konkrét irányzattól függetlenül mennyire más iskolai tapasztalatokat éltek át ezek a gyerekek, mint én annak idején. Rögtön elkezdtem keresgélni az interneten, hogy vajon találok-e a környékünkön bármiféle alternatív iskolát. Sajnos nem nagyon volt ilyen. Ettől függetlenül továbbra is úgy gondoltam, hogy majd ha eljön az ideje, ezt szeretném. Hogy, hogy nem, egy évvel azelőtt, hogy az első gyermekünk

iskoláskorú lett volna, a szomszédos kerületben alapítottak egy alternatív iskolát, ahova végül mindkét porontyunk felvételt nyert. Véletlen? Szerencse? Lehet. De egy biztos, ha nagyon szeretnék valamit, akkor előbb-utóbb mellém szegődik. Igaz, nem akarok se milliárdos lenni, se popsztár. Nem tudom egyébként, hogy irreálisabb-e a szénné gazdagodásod, mint hogy kinőjön a földből 5 km-es körzetben egy olyan iskola, amit szeretnél a gyerekeidnek.

Javaslom, hogy gondolkodj el rajta, miket szeretnél elérni és/vagy hogyan akarsz az életeden változtatni a következő néhány évben! Semmi gond, ha a mikéntjét még nem látod tisztán. Határozd el magad, írd le, rendszeresen vedd magad elé, és meglátod, az élet eléd fog dobálni olyan kapaszkodókat, amelyek mentén elindulhatsz a célod felé!

Vigyázz azonban, hogy mit kívánsz, mert megkapod! Vannak dolgok, amiket vonzónak találunk, de nem feltétlenül szándékozunk megfizetni az árat, amit ki kell érte csengetnünk. Az első sikereken felbuzdulva arra gondoltam, hogy ötéves távlatban meghatározok egy igen ambiciózus anyagi célt. Minek kispályáznék, ha merhetek nagyobbat is álmodni? A kvantumfizika gyorsan lepaktált a teremtővel, kiélesítette a retikuláris rendszeremet, majd pedig az év negyedik hónapjában az egyik ügyfelem közölte, hogy az adott esztendőre minden le nem foglalt időmet megveszi interim menedzsment feladatok céljára. Egyszerre volt csábító és hízelgő az ajánlat, amit botor módon el is fogadtam. Azonban nem kellett sok idő, hogy rájöjjek: bár az anyagi célkitűzés felé nagyot léptem előre, a második gyermekemre szánt időt értékesítettem, akivel tizedannyit nem voltam így együtt pici korában, mint az elsővel. A nyár közepén pedig megkaptam a következő ajánlatot, miszerint a következő évre az összes munkaidőmet lefoglalná az ügyfél, bebiztosítva mellesleg az ambiciózus célom időarányos teljesítését. No, itt húztam be a kéziféket, hálásan megköszöntem az ajánlatot, de a magán- és családi életem szempontjait figyelembe véve a következő évre nulla mennyiséget vállaltam az interim menedzsment feladatból.

Megtanultam tehát, hogy lehet magasra tenni a lécet, de annak az árát is késznek kell lennünk megfizetni. Kitűzhetem én magam elé, hogy megcsinálom az Ironmant, még akár sikerülhetne is, de azt az irtózatos edzésmunkát el kell végezni hozzá. Márpedig én speciel azt a hátam közepére sem kívánom. Nem úgy, mint

más negyvenes-ötvenes ismerőseim, barátaim, akik bizony már bezsákolták ezt a labdát.

Milyen ember akarsz lenni?

Most visszaterelnélek oda, ahol néhány oldallal korábban elhagytunk egy szálat. Arról írtam, hogy a hosszútávú tervezésnek vagy jövőképalkotásnak egyrészt ott van létjogosultsága, ahol várhatóan több évig is eltart a cél elérése, másrészt pedig ott, ahol önmagad számára megfogalmazod, milyen ember szeretnél lenni. Más szóval, mi is az én-ideálod. Stephen Covey könyvében a saját temetésedre kalauzol el szép finoman, ahol képzeletben végig kell hallgatnod néhány nekrológot. Hogyan emlékeznek rád a családtagjaid, kollégáid, barátaid? Az voltál, aki pont leszarta a másikat? Aki végig a saját pecsenyéjét sütögette önző módon? Akinél a cél szentesítette az eszközt? Akinek az volt a legfontosabb, hogy milyen tárgyakat birtokol, vagy hogy mennyire sznob helyen lakik? Akinek sose volt ideje semmire? Aki mindig a kifogásokat kereste? Aki a legválasztékosabban panaszkodott? Gondolom, nem ilyen emléket szeretnél hagyni másokban. Akkor milyet? Érdemes megfogalmazni, leírni és rendszeresen átolvasni. A mindennapjaink során rengeteg hatás ér bennünket, passzírozódunk számos érdek és elvárás között. Bizony nagyon nehéz ezekhez az alapértékekhez tartani magunkat, egyúttal viszont óriási könnyebbség a napi döntéshozatalban, ha rendelkezünk alapelvekkel. Nekem például baromi könnyű eldönteni, hogy adok-e ajánlatot egy pályázati pénzekkel finanszírozott képzésre. Nem adok. Akkor se, ha jól fizetne. Mert én nem szeretnék még véletlenül se olyan helyzetbe kerülni, ahol a képzés lényege nem a képzés. De az sem okoz gondot, hogy az iskolai szüneteket kihúzzam a naptáramban, és csak olyan munkát végezzek akkor, amit a számítógépen és telefonon is meg tudok csinálni, bárhol is vagyunk éppen.

Javaslom, hogy végezd el ezt a kis gyakorlatot, amit fentebb leírtam. Gondold át, miként szeretnéd hogy emlékezzenek rád a családtagjaid, munkatársaid, barátaid vagy bárki más, aki neked számít! Fogalmazd meg az alapelveidet, alapértékeidet vagy egyéb személyes prioritásaidat, amelyek mentén az életedet élni szeretnéd! Tarts továbbá rendszeres önvizsgálatot, hogy vajon a naptárad, a

mindennapi tevékenységed és döntéseid mennyire vannak összhangban ezzel az énképpel! Ennek a melónak sosincs vége, de jelentősen egyszerűsíti a napi dilemmák megoldását.

Éves tervezés

Ha eggyel közelebb lépünk, szerintem a következő értelmes előretekintési lépcsőfok az évtervezés (visszanézésben pedig az évértékelés). Azt hiszem, nem követünk el nagy hibát, ha a természethez hasonlóan éves ciklusokban működünk, tudatosan termelünk és feltöltődünk, alkotunk és megpihenünk. Annak ellenére, hogy nyilván sokféle szakirodalmat elfogyasztottam, és ki is próbáltam már a témában, számomra a leginkább bevált éves tervezési megoldás egy csapat fiatalnak a nevéhez fűződik. A *Láthatatlan Egyetem* munkatársai leginkább a felsőoktatásban tanuló diákok tudatosságának fokozásán ügyködnek, és egyéb kezdeményezéseik mellett néhány évvel ezelőtt készítettek egy *Évrendező munkafüzetet*. Jómagam már a negyedik évemet értékeltem és terveztem ezzel az egyszerű kis munkafüzetszerű eszközzel (korábban más módszert használtam). Általában decemberben szokott ez a téma előkerülni, de szerintem az égvilágon semmi nem szól az ellen, hogy első alkalommal mondjuk az évből addig eltelt részre tekintsünk vissza, és a hátralévő időszakot tervezzük meg.

A munkafüzet egyik nagyon lényeges üzenete, hogy az életünknek számos fontos területe van, egyszerre többféle szerepet is betöltünk. Az előző év történéseit és a következő évi terveket egyaránt tíz-tíz kategóriában gondoltatja át veled. Ezek a munka, a magánélet, a fizikai körülmények, a pihenés/kikapcsolódás/alkotás, a barátok/közösségi élet, a testmozgás, a szellemi tevékenység, az érzelmi élet/spiritualitás, a pénzügyek és a bakancslista. Hogy mit értesz az egyes kategóriák alatt, azt rád bízza. Ha elég konkrétan fogalmazzuk meg az ide felírt elképzeléseket, év végén nagyon egyszerű lesz ellenőrizni, milyen arányban teljesültek. A visszatekintésben nemcsak a konkrét tevékenységeket és eredményeket veszi sorra a kérdőív, hanem érdeklődik a legbölcsebb döntéseidről, legfontosabb tanulságaidról, legnagyobb kockázatvállalásodról és meglepetésedről, valamint arról, amit másokért tettél. Visszaemlékezhetsz arra, amire a legbüszkébb

vagy, azokra, akik a legnagyobb hatással voltak rád, illetve akikre te gyakoroltál érdemleges hatást, arra, amit felfedeztél magadban, és olyasmire is, amiért hálás vagy. Megfogalmazhatod a legjelentősebb sikereidet és kihívásaidat, valamint elgondolkodhatsz a sikerek elérésének és a kihívások legyőzésének háttérokairól, a benned rejtező erőforrásokról. Arra is kitérnek a kérdések, hogy kinek mit kellene még az év lezárultával megbocsátanod, és mit lenne célszerű elengedned.

A következő év tervezése sem csak a konkrét célok meghatározását jelenti a különböző életterületeken. Mit fogsz magadban szeretni? Mit akarsz leginkább elérni? Kire támaszkodhatsz majd? Milyen újdonságokra mondasz igent, és mire lesz erőd nemet mondani? Hogyan szépíted a környezeted, és miként kapcsolódsz többet a szeretteidhez? Hogyan jutalmazod a testedet és a lelkedet? Mit nem halogatsz tovább, és miből merítesz erőt? Mikor leszel bátor, és milyen tanácsot adsz magadnak? Mitől lesz ez az év különleges? Végül "a következő éved szavát" is meg kell mondanod. Ennek okára még visszatérünk később.

Saját személyes tapasztalataimat tudom itt is megosztani. Az évtervezésben meghatározott célok nagy általánosságban becslésem szerint legalább 80-85%-ban teljesülnek, bár természetesen vannak olyanok is, amelyek időközben érvényüket vagy fontosságukat vesztik, és évente egy-egy célról az is kiderül, hogy nem volt reális. Ami pl. a konkrét árbevételi célokat illeti, ha sávokat adtam meg, akkor mindig sikerült beletrafálni, akkor is, amikor megemeltem a sávot, és ha konkrét számot jelöltem meg, akkor az 95% felett teljesült. Nyilván ez a saját tapasztalat nem jelent sokat statisztikai értelemben, de nekem pont elég ahhoz, hogy ezt a gyakorlatot folytassam. Te majd szépen eldöntöd, hogy kipróbálod-e.

Némi rásegítés

Oké, szóval ott tartunk, hogy meghatároztad, milyen emberré is szeretnél válni, és miféle céljaid vannak néhány év távlatában. Azt is áttekintetted, hogy mire jutottál az elmúlt évben vagy az év eddigi szakaszában, és konkrétan leírtad, mit akarsz elérni az életed különféle területein a következő 6-12 hónapban. Hogyan tudod vajon növelni a valószínűségét annak, hogy ezek a hosszabb vagy középtávú célok megvalósuljanak? Gondolom, az nem lep meg, hogy sokat kell rajta melózni

szisztematikusan, de erről inkább egy külön fejezetet írok. Néhány olyan eszköz is rendelkezésünkre áll emellett, amivel növelni tudjuk a célok elérésének valószínűségét.

A tapasztalatok azt mutatják például, hogy valószínűbb annak a célnak a megvalósulása, amit nemcsak kigondolunk, hanem le is írunk. Tovább növelhető az esély, ha a célunkkal mások felé is elköteleződünk, tehát jó ötlet a legfontosabb (és rájuk tartozó) célokat megosztani például a vezetőnkkel, munkatársainkkal, partnerünkkel, sőt akár a *Facebook* népével is, mert úgy kevésbé fogunk kihátrálni belőle. Én magam tudatosan tettem közzé rendszeresen a *Facebookon*, amit a mérleg mutatott a fogyókúrám során, mert erősítette bennem, hogy milyen gáz lenne feladni félúton. De azt is meg szoktam osztani, ha belefogok egy újabb e-könyvbe, hasonló motivációval a háttérben.

Gondolom, megfigyelted már, hogy a hazai úszók nem szarral gurigáznak, sorra nyerik az aranyakat a világszintű megmérettetéseken. Néhány éve egy magyar rendezésű Európa-bajnokságon Cseh László nyilatkozott a tévének röviddel az eredményhirdetés után. A verseny előtt egy lezárt borítékban odaadta a szövetség elnökének azt az időeredményt, amit megcélzott saját maga számára. Élő adásban bontották fel a borítékot, ami századmásodperc pontossággal tartalmazta a ténylegesen elért eredményt. Az elnök nem győzött szabadkozni, hogy valóban nem beszéltek össze, és nem hamisították a papírt. A sportoló csak annyit mondott, hogy erre az időre gyúrt, és rengeteg fejben úszást végzett hozzá. Fejben úszást. Tarthatod hülyeségnek, de őt ez nem akadályozta abban, hogy megnyerje a számot. Nem másról szól a történet, mint a vizualizálásról, melynek során pontosan elképzeled a kívánt jövőképet vagy célt, és igyekszel átélni, átérezni minden momentumát, konkrétan azt, hogy már meg is történt veled, amit a jövőben szándékozol elérni. A sportolók, akiknek a pszichológiai felkészítés is a munkájuk része, rendszeresen alkalmazzák a módszert. Mi akadályoz téged is abban, hogy te is kipróbáld? Hogy miként végzik a vizualizációt profi módon, annak könnyen utánaolvashatsz.

A könyv elején írtam arról, mennyire idegenkedtem kamaszként az önszuggesztió ötletétől. Miért magyaráznám be magamnak, hogy *"napról napra egyre jobban érzem magam"*, ha a valóságban baromi szar a hangulatom vagy az egészségi állapotom? Miért szajkóznám, hogy *"nekem mindig minden sikerül"*, ha ez kurvára nem igaz? Azt mondjuk akkor is beláttam, hogy végül is ártani nem árthat, legfeljebb nem működik. De valamilyen szinten működött is, pont az eltökéltséggel és a hittel arányosan. Eltelt néhány évtized, amikor kicsit komolyabb tudományos alátámasztással újra szembe jött velem a téma. Korábban, nem is olyan régen, még azt gondolták, hogy gyerekkorban alakulnak ki a fejünk mélyén az idegpályák, ezután nagyjából már csak az agysejtjeink pusztítását végezzük, ki-ki tehetségének és ambícióinak megfelelően. Aztán rájöttek, hogy létezik a neuroplaszticitás, melynek következtében felnőtt korban is képesek vagyunk újradrótozni az agyunkat. Direkt nem akarok itt pontos és szakszerű lenni, akit érdekel, utánanézhet eredetiben.

Na szóval ez baromi jól hangzott, mert nekem is volt bőven zűr a fejemben, amire ráfért némi tatarozás. Számos olyan meggyőződéssel rendelkeztem, ami inkább hátráltatott, mint segített a mindennapokban. Nekem viszont feltett szándékom volt ezeket a berögződéseket átalakítani, hogy a terveimet támogassák, és a közérzetemet pozitív irányba befolyásolják. Az újradrótozás egyik lehetősége az úgynevezett „megerősítő kijelentések" használata. Más szóval az önszuggesztió. Azaz bemagyarázni több tízezerszer magunknak, amit nem gondolunk úgy, hátha egyszer majd természetesen akként vélekedünk. Indulhatott tehát az emberkísérlet.

Kiválasztottam néhány olyan mondatot, amit akkor egyáltalán nem gondoltam igaznak rám nézve, de szerettem volna aszerint vélekedni, eredményességem és boldogságom érdekében. Ezek egy része tényszerűen nem volt igaz, másik része valószínűleg igaz volt, de én magam nem tudtam benne hinni őszintén. Ilyenek voltak közte például:

Könnyen értékesítek.

Könnyen elérem anyagi céljaimat.

Jól érzem magam, mert értelmes, alkotó tevékenységet végzek.

Mindenre van időm és pénzem, amire szeretném.

Tapasztalt és tehetséges tanácsadó/tréner vagyok.

Egészséges és sportos életet élek.

A könyv, ahol olvastam erről, azt javasolta, hogy az állítások mellé válasszak egy emléket, egy kapcsolódó képet is, amire közben gondolhatok. Leginkább ébredés után és lefekvéskor tanácsolta szajkózni, minél relaxáltabb állapotban. Később rájöttem, hogy lehet ezt mantrázgatni nyugtatásképpen olyankor is, amikor mondjuk felbosszantanak, vagy aggódni kezdek valamin, de egyszerűen unaloműzésre is jó, ha várakozni kényszerül az ember. Napi rendszerességgel elmondtam magamnak, volt, hogy folyamatosan ismételgettem egy-egy monoton tevékenység, mint például az úszás során. A következő években egyre több állítással kapcsolatban éreztem, hogy teljesen egyet tudok vele érteni. Már régóta nem végzek proaktív értékesítési tevékenységet, mert mindig van annyi felkérésem, amennyi munkát végezni szeretnék. Sőt, az utóbbi években annál jóval több is a megkeresés. Ahogy már korábban írtam, az árbevételi célok sorra teljesültek. Amire szeretnék, arra mindig tudok időt szakítani, és amire tényleg vágyom, azt ki is tudom fizetni, legyen az tárgy, élmény vagy szolgáltatás. Évről évre egyre több alkotómunkát végeztem, beleértve a knowhow-előállítást, az írást és az applikációfejlesztést. A kívülről látható és a belülről megélt magabiztosságom szintje nagyjából szinkronba került.

A legtöbb idő egyébként a sportos élethez való eljutásig kellett, de három évvel ezelőtt oda is elérkeztem, hogy elkezdjek rendszeresen mozogni, ledobjak 12 kilót, és az elért testsúlyt a mai napig fenntartsam. A sportolást még a közbejött válltörésem miatt is csak pár hónapra szüneteltettem, illetve addig se, mert gyógytornára jártam. Mindezeket leginkább azért írtam le, mert egy hétköznapi magyar ember saját tapasztalatait mutatja be, senki sem mondhatja, hogy amerikai süketelésről van szó, ami itt nálunk nem működik.

Könnyen lehet, hogy hallottál már a küszöb alatti ingerekről, de legalábbis arról a történetről, hogy a moziban a másodperc tört részéig villantottak fel reklámüzeneteket, például egy kólahirdetést, melyet a nézők tudatosan nem fogtak fel, de tudat alatt érzékelték, és megrohamozták a film után a büfét. Az efféle

manipulatív reklámozási technikákat ebben a formában betiltották, de persze nagyjából ugyanerre a hatásra építenek a filmekben és a tévéműsorokban a termékelhelyezések és tulajdonképpen a kültéri reklámfelületek is. Senki nem olvasgatja szánt szándékkal őket, mégis bekúszik a fejünkbe az üzenet, ahogy közlekedünk. De a fülünkbe halkan duruzsoló háttérrádiózás vagy -tévézés is folyamatosan befolyásol bennünket. Mi lenne, ha ezeket a küszöbalatti ingereket a saját érdekünkben használnánk fel? Például a megerősítő kijelentéseket vagy a korábban említett "év szavát" kiírhatjuk a falra, ahol rendszeresen látjuk őket. Céljainkra utaló képeket rakhatunk a hűtőre, vagy használhatjuk őket a telefon, esetleg a monitor háttérképeként. Olyan szoftverek is léteznek, amelyek a számítógépen végzett munka során tudatosan nem érzékelhető pillanatokra villantják fel az általunk kiválasztott üzeneteket. A lényeg: minél több csatornán elhitetni magunkkal, hogy amit szeretnénk, az lehetséges. Sőt, a felirat vagy a kép tanúsága szerint akár már létezik is. Most már csak a valóságnak kell hozzárendeződnie az elképzeléshez, ami korántsem lehetetlen. Persze akármilyen szépen előkészítjük a terepet fejben, a cselekvést és az erőfeszítést nem spórolhatjuk meg.

FELADAT ÖTLETEK:

Gondold át, hova szeretnél eljutni néhány év távlatában! Miben kellene másnak lennie az életednek, mint most? Írd le, pár naponta olvasd újra, és finomítsd, ha szükséges!

Milyen emberré szeretnél válni? Mik a legfontosabb értékeid, alapelveid, személyes prioritásaid? Mit szeretnél hallani magadról életed végén az ismerőseidtől? Vesd papírra, vagy gépeld le a válaszaidat!

Töltsd ki az *Évrendező munkafüzetet*! (A *Google* a barátod.)

Kezdd el esténként/reggelenként vizualizálni a jövőképedet, amire igazán vágysz! Ha meguntad, akkor se hagyd abba! Ha elfelejtetted, semmi gond, folytasd következő alkalommal, mintha mi sem történt volna!

Fogalmazz meg magadnak megerősítő kijelentéseket! Nem baj, ha még nem tudsz bennük hinni. Kezdd el napi szinten ismételgetni! Először olvashatod, később már fejből is fogod tudni mondani. Legjobb relaxált állapotban, lefekvés előtt vagy ébredés után. Hónapokig, évekig.

Készíts magadnak küszöb alatti ingereket, emlékeztető szövegeket és képeket a legfontosabb céljaidhoz és megerősítő kijelentéseidhez kapcsolódóan!

A célokat szisztematikusan megvalósítani

A kreatív iparág egyik legfontosabb platformjának alapítója szerint a sikerben csak 1% szerepe van az ötletnek, a másik 99% a megvalósításon múlik. Nem véletlen, hogy számos nagyszerű innovációval nem azok értek el brutális áttörést és világszintű eredményeket, akiktől az eredetileg származott, hanem olyanok, akik továbbgondolták, és megvalósították a széleskörű terjesztését. Hogy csak egy példát említsek: az érintőképernyőt már réges-régen kitalálta a *Xerox* cég *PARC* nevű kutatóközpontja, az igazi sikert azonban később, az okostelefonokba építve érte el. Bár sokan azt hiszik, hogy az ötleten múlik egy vállalkozás felvirágoztatása, a valóságban egy sor egyéb tényező bújik meg az eredmények mögött. Az emberek többsége még csak nem is töri a fejét megvalósítandó elképzeléseken, és akiknek a fejéből záporoznak az ötletek, azokra sem feltétlenül jellemző, hogy akár egy szalmaszálat is keresztbe tennének a kivitelezés érdekében. Az a törpe kisebbség, aki egyáltalán belevág a cselekvésbe, gyakran megriad az elvégzendő munka mennyiségétől vagy a felmerülő akadályoktól, és idő előtt feladja a küzdelmet. De persze nem feltétlenül kell ilyen grandiózus célokban gondolkodni, mint az érintőképernyő elterjesztése. Nagyjából ugyanez igaz a fogyókúrára, a nyelvtanulásra vagy a testhezálló karrier megtalálására is. Ahogy Woody Allen fogalmazott: a siker 80%-ban azon múlik, hogy egyáltalán odamész. A hiányzó 19% meg szerintem azon, hogy ott is maradsz, a nehézségek vagy az átmeneti kudarcok és zsákutcák ellenére.

Gondolj csak bele: napjaink ébrenléti órái jelentős részben ismétlődő rutintevékenységekkel telnek. Táplálkozásunkat készítjük elő, tisztálkodunk, gondoskodunk a családtagjainkról, vásárolunk, pihenünk, médiát fogyasztunk, rendben tartjuk a környezetünket, logisztikázzuk magunkat és szeretteinket, de a

munkánkban is számos ilyen operatív feladatunk lehet. Vannak bőven, akiknek ez nagyjából ki is meríti az életét. Az eredményes emberek ennél többre is képesek, vannak kisebb-nagyobb céljaik, amelyek megvalósításán dolgoznak a napi mókuskerék mellett, illetve a munkájuk részeként. Ezekre a célokra tulajdonképpen projektekként is tekinthetünk, hiszen jellemzően több lépésben, erőforrások bevonásával valósíthatók meg.

A klasszikus projektmenedzsment arra épít, hogy az összetettebb feladatokat érdemes jobban átgondolni és megtervezni: felmérni a szükséges erőforrásokat, a feladatokat logikusan sorba rakni, a kellő időráfordítást megbecsülni és a mérföldköveket meghatározni. A tervezés önmagában nem elégséges, az előrehaladást folyamatosan nyomon kell követni, különben a megvalósulás könnyen félrecsúszhat. Ha olyan célunk van, amit jól meghatározható feladatok elvégzésével tudunk elérni, akkor érdemes ezt a megközelítést alkalmazni. Egy konferencia vagy egy meglepetés szülinap megszervezése is ebbe a kategóriába tartozik. Megfigyelhető, hogy komplex vállalati projektek vagy építkezések esetén inkább a masszív csúszások a jellemzőek, mint az óramű pontosságú végrehajtás. Általában nem sikerül reálisan megbecsülni az egyes lépések időigényét, valamint a felmerülő problémákat, valószínűleg azért, mert túl sok a bizonytalansági tényező. Hiába az agyontervezett és szénné dokumentált megközelítés, a sokszereplős, nagy projektek igen ritkán készülnek el időre, büdzsén belül, specifikáció szerint.

Manapság a haladóbb gondolkodású szervezetek igyekeznek agilisabb, rugalmasabb megközelítést alkalmazni a fejlesztő-építkező munka során, és nekünk magánemberként is érdemesebb sokszor eszerint működni. Erre több okunk is van. Egyrészt gyakran nem egyértelmű számunkra, milyen lépéssor vezet a kívánt célhoz, ez akár el is rettenthet bennünket attól, hogy egyáltalán belevágjunk. Másrészt hosszabb időtávon elég nehéz reálisan megbecsülni, mi meddig fog tartani, főleg, ha nem csak rajtunk múlik. Harmadrészt pedig egy lépéssel előrébb tartva jobban meg fogjuk tudni határozni, hogy onnan merre tovább.

A személyes hatékonyság egyes szakértői első lépésként azt javasolják, hogy szedjük össze mindazon projektjeinket, legyenek azok személyesek vagy

munkahelyiek, aprók vagy hatalmasak, amelyeket a következő hónapok során el akarunk végezni. Heti rendszerességgel tekintsünk rá a listára, és minden projekt esetében határozzuk meg a következő lépést, amivel eggyel előrébb tudnánk lendíteni a folyamatot. Ezeket a konkrét feladatokat írjuk be a naptárba, vagy a teendők listájára vezessük rá, és kezdjük el bedarálni. Így rendre egy belátható és reálisan kivitelezhető feladatot adunk magunknak, és érzékeljük is a haladást hétről hétre. Ez a módszer arra is módot biztosít, hogy szükség esetén a GPS navigációhoz hasonlóan újratervezzünk, finomítsunk az irányon, kikerüljük az akadályokat. Több értelme van ennek, mint határidőre szart előállítani, végtelenbe nyúló rétestészta projektekkel küzdeni vagy akár idő előtt feladni az egészet. Elég hihetetlennek tűnik, de két-három darab lista és egy naptár használatával elképesztő mértékben növelhető a megvalósult célok vagy projektek száma. Nyilván lehet ezt még igény szerint cizellálni különféle digitális emlékeztetőkkel, melyek például olyankor szólnak nekünk, amikor épp két megbeszélés között vagyunk, és kisebb feladatokat el tudnánk végezni. Továbbá a delegált feladatokról is jól jöhet egy lista, ha sok feladatunknál vesszük igénybe mások segítségét. Egy biztos, a struktúra és a szisztematikus megközelítés több feladat kipipálását teszi lehetővé egységnyi idő alatt. Elég csak arra gondolni, hogy mennyivel több ruha fér bele egy táskába, ha azokat szépen összehajtogatjuk, mintha csak belevágnánk összegyűrve. Arról nem is beszélve, hogy mennyire lesz könnyű később megtalálni benne, amit keresünk.

A rendszeres nyomon követés mindenképp kulcstényező, akár a hagyományos projektmenedzsment, akár a rugalmasabb módszertan szerint járunk el. Különösen fontos ez, ha nemcsak magunk dolgozunk az adott projekten, hanem másokkal együttműködésben végezzük a munkát. Az írásbeliségnek is van ám jelentősége, mert később visszakövethető, hogy miben maradtunk, ki mit vállalt, milyen határidőre. Ha sok szálat futtatunk egyszerre, akkor nem fogunk tudni mindent fejben tartani. Amúgy értelme sincs, hogy erre pazaroljuk a drága figyelmi energiánkat. Mindig meglepődöm, milyen sokan nem használnak ilyen egyszerű hatékonysági eszközöket, mint a listák vagy a rövid emlékeztető ímélek.

Talán a legnagyobb különbség a sikeres megvalósítók és a többiek között az, hogy miként kezelik az akadályokat vagy akár a kudarcokat. Gyakran hallom azt az argumentumot, hogy valaki azért adja fel, mert szerinte nem működik a dolog. Amikor mélyebbre ások, kiderül, hogy vagy már a saját fejében megtalálta az akadályt, és el sem kezdte a cselekvést, vagy pedig egyszer megpróbálta, és az első sikertelenségnél abbahagyta az egészet. Olvastam egy találó mondást, miszerint a mester többször vallott kudarcot, mint ahányszor te egyáltalán megpróbáltad. Ez nagyjából igaz minden alkotó, tevékenykedő emberre, nem csak a mesterekre. Hányszor kell ahhoz falsul, félrefogva, elrontva lejátszani egy dalt a hangszeren, hogy végül hibátlanul megszólaljon? Mennyi kísérletezés szükséges ahhoz, hogy rátaláljunk a megfelelő termékmódozatra, értékesítési csatornára vagy műszaki megoldásra? Milyen sokszor fordul elő, hogy egy ötletünkkel kapcsolatban lelkesedünk, beleteszünk egy rakás energiát, aztán valami okból elhal az egész? Szerencsére aztán valahol máshol megtérül a befektetett energia, de igen gyakori, hogy nem az eredeti invesztíció helyén.

Kitartás, favágás, újratervezés, újrakezdés, fegyelem, önkontroll. Ebből lesz az eredmény, ha tetszik, ha nem. Persze most gondolhatsz arra, hogy egyesek sumákolással, csalással, összeköttetésekkel való visszaéléssel milyen felfoghatatlan anyagi sikereket tudnak elérni. Nem vitatom, de van egy szép, régi mondásunk: ebül szerzett jószág ebül vész el. A természet előbb-utóbb érvényesíti törvényeit.

FELADAT ÖTLETEK:

Írd össze aktuális projektjeidet a munkában és a magánéletben!

Minden projekt esetében határozd meg a következő lépést, és írd fel a tennivaló-listádra, vagy tedd be a naptáradba!

Lőj be egy időpontot minden héten, amikor átnézed a projektlistádat, és meghatározod a következő heti tennivalót minden projekthez! Legjobb a hét végére vagy elejére időzíteni.

Gondold át, mely céljaid elérését hátráltatják önkorlátozó hiedelmeid! Kérdezd meg magadtól, milyen bizonyíték támasztja alá a vélekedésed! Ha nem elég meggyőző az érvelés, határozd meg a következő lépést, és kezdj el dolgozni a célodon!

Fontold meg, mely céljaidnak kellene újra nekifutni! Kérj segítséget másoktól, és próbáld meg ismét!

Tudatosan mondani igent és nemet

A hatékonyság és az eredményesség egyaránt megkívánja, hogy az időnk tényleges felhasználása a jövőképünket és a céljainkat szolgálja, ráadásul nemcsak a munkában, hanem az életünk szerteágazó területein. Ha nincsenek konkrét céljaink szülőként, gyerekként, partnerként vagy barátként, esélyes, hogy el fogjuk hanyagolni ezeket a fontos szerepeinket, vagy szimplán csak sodródunk az árral. Ha nem fogalmazunk meg magunk felé elvárásokat az újratöltekezés és a fejlődés térén, beleértve az elégséges pihenést, a testmozgást, a kultúrafogyasztást, a tanulást és a spiritualitást, akkor ezek fognak leghamarabb a levesbe menni, átadva helyüket a munkának, a családnak vagy éppen az idő kényelmes, de értelmetlen elbaszásának. Fontos tudatosítani, hogy amikor valamire igent mondunk, automatikusan valami másra mondunk nemet. Ha a fiatal apuka egy feladat miatt mégiscsak bent marad a munkahelyén este nyolcig, akkor ezzel nemet mond az esti gyerekfürdetésre. Ha minden hétvégét és estét teljes mértékben kitölt a család, akkor nemet mondanak a szülők saját magukra, a gyerekmentes programokra kettesben vagy akár az alkalmankénti csajos estékre, baráti sörözésekre. Pedig azokra is szükségünk van néha, hogy ne csavarodjunk be.

Amikor igent vagy nemet mondunk egy kérésre vagy elfoglaltságra, akkor három területet kell gyorsan megvizsgálnunk. Egyrészt, hogy szolgálja-e a céljainkat, másrészt, hogy ha szolgálja is, megy-e más fontos céljaink rovására (például ha minden másnap besörözünk a barátainkkal, vagy fejen állva pörgünk a táncparketten a régi barátnőkkel, az nem segíti a többi területet) és harmadrészt, hogy illeszkedik-e az alapvető értékeinkhez és személyes prioritásainkhoz. Például nekem fontos érték a tisztességes üzleti működés, tehát semmi olyan munkába nem megyek bele, ami sumákolást tartalmaz, legyen az akármilyen jövedelmező. Ha a

személyes prioritásokat nézzük, nem vállalok egy-két napos világmegváltó tréningeket, mert nem hiszek a hatásosságukban. De az is ide tartozik, hogy a személyes részvételt igénylő munkákat kivétel nélkül az iskolai szünidőktől eltérő időpontokra szervezem.

Még egy szempontot be kell hoznom ide, mégpedig az erősségek kérdését. Elsősorban olyankor érdemes igent mondanunk egy feladatra, ha abban az erősségeinket használhatjuk, tehát jók vagyunk benne, és szívesen is végezzük. Ahogy már korábban tárgyaltuk, eredményesség és boldogság tekintetében is jobbak az esélyeink, ha ilyen tevékenységekkel töltjük az időnk nagyobb hányadát. Hacsak nem muszáj megtenni valami miatt, inkább mondjunk nemet mindarra, ami gyengít bennünket, lefáraszt, frusztrál, aggodalommal tölt el. Én speciel nem hiszek abban, hogy a fejlődés és a csodák a komfortzónánk drasztikus elhagyását feltételezik. Bár nyilván érzelmileg erős hatása van annak, ha saját félelmeinket leküzdjük, és önmagunkat meghaladjuk, egyáltalán nem biztos, hogy minden komfortzóna-elhagyás katarzishoz vezet. Ha szép fokozatosan, de rendszeresen és kitartóan feszegetjük a határainkat, az ugyanúgy elvezet a komoly eredményekhez, és közben kisebb a sérülés esélye. És különben is, miért kellene nekem a drótkötélen történő fejenállásban szökdelés megtanulásába energiát fektetnem, ha ugyanazzal az erőfeszítéssel egy olyan tevékenységben válhatok jobbá, amihez százszor több az affinitásom? A gyengeségek többségére alternatív kerülő utakat találhatunk, például a feladatot át is adhatjuk másnak, akinek épp az az erőssége, vagy lényegtelenné tehetjük az életünkben. Csak annak a fejlesztésére érdemes időt szánni, ami a hatékonyságunkat, az eredményességünket vagy a boldogságunkat akadályozza, és feltétlenül fel kell hozunk egy elfogadható szintre, mert nincs "B" megoldás.

Természetesen ahányan vagyunk, annyiféle értékkel és személyes prioritással bírunk. Aki saját maga számára meghatározza ezeket, az a mindennapi döntéseket, értékválasztásokat is könnyebben tudja majd megtenni. Nem mondom, hogy nullára lehet redukálni a dilemmákat, de az esetek többségében igen gyorsan le tudjuk tenni a garast az igen vagy a nem mellett. Ráadásul kommunikálni is könnyebb a kérés visszautasítását, ha stabil lábakon áll az indoklás. Nem mintha mindig kötelező lenne megindokolni a döntésünket, adott

esetben nyugodtan közölhetjük, hogy egyszerűen csak nem szeretnénk valamit megtenni, vagy hogy sajnáljuk, de így döntöttünk.

FELADAT ÖTLETEK:

Gyűjtsd össze, mire kellene nemet mondanod, amire nem szoktál! Szép sorban, egyenként kezdd el a gyakorlatba ültetni az elhatározást!

Írd fel magadnak, mi mindenre akarsz a következő hónapban feltétlenül igent mondani!

Gondold át, hogyan tudnád az erősségeid szempontját figyelembe venni akkor, amikor igent vagy nemet mondasz valamire! Mondj többször igent arra, amiben az erősségeidet használhatod, és nemet arra, ami leszívja az energiádat!

Nézd meg a következő egy hónapban, hogy milyen hatást gyakorol rád és a környezetedre a tudatosabb igent vagy nemet mondás! Tapasztalataidat írd is le, hogy a következő hónap végén visszatekinthess rájuk!

Hatékonynak lenni a mindennapokban

A félreértések elkerülése végett: hatékonynak lenni pont nem azt jelenti, hogy telezsúfoljuk a napunkat, és megnyerjük az *Elfoglaltnak Kinézők Országos Bajnokságát*. Sokkal inkább azt, hogy a számunkra fontos dolgokra tudunk időt szakítani, és az eredményeket azokkal arányos idő- és energiabefektetéssel érjük el. Izmosak nem leszünk edzés nélkül, de például arra képessé válhatunk, hogy ugyanazt a jövedelmet kevesebb munkaidővel teremtsük elő, vagy arra is, hogy ugyanannyi munkaidő okosabban vagy ügyesebben eltöltve magasabb bevételi szintet termeljen. Az is hatékonysági kérdés, hogy az egyik területen felszabaduló időt vagy energiát át tudjuk-e csoportosítani más, általunk lényegesnek vélt tevékenységre. De ide tartozik például a termelékenységünk is, hogy egy adott feladatot mennyi időbe telik elvégeznünk. Mondjuk ha írni kell egy oldalnyi szakmai szöveget, akkor az egy óráig vagy háromig tart. Vagy ha valamit meg lehet beszélni 15 perc alatt telefonon, akkor vajon érdemes-e egy órás személyes találkozót szervezni hozzá. Persze az is lehet, hogy igen, mert ha egymás szemébe nézünk három hétnyi ímélben történő oda-vissza anyázás helyett, akkor bőségesen megéri az a találkozó.

Amellett, hogy tisztában vagyunk a jövőképünkkel és a céljainkkal, szisztematikusan törekszünk a projektjeink végrehajtására, valamint tudatosan mondunk igent van nemet, van néhány olyan szokás, amit érdemes felvennünk a személyes hatékonyságunk érdekében. Az ember ugyanis a szokásai rabja. Hányszor lehet hallani tiltakozásként egy új kezdeményezéssel szemben, hogy *"ezt nem így szoktuk"*, vagy hogy *"ezt mindig így csináltuk"*. Miért ne lehetne olyan szokásokat felvenni, amelyek inkább szolgálnak, mint hátráltatnak bennünket? Ahhoz viszont, hogy új szokásokat alakítsunk ki, gyakran ki kell dobnunk egy-egy

régit, és ez bizony keserves tud lenni. Például megszoktuk, hogy a tévén alszunk el, pedig a készülékből áradó hang- és fényhatások bizonyítottan rontják az alvásminőségünket. Mégis van, aki évek óta így él, sőt olyat is ismerek, akinél egész éjszaka megy az adás, és nagyon nehezen, de leginkább sehogy se tudja rávenni magát a változtatásra annak ellenére, hogy folyamatosan panaszkodik rá, hogy se elaludni, se visszaaludni nem tud rendesen, a korai ébredésről nem is beszélve. Krónikus alváshiánya pedig rányomja a bélyegét az energiaszintjére, az akaraterejére, valamint a béketűrésére.

Ebben a fejezetben olyan hatékonysági szokásokról fogok írni, amelyek tekintetében egy követ fúj az összes szakirodalom, mégis ezek ellen tiltakoznak az emberek a legintenzívebben. Sok esetben, ahogy már jeleztem korábban, a meglévő szokások mellett a biokémiánk sincs túl nagy segítségünkre, hogy előnyünkre tudjunk változtatni. De messze nem lehetetlen a dolog, csak egy kis tudatosságra és akaraterőre van hozzá szükség, aztán néhány hét erőltetés után az új szokás már nagyobb eséllyel ereszt gyökeret a mindennapi működésünkben.

Singletasking

Amióta természetesnek vesszük, hogy a számítógép több programot is tud futtatni párhuzamosan, egyre nagyobb népszerűségnek örvend egy baromság, a multitasking. Az emberi agy nem képes arra, hogy két komolyabb figyelmet igénylő feladatra egyszerre összpontosítson. Ehelyett, akár egész gyorsan is, de váltogatja a fókuszt a tevékenységek között. Ennek az az eredménye, hogy mindkét feladatvégzés lelassul, a figyelem felületesebb lesz, a hibázás valószínűsége pedig drasztikusan emelkedik. Szeretném aláhúzni, hogy valós összpontosítást igénylő tevékenységekről beszélünk, mint mondjuk a másik ember mondanivalójának tényleges meghallgatása, az írás, az elemző, a problémamegoldó vagy az alkotómunka, illetve a gondolkodás. Természetesen képesek vagyunk meccsnézés közben az asztalra feltett lábbal kanalazni a fazékból a tojásos nokedlit, és kiválóan tudunk pletykálni a szomszédról vagy a celebek viselt dolgairól, mialatt a horgolótűvel szorgoskodunk.

Minden egyes alkalommal, amikor váltogatunk a tevékenységek között, az agyunknak újra fel kell vennie a fonalat az adott témában, innen az időveszteség és a hibázási valószínűség növekedése. Ebben a tekintetben egyébként a közhiedelem ellenére a nemek között sincs különbség attól függetlenül, hogy főzés vagy társalgás közben a nők valóban jobban észreveszik, ha gyermekük épp a fejre esni készül a mászókáról, vagy ha gyanúsan sok ideig nincs látótávolságon belül. Amikor viszont elmerülnek egy őket szellemileg igénybe vevő feladatban, ugyanúgy nem veszik az adást, ha beszélnek hozzájuk. Akkor sem, ha az utolsó két mondatot automatikusan vissza tudják ismételni.

A fentiekből következően nagy mértékben javítja az egyéni hatékonyságot és eredményességet, ha egyszerre egy dolgot csinálunk, és csak amikor végeztünk vele, akkor fogunk neki a következőnek. Teljes összpontosítással lényegesen gyorsabban és jobb minőségben leszünk képesek végrehajtani a feladatainkat.

Mindez viszont nem jelenti azt, hogy ne lehetne egyes tevékenységeket tudatosan párhuzamosítani, amennyiben annak értelme van, és az egyik a kettő közül inkább automata üzemmódban zajlik. Például ha együtt sportolunk a gyermekeinkkel, akkor egyszerre tudunk a családdal időzni és testmozgást is végezni. Vagy főzés közben kiválóan meg lehet hallgatni azt a személyt, akit szeretnénk. A közlekedés pedig olvasással, vagy ha mi vezetünk, akkor operatív ügyek telefonos intézésével is kombinálható.

A félbeszakítások kiiktatása

Az előzőekhez kapcsolódó téma, hogy nem mindig saját akaratunkból kezdünk neki több tevékenységnek egyszerre, olykor mások szakítanak bennünket félbe, akár személyesen, akár elektronikus pórázainkon keresztül. Ha elmélyülten szeretnénk dolgozni, akkor bizony nem túl előnyös az egyterű irodakialakítás a munkahelyen, ami egyébként az együttműködés szempontjából nem feltétlenül rossz ötlet. Nem véletlen, hogy az ilyen irodákban sokakat láthatunk fejhallgatóval a fülükön dolgozni, vagy néhány esetben NYITVA/ZÁRVA táblával az asztalukon. Aki magára tudja csukni a szobája ajtaját, annak könnyebb a dolga, de arra is van lehetőség, hogy saját magunkkal foglaljunk le találkozót a naptárban

(bármilyen mulatságosnak is hangzik ez), amikor az általunk kiválasztott feladatra szándékozunk koncentrálni. Ilyenkor félrevonulhatunk egy üres tárgyalóba vagy más, alkalmas helyre, ahol nem zavarnak meg percenként, és nem is kell az asztalszomszédunk telefonbeszélgetését vagy egyéb társalgását alapzajként végighallgatnunk.

A személyes hatékonyság egyik legnagyobb ellensége a folyamatosan csörgő-csipogó üzenettömeg, ami a telefonon és a számítógépen egyaránt támad. Manapság már nemcsak az SMS-ek és az ímélek, hanem mindenféle egyéb chat program, valamint további applikációk push üzenetei is visítoznak a figyelmünkért. Ha nem akarod, hogy folyamatosan félbeszakítsanak, akkor érdemes kikapcsolni ezeket az értesítőket, hogy saját magad határozhasd meg, mikor akarod ellenőrizni az üzeneteidet, ne egy szaros doboz rángasson marionettbábuként. Az igazán fontos emberek felhívhatnak telefonon, ha épp bajban vannak, vagy más miatt van égető szükségük rád. Természetesen előfordulhat, hogy a telefon vagy az ímél a munkád alapvető eszköze, akkor nyilván ezt is bele kell kombinálni a megfelelő szokások kialakításába. Azt viszont érdemes átgondolni, hogy valóban szükség van-e 0-24 órás készenlétre, nem elégséges-e, ha a megbeszélésed végeztével vagy egy vacsoraidőben befutó hívás esetében a következő munkanapon hívod vissza az ügyfeledet/kollégádat, vagy válaszolsz az üzenetére. Hacsak nem hibabejelentősként dolgozol, vagy ügyfélszolgálati munkatársként állsz épp szolgálatban, általában elegendő a megbeszéléseid szünetében vagy normál munkaidőben reagálni. Borzalmas, mennyire szanaszét tudják barmolni a találkozókat azok az emberek, akik felveszik közben a telefont. Amellett, hogy tiszteletlenül viselkednek, a saját idejük mellett másokéval is visszaélnek. El tudom amúgy képzelni, hogy valaki teljes joggal veszi fel a telefont egy találkozón, mert mondjuk épp szülni készül a felesége, vagy az óvónéni csörgeti szokatlan időpontban. De lássuk be, ez inkább a kivétel, mint a norma. Érdemes tehát meghatározni, melyek azok a tevékenységek, amelyek során nem hagyod elvonni a figyelmedet senki és semmi által, majd pedig ragaszkodni ezekhez a keretekhez. Meg fogod látni, milyen drámai módon javul az eredményességed tőle.

Visszatérve az üzenetek olvasásához: még akkor is hajlamosak vagyunk értelmetlenül sokszor megnézni a leveleinket, ha kikapcsoljuk a hangjelzést.

Magam is gyakran beleszaladok ebbe a dopamin-vezérelt működésbe, pedig tudom, hogy ha aznap tréninget tartok, és csak reggel és este nézem meg az íméleket, akkor sem maradok le soha semmi érdemlegesről, így bőven elég lenne napi két-három ellenőrzés.

Ne az ímélolvasással kezdd a napot!

Ha már az elektronikus leveleknél tartunk, itt van még egy szokás, amit lépten-nyomon javasolnak a személyeshatékonyság-szakértők, de rendkívül intenzíven ágál ellene mindenki. Amennyiben az ímélek olvasása az első teendőd, amikor beérsz a munkahelyre, akkor nem az általad legfontosabbnak tartott feladattal kezdesz, hanem mások által küldött üzenetek határozzák meg a prioritásaidat. Előfordulhat, hogy ennek van létjogosultsága, ha mondjuk egy céges történés átszabja a fontossági sorrendet, de megint csak azt mondom, hogy ez inkább a kivétel. Lényegesen hatékonyabbnak fogod magad érezni, ha a napot olyan feladattal kezded, ami számodra most a leglényegesebb, és abban haladsz előre. Aztán megnézheted a leveleidet, és folytathatod velük. Létezik köztes megoldás is, de ahhoz még nagyobb önfegyelem szükséges. Ha reggel öt perc alatt átfutod a leveleidet, megbizonyosodhatsz róla, hogy nincs semmi égető, ami ne várhatna pár órát, és utána foghatsz bele a számodra igazán fontos feladatba.

Ne zsúfold tele megbeszélésekkel a napodat!

Ez a tanács leginkább a vezetőként dolgozó olvasóknak szól, mert minél magasabb beosztási szinten dolgozik valaki, napjait annál nagyobb arányban tölti megbeszéléseken. Önmagában egyébként nem a megbeszélésekkel van baj, mert ha azokat sikerül értelmesen lebonyolítani, akkor nagyon hasznos időtöltések tudnak lenni. A gondot az okozza, ha nincsenek megfelelően előkészítve és levezetve, valamint azzal, ha az egész napodat lefoglalják, még azt is figyelmen kívül hagyva, hogy az egyik helyszínről át kell érni a másikra. Arról nem is beszélve, hogy időnként egy budilátogatást vagy egy pohár vizet se ártana közbeiktatni. A hatékony ember úgy fogadja el és kezdeményezi a találkozókról szóló meghívásokat, hogy mellette lefoglal magának időt a saját feladataira, a

megbeszéléseken tett vállalások végrehajtására és a munkatársaival való foglalkozásra, valamint hagy lehetőséget két találkozó között a minimálisan szükséges tennivalók elvégzésére. Amikor meghívnak egy megbeszélésre, és nem vagy benne biztos, hogy neked miért kellene ott lenned, igenis fel kell hívni a szervezőt, és megkérdezni, milyen szerepet szánnak neked ott, mit várnak tőled. Akkor eldöntheted, hogy személyesen mégy el, vagy küldesz magad helyett valakit, esetleg más módon oldod meg a tájékozódást vagy a résztvevők informálását.

Egyszerűsítés

A nagy büdös harácsolás világában élünk, temérdek dolognak szeretnénk részese lenni, nem akarunk semmiről lemaradni, tárgyak tömkelegét kívánjuk birtokolni. A gyerekek térdig járnak a sok előre gyártott játékban, mégis leginkább a bottal akarnak játszani, amit az út mentén találtak. Az a gond a rengeteg tárggyal többek között, hogy egyfajta üzemeltetési kényszerbe kerülünk a megszerzésük következtében. A nagy ingatlant ki kell fűteni, és sokkal többe kerül fenntartani az állagát, a cuccokat raktározni kell, a járműveket tárolni és szervizelni, az értékeket biztosítani, a háztartási elektronikai berendezések pedig manapság jó, ha néhány évig bírják meghibásodás és javítási szükséglet nélkül. A kert nem marad szép, ha nem gondozzuk, ha pedig profira bízzuk, akkor annyival is többet kell keresnünk. Minden egyes további vagyontárgy is "kér enni": az albérlő lelakja a lakást, otthagyja a fizetetlen számlákat, nem tudjuk kitenni. Amellett, hogy a megszerzett tárgyaknak örülünk, számos feladatot és bosszúságot is veszünk velük a nyakunkba. Emellett aki megteheti, az élményeket is igyekszik hajszolni. Saját magát és gyermekeit is végigtrappoltatja a mindennapokon, programról programra rohanva. Aztán inkább kimerülten és idegesen, mint feltöltődve és boldog megnyugvással zárja a napjait, heteit, éveit.

Nem véletlen, hogy az egyszerűsítés és a lassítás is globális mozgalommá vált. Egyes ismert emberek ugyanolyan ruhában járnak mindennap, hogy ennyivel is kevesebb döntést kelljen hozniuk. Vannak, akik tudatosan korlátozzák azoknak a tárgyaknak a számát, amit birtokolnak. Hosszabb ideig tartják meg a használati eszközeiket, ritkábban cserélnek autót, vagy akár kiváltják biciklivel és

tömegközlekedéssel. Ahelyett, hogy telezsúfolnák saját maguk és családtagjaik szabadidejét, inkább kevesebb és lazább programot választanak az estékre vagy a hétvégékre. Visszautasítják, hogy az élet egy nagy lóverseny, ami másról se szól, mint a hajtásról. Ha nem muszáj állandóan új és drága dolgokat venni, ha lehet gazdaságosabban is nyaralni, ha nem akarunk már a szomszéddal vagy az ismerősökkel versenyezni, akkor nincs is olyan kegyetlen nyomás az emberen a pénzkeresés területén.

Nem árt megfontolni, hogy az életmódunkba beépült szokások és vásárlások mennyire eredményeznek tényleges boldogságérzetet a mindennapokban. Lehet, hogy nem fájna, ha lemondanánk néhány dologról, ami több feladatot és bosszúságot ad, mint amennyi örömöt. Lehet, hogy jó lenne többet ücsörögni egy fa alatt, vagy beszélgetni azzal, akit szeretünk. Lehet, hogy nem éri meg egy utálatos állásban vergődni évi 220-250 munkanapot sok pénzt keresve, céges autóval járva, bébiszittert fizetve. Ezzel kapcsolatban mindnyájan másképpen gondolkodunk, de a legtöbb ember boldogságát az szolgálná, ha kevesebbet igyekezne markolni.

Az egyszerűsítésnek van még egy nagyon lényeges előnye. Minél kevesebb dologra kell fókuszálnunk, annál erőteljesebb hatást tudunk gyakorolni azokon a területeken, amelyekre igazán összpontosítunk. Nem nehéz belátni, hogy ha például a munkánkban hatféle fontos cél között forgácsolódik szét az energiánk, akkor kevesebbet tudunk előrelépni abban a háromban, ami valóban a legjelentősebb eredménnyel kecsegtet, vagy ami a szívünkhöz igazán közel áll. Alkalmanként mindez nehéz döntéseket prezentál számunkra. Én például néhány éve lemondtam egy nemzetközi szakmai szervezet munkájában való aktív részvételről, melynek magyar tagozatában évekig voltam vezetőségi tag, sőt alelnökként és elnökként is szolgáltam. Egyszerűen be kellett látnom ugyanis, hogy ennyi vasat nem tudok a tűzben tartani. Mint ahogy nem vállalok egyedi tréningfelkéréseket és előadásokat sem, csak azokat a hosszabb távú fejlesztési programokat tartom meg, amelyekben igazán hiszek. Ez azt is eredményezi, hogy sokszor kell nemet mondanom, de ha elmondom a mögöttes alapelveket, akkor a határok egyértelmű meghúzása tapasztalataim szerint inkább tiszteletet vált ki, mint sértődést.

Persze nem mindenkinek a munka területén van szüksége egyszerűsítésre. Lehet, hogy neked épp a széles körű érdeklődésedet kell jobban keretek közé szorítani vagy a mások támogatására fordított idődet szűkebbre szabni az eredményesség fokozása érdekében. Kevés frusztrálóbb érzés van annál, mint amikor folyamatosan pörgünk, de nincs érdemleges hatása. Kivéve, ha búgócsiga vagy.

FELADAT ÖTLETEK:

Próbáld ki a következő héten, hogy egyszerre szigorúan csak egy dologgal foglalkozol, és csak azután térsz át a következő feladatra, amikor befejezted! Azt is megteheted, hogy strigulákat húzol egy papíron, ha sikerült. Tapasztald meg, hogyan hat rád a változtatás!

Az önállóan végzendő, jelentősebb feladatokat is tervezd be a naptáradba!

Ha komoly koncentrálást igénylő feladaton dolgozol, vonulj félre, és ne vidd magaddal a telefonodat!

Határozd meg, naponta milyen gyakorisággal szükséges megnézned az ímél üzeneteidet, és próbáld ki egy héten keresztül az új rendszert!

A következő hét során mindennap végezz el valami fontos feladatot, mielőtt lehívnád az íméljeidet!

Ha dugig van a naptárad megbeszélésekkel, irtsd ki legalább a 20-30 százalékát!

Gondold át, az életednek mely területén tudnál egyszerűsíteni! Kezdd kicsiben: válaszd ki a legkönnyebbet, és valósítsd meg!

Határozd meg, hogy a következő félévben mi az a 2-3 dolog, amire elsősorban fókuszálni akarsz! Vedd elő a listát minden héten, így megbizonyosodhatsz arról, hogy tényleg arra összpontosítasz-e!

Befektetni az emberi kapcsolatokba

Az eredményességünk és a boldogságunk nemcsak azon múlik, hogy mivel töltjük az időnket, és hogy teljesítjük-e a céljainkat, hanem annak is komoly szerepe van, hogy milyenek az emberei kapcsolataink. Sikertelenséget és bánatot ugyanúgy hozhatnak, mint ahogy örömünkhöz és eredményeinkhez is hozzájárulhatnak. Sőt, akár kompenzálhatják is az alkalmanként elkerülhetetlen kudarcélményeket. Az ember társas lény, a létfenntartási szükségletei után a következő legfontosabb igénye, hogy másokkal harmonikus kapcsolatban élhessen, tartozzon valahová, kedveljék, szeressék, respektálják. Még azoknak is van, vagy lenne erre igényük, akiken ez nem látszik, esetleg "sündisznogén" viselkedésük pont az ellenkezőjére utal.

Az emberi kapcsolatokra ugyanúgy igaz, mint bármi másra, hogy amit beleteszel, azt fogod belőle kivenni. Akiket leszarsz, vagy akikkel közömbös vagy, azok hasonlóképpen fognak viszonyulni hozzád. Ha rendszeresen kitolsz valakivel, előbb-utóbb ő is beszáll ebbe a népi társasjátékba. Ha viszont inkább pozitív tartalmú befektetéseket eszközölsz a kapcsolatokba, akkor vagy a "kedvezményezettől" vagy valaki mástól fogod ugyanezt visszakapni. Covey az érzelmi bankszámla metaforájával él: ha betéteket helyezel el a másiknál vezetett számládon, akkor a kapcsolat azt is elbírja, amikor apasztod az egyenlegedet. Betétnek számít például, ha a másik embert meghallgatod és megérted, betartod az ígéreteidet, tisztázzátok az elvárásokat egymás felé, becsületesen jársz el, odafigyelsz az apró dolgokra, és őszintén bocsánatot kérsz, amikor az indokolt. Ebben a fejezetben azokat a viselkedésformákat és szokásokat foglalom össze, amelyekre bárki képes, és amiket gyakorlatba építve jelentősen csökkenthetők a személyes kapcsolatokból fakadó stresszforrások és az eredményesség útjában álló akadályok.

Értő figyelem

Rettentő ritka jelenség az, hogy az emberek egymásra ténylegesen odafigyelnek. Nem csoda, hogy lépten-nyomon félreértik a másikat, aztán pedig tátott szájjal csodálkoznak, hogy a társuk már megint nem fogta fel, amit magyaráztak neki. Amikor a másik fél beszél, megértésre törekvés helyett leginkább azt várják, hogy levegőt vegyen, és fújhassák a magukét. Ahelyett, hogy megtudnák, mire is akar kilyukadni az illető, az első adandó alkalommal inkább a saját hasonló tapasztalataikat osztják meg vele, mint az öreg mamikák a háziorvosi rendelők várójában, akik egymásra licitálva ecsetelik, ki a súlyosabb beteg. Vagy ami még idegesítőbb, kéretlenül osztogatják a tanácsokat, meglepődve azon, hogy az összes nagyszerű ötletük nyomban lepattan a másikról.

Amikor valóban aktívan figyelünk, arra gyúrunk, hogy minél teljesebben megértsük, amit a partnerünk közölni szeretne. A tartalom mellett igyekszünk a sorok között is olvasni, ráérezni a hangulatára, érzéseire, szándékaira vagy bármi egyéb, ki nem mondott gondolatára. Azzal tudjuk segíteni őt a kommunikációban, ha alkalmanként összefoglaljuk a saját szavainkkal, mit értettünk meg a mondandójából. Ez segít a folyamatos szinkronizálásban, a közös értelmezés kialakításában, és bizalmat is épít a két ember között. Ha átadjuk a teret számára, akkor azzal fogja megtölteni a mondandóját, ami neki igazán fontos, tehát ő irányíthatja a beszélgetést. Ilyenkor jellemzően az történik, hogy a beszélő többet gondolkodik, mélyebbre megy, több aspektusból is megvizsgálja a dolgokat, sőt előbb-utóbb, a problémája kifejtése után elindulhat az önálló megoldáskeresés felé is.

Érdemes kipróbálni, hogy egy-egy beszélgetésben tudatosan megálljuk az okoskodást, az észosztást és a szó saját magunkra terelését, és ezek helyett figyelmesen meghallgatjuk a társunkat. Pontosító kérdéseket tehetünk fel, biztathatjuk a másikat mondanivalója bővebb kifejtésére, vagy egyszerűen csak összefoglalhatjuk, amit addig megértettünk az elhangzottakból. Óriási kontrasztot tudunk így teremteni a tipikus mindennapi társalgásokkal összehasonlítva. Kevesebb félreértést fogunk tapasztalni, és beszélgetőpartnereink hálásak lesznek, amiért rendesen meghallgattuk őket.

Újra aláhúzom, hogy tisztességes módon csak osztatlanul figyelhetünk valakire. Ha közben a telefonunkat nyomkodjuk, tévét nézünk, vagy olvasunk, akkor inkább bele se kezdjünk!

A kölcsönös elvárások rendszeres tisztázása

Az emberek közötti konfliktusok egyik gyakori forrása, hogy feltételezésekből indulunk ki. Úgy véljük, hogy a másik is hasonlóan gondolkodik, mint mi magunk, és ugyanazt várja tőlünk, amit mi várunk tőle. Természetesen ez végképp nem így van, mindenki másképp értékel egy adott helyzetet, és eltérő elvárásokkal bír. De honnan a fenéből tudhatnánk, kinek mi fontos, mit szeretne, és mit kíván elkerülni, ha nem beszélünk róla?

Az elvárásmenedzsment tehát nagyon lényeges feladatunk minden számunkra jelentőséggel bíró kapcsolatban, legyen az munkahelyi vagy magánéleti. Nem fogunk egymásnak rendszeresen csalódást okozni, ha tisztázzunk az elvárásainkat, preferenciáinkat és céljainkat, reflektálunk a másikéra, így már előre lehet tudni, hol passzolunk jól egymáshoz, milyen területeken szükséges alkalmazkodnunk partnerünk eltérő igényeihez (alkalmasint neki a miénkhez), és hol kell keresnünk valami kompromisszumos vagy akár harmadik utas win-win megoldást.

Sokkal nagyobb valószínűséggel fogják az emberek respektálni az igényeinket, ha előbb meghallgattuk az övékét, és esetleg már egy-két gesztust is gyakoroltunk feléjük. Ehhez pedig igen jól jön a korábbiakban részletezett értő figyelem eszköze.

Pozitív visszajelzés

A jó szó, a dicséret, a pozitívumok felismerése, az őszinte köszönetmondás legalább olyan ritka, mint az igazi odafigyelés. Pedig szárnyakat tud adni az embereknek, ha észrevesszük, amiben ügyesek voltak, vagy helyesen cselekedtek. A pozitív visszajelzéssel erősítjük az önbizalmukat, további kitartásra, energiabefektetésre buzdítjuk őket.

Azonban az emberek nem hülyék, átlátnak a szitán, ha a pozitív visszajelzést csak betanult kommunikációs technikaként alkalmazzuk. Sokkal inkább arra van szükség, hogy valóban észrevegyük a másik emberben, ha valamit jól csinál, és aztán ne legyünk restek ezt szóvá is tenni. A többség természetesnek veszi, ha valami működik, és csak akkor szól, ha nem tetszik neki, ahogy a dolgok alakulnak. Nem érdemes ezt a gyakorlatot követni, mert így elvesztünk egy nagyszerű és ingyenes eszközt a kapcsolatépítésre, a motiválásra és az egyéni fejlődés támogatására. Azok a cégek vagy szervezetek, ahol a kollégák heti rendszerességgel kapnak dicséretet a jól végzett munkáért, nagyobb valószínűséggel tartoznak az átlag feletti teljesítményt leadók közé.

Megmondani, mit szeretnél

Néma gyereknek a jó édes anyját, tartja a mondás. Lehet, hogy nem pont így van eredetiben, de az illető szavát biztos nem értik. Az emberek egyik része jó érdekérvényesítő, nekik nincs ezzel a dologgal problémájuk. Mindig megmondják, mit akarnak, és mit nem, megvan bennünk az egészséges önzés. Akik viszont nincsenek ezzel a tulajdonsággal megáldva, igencsak meg tudják keseríteni a saját életüket. Inkább nagyot nyelnek, és elviselik, hogy már megint nem úgy alakulnak az ügyek, ahogy az számukra kedvező lenne. És ha ezt jó sokszor megtapasztalják, akkor elvesztik a motivációjukat, sőt előbb-utóbb kiégnek, befásulnak.

Tehát azok sem engedhetik meg maguknak, hogy ne közöljék a saját igényeiket, elvárásaikat, elképzeléseiket, akiknek nincs a zsigereikben az önérvényesítés. Nagy levegőt kell venni, és el kell mondani, vagy le kell írni, amit szeretnének, vagy amit nem. Gyakran meg fogják tapasztalni azt, amit a nyuszika a klasszikus viccben. Miután a medve a listáján szereplő állatokat sorra felkeresve bezabálja őket, a nyúl megkérdezi, nem lehetne-e őt arról a bizonyos listáról kihúzni. A medve megfontolva a kérdést arra jut, hogy tulajdonképpen lehetne. Én úgy látom, hogy nagyon sokan még csak fel sem teszik az ilyen kérdéseket, inkább beletörődnek a sorsukba, ami később nemcsak maguknak okoz keserűséget, hanem a kapcsolatokat is szép csendben megszuvasítja.

Megmondani, ha valami nem tetszik

Kétféle ember van: aki szerint kétféle ember van, és aki szerint nem. De komolyabbra fordítva a szót, az emberek egyik felének nem okoz problémát, ha kritikát kell megfogalmaznia. Sőt, leginkább csak ilyenkor nyilvánulnak meg, a jó dolgokat kevésbé észrevételezik. Náluk többnyire azzal van gond, amilyen színvonalúra sikerül az a visszajelzés. Merthogy nem megbántani kéne a másikat, hanem értésére adni, hogy konkrétan mi nem oké, lehetőséget adva a változtatásra. És természetesen ott vannak azok, akik inkább kerülik a konfliktust, mint hogy megmondanák, mi nem tetszik nekik a társuk viselkedésében.

Mindkét csoport számára hasznos lenne, ha megtanulnának értelmes, támogató stílusú visszajelzést adni másoknak. Talán a legfontosabb ismertetőjele az ilyen kommunikációnak, hogy konkrét és leíró jellegű, nem pedig általános, minősítő és személyeskedő. Például ha azt mondom valakinek, hogy a múlt héten három találkozónkról is elkésett, és kifejtem, hogy nekem ez miért volt probléma, az sokkal nagyobb valószínűséggel fogja őt a viselkedése megváltoztatására rábírni, mintha azt vágnám a fejéhez, hogy megbízhatatlan, hogy nem lehet rá számítani, mindig elkésik, vagy hogy sose képes sehova odaérni időben. Az utóbbi általános ítélkezések vagy minősítések leginkább azt fogják elérni, hogy emberünk kivételekkel alátámasztva cáfolni kezdi a valóságtartalmukat, vagy rögtön ellentámadásba lendül. A visszajelzés fókusza nem a viselkedés, hanem a személy, így az energia a védekezésre és az énkép megőrzésére fordítódik, nem pedig a változtatásra.

Amit feltétlenül javaslok, hogy a kínos ügyeket, a keményebb visszajelzéseket ne írásban közöld! Rengeteg személyes probléma és nehezen gyógyuló sérülés keletkezik abból, hogy az emberek ímélben szólnak be a másiknak, anélkül, hogy a nonverbális eszközök segítenék a kommunikációt. Így aztán jönnek a félreértések bőségesen, majd pedig a munkahelyi szituációkban egyre többen és egyre magasabb beosztásban kapják meg a levél másolatát. Sokkal hatékonyabb és eredményesebb, ha odasétálsz ahhoz, akivel egy kellemetlen témát kell megbeszélned. Ha végképp nincs rá módod, akkor még mindig ott van a Skype, vagy végső soron a telefon. Könyörgöm, ne írásban!

A fejlődésed érdekében megfigyelheted, hogy a környezetedben milyen arányban hallasz vagy olvasol minősítő vagdalkozást, illetve értékes, támogató visszajelzéseket. És persze magadat is érdemes figyelgetni, hogy szóvá teszed-e, amikor problémád van valakivel, vagy megvárod, amíg belepottyan az utolsó csepp is a pohárba, és akkor osztod ki a másikat minősíthetetlen stílusban, esetleg még akkor sem, így minden frusztrációdat magadba fojtod. Az egészségedre és a kapcsolataid minőségére egyaránt végzetes az utóbbi két választás.

Ellenvéleményünk kommunikációja

Egy-egy beszélgetésben gyakran megesik, hogy a mi véleményünk nem egyezik a partnerével. Ez teljesen normális, arra viszont semmi szükség, hogy minden társalgás olyan vitává vagy párbajjá változzon, ami másról se szól, mint hogy kinek is van igaza. Már maga a felvetés is sokszor hamvába holt, hiszen az igazságok jelentős része nem abszolút, eltérő nézőpontból más számít valóságnak, sőt, más lehet a kiindulópont, a mértékegység stb. Még az sem egyértelmű, hogy hány fok van épp odakint (a magyar Celsiusban, az amerikai Fahrenheitben gondolkodik), arról nem is beszélve, hogy napon vagy árnyékban mérjük, illetve hogy milyen magasságban tartjuk a mérőeszközt. Az pedig, hogy egy adott hőmérsékleti érték hidegnek vagy kifejezetten kellemesnek számít, már teljes mértékben szubjektív.

A beszélgetésekben tehát az ellenvéleményeket alapvetően kétféle megközelítéssel érdemes közölni. Az egyik, hogy a saját nézőpontodból, megfigyelésed vagy információid szerint, meglévő tapasztalataid alapján közlöd a meglátásaidat, nem örök érvényű, általános igazságként. A másik pedig, hogy kiegészíted az addig elhangzottakat, akár egy részben vagy egészben ellentétes gondolattal. Nem úgy jártok el tehát, mintha sakkoznátok, és a másik érveit bábukként csapkodnátok le a saját parasztlengőitekkel.

Van egy barátom, aki az eltérő vagy akár csak kiegészítő véleményét is úgy vezeti be, hogy közli: *"Nincs igazad!"*. Én ezt a formulát nem javaslom, mert kábé olyan, mintha előbb gyomorszájon vágnád a másikat, és utána várnád tőle, hogy meghallgasson. Sokkal inkább segíti az emberek közötti kommunikációt, ha a másik ember közléseinek minősítése helyett nemes egyszerűséggel a magunk

nevében érvelünk. És ha feltétlenül elő akarjuk vezetni az eltérő gondolatainkat, akkor elég annyit is mondani, hogy *"Én másképp gondolom."*, vagy *"Nekem más tapasztalataim/információim vannak ezzel kapcsolatban."*

Felelősségvállalás a kommunikáció eredményességéért

Hányszor hallottam már valakit azzal kapcsolatban panaszkodni, hogy milyen értetlenek az emberek! Világosan elmondta nekik, mégse fogták fel, illetve nem aszerint jártak el. Rossz hírem van: ha valaki nem érti, amit próbálunk neki elugatni, akkor abban nyakig sárosak vagyunk mi magunk is. Nem jókor, nem megfelelő módon vagy nem elégszer kommunikáltunk, illetve nem győződtünk meg róla, hogy az ment át, amit közölni szerettünk volna.

A sikertelen kommunikáció által okozott problémát még azzal is remekül tudjuk tetézni, ha egyértelműen a másik felet hibáztatjuk a dologért: *"Látom, nem érted." "Félreértetted, amit mondtam."* Így aztán még a kapcsolatot is ügyesen romboljuk, nem elég az információátadás eredménytelensége. Mindenki jobban járna, ha felvállalnánk a felelősséget, és valahogy így fogalmaznánk: *"Úgy tűnik, nem sikerült jól elmagyaráznom a feladatot." "Valószínűleg nem mondtam el elég részletesen." "Azt hiszem, félreérthetően fogalmaztam."* Ezzel a megközelítéssel valószínűleg nyitott kapukat fogunk találni a korrigáláshoz ahelyett, hogy újabb sorompókat állítanánk az eredményes üzenetváltás útjába.

Tisztelettel bánni másokkal

Nem újkeletű megállapítás, hogy amilyen az adjon Isten, olyan a fogadj' Isten. A tiszteletet nem lehet kikövetelni vagy előírni, csak kiérdemelni lehet. Leginkább úgy, ha magunk is tisztelettel bánunk másokkal, szóban és tetteinkkel egyaránt. Nem agysebészet és nem is űrtudomány a tiszteletteljes viselkedés, de felsorolok néhány példát. Előre kívánkozik, hogy minden esetben betartod az ígéreteidet. Amit vállaltál, azt becsülettel elvégzed, az ígért minőségben és a megbeszélt határidőre. Ha esetleg valami váratlan körülmény nagy ritkán közbejön, akkor előre szólsz, hogy miért és miben kell csúszásra vagy változásra számítani. Mások

idejének tisztelete a pontosság, ami nem valamiféle úrias hóbort. Építi a kapcsolatot, ha időben érkezünk egy találkozóra, vagy a megállapodás szerinti időpontban telefonálunk. Nem élünk vissza a másik idejével, ha tartjuk az előre tisztázott időkereteket. Amennyiben mindkét félnek megfelelő, akkor természetesen lehet ettől eltérni. Az udvarias viselkedés és az előzékenység is a tisztelet jele. Bármiféle kedves gesztussal, aprósággal is a kapcsolatot erősítjük. Nem kell sokra gondolni, elég, ha megkérdezzük a vendéget, hogy hozhatunk-e neki egy pohár vizet, vagy érdeklődünk, milyen volt az útja/napja. Visszautalhatunk korábbi beszélgetésekre, amikor valami személyeset tudtunk meg a partnerünkről, és feltehetünk egy kapcsolódó kérdést. Megtapasztalhatja, hogy tiszteljük mint embert, és nem csupán a beszállítót, a vevőt, a pácienst vagy a munkatársat látjuk benne. Ha igazán korrekt akarsz lenni, akkor azokkal is pontosan ugyanolyan tisztelettel bánsz, akiknek semmilyen módon nem vagy kiszolgáltatva, és akiktől végképp semmiféle előnyt nem remélsz. Udvarias vagy a vécés nénivel, és előre köszönsz az idős bácsinak, akármilyen a ruházata vagy a státusza. Akkor is, amikor senki se lát.

Mások segítése

Ha valami igazán megtérül az eredményesség és a boldogság tekintetében, az a segítségnyújtás. Egyrészt jó érzéssel tölti el az embert, ha másoknak hasznára lehet, képességeivel vagy erőforrásaival olyanokat támogathat, akiknek erre szüksége van. Másrészt én egészen biztos vagyok benne, hogy létezik egy elszámolásforgalmi rendszer valahol, ami előbb-utóbb visszajuttatja valamilyen formában az ily módon befektetett energiát. Az emberek többségének természetes, hogy a közeli rokonait vagy barátait szükség esetén segíti. A távolabbi ismerősök vagy akár az ismeretlenek támogatását általában inkább a szociálisan érzékenyebb, empatikusabb személyek vállalják magukra. Ha ez utóbbiak táborába tartozol, akkor csak folytasd jó szokásodat! Amennyiben kevésbé jellemző rád az önzetlen segítségnyújtás, akkor viszont érdemes kipróbálnod, hogyan hat az életedre ez a tevékenység. Nem árt itt sem a tudatosság, meghatározhatod például, hogy milyen keretek között és kikre szánsz figyelmet vagy egyéb erőforrásokat. Korábban például, amikor társas vállalkozást üzemeltettünk, minden évben a nyereség egy

előre meghatározott százalékát gyerekekkel kapcsolatos jótékony célra fordítottuk az év végén. Amióta szabadúszóként dolgozom, eldöntöttem, hogy milyen típusú segítséget nyújtok bármiféle ellenszolgáltatás nélkül. Ha olyan munkával keresnek meg, amit én nem tudok, vagy nem szeretnék elvállalni, akkor egyszerűen baráti alapon ajánlok más kollégákat magam helyett. A jutalék szóba sem jön, az ezzel kapcsolatos felajánlásokat is köszönettel visszautasítom. Az ismerőseimre, illetve a hozzájuk közel állókra pedig mindig hajlandó vagyok egy találkozót vagy egy Skype beszélgetést rászánni, amennyiben úgy gondolják, hogy ezzel a hasznukra lehetek. Csak azért írtam le ezt a néhány példát, hogy elgondolkodtassalak, számodra milyen keretek lennének megfelelőek.

Összefogás másokkal

Közhelynek hangzik, de igaz: ha többen összefogunk, lényegesen nagyobb teljesítményre vagyunk képesek, mintha magunk próbálkoznánk, és a csapatmunka önmagában is örömforrás lehet nekünk, társas lényeknek. Nemcsak arról van szó, hogy öt ember ötször annyi szenet tud belapátolni a pincébe egységnyi idő alatt, hanem arról is, hogy az egyének eltérő erősségeinek köszönhetően az eredményességi szorzó sokkal magasabb lehet, mint a résztvevők száma. Ehhez jön még hozzá, hogy egy jó csapat tagjai, akik ismerik, sőt kedvelik és tisztelik egymást, be tudják porozni egymás gondolatait, továbbviszik társaik ötleteit, így olyan output születhet a közös munka jóvoltából, amire végképp nem mertetek volna gondolni eredetileg.

Aki már dolgozott ilyen csapatban, az tudja, miről beszélek. Sajnos messze nem magától értetődő, hogy mindenkinek ilyen élményben lehessen része élete során, különösen a munka területén. Gyakran lehet hallani, hogy a barátságot és a munkát nem szabad összevegyíteni. Magam is így működtem a pályafutásom első évtizedében, és nem is nagyon sikerült igazán ütős csapat tagjaként tevékenykednem. A következő tíz évben már másképp álltam ehhez a kérdéshez. Vállaltam munkát a barátok vagy közeli ismerősök által irányított cégeknél, és olyan kollégákkal kezdtünk együtt dolgozni vagy üzletelni, akikkel emberileg jól kijöttünk, hasonló volt az értékrendünk, és képesek voltunk inspirálni egymást.

Tapasztalataim szerint ha pontosan megfogalmazzuk a kereteket, rendszeresen tisztázzuk a kölcsönös elvárásokat, és őszintén megbeszéljük a problémákat, akkor nyugodtan lehet a barátságot és a munkát keresztezni. Manapság már inkább megfelelő társakat keresünk a csapatunkba, és utána vizsgáljuk meg, hogy mit tudunk közösen csinálni. Téged is arra biztatlak, hogy ne add fel, előbb-utóbb jó eséllyel megtalálod azt a csapatot, amivel nagy dolgokat tudsz létrehozni. Én már az ötödik X-be léptem, amikor megkaptam ezt a lehetőséget az élettől.

Megválogatni, kivel töltöd az idődet

Az előzőekből következik, hogy mivel elég komoly energiabefektetést igényel az emberi kapcsolatok megfelelő szintű fenntartása és továbbépítése, elég szelektívnek kell lennünk abban a tekintetben, hogy a meglehetősen korlátos lehetőségeinkbe kik férnek bele. Vannak számunkra fontos emberek a munkában, a családban, a barátaink között, valamint az érdeklődési területeinken. Szerintem mindenkinek érdemes végiggondolni, hogy vajon milyen arányban tölti idejét ezekkel a személyekkel, és mennyit bitorolnak belőle olyanok, akik nem érdemelnek ennyi figyelmet. Az is megfontolandó, hogy azokkal vagyunk-e sokat együtt, akik feltöltenek bennünket, és pozitív hatást gyakorolnak a hangulatunkra, vagy teret engedünk olyanoknak, akik leszívják az energiánkat, és csapolják az életkedvünket. Rajtunk múlik, hogy kikkel vagyunk hajlandóak találkozni, mennyi időt szánunk rájuk, és kinek a bejegyzéseiről iratkozunk le a közösségi médiában. Egyáltalán nem ördögtől való az sem, ha egyes családtagokkal vagy régebbi ismerősökkel erősen lecsökkentjük a kommunikációnkat. Egy életünk van, nem mindegy, hogyan gazdálkodunk a napi 24 óránkkal.

FELADAT ÖTLETEK:

Kezdd el gyakorolni az értő figyelmet! A fontos beszélgetések során rendszeresen foglald össze, amit megértettél a másik mondandójából!

Válassz ki pár fontos embert az életedben, és beszéljétek át, mit vártok egymástól, milyen céljaitok, terveitek vannak együtt és külön-külön!

Törekedj rá, hogy minél többször észrevedd és szóvá tedd a jót másokban! Hétvégenként tekints vissza, hogy tudtál-e ebben előrelépni! Itt is alkalmazhatod a strigulázást.

Az eddigieknél többször vállald fel a munkahelyen vagy a magánéletben, hogy mit szeretnél és mit nem! Számolj be egy barátodnak vagy kollégádnak az e téren elért sikereidről!

Ha van, ami nem tetszik egy családtagod, barátod vagy munkatársad viselkedésében, adj neki korrekt, leíró jellegű visszajelzést!

Próbáld ki, hogy a fent leírt tanácsaimat követve kommunikálod az ellenvéleményedet egy következő beszélgetés során!

Figyeld meg magadon, hogy a viselkedésedben mennyire tükröződik embertársaid tisztelete! Tegyél rá egy lapáttal!

Fontold meg, kiket és hogyan segíthetnél a következő hetekben, hónapokban! Lépj a tettek mezejére! Kezdd kicsiben!

Kezdj olyan embereket gyűjtögetni magad köré, akikkel erősítitek és inspiráljátok egymást! Ha szükséges, mélyítsétek tovább a kapcsolatotokat, ismerkedjetek meg jobban! Aztán ha jól sikerül, beszéljétek meg, milyen közös célon ügyködhetnétek!

Tekintsd át az offline és online kapcsolatrendszeredet, és csökkentsd le a kitettségedet azok felé, akik leszívják az energiádat!

Lankadatlanul fejlődni

A földlakók számára nemcsak a lét- és fajfenntartás, valamint a társas éldegélés számít alapvető szükségletnek (természetesen a wifin kívül), hanem a növekedés is. Ezt egyaránt lehet anyagi és szellemi síkon is értelmezni. Először örülsz neki, ha már nem kell anyádékkal laknod, senki nem szól bele a mindennapjaidba és a büdös zoknikra vonatkozó érlelési szokásaidba. Aztán inkább fizetnéd egy saját kis lakás törlesztőrészleteit, mint ömlesztenéd az albérlet díját a kukába. Később már jó lenne egynél több helyiség az otthonodban, hogy néha félre lehessen vonulni a párodtól, vagy egyáltalán, legyen ajtó, amit csapkodhattok az izzó szerelemmel felforrósított kibékülések előtt. Ha gyereketek születik, akkor pedig neki kell egy habos-babosan berendezett, édibédi külön szobácska, bár ott nem sokat szándékozik majd tartózkodni, inkább benneteket túr le a franciaágyról. Innentől pedig tényleg a csillagos ég a határ, az egyéni preferenciák függvényében. Hasonló módon jutnak el az emberek a rollertől a Mercedesig, illetve az út számukra kívánatos és elérhetőnek bizonyuló állomásáig.

Az anyagi természetű növekedés mellett az emberek szeretnének egyéb dolgokban is előre haladni, megint aláhúzva, hogy nem egyforma mértékű ambícióval. A többség preferálná, ha a környezete elismerné, tisztelné, de minimum emberszámba venné. Ez a szóbeli kommunikáció mellett sokféle módon kifejeződhet: előléptetésben, pozícióban, felelősségi kör bővülésben, jutalmakban, díjakban, státuszban, keresettségben, népszerűségben, jövedelmi szintben, köztiszteletnek örvendésben és így tovább. Ja, és a lájkolást ki ne felejtsem, 2017 van! Normális esetben mindezek többségének feltétele, a lájkolást leszámítva, hogy keményen dolgozzunk, eredményeket érjünk el, amihez pedig szükségünk van egy csomó tanulásra, az alapképzettségek megszerzésétől mindenféle további

ismeretbővítésig és képességfejlesztésig. Nem normális esetben szerintem egyébként ideiglenesen, érdemi teljesítmény vagy tanulás nélkül is kerülhet valaki pozícióba, érhet el társadalmilag és/vagy anyagilag magasabb státuszt, de én nem erre az irányra buzdítalak.

A folyamatos tanulás és fejlődés tehát fontos, mert így lehetünk fenntartható módon eredményesek, és mivel ez belső szükségletünk is, a fejlődés az elégedettségérzetünkre és a tartós boldogságunkra is pozitív hatást gyakorol. Ahogy már korábban említettem, elsősorban azokra a területekre érdemes a tanulási erőfeszítéseink többségét koncentrálni, amelyekben már most is elég jók vagyunk, amikhez érzékünk, alapvető affinitásunk van. A jó öreg Pareto bácsi itt is a segítségünkre siet. Ha meghatározzuk a tevékenységeink azon 20%-át, ami a legtöbb potenciált rejti bennünk, akkor az eredményeink 80%-át azok fogják adni. Persze ez már most is így van valószínűleg, de ha ezeknek a fejlesztésére fókuszálunk, akkor az a sikereinken is markánsan meg fog látszani. Ráadásul amiben eleve kedvezőek az adottságaink, abban sokkal gyorsabban fogunk fejlődni is.

A fejlődési szükséglet persze nem keverendő össze a huszadik század harácsoló és társadalmilag felelőtlen kapitalizmusának folyamatos, meredek és fenntarthatatlan növekedési elvárásával. A fejlődés nem szükségszerűen jár együtt mennyiségi gyarapodással, sok esetben a minőségben vagy a tudatosságban történik az előrelépés. A világ dolgai az emberrel együtt entrópiára, azaz szétesésre, leépülésre hajlamosak, kivéve talán a *McDonald's* szendvicsét, amin a kísérletek alapján a több hónapos asztalon hagyás se nagyon fogott ki, nagyjából tartotta a formáját vizuálisan… Visszatérve a leépülésre: ha nem fejlődsz, visszafejlődsz. Döbbenettel látom, hogy korunk idősei között, akiket az orvostudomány szerencsére megment mindenféle szervi bajoktól, egyre gyakoribb a demencia. Bár tudtommal nem értik egészen ennek a kialakulását, és a gyógyítása sem lehetséges még, valószínűleg szerepet játszik benne a passzív, mozgás- és gondolkodásszegény, tévé előtt órákat gubbasztó életmód. Azok ugyanis, akik nem engedik el magukat, és aktívak maradnak, sokkal később épülnek le szellemileg, ha egyáltalán eljön az a nap.

Korábban már tettem említést a T-típusú emberekről, akik valamiben nagyon profik, de széleskörű, ámbár felületesebb tájékozottsággal rendelkeznek egy csomó más területen, ami őket speciel érdekli. Ez segíti őket a kreativitásban és a problémamegoldásban is. Az is tanulásnak számít tehát, ha nemcsak a szakmádban fejleszted magad, hanem olvasgatsz, tájékozódsz, vagy a művészetekkel foglalatoskodsz.

FELADAT ÖTLETEK:

Határozd meg az adottságaid vagy az erősségeid alapján, hogy mire szeretnél leginkább koncentrálni a folyamatos tanulás területén! Tedd meg az első lépést!

Gondold át, mi minden érdekel a szakmádon kívül, és tudatosan építs be a mindennapjaidba némi tájékozódást ezekről!

Figyeld meg, melyek azok a tanulási tevékenységek, amelyek feltöltenek, energetizálnak! Ezekből próbálj meg többet végezni!

Ha szívesen veszel részt iskolarendszerű vagy más nyitott képzéseken, nézz körül, mire mennél el szívesen! El fogsz képedni, mi mindennel kapcsolatban vannak tanfolyamok…

A tanulás egyik legjobb módja a tanítás. Válaszd ki, hogy kiknek milyen tudásodat adhatnád át akár szóban, akár írásban! Ne csak a munkahelyre gondolj, az életed számos területén vehetnék hasznát mások a tapasztalataidnak és a segítségednek! Amint megvan, lépj a tettek mezejére!

A hétéves életciklusoknak tudatában lenni

Sok-sok évvel ezelőtt hallottam először, hogy hétévente érdemes váltani a munkában és/vagy az életünkben. Akkortájt ezt úgy értelmeztem, hogy ennyi idő után minden bizonnyal belefáradunk vagy belefásulunk abba a tevékenységbe, amit végzünk, vagy épp a felállásba, amiben éldegélünk. Természetesen a megújulás nem feltétlenül jelent egy új munkahelyet vagy partnert. Lehetséges házon belül munkaterületet váltani, előrelépni, a magánéletben pedig új dimenziót jelenthet például a családalapítás vagy éppen a gyerekek iskolába menetele, továbbtanulása, netán kirepülése. Aztán jóval később, a közelmúltban találkoztam a hétéves periódusok mögött álló konkrétabb elképzelésekkel, amikor az egyik kollégámtól kaptam egy felnőttképzéssel kapcsolatos szakkönyvet.

Gyermekkorban elsősorban utánzással tanulunk, felnőttkorban a formális képzési módokon kívül a tapasztalati tanulásnak van nagy jelentősége, de létezik egy másik fontos lehetőség is, az úgynevezett sorstanulás. Saját eddigi élettörténetünk tanulmányozása, valamint az élettel kapcsolatos törvényszerűségek ismerete is segíthet abban, hogy jobban kezünkbe vegyük a sorsunk irányítását.

A könyvben leírt elképzelés szerint az emberi élet hétéves periódusokra osztható, eltérő szükségletekkel és életfeladatokkal. További tagolási lehetőség a háromszor hétéves időszakokra darabolás, tehát a születéstől 21 éves korunkig, a 21-42 életévig, majd a 42-63-ig, tehát nagyjából a klasszikus aktív időszak végéig tartó rész, végül a nyugdíjas évek.

Első 21 életévünk tulajdonképpen a kisgyermekkort, az általános iskolás időszakot, valamint a közép- és felsőfokú szakképzés periódusát foglalja magában, és ennek végére válik képessé az ember arra, hogy valóban felnőtt életvezetési és

tanulási szintre lépjen. Manapság ez jellemzően még valamivel későbbre tolódik. Aki látott már 18 éves gyereket, az nem gondolja komolyan, hogy önálló, független, életképes felnőttről beszélhetünk, még ha jogilag nagykorú is az illető.

A 21-42 éves időszak egyértelmű felfelé ívelő, építkező időszaka az életünknek. 21 és 28 év között többnyire egy tanulási, információ- és tudásbegyűjtő szakaszban vagyunk, megpróbálva összekapcsolni magunkat a tanultakkal. Amikor ez nem sikerül, akkor hagyjuk ott a kiválasztott szakot vagy az első munkahelyeket. Azt lehet mondani, hogy a felsőoktatásban töltött évek vagy akár az első néhány munkaév is elsősorban az alapok lerakásáról szól. Ha jól sikerült választanunk pályát és munkahelyet, akkor felszívjuk magunkra a gyakorlati tudást és képességeket, ami a szakmánk végzéséhez szükséges.

28-tól 35 éves korig három fontos tanulási folyamat megy végbe: a megszerzett ismeretek belső feldolgozása-újraértékelése, az individualizálás, melynek során kiszűrjük a számunkra igazán releváns részeket, valamint rengeteg gyakorlás, tapasztalatépítés. Tipikusan ebben az időszakban történik az egzisztenciateremtés, amihez masszív termelési erőfeszítésre van szükség. Nem is baj, van hozzá energiánk és motivációnk.

35 és 42 év között a növekedés és a teremtés időszaka jön el, legalábbis szerencsés esetben. Van már bőven tapasztalatunk, igyekszünk az energiáinkat okosabban használni. Nem akarjuk, hogy a munka bedaráljon bennünket, de ezzel együtt továbbra is növekedést szeretnénk elérni karrierben és anyagiakban egyaránt, azonban jobb egyensúlyra törekszünk az élet többi területével. Nagyjából itt kezd el bennünket nyakon vágni az életközepi krízis is: tényleg csak ennyiről szólna az élet, hogy hány százalékkal több előflórás joghurtot adunk el hónapról hónapra, vagy hogyan logisztikázzuk a családtagokat?

42-től 49-ig már egyértelművé válik számunkra, hogy a "B" oldal forog, és új kérdéseket keresünk. Például az egyik elég kézenfekvő kérdés, hogy az életünk második felével mit kezdjünk, hogyan irányítsuk. Vagy valami más, lényeges dolog magunkkal vagy a környezetünkkel kapcsolatban. Ha tetszik, ha nem, ez már fizikailag a lejtmenet, de vannak, akik épp ekkor lesznek maratonfutók vagy Ironmanek.

49 és 56 között rutinos rókaként a lemondás gyakorlása és a világ vagy a közösség bajai felé való nyitás jellemzi azt az embert, aki nem rekedt meg egy korábbi, leginkább saját magára fókuszáló szinten. A felhalmozódott szakmai és élettapasztalatokat más területeken végzett alkotómunkában is lehet hasznosítani.

A nyugdíj előtti évek a testi leépülés mellett szellemi gyarapodást, megfiatalodást hozhatnak. Aki ügyesen elbiciklizett idáig, annak a nyugdíjas évei is lehetnek tartalmasak, történésekben, aktivitásban és akár unokázásban gazdagok, fiatalosan tartva az embert. Rengeteg jó és rossz példa figyelhető meg az idősebb ismerősök, rokonok körében.

Még egy izgalmas kiegészítés: az első 21 év és a harmadik periódus hétéves szakaszai között lehet kapcsolat. Például ami 14 és 21 éves korunk között lényeges volt számunkra, az 42 és 49 között valamilyen formában visszaköszönhet, ugyanez igaz a 7-14 éves korunkig tartó és a 49-56 éves időszakra. Ennek megértéséhez persze nem árt kicsit jobban átgondolni, mi jellemezte azokat a periódusokat az élethelyszínek, a tanulás, az érdeklődés, a munka, illetve a számunkra fontos emberek és élettörténések tekintetében. Bár én magam nem értek az életútelemzés efféle módjához, nekem nagyon hasznos tanulságokkal szolgált, amikor az életem hétéves szakaszaira beírogattam egy táblázatba az említett néhány kategória legfontosabb történéseit, információit.

Természetesen nem mindenkinek minden pont ezen hétéves szakaszok szerint történik az életében, de érdemes lehet belegondolni, hogy hol és miért vannak eltérések, és van-e azoknak valami üzenete számunkra.

FELADAT ÖTLETEK:

Készíts egy táblázatot az életed hétéves periódusairól, ahol a sorok az időszakok, az oszlopok pedig a következők: helyszínek, tanulás, érdeklődés, munka, emberek, történések! Töltsd fel információkkal, hátha kiolvasható belőle valamiféle mintázat, vagy ráirányítja a figyelmed valami érdekesre!

Vizsgáld meg, mennyire passzol az életed a fent leírt hétéves periódusokhoz! Miben hasonlít, és miben tér el a saját történeted? Mit tanultál belőle? Hogyan kellene előremozdulnod abban a periódusban, ahol épp most tartasz? Válaszaidat írd is le!

Alkotni, alkotni, alkotni

Egészen biztos vagyok abban, hogy az emberi lények alkotásra születtek, de legalábbis komoly igényük van rá, és elégedettséggel tölti el őket, amikor létrehoztak egy fizikai vagy akár szellemi produktumot. Elég csak az egészen pici gyerekeket megfigyelni, micsoda elmélyültséggel ügyködnek, és milyen boldogsággal az arcukon mutatják meg anyának vagy apának, akármit is gyártottak. Ez a lelkesedés mindaddig megmarad, amíg el nem veszik a kedvüket az alkotástól, leginkább azzal, hogy elkezdik értékelni és másokéval összehasonlítani, amit csináltak. Pedig ennek az alkotótevékenységnek pont nem az a lényege, hogy egymással versenyezzünk bennük, vagy valamilyen skála szerint pontokat adjunk rá, hanem a létrehozás öröme maga. Ettől a pillanattól kezdve viszont csak az énekel, akinek hangja van, a többi nem égeti magát. Táncol a jó mozgású, rajzol a kézügyességgel rendelkező attól függetlenül, hogy a rajzoláshoz egyébként éppen elég lenne az a finommotorika, amivel le tudod írni a neved, a többi inkább látásmód kérdése. Hiába volna öröm az alkotás mindenkinek, aki kevésbé ügyes benne, mint a legtehetségesebb, az inkább leszokik róla. Itt az sem számít, mi az erősséged, mert az alkotótevékenység, sőt a művészetek sincsenek a profiknak fenntartva. Nem az a cél, hogy megélj belőle, hanem hogy örömet okozzon, kikapcsoljon, feltöltsön, érzelmileg megérintsen és így tovább.

Hogy mi számít alkotásnak, és kinek mihez van kedve, az teljes mértékben egyénfüggő, az alkotóerő rengeteg hétköznapi helyzetben kifejezésre juthat: alkothatunk a sütés-főzés, a kertészkedés, a barkácsolás vagy a szerelés során,

űzhetünk kreatív hobbikat, kézműves tevékenységeket, és természetesen a szellemi alkotómunka is ide sorolható. Zenélhetünk, írhatunk regényt, verset, számítógépes kódot, festhetünk, terméket fejleszthetünk, folyamatokat racionalizálhatunk, előadásokat tarthatunk, vagy akár lehetünk a társaság humorszelencéje. Egyik kedvenc kreatív kezdeményezésem kigondolója az a finn páros, akik hidraulikus présekkel dolgoznak a mindennapokban, de indítottak egy *YouTube* csatornát is, ahol mindenféle rendhagyó tárgyat préselnek össze brutális masinájukkal a Barbie babától az iPadig, a könyvtől a tejszínhab sprayig. Láthatóan jól szórakoznak közben, ráadásul a tízmillió feletti videómegtekintéseknek köszönhetően a reklámbevételeknek is érdemes lett egy sort beszúrni az éves beszámolójukba.

Az alkotás egyébiránt jellemzően egy flowban tartó tevékenység, amint arról a könyv elején is írtam. Akkor is, ha az adott dolog nem az erősséged, egyszerűen csak szívesen foglalkozol vele, és koncentrációt igényel. Nagyjából fél éve a gyerekek által inspirálva elkezdtem furulyázni. Középiskolásként amatőr zenekarban gitároztam, tehát a zene maga nem volt ismeretlen számomra, bár sosem jártam zeneiskolába. Ennek ellenére gyorsan ráéreztem, és nagy örömmel tanultam meg pár hónap alatt furulyán eljátszani vagy száz magyar gyerekdalt és más egyéb népdalt. Semmi értelme az egésznek, nem áll szándékomban fellépni vele, mégis boldogság és feltöltődés, amikor egy félórát játszom. Inkább előveszem, mint a gitárt, pedig abban sokkal több a tapasztalatom. De ugyanezt élhetik át azok, akik felnőttként nekiállnak rajzolni vagy épp kézműveskedni.

Az alkotás tehát akkor is nagyszerű dolog, ha a munkád részeként tudod végezni, de lehet teljesen l'art pour l'art módon, saját örömödre is csinálni. Sőt, még a házimunka egyes elemeit is lehet alkotási lehetőségként értelmezni, és akkor nem rabszolgaságként éljük meg. Nyilván ehhez szükség van arra, hogy az adott tevékenységben lássunk fantáziát, a konyhaművészet vagy a lakberendezés ilyen szempontból például adhatja magát. De ahogy már említettem, csakis rajtad múlik, mi számít vonzó alkotótevékenységnek számodra. A teljesebb, örömtelibb életnek viszont mindez fontos eleme, így nem mindegy, keresel-e magadnak testhezálló lehetőségeket.

FELADAT ÖTLETEK:

Tekintsd át a munkádat, és állapítsd meg, milyen alkotótevékenységeket tartalmaz! Fontold meg, hogyan tudnál többet végezni belőle, ha élvezed ezt az aspektusát a munkának!

Emlékezz vissza arra, hogy gyerekkorodban vagy fiatal felnőttként milyen alkotótevékenységeket végeztél szívesen! Próbáld ki, hogy újra belefogsz valamelyikbe!

Gondold át, hogy a magánéletedben mikor végzel olyan alkotómunkát, amit szívesen is csinálsz! Ha nem nagyon találsz ilyet, keresd a lehetőségét!
Az érdeklődési területeid környékén érdemes kutakodni.

Megtakarítani eladósodás helyett

A régi bölcsesség, miszerint addig nyújtózkodj, amíg a takaród ér, totálisan kiment a divatból. Az évezredeken keresztül bevált gyakorlat, hogy először megtermeljük vagy levadásszuk, aztán megesszük, fokozatosan feledésbe merült a fogyasztói társadalom utóbbi néhány évtizedében. Iparágak tömkelege épült rá arra a korábban már említett viselkedéstudományi alapvetésre, hogy bizony hajlamosak vagyunk az azonnali jutalmakat előnyben részesíteni a későbbiekkel szemben, és a fellépő erőteljes érzelmi impulzus elhomályosítja a tisztánlátásunkat a hosszabb távú következményekkel kapcsolatban. A kereskedelmi célokat szolgáló médiatermékekből ömlik az üzenet, akár reklámok, akár műsorok formájában, hogy akkor leszel fasza gyerek, és úgy lehetsz boldog, ha a lehető leggyorsabban beszerzed magadnak a menő termékeket, vagy utánozni kezded a nálad lényegesen jobb módban élő emberek szokásait. Fogyassz most, majd visszacsengeted később! Néhány éve még több száz százalékos teljes hiteldíjmutatóval folyósítottak személyi kölcsönöket, nem akartam elhinni. Kis naivan azt gondoltam, hogy nem látszik a tizedesvessző. Azóta már megzabolázták a szolgáltatókat, és érdekes módon ma a tizedéért is megéri kihelyezniük. Azt hiszem, nem szükséges sokáig bizonygatnom, hogy kevesebb örömük lelt az embereknek a fél falat beborító tévékben és a tenyérnyi okostelefonokban, mint amennyi szenvedést hozott a temérdek törlesztőrészlet kinyögése. Az önerő nélkül elvihető új autók is több embernek okoztak fájdalmat, mint ahányan összességében boldogan tekintenek vissza a nullkilométeres gépkocsibeszerzésükre. De ezek a hatások eredményezték azt a jelenséget is, amikor a panelházak előtt gyűltek a néhány éves hetes BMW-k vagy szép lapos Audik (még abban az életkorban is többet értek, mint az illető lakása), melyekbe két-háromezer forintonként

csepegtették a gázolajat, hiszen az fért bele a családi költségvetésbe. Aztán érdemes még megemlíteni, hogy az emberek elhitték: lényegesen nagyobb és drágább ingatlant is elérhetnek, mint aminek a biztonságos kifizetésére és hosszútávú fenntartására alkalmasak a jövedelemtermelő képességük alapján. Akinek reálisan nézve nem lett volna esélye még vásárolni, az is vett. Akinek egyszobásra telt volna igazából, az két-háromszobásat választott. Közben ez a lendület átragadt az árakra is, még irreálisabbá és finanszírozhatatlanabbá téve más pénzének bőkezű befektetését. Mert megérdemled. Meg a lófaszt. Akkor érdemled meg, ha megdolgoztál érte, de legalábbis a nagyobbik részéért.

A hitel tulajdonképpen egy rablánc. Amíg vissza nem perkálod, addig a döntéseidet súlyosan befolyásolni fogja. Nem azért fogsz maradni a munkahelyeden, mert jól érzed ott magad, hanem azért, mert ott érzed legbiztosabbnak a törlesztőrészleteid kitermelését. Azért nem mondod el a véleményed őszintén a főnöködnek, mert félted a munkabiztonságodat. Borzalmas, de hány boldogtalan párt vagy családot tart össze a közös, hitellel terhelt ingatlan! Hány gyermek nő fel emiatt konstans stresszben, feszültségben, veszekedésben! Ha pedig nem fizeted a részleteket, az megindít a lejtőn javaiddal, családoddal, kezeseiddel, mindennel együtt.

Természetesen nem általánosságban vagyok a hiteltermékek ellen, de elkezdtük valami olyanra használni, ami szolgává és kiszolgáltatottá tesz bennünket. Olyan döntéseket hozunk az érzelemvezérelt vágyaink hevében, amelyeknek később durva következményei lesznek az életünkre és a boldogságunkra nézve. A hitel jó arra, hogy áthidaljunk időszakokat, például megvárhassuk, amíg jobb áron tudjuk értékesíteni a korábbi lakásunkat, amikor újat veszünk. Esetleg kiegészítse a jelentősebb mértékű önrészt, amit már összeraktunk. Aztán arra is kiváló, hogy forgótőkét biztosítson vállalkozásoknak. Semmi szükség rá, hogy egy autókereskedő vagy egy termelőcég saját tőkéből finanszírozza a készleteit, ha erre elfogadható költség mellett kap külső pénzügyi erőforrásokat. Ugyancsak hasznos a hitel, amikor egy cég szintet akar ugrani, és mindezt gyorsan szeretné megtenni, kihasználva a pillanatot. Termelőeszközök vásárlására is jó, ha megáll a lábán az üzleti tervünk, és a reményen kívül más is alátámasztja a várakozást, hogy venni fogják a termékeinket. De arra, amit a hirdetésekben sulykolnak a pofánkba, hogy

méregdrága személyi hitelből vegyünk karácsonyi ajándékot, vagy utazzunk el wellness hétvégére egy szép új szállodába, és aztán fizessünk évekig, végképp nem érdemes használni. Minimális öröm és hosszan tartó rabiga lesz az eredmény.

Ezzel pontosan ellentétes hatása van az életünkre a megtakarításoknak. Aki nem költi el az összes pénzét, amit megkeres, hanem félretesz belőle, vagy befekteti azt akár termelőeszközökbe, akár forgalomképes vagy valamilyen formában termelésre fogható vagyontárgyba, az kevésbé lesz kiszolgáltatott helyzetben az életét érintő komolyabb döntések meghozatalakor. Bármikor felmondhat, ha szenvedést okoz neki, kiégeti, megbetegíti a munkája. Ha van egy fél év elfogadható megélhetést biztosító tartalékod, akkor bátrabban tudsz mozogni a munkaerőpiacon. Ahhoz, hogy vállalkozást indíts, még több tartalékra van szükséged, nem beszélve a szükséges befektetésekről. Szerintem a vállalkozói alkalmasság egyik alapfeltétele, hogy egyáltalán képes vagy-e megtakarítani annyi pénzt korábbi munkáidból, hogy belevágj. Sőt, még éhen se kéne halni, amíg felfut az üzlet. Ha hitelből akarsz elindulni, akkor nem nagy valószínűséget jósolok a sikerednek. Természetesen az is egy opció, hogy összeállsz olyannal, akinek pénze van, de nincs ötlete vagy szaktudása, viszont ne legyenek illúzióid: a pénzt üzletrészért fogja adni, és satuba fogja a kislábujjadat az árbevétel-termelés tekintetében. A tőkebefektetők egyébként is inkább olyan lehetőségeket keresnek, amelyek már bizonyítottak kicsiben, és a növekedéshez szükséges a tőkeinjekció. A szabadságodért cserébe kapod a szurit, tudj azért róla.

Most az járhat a fejedben, hogy aki keveset keres, az nem tud megtakarítani. Persze létezik ilyen is, ha valaki a létminimumon tengődik, de tapasztalataim szerint sokan azért nem tesznek félre, mert többet költenek, mint amennyit megengedhetnének maguknak. Azt is látom viszont, hogy jó páran elmennek másodállásba, esti vagy hétvégi különmunkát végeznek, hogy tudjanak megtakarításokat képezni. Nincsenek csodák, ha többet melózol, és konzervatívabban szórod el a pénzedet, akkor lesznek biztonsági puffereid. Ha kéthavi fizetésedbe kerül egy telefon, akkor tisztán látszik, hogy nem engedheted meg magadnak. Vegyél egyszerűbbet vagy kevésbé divatosat! Amennyiben harminc évig kellene visszanyögdécselned a vonzónak tartott lakhatásod árát, érd

be egyelőre egy kisebb otthonnal vagy olcsóbb környékkel! Ha nyomod a melót becsülettel, sikerülni fog feljebb lépni a későbbiekben!

Összefoglalva: alapesetben a megtakarítás szabadságot ad, a hitel bilincsbe ver. Az jár neked, amiért már megdolgoztál. Legyél sokkal tudatosabb a pénzügyi döntéseidben, ne köteleződj el dopaminban úszó aggyal évekre vagy évtizedekre! Ésszel és mértékkel használd a külső finanszírozás lehetőségét, ha tényleg indokolt! Boldogabb és eredményesebb leszel.

FELADAT ÖTLETEK:

Gondold át, hogy mennyire arányos az életviteled a jövedelemtermelő képességeddel! Ha szükséges, változtass a költségszerkezeteden!

Ha nincs legalább félévnyi megélhetést finanszírozó megtakarításod, akkor készíts tervet arra, hogy miként és mikorra fogod összerakni!

Ha vannak hiteleid, tervezd meg, hogyan fogod lépésről lépésre csökkenteni az eladósodottságodat! Nézd meg, miként van lehetőség elfogadható feltételek mellett az előtörlesztésre! Könnyen lehet, hogy ez egy több éves projekt...

Határozd el, mennyi pénzt kívánsz megtakarítani hónapról hónapra vagy évről évre, és fegyelmezetten hajtsd végre a vállalásodat!

Pöcegödörből a fény felé

Ha tetszik, ha nem, az életed során újra és újra beleborulsz a szarba, jobb esetben csak belelépsz, máskor pedig nyakig megmerülsz. Kétféle hozzáállás egyikét szokták választani az emberek ilyenkor: vagy nekiállnak benne tapicskolni és jajveszékelni sanyarú sorsuk miatt, vagy fogják magukat és kikecmeregnek belőle, lecsapatják habtestükről a cucc nagyját a kerti slaggal, bemennek a zuhany alá, átsikálják minden testrészüket szappannal a talpuktól a fejük búbjáig, szépen felöltöznek, és mennek a dolgukra.

Gondolhatod azt így a könyv vége felé, hogy mit osztom én itt az észt 43 évesen, szép családdal, kényelmes életet élve, a kedvemnek megfelelő típusú és mennyiségű munkát végezve, sportolgatva, kultúrálódgatva, alkotási hóbortjaimat kiélve. Nekem könnyű, egész nyáron biztos a Balatonnál lógatom a lábamat, biciklizgetek, és tolom a fröccsöket a barátokkal. Ez pont így is van, de egyrészt megfizettem, sőt nap mint nap megfizetem az árát, másrészt pedig évtizedes tudatos építkezés van mögötte. Semmit nem kaptam készen, mindenért magamnak kellett megdolgoznom. És nemcsak építkezés volt, hanem rengeteg botlás, sikertelenség, kudarc és egyéb kellemetlenség kísért az úton.

Csak néhány példa ízelítőként. Úgy nőttem fel, hogy az apám egy nagyon érzékeny időszakban, a felső tagozattól a középiskola végéig folyamatosan keserítette a mindennapjaimat. Nem szándékosan, nem tudatosan, hanem azért, mert sem önismeretben, sem az emberekkel vagy a neveléssel kapcsolatos tudásban nem jeleskedett, ellentétben a saját szakmájával, amiben valóban elmélyült. Egy életre megtanultam tőle, hogyan ne viselkedj embertársaiddal, különösen ha azok fontosak számodra. Nyolc év feszkóban élést nem kívánok

senkinek, különösen nem kamaszkorban. Az általános és a középiskola tizenkét éve alatt tanulmányi eredményeim grafikonja egy folyamatos degresszív vonal volt, bár a bukásokat valami csoda folytán elkerültem. Aztán jött egy pályaválasztási kudarc, amiről írtam az elején. Ezt követte egy kölcsönösen meggondolatlan és éretlen házasság, ami válással végződött. Emellett gyakorlatilag belebetegedtem a munka és a magánélet terheibe, és hat éven át mint malac a jégen küzdöttem egy betegséggel, ami ugyan véglegesen nem gyógyítható, de végül szerencsére kezelhetőnek bizonyult. Írtam egy könyvet, ami üzletileg sikertelen lett, és ez évekig bántott, mert nagyon hittem benne.

Indítottunk kiskereskedelmi egységet, ami befuccsolt. Eszközöltem utólag már értelmetlennek tűnő pénzügyi befektetéseket, ahol sok milliót elszórtam abból, amit korábban kemény munkával kerestem. Korábbi cégünkben birtokolt üzletrészemtől kb. féláron tudtam csak belátható idő alatt megválni ahhoz képest, amennyire a pénzügyi szakemberek becsülték az értékét. A könyvelőm konkrétan úgy fogalmazott, hogy „a nagyvonalúságot és a hülyeséget egy nagyon vékony vonal választja el egymástól". Indítottam a *Tudatos Vezetésen* kívül több új blogot, gyártottam mindenféle videókat nagy lendülettel és lelkesedéssel, de azok speciel nem sokakat érdekeltek. Még öt-hat évvel ezelőtt is bevállaltam olyan feladatokat, felkéréseket, amelyekről kiderült, hogy bármilyen vonzóak vagy megtisztelőek is, nekem nem hoznak eredményességet a saját céljaim vonatkozásában, és boldoggá sem tesznek. Nem győztem belőlük kimenekülni, amint tudtam. Tehát messze nem beszélhetünk diadalmenetről, de egyértelműen látszik, hogy a tudatosság növelése és az elképzelések gyakorlatba ültetése öt-tíz év alatt fokozatosan elvezetett egy olyan életformához, amiben a helyemen lévőnek, ráadásul eredményesnek és boldognak is érzem magam.

Ezt kívánom neked is! Menj végig a feladat ötleteken ott, ahol érzésed szerint van dolgod, és használd fel az itt összefoglalt tudást a saját eredményességed és boldogságod érdekében! Nem fogsz csalódni. Valószínűleg eltart pár évig, de ha kitartasz, eredmény is lesz. Ha gondolod, írd meg nekem is a sikereidet, veled együtt fogok nekik örülni!

Tisztelettel és barátsággal:

Cservenyák “Koejjó” Tamás

cservenyak@tudatosvezetes.hu

(Azért írtam ide a végére ezt az önként választott ragadványnevet, mert kedves barátaimtól úgyis meg fogom kapni a képembe, hogy miféle életvezetési okosságok terjesztésére vetemedtem…)

Felhasznált irodalom

Allen, David: Intézz el mindent!, Bagolyvár Könyvkiadó, 2010

Ariely, Dan: Kiszámíthatóan irracionális, GABO Könyvkiadó, 2011

Assaraf, John - Smith, Murray: A válasz, Édesvíz Kiadó, 2009

Babauta, Leo: A kevesebb ereje, Bagolyvár Könyvkiadó, 2012

Belsky, Scott: A megvalósítás, HVG Kiadó, 2011

Buckingham, Marcus - Coffman, Curt: Először is, szegd meg az összes szabályt!, Bagolyvár Könyvkiadó, 2002

Covey, Stephen R.: A kiemelkedően sikeres emberek 7 szokása, Bagolyvár Könyvkiadó, 2004

Csíkszentmihályi, Mihály: Flow, Akadémiai Kiadó, 2001

Gordon, Thomas: Vezetői Eredményesség Tréning (V. E. T.), Gordon Könyvek, 2003

Hill, Napoleon: Út a sikerhez, Trivium Kiadó, 2009

Láthatatlan Egyetem: Évrendező munkafüzet

Kahneman, Daniel: Gyors és lassú gondolkodás, HVG Kiadó, 2013

McGonigal, Kelly: The Willpower Instinct, Penguin Group, 2012

Rath, Tom: Strengthsfinder 2.0, Gallup Press, 2007

Robinson, Ken: Az alkotó elem, HVG Kiadó, 2010

Seligman, Martin: Autentikus életöröm, Laurus Kiadó, 2008

van Houten, Coenraad: Felnőttképzés mint az akarat felébresztése, Verlag Freies Geistesleben, 1993