

JAMES R. SHERMAN, PHD.

Csináld
A halogatás leküzdése
Tervezd a sikert!
A félelem leküzdése
A türelem ereje
Kerüld a hibákat!
Légy nyerő!

A fordítás alapjául szolgáló eredeti kiadás:

James R. Sherman, PhD:

1. Do it! - Stop Procrastinating
Pathway Books, Second Edition, Febr., 1988
2. Do it! - Plan for Success
Pathway Books, Second Edition, May, 1989
3. Do it! - Farewell To Fear
Pathway Books, Second Edition, 1989
4. Do it! - Patience Pays Off
Pathway Books, First Edition, July, 1987
5. Do it! - No More Mistakes
Pathway Books, First Edition, Nov., 1987
6. Do it! - Be a Winner
Pathway Books, First Edition, Dec., 1989

Fordította: Doubravszky Sándor
Hungarian translation 1997 Doubravszky Sándor

Kiadja: Bagolyvár Könyvkiadó
Felelős kiadó: a Bagolyvár Kft. igazgatója
Budapest, 2002
ISBN 963 9197 79 3

1. könyv

A HALOGATÁS LEKÜZDÉSE

ELŐSZÓ

Ezt a könyvet szerettem volna már régen megírni, de valahogy sosem került rá sor.

Talán magam is a halogatók nagy táborához tartoztam, és mint annyian, én is sok örömtől fosztottam meg magam a „tenni vagy nem tenni” beháborúja miatt.

Voltak azonban időszakok, amikor tudtam hajtani, és a tapasztalatokból okultam. Idővel leszoktam a halogatásról, és vigyáztam arra is, hogy ne essek vissza. Így aztán, amikor fontos feladat várt rám, tudtam, mit kell tennem, hogy célba érjek.

Első egyetemi próbálkozásom kudarccal végződött. Amikor újból kezdtem, már nős voltam, három gyermek apja. Nagyon keményen dolgoztam - megszereztem a diplomát, utána a doktorátust is. A Ph.D. fokozathoz előadásokat hallgattam, kutatásokat végeztem, tanítottam, írtam a disszertációm, letettem a vizsgákat, és legalább 60 000 kilométert utaztam.

Aztán újabb megpróbáltatások jöttek: feleségemnek és nekem öt év leforgása alatt három-három hátműtéten kellett átesnünk. Állandóan sajnáltam a hátam, a fájdalomtól alig tudtam dolgozni. Nem voltam hajlandó beletörődni a dologba. Leadtam a súlyfelesleget, tornázni kezdtem, felhagytam a fájdalomcsillapító és izomlazító tablettákkal. Ma teniszezem, golfozom, és semmim sem fáj.

1979-ben otthagytam egy jól fizető állást - addig egyetemi tanácsadóként dolgoztam -, és saját könyvkiadót alapítottam. Azóta kilenc könyvet írtam és adtam ki. Ez a második könyvem átdolgozott, új kiadása, amely mára már országos bestseller lett.

E sokrétű tevékenység és sok-sok probléma közepette - vagy éppen ezek eredményeként -, szakítottam a halogatás szokásával. Felhagytam azzal, hogy bár tudom, sürgősen meg kell csinálnom valamit, nem vágok bele, mert nincs hozzá kedvem, vagy félek a feladattól. Rájöttem, hogy e rossz szokás törléséhez nem kell semmit feltalálni, csupán alkalmazni kell régóta ismert recepteket.

Személyes tapasztalataimat kutatásokkal egészítettem ki, és kidolgoztam egy egyszerű és hatékony eljárást. Könyvem ennek leírását tartalmazza. Meggyőződésem, hogy aki következetesen alkalmazza módszereimet, megszabadul a halogatás átkától, amely annyi kudarc és keserűség forrása életünkben.

BEVEZETÉS

Tisztelt Olvasóm! Kézbe vetted ezt a könyvet, ezzel megtetted az első lépést, hogy szakíts a halogatás szokásával. Ha nem állsz meg itt, hanem alkalmazni kezded a tanácsait, eredményességed ugrásszerűen megnő, és elérhetővé válnak számodra korábban elérhetetlennek tűnő dolgok.

Milliók és milliók élnek a Földön, akikben ott buzog a nemes szándék, de állandóan halogatnak, pedig tudják, hogy cselekedniük kell, még hozzá késlekedés nélkül. Ez a tétlenségük persze nem jelenti mindennek a végét, ám megfosztja őket olyan örömeiktől, melyekben részükhöz lehetne.

Hasonlóan a legtöbb halogatóhoz, tudod, ki vagy, milyen eredményeid vannak, de szeretnéd többre vinni. Többet akarsz az élettől, ugyanakkor elégedetlen vagy és keserű, mert sokszor magad sem érted, miért nem tudod megtenni, amit szeretnél, és ez egyre jobban nyugtalanít.

Már rájöttél, hogy a halogatás testet-lelket kínzó rossz szokás, amely feszültségre, idegeskedésre, aggodásra vezet, kiöli belőled az életkedvet, a tetterőt. Tudod azt is, hogy hatalmas akadályt jelent céljaid elérésében. Gátolja személyes fejlődésedet, és megfoszt sikerektől, melyekben részed lehetne. Megfoszt az örömeink és az elégedettségnek attól az érzésétől, amit a jól végzett munka nyújt. Energiáidat nem a tevékenység, hanem az önmagaddal vívott belső háború viszi el, és ez fokozatosan aláássa önbecsülésed.

A halogatás szokásának természetét nem nehéz megérteni, noha személytől, helytől és időtől függően nagyon eltérő formákban jelentkezik.

MEGHATÁROZÁS

A halogatás annak tudatos és rendszeres elodázása, amiről tudjuk, hogy meg kell csinálnunk. A halogatás - szokás, melyre figyelmetlenségünk és fegyelmezetlenségünk eredményeként tettünk szert. Vizsgáljuk meg a dolgot közelebbről!

Van egy fontos feladat, amelyről tudod, hogy el kell végezned. Mondjuk át kell térned egy kímélőbb étrendre, meg kell írnod egy levelet, meg kell kérned az imádott hölgy kezét, fel kell készülnöd a vizsgákra, munkahelyet kell változtatnod. A feladat lehet bármilyen tevékenység, aminek van egy jól megállapítható kezdete, egy jól meghatározható vége, és egy értékelhető eredménye.

A cselekvés elmaradásának következményei alapján becsülheted, mennyire fontos a teendő.

A feladatnak egy mindenki számára jól látható célja van. Fogyókúrázni kell egy testsúly eléréséig, el kell készíteni egy jelentést, változtatni kell egy rossz szokáson stb.

Tudod, mikor akarod elérni a célt: melyik évben, melyik hónapban, melyik napon vagy melyik órában. Ez függ a cél természetétől, de mindig szükség van határidőre - nélküle nehéz megmondani, mit jelent a „korábban”, az „időben” vagy a „késve”.

Halogatásról csak akkor beszélhetünk, ha szándékosan, elfogadható indok nélkül elodázod a kezdést. Ez jelentheti azt, hogy nem csinálsz semmit, de jelentheti azt, hogy a feladat helyett mást csinálsz: alszol, eszel, iszol, teniszezel vagy apróságokkal bíbelődsz.

Ilyenkor általában büntudatot érzel. Ez a belső nyugtalanság, amit annak tudata vált ki, hogy ellógod az idődet, idővel szorongásba, búskomorságba csaphat át. Ha ez bekövetkezik, megváltozik a helyzet: a halogatás már nem életed aprócska problémája. Legtöbbször persze csupán egy zavaró, kellemetlen érzéssel fizetsz azért, ha nem mész el a fogorvoshoz, vagy nem keresed meg a főnöködet, hogy tisztázz vele egy kellemetlen ügyet.

Ha nem érzel büntudatot, talán mégsem vagy halogató - egyszerűen csak megválogatod, mibe fogsz bele és mibe nem. Nem vagy halogató, ha azért nem nyírod le a gyepet, mert a zsaluk megjavítása fontosabb. Ez még akkor is így van, ha mások szerint viszont először a gyepet kellene lenyírnod.

Összefoglalva tehát azt mondhatjuk, hogy akkor vagy halogató, ha rendszeresen elodázod azokat a dolgokat, amikről tudod, hogy meg kellene csinálnod, és emiatt büntudatot érzel.

A BESTIA TERMÉSZETE

„A halogatás - mondja Donald Marquis - annak művészete, hogy lépést tartsunk a tegnappal.”

A mindenség egyetemes törvénye a fejlődés, a fejlődés pedig változást jelent. A változás azonban kockázattal jár, és a halogatók félnek a kockázattól. Jobban szeretik, ha mások vállalják, mert ha a dolog balul üt ki, nem őket okolják. Mivel tetteik alapján nem ítéltetők meg - hiszen nem cselekednek -, másnak mutathatják magukat, mint amilyenek valójában.

Mint mindenki, a halogatók is szeretnék előnyösen változtatni életükön, javítani másokkal való kapcsolatukon, ám a kívánságnál nem jutnak tovább. Kívánók ők, nem pedig cselekvők. Inkább a szerencsére, mint a kemény munkára bízzák az eredményt. Képzeletükben megütik a főnyereményt, aztán gondosan sorra veszik, mire költik majd a rengeteg pénzt. Inkább bíznak a szeszélyes sorsban, mint az állhatatos munkában.

A halogatás a problémák megoldásának kerékkötője, minden fejlődés fékezője. Szétmarja a célokat, megöli a cselekvő szándékot, cserébe elkeseredéssel, dühvel és kétségbeeséssel fizet. Jól láthatjuk romboló hatását azokon, akik meggyőződésük ellenére megmaradnak egy utált állásban, vagy kitartanak egy sehová sem vezető kapcsolat mellett. Láthatjuk a halogatás súlyos következményeit azokon is, akik állandóan elodázzák, hogy felvegyék a harcot egy káros szenvedélyükkel, a droggal, az alkohollal, a cigarettával. Láthatjuk azokon is, akik újból és újból visszariadnak egy sürgős és fontos feladattól, vagy addig húznak egy tisztázó beszélgetést, hogy amikor lépnek, már késő.

A halogatók hajlamosak másokat hibáztatni kudarcaikért és háborgó lelkiállapotukért. A bukott diák a tanárokat, az alkoholista a társadalmat, az elkeseredett férj a feleséget, a feleség a

férjet okolja. A sorsukkal elégedetlen dolgozók pedig mindenért a rendszert és az államot teszik felelőssé.

A halogatóknak van egy sajátos csoportja. Bénult a szellemük, és nem látnak maguk előtt célokat. Behúzódnak lelkük valamely zugába, és önként lemondanak a sikerről. Nem érznek büntudatot, nem tanulnak a múltból, nem tervezik a jövőjüket, hanem sodortatják magukat egy zavarosan hömpölygő időfolyammal.

A KÖVETKEZMÉNYEK

Mindnyájan vágyunk a sikerre, és el akarjuk érni céljainkat. Minél erősebb bennünk a vágy, annál jobban elkeseredünk, ha kudarc ér. Különösen igaz ez, ha sikertelenségünk oka saját halogatásunk. Ha elkeseredésünk állandósul, ez negatív stresszreakciókra vezet. Az eredmény: ingerlékenység, magas vérnyomás, zűrös emberi kapcsolatok.

Egyik hölgyismerősöm elhatározta, hogy lead 15 kilót. Egy évet szánt a dologra. Nem akart túlsúlyosan mutatkozni diáktársai előtt a 25 éves osztálytalálkozón. Ám ahelyett, hogy áttért volna a megfelelő étrendre, halogatta a dolgot. Minél tovább halogatott, annál idegesebb lett, minél idegesebb lett, annál többet evett. Így aztán az eredmény nem mínusz tizenöt, hanem plusz öt kiló lett. Mire elérkezett a találkozó napja, már olyan kövér volt, hogy szégyellt elmenni. Később súlyos depresszióba esett, és kórházba kellett feküdnie.

Ismerek két fiatalembert, akik barátokként kezdték az egyetemet, de kibuktak. Mindketten tudták, hogy visszamehetnek, és javíthatnak a jegyeiken, de csak az egyik szánta rá magát, a másik állandóan halogatta a dolgot. Aki visszament, megszerezte a diplomát, és egy jól fizető állást kapott. A halogatót állandó büntudat gyötörte, és be kellett érnie egy rossz állással. Ráadásul bemagyarázta magának, hogy diploma nélkül nincs reménye az előmenetelre. A keserősége végül barátja ellen fordította őt. Halogatásáért nem csupán ígéretes karrierrel fizetett, hanem egy igaz barátot is elvesztett.

Mindnyájan ismerünk embereket, akik állandóan halogatják fontos teendőiket, és ezzel már a bölcsőjében megölik a sikert. Tehetőségesek, felemelkedhetnének, és képtelenek szakítani az állandó halogatással. A legszörnyűbb az egészben az, hogy ez a szokás apróságokkal kezdődik, aztán fokozatosan átjárja egész lényüket. Aki halogat, az nem tud dönteni. Aki nem tud dönteni, nem lép időben. Aki nem lép időben, ígéretes lehetőségeket szalaszt el. Aki elszalaszt lehetőségeket, annak meginog az önbizalma. Akinek meginog az önbizalma, nem mer dönteni, vagyis halogat. Ez egy ördögi kör.

Ha belekerültünk, és felismertük a helyzetünket, csupán két lehetőségünk van. Az egyik, hogy teljes erővel igyekszünk kitörni belőle. A másik a keserű beletörődés. Ennek eredménye: vagy önmagunk ellen fordulunk, és ez önbecsülésünk elvesztését jelenti, vagy a világot hibáztatjuk, és ez megfoszt értékes emberi kapcsolatainktól.

Valójában tehát csupán egy utunk van: szakítani a halogatással. Könyvem arról szól, hogyan tegyük ezt.

A MÓDSZER

A módszer négy lépésből áll. Ha ezeket betartod, munkád eredményes lesz. De az első lépésnél légy kérlelhetetlenül következetes. Sokak számára ez nagyon nehéz, mert nagy elszántságot, és önfegyelmet igényel. Ha az első akadályt sikeresen vetted, tovább már egyszerűbb lesz a dolog.

A négy lépés a következő:

1. Őszintén ismerd el, hogy halogató vagy, és határozd el, hogy felhagysz vele.
2. Tudj meg minél többet a halogatósról: mi az oka, mit lehet ellene tenni.
3. Dolgozz ki cselekvési tervet. Készítsd el azoknak a feladatoknak a listáját, amelybe halogatás nélkül bele akarsz fogni.
4. Hajtsd végre a tervedet.

Most állj meg egy pillanatra, és gondolkozz el rajta: valóban elszántad magad, hogy szakítasz a halogatás szokásával? Ne mondd azt, hogy megpróbálsz, mert ha ezt mondd, nem fog sikerülni. Yoda ezt mondta a Jedi visszatérésében: „Ne mondd, hogy megpróbálsz! Csináld! Vagy ne csináld! A cselekvés birodalmában nincs olyan, hogy megpróbálsz.”

Határozd el a legkomolyabban, hogy megszabadulsz ettől az átkos szokástól, és láss azonnal munkához.

MI KÖVETKEZIK EZUTÁN?

A második rész a halogatás okaival foglalkozik. A harmadik részben megismerkedhetsz huszonegy módszerrel. Ezek alkalmazása lehetővé teszi, hogy szakíts a krónikus halogatással. A negyedik rész arról szól, hogyan fogható össze mindez egy cselekvési tervben.

Talán csábítást érzel, hogy a következő részt csupán átlapozd, mondván, már ismered a halogatás leggyakoribb okait. Lehet, hogy így van, mégis azt tanácsolom, olvasd el. Biztos fogsz találni benne új szempontokat. Ne sajnáld hát az időt, és ellenőrizd, mennyire teljesek az ismereteid. Minél többet tudsz a halogatás okairól, annál könnyebb lesz szakítanod vele.

A NOTÓRIUS HALOGATÁS OKAI

A halogatás konkrét okainak száma végtelen. A pszichológusok azt mondják, emberek azért halogatnak, mert bizonytalanok, mert félnek a kudarctól. Képtelenek megbirkózni dolgokkal, és ez elkészeríti őket. A kudarcot fenyegetettséggé élik meg, ami zaklatott lelkiállapotra vezet. A zaklatott lelkiállapot akadályozza a döntést, és az eredmény - halogatás. Ez igen komoly lista, de tartalmaz olyan okokat is, melyek miatt néha tényleg el kell halasztani ügyeket.

A halogatásnak néha nincs világos oka. Emberek tudják, hogy cselekedniük kell, de nem képesek belevágni. A különös az, hogy vonakodásuknak nem ismerik az okát: tudat alatt ható félelem bénítja őket.

Vannak, akik azt hiszik, halogatásuknak nincsenek komoly okai, és ha elhatározzák, képesek bármikor felhagyni vele. Lehet, hogy így van, de lehet, hogy csak önmagukat csapják be. Egy dolog biztos: minden okot komolyan kell vened, amelyik gátolja céljaid megvalósítását.

Mielőtt tovább haladnál az olvasással, célszerű elvégezned egy gyakorlatot. A következő oldalon írd fel azokat az okokat, amelyek miatt halogatni szoktad a teendőidet. Ne érd be tíznél kevesebb! A fejezet elolvasása után hasonlítsd össze a saját listádat az általam megadott okokkal. Biztos lesznek eltérések. Ez így van rendjén. A cél az, hogy minél teljesebben megismerd saját okaidat.

E fejezet tanulmányozása lehetővé teszi, hogy megismerkedj a problémákkal. Ez még akkor is igaz, ha bizonyos okok, melyek saját listádon szerepelnek, nem szerepelnek a könyvben, vagy olyan okokat is tárgyalok, melyeknek esetekben nincs szerepük.

A tárgyalás sorrendje nem tükröz fontosságot. Nem is tükrözhet, hiszen minden halogató esetében más súllyal esnek latba az egyes okok. Mégis, talán nem túlzok, amikor azt mondom, az első szinte mindenkinek fejfájást okoz.

ZAVARODOTTSÁG

Sokszor azért halogatunk, mert a koponyánkban zavar és bizonytalanság uralkodik, hogy a kezdés után mi legyen a következő lépés. Ijeszt a feladat nagysága és bonyolultsága, ezért állandó bénító zsongást érzünk a fejünkben. Rengeteg teendő nyüzsög a szemünk előtt, de nem tudjuk eldönteni, melyikkel kezdjük. Ezért aztán csak halogatjuk, csak halogatjuk a kezdést, remélve, hogy a feladat egyetlen ponttá zsugorodik, amely világosan mutatja, hová nyúljunk, hogy simán célba érjünk.

Aki ilyen helyzetben van, tudja, hogy nekiláthatna a „próbálkozás - kudarc; próbálkozás - siker” módszerével, ám annyira össze van zavarodva, hogy nem tudja, mivel próbálkozzék először. Félt, hogy bármit tesz, csak elügyetlenkedi a dolgot.

Tudja, hogy kijavíthatja a hibát, hiszen módja van másodikra is próbálkoznia, de ehhez idő kellene, az pedig nincs. Már így is időzavarban van, különösen, ha figyelembe veszi a feladat nagyságát. Ezért aztán nem csinál semmit, hanem halogat, halogat, és a csodában reménykedik.

Ha a halogatás oka a zavar, az egyén többnyire azért végzi kudarccal, mert a feladatot nem bontja fel jól elkülönülő elemekre. Ha mégis kijelöli a részfeladatokat, nem képes elszánni magát, hogy valahol elkezdje. Nem képes lemondani arról az igényéről, hogy rögtön a helyes lépéssel induljon, rögtön tökéleteset alkosson. Az egész és a részek megítélésének ez a káosza elvezet a halogatás következő okához.

AZ ELEMZŐKÉSZSÉG HIÁNYA

Aki nem jártas abban, hogyan kell egy nagyobb feladatot elemeire bontani, és a részfeladatokat súlyozni, általában minden kezdési módot elutasít. Azért halogat, mert attól fél, bárhol kezd, zsákutcába jut. Fél egy úttól, ugyanakkor nem keres elvileg eltérő megközelítéseket. Olyan ez, mintha valaki levágná a fa ágait, mielőtt az gyümölcsöt teremhetne.

Az ilyenek gyakran válnak egy sajátos csapda áldozataivá. Az utolsó pillanatig halogatnak, aztán mint az örült dolgoznak. Amikor már úgy érzik, célban vannak, hirtelen eszükbe jut egy jobb megoldás, de ahhoz már késő van, hogy újból kezdjék. Az eredmény: legjobb esetben is csak közepes teljesítmény, és az a nyomasztó tudat, hogy jobb munkát is végezhetek volna.

Végül persze megértik, hogy kínos helyzetükért csak magukat okolhatják. A felismerés azonban ritkán serkenti őket arra, hogy változtassanak. Még gyakrabban fognak halogatni, mert még jobban félnek, hogy ismét csak rossz irányban indulnak el.

Fontos tudnunk, mit kell elvégeznünk, ám még ennél is fontosabb tudnunk, mivel kezdjük el.

PRIORITÁSOK HIÁNYA

Akik nem sorolják feladataikat fontosságuk és sürgősségük szerint, hajlamosak feladatról feladatra ugrálni. Ez alapjaiban ássa alá az eredményességüket. A különös az, hogy legtöbbször nem értik, miért teljesítenek rosszul, hiszen igyekeznek és dolgoznak.

Aki nem hajlandó vagy nem tud fontosság szerint sorolni, nehezen mond „nemet” olyan feladatokra, melyeket mások varrnak a nyakába, így még inkább szétforgácsolja erejét. Az eredmény: egyre több elvégzésre váró feladat, kapkodás, rendszertelenség és csapnivaló hatásfok. Próbálja halogatni a dolgokat, hogy közben módja legyen utat törni azon a káoszon át, amit saját kuszaságával teremtett. Még ennél is nagyobb káosz vár rá, ha közben magáról a célról is elfeledkezik.

Vannak persze halogatók, akik feledékenységgel magyarázzák amit tesznek, holott másról van szó.

FELEDÉKENYSÉG

Ha valaki tényleg elfelejt egy feladatot, akkor semmire sem emlékszik belőle. Amikor újra hallja, újnak tűnik számára.

Vannak persze ilyen esetek, de a halogatóval más a helyzet. Teendőit tudatalattijának sugallatára hagyja figyelmen kívül. Magatartása jól követhető minta szerint alakul.

Először sorra veszi, hogy egy adott időn belül mit kell elvégeznie. Ám ahelyett, hogy munkához látna, lelkileg félretolja a dolgot, mondván, később tér rá vissza - de akkor már komolyan.

Amikor megkérdezik, elvégezte-e a feladatot, fejéhez kap, és valami ilyesmit mond: „Hű! Teljesen elfeledkeztem róla!” Ez azonban nem igaz, hiszen a feladat pusztá említése elég volt, hogy emlékezzen mindenre.

Az olyan halogató, aki teendőit tudatalattijának távoli sarkába szorítja, lelki nyugalmával fizet ezért. Valahányszor eszébe jut a feladat, idegeskedni, szorongani kezd. Elégedetlen

önmagával, ez azonban nem arra sarkallja, hogy nekilásson a munkának. Éppen fordítva. Egy „ej, ráérünk arra még!” gondolattal ismét a tudatalattijába nyomja vissza, vagyis „elfelejti” a feladatot.

Sokan, amikor felhagynak a halogatással és cselekedni kezdenek, a felelősség számukra ismeretlen dimenzióival szembesülnek. Ez a felelősség aztán annyira ijesztő számukra, hogy bénítja őket. Az eredmény: ismét csak a halogatás.

FÉLELEM A FELELŐSSÉGTŐL

Vannak akik azért halogatnak, mert visszariadnak a nagyobb felelősségtől. Halogatásukat aztán úgy racionalizálják, hogy másokat hibáztatnak a cselekvésüket nehezítő körülményekért.

Diákok igyekeznek az egyetemen maradva „tovább tanulni”, halogatva a munkába állást. Jegyben járó párok kitolják a házasságot, hogy kibújjanak a házassággal járó felelősség alól. Dolgozók visszautasítanak előléptetést, mert félnek a nagyobb felelősségtől. Vannak, akik lassítják a gyógyulásukat, hogy elkerüljék a feladatokat, melyekkel egészségesként szembe kellene nézniük.

Az ilyenek halogatni fognak, amíg érzelmileg nem válnak érett felnötté, elfogadva, hogy sorsukért maguk felelnek, és ezt a felelősséget senkire sem ruházhatják át. Ha végül vállalják életük irányításának felelősségét, tudatosan elfogadják, hogy számadással tartoznak tetteikért - legyenek ezek jók vagy rosszak. Ám annak lehetősége, hogy ezek rosszak lesznek, egyeseket még elkeseredettebb halogatóvá tesz. Ők azok, akiknek nincs ereje vállalni a tévedés kockázatát.

FÉLELEM A KOCKÁZATTÓL

A kockázatkerülők azért halogatnak, mert így akarnak védekezni olyan bizonytalan dolgok következményeitől, mint amilyen a házasság, a munkahely változtatás, lakóhely változtatás és hasonló. Úgy érzik, jobb, ha semmit sem tesznek, mert így nem kell vállalniuk ostobaságuk és ügyetlenségük következményeit. Az eredmény: személyes fejlődésük megtorpan, és önmegvalósítási törekvésük zsákutcába jut.

A kockázat lehet lelki, fizikai, társadalmi vagy gazdasági természetű. A halogatók képzeletükben felnagyítják ezeket, sőt, nem létező veszélyeket festenek maguk elé. Így aztán még a legkisebb veszély is óriásira dagad a szemükben. A dolgok logikája innen már világos: minél nagyobb a kockázat, annál jobban meg kell fontolni a döntést, ez pedig időt igényel. És már benne vannak a halogatás csapdájában.

A halogatásnak ez az oka csak akkor semlegesíthető, ha elfogadjuk, nincs tett, amely mentes lenne a kockázattól, és belátjuk: cselekvés nélkül nincs értelmes élet, csak sodródás, vegetálás.

MENEKÜLÉS

Aki egy nehéz, kellemetlen feladat előtt áll, általában kétféle módon reagál. Vagy keményen küzd, vagy menekülni próbál. Nos, a menekülés egyik gyakori módja a halogatás. Ez ugyanis lehetővé teszi az egyénnek, hogy úgy érezze, nem dezertál, csak jól „időzít”.

Nyomás hatására emberek néha nagyon keményen küzdenek. Ez a kemény, „belemenős”, agresszív stílus azonban napjainkban már nem egy általánosan elfogadott viselkedésmód, hacsak valakit nem fenyegetnek testi épségében. Vannak, akik még ilyen esetekben is arra biztatnak, kenyérrel viszonzzuk, ha kövel dobálnak minket. Az már valamivel jobb tanács, hogy tegyük félre az érzelmeinket, és a józan eszünkre hallgatva igyekezzünk kölcsönösen kielégítő kompromisszumra jutni.

Ám kritikus helyzetekben nem mindenki tud a józan eszére hallgatni és jó kompromisszumokat kötni, és a mesteri tárgyalókészség is csak kevesek erénye. Ezért aztán nem ritka, hogy emberek egy kellemetlen személyes konfrontáció esetén indokolatlanul agresszívak, vagy halogatni kezdenek.

Vannak, akik azért halogatnak, mert menekülni akarnak a nehéz feladatokat kísérő kellemetlen érzésektől. A teljesítés határidejétől azonban nem szabadulhatnak meg. Ezért bújócskájuk ellenére mindaddig fokozódik bennük a stressz és a szorongás, amíg nem végzik el a feladatot.

Ha rendszeresen halogatunk, és nem teszünk semmit e rossz szokás ellen, egyre gyakrabban fogjuk úgy érezni, menekülnünk kell a szorító helyzetekből.

Ha elhanyagoljuk feladatainkat, idegeskedni, aggódni kezdünk. Egy kis idegeskedés persze nem árt, de ha már egész lényünket átjárja, a halogatás újabb okává válhat.

IDEGESKEDÉS

A rendszeres idegeskedés következménye állandó szorongás, amely ott bujkál bennünk, egy fenyegető, csak feltételezett szerencsétlenség miatt. A szorongó ember képzelete vég nélkül gyártja a negatív scénáriókat. Ez a lelkiállapot egyszerre lehet következménye és oka a halogatásnak.

A szorongó emberek fejében kaotikus kép él a valóságról. Nincsenek tisztában azzal sem, meg tudnak-e birkózni ezzel vagy azzal a feladattal. E kaotikus valóság látás eredményeként még jobban kezdenek rettegni a környezet valós vagy képzelt fenyegetéseitől. A következmény: halogatás, hogy ne kelljen ezekkel szembenézniük.

Az aggodás gyakori oka, hogy félünk egy kellemetlen személyes konfrontációtól. De ilyen a bírálattól vagy a kudarctól való félelem is.

Amikor emberek halogatnak, idegeskedni kezdenek, mert tudják, hogy tenniük kellene valamit, és tétlenségük miatt büntudatot éreznek. Ez különösen igaz az olyan helyzetekben, amikor tisztában vannak a feladat fontosságával. Ebben az esetben halogatásuk oka e belső elégedetlenség, nem pedig a külső fenyegetéstől való félelem.

Naivitás lenne persze azt hinni, hogy az aggodást és a szorongást teljesen kiiktathatjuk életünkéből. Ez az érzés jön és megy - vagy marad - a külső hatásoktól és az ezekre adott válaszainktól függően. Ha tartósan a foglyaivá válunk, búskomorságba csaphat át, ami a halogatás még súlyosabb oka.

BÚSKOMORSÁG

A búskomorság neurotikus állapot, amelyet a levertség és a kétségbeesés érzése jellemez. Ebben az állapotban az emberek elvesztik cselekvőkészségüket, nem éreznek magukban erőt, hogy tegyenek az őket nyugtalanító dolgokban. Nem szorul különösebb magyarázatra, hogy a következmény: krónikus halogatás. Nem könnyű túljutni ezen a lelkiállapoton.

A búskomor ember alkalmatlannak tartja magát az élet dolgaiban. Úgy érzi, sorsát csak mások irányíthatják, mert semmiben sem képes dönteni. Ezért aztán elhanyagolja feladatait.

A búskomorság másik súlyos következménye, hogy az egyén lelkileg teljesen kimerül. Ez sokak számára újabb indok a halogatásra. Az emberi természet különös furcsasága, hogy a búskomorság gyógyításának legjobb módja, hogy egy valóban kimerítő fizikai tevékenységbe kezdünk. Olyanba, amelyet könnyen, hozzáértően csinálunk és élvezzük is. Sajnos a búskomorság egyik jellemzője éppen az a benutság, ami akadályozza, hogy belefogjunk valamibe-bármibe, ami fizikai erőfeszítést igényel tőlünk. Olyan ez, mint a 22-es csapdája. A csapdából persze kitörhetünk, ha rábírjuk magunkat a mozgásra, a fizikai tevékenységre. Ez figyelmünket másfelé irányítja, és így kitörhetünk az önsajnálatra, a lemondásra, az önvádaskodásra ösztönző gondolatok ördögi köréből.

Vannak, akiknek orvoshoz vagy pszichológushoz kellene fordulniuk, olyan súlyos az eset, de mivel súlyos levertséget, búskomorságot éreznek, ezt is halogatják.

Noha a búskomorság súlyos lelki kín, ha erőinket a halogatás leküzdésére összpontosítjuk, legtöbbször a búskomorságból is kitörünk. A kettő ugyanis gyakran kéz a kézben jár.

MEGSZÁLLOTT TÖREKVÉS A TÖKÉLETESÉGRE

Ők a perfekcionista. Bármit tesznek, mindenben tökéleteset akarnak. Bármibe kezdjenek, semmire sem mondják, hogy befejezték, amíg nem látják úgy, hogy az eredmény tökéletes. Ezért aztán bármennyit dolgozzanak, csak keveset végeznek. Állandóan munkálkodnak, de szinte semmit sem fejeznek be. Ez a perfekcionista pajzsa a bírálatokkal szemben: ha munkájukban valaki hibát talál, azt mondhatják, még dolgoznak rajta.

Az emberek többsége a hibát a cselekvés természetes kísérőjeként kezeli. A perfekcionista ezzel szemben minden hibájára úgy tekint, mint ami személyes alkalmatlanságát bizonyítja. Azért halogat, mert fél a kudarctól és attól, hogy a kudarc negatívan minősíti őt.

A perfekcionista sok időt tölt azzal, hogy csinálja és csinálja a dolgokat, anélkül hogy végeredményként bármit is felmutathatna. Kényszerrel érez, hogy újabb és újabb feladatba kezdjen, mielőtt befejezné az előzőt. A kudarctól való félelmen kívül más oka is van, hogy nem akar semmit

sem befejezni: retteg a bírálattól. Ezért aztán halogat, és ezzel csak növeli a megoldásra váró feladatok tömegét.

A perfekcionista íróasztalán általában nagy összevisszaság van - ahogy ő mondja, „alkotó rendetlenség” - munkatílusát pedig a lázas tempó jellemzi. Szereti mutatni másoknak, mennyire elfoglalt.

Jellemző rá az erős énközpontúság. Ebben a tekintetben poláris ellentéte azoknak, akiknek már szokásává vált, hogy mindig mások segítségét kérik.

ÖNÁLLÓTLANSÁG

Az önállótlankok idővel szokásukká teszik, hogy mások hozzáértésére, erejére és tudására támaszkodjanak életük dolgaiban. Mindaddig halogatnak, amíg nem kapnak valakitől segítséget, vagy valaki nem végzi el helyettük a feladatot. Néha elismerik önállótlanságukat, de a legtöbbször tagadják.

Ilyen halogatókkal gyakran találkozunk, mert rendkívül elterjedt jelenségről van szó. Vezetők eltolják fontos levelek vagy jelentések megírását, amíg kedvenc titkárnőjük szabadságon van. Férj vagy feleség vár a gyermek fegyelmezésével, amíg a társa nem jön haza.

Ha az önállótlankok rendszeresen mások segítségére várnak, ez elmélyíti bennük a halogatás szokását és a belső kényszert, hogy mindig másokhoz forduljanak. Érthető, hiszen ha egy módszer eredményes, senki sem mond le róla szívesen. Az önállótlankok csak akkor kezdik látni halogatásuk hátrányait, ha felismerik a függetlenség előnyeit, vagy felébred bennük a vágy, hogy önállóan, saját erejükből birkózzanak meg feladatokkal.

Az önállótlankok, támaszkodó személyek azért fordulnak másokhoz, mert úgy érzik, nem képesek helytállni magukért. Ám van az embereknek egy másik csoportja, akik azért fordulnak másokhoz, hogy személyes előnyökhöz jussanak. A halogatásuk mögött az a tudatos szándék áll, hogy kihasználjanak, vagyis manipuláljanak másokat.

MÁSOK MANIPULÁLÁSA

Gyakori eset, hogy akik figyelik a halogató ügyetlenkedéseit, egy idő után elvesztik a türelmüket. A halogató érzékeli ezt a türelmetlenséget, és sajátos taktikázásba kezd: addig ügyetlenkedik, amíg a másik nem végzi el helyette a munkát. Ez igen jó módszer, hogy megússza a feladatot, és megszabaduljon az eredményért viselt felelősségtől. Manipuláció ez a javából.

Az emberek általában igyekeznek megakadályozni, hogy manipulálják őket. Ám sokan bedőlnek a halogatóknak. Különös, de igaz: fontos feladat esetén sokan még legjobb meggyőződésük ellenére is készek segíteni a másikon. Ám ha a halogató taktikája csődöt mond, más áldozat után kell néznie.

A gyerekek általában igen ügyesek a felnőttek, különösen a szüleik manipulálásában. Felnőtteknél azonban nem fogadható el, hogy ugyanezt a gyerekes módszert alkalmazzák egymás között. Ez nemcsak halogatásra vezet, de tisztességtelen azokkal szemben, akik elvégzik a munkát.

Vannak esetek, amikor a halogatót manipulálják. A mások részéről megnyilatkozó nyomás, még ha nem is szándékos, igen gyakori oka a halogatásnak.

KÜLSŐ NYOMÁS

Vannak, akik tudják, hogy rendszeres halogatásuk okai saját magatartásukban keresendők. Tudják azt is, hogy következetes munkával szakítani tudnak a halogatással.

Nehezebb a helyzet, ha a halogatásuk mögött olyan tényezők húzódnak meg - például külső nyomás - melyekre nincs befolyásuk. Ilyen nyomásnak lehetnek kitéve a szülők, a munkaadó, a szobatárs, az élettárs, a barát stb. részéről. Ez az állapot lehet átmeneti, de lehet tartós. Jegyesek néha azért halasztják el a házasságot, mert el akarják kerülni a szülőkkel való konfrontációt. Dolgozók nem vesznek ki szabadságot, mert a vezetőjük nem engedi el őket. Vannak nők, akik azért nem mennek dolgozni, mert a férjük kívánsága, hogy otthon maradjanak.

Mindaddig nehéz változtatnunk a magatartásunkon, amíg mozgásterünket döntően külső tényezők határozzák meg. Nehéz szakítanunk a halogatással is, ha nem tárjuk fel a külső nyomás forrásait, és nem teszünk valamit ellenük.

EGYHANGÚSÁG

Sokan azért halogatnak, mert tevékenységük egyhangú. Csak akkor hagynak fel ezzel a szokással, ha munkájuk gyökeresen megváltozik. Egy feladat akkor egyhangú, ha fáraszt, ha nem ébreszt érdeklődést, ha nincs benne változatosság, ha nem kapunk érte elismerést.

Vannak esetek, amikor emberek egyhangúnak tartanak egy feladatot, pedig nem az. A magyarázat: olyasmit kell csinálniuk, amiben nem igazán járatosak, vagy nem ismerik tevékenységük célját. Ha megértik, milyen eredményeket várnak tőlük és mi a tevékenység végső célja, általában felhagynak a halogatással.

Ha az emberek nem látják, milyen előnyöket rejt egy feladat elvégzése, előtérbe léphet a halogatás egy másik oka.

UNALOM

Az egyhangúság forrása a feladat természetében rejlik, az unalom ezzel szemben a feladathoz való személyes hozzáállást tükrözi.

Az unatkozó személyek nem mutatnak érdeklődést teendőik iránt. Az érdeklődés hiánya elégedetlenségre, az állandó beháború pedig lelki kimerültségre vezet. Ez a kimerültség aztán kiváló indok a halogatásra.

Az egyhangúság megszüntethető, ha érdekesebbé tesszük a feladatokat, az unalom azonban csak úgy küzdhető le, ha megváltozik a feladathoz való viszonyunk.

A lelkesedés és a tetterő segíthet az unalom elűzésében, de ha ezek hiányoznak, előtérbe kerül a halogatás következő oka.

FÁRADTSÁG

A lelki és a testi fáradtság a halogatás elterjed és fontos oka. A testi fáradtság a nehéz fizikai munka, a túlhajszoltság vagy az idegkimerülés következménye. A testi fáradtság még nem szükségszerűen oltja ki egy feladat iránti érdeklődésünket. Azért nehéz belevágnunk a dologba, mert nincs hozzá elég erőnk.

A lelki kimerültség tünetei sokban hasonlítanak a fizikai fáradtságéhoz: nincs kedvünk semmihez, nincs bennünk energia. Okai azonban mások, és közöttük semmiképpen sem szerepel a kemény munka. Melyek ezek az okok? Az unalom, az apátia, az érdeklődés hiánya.

A fizikai és a lelki fáradtság okainak világos megkülönböztetése különösen fontos, ha szakítani akarunk a halogatás szokásával. A fizikai fáradtság leküzdéséhez pihenésre, lazításra van szükség. A lelki fáradtság leküzdéséhez pihenésre, lazításra, és a feladathoz való viszonyunk megváltoztatására van szükség. Kihívásként kell tekintenünk a feladatot, lelkesedést kell iránta ébreszteni magunkban.

EGÉSZSÉGGEL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK

Betegség, sebesülés, nem súlyos, de kellemetlen problémák, - például krónikus hátfájás, gyenge látás, rossz erőnlét - mind okai lehetnek a halogatásnak, ami általában addig folytatódik, amíg a fenti okok nem szűnnek meg. Nem vállalkozunk autós túrára, mert rosszul látunk, szemorvoshoz viszont nem megyünk. Kerüljük a fizikai munkát, mert fáj a hátunk, de nem megyünk orvoshoz, hogy végére járjunk a dolognak.

A ilyen halogatókat idegesíti, hogy a bajuk tétlenségre kárhozza őket. A lustálkodókkal azonban más a helyzet. Ők csak úgy tesznek, mintha idegeskednének. Szándékosan hivatkoznak valós vagy képzelt betegségekre, hogy elkerüljék a munkát.

Különbséget kell hát tennünk a lusták, és a betegség miatt tétlenségre kényszerülők között. A lusták nem érznek lelkiismeret-furdalást. A kényszerpihenőn lévőket viszont bántja, hogy nem találnak magukban erőt a cselekvéshez.

ÖSSZEFOGLALÁS ÉS ELŐRETEKINTÉS

Tizenhét olyan okot mutattam be, amelyek miatt emberek halogathatják teendőiket. Közöttük, kedves olvasóm, biztos találkozta olyanokkal, melyek ott vannak a listádon. A két lista összehasonlítása segítségedre lesz, hogy válaszolj egy nagyon fontos kérdésre: melyek halogatásod legfontosabb okai. Ezek ismerete fontos előfeltétele, hogy megszabadulj a halogatás szokásától. E fejezet alapján meggyőződhetél arról is, nem vagy egyedül: rajtad kívül még sokan igyekeznek szabadulni ettől a rossz szokástól.

A következő fejezetben huszonekét halogatás elleni módszert ismertetek. Válaszd ki azokat, melyek a leghatékonyabbnak tűnnek számodra. Ha a problémád a félelem, tanuld meg legyőzni a félelmet. Ha a feladat nagysága nyomaszt, bontsd apróbb teendőkre. Ha vannak elképzeléseid módszerekről, melyeket magam nem érintek, írd le őket, aztán láss neki: ellenőrizd az eredményességüket.

HOGYAN SZAKÍTS A HALOGATÁS SZOKÁSÁVAL?

Melyik a legalkalmasabb idő, hogy felvedd a harcot a halogatással? Ez a perc! Vedd sorra azokat a dolgokat, melyeket halogatsz: leveleket, jelentéseket, amiket már rég meg akartál írni; kellemetlen telefonokat, amiket már jó ideje tologatsz; könyveket, amiket már rég szeretnél elolvasni; dolgokat, amikbe már rég bele akartál fogni, vagy amiket már rég szeretnél befejezni. Írd össze őket mind! Nem általánosságban, hanem konkrétan. Ne halogasd a gyakorlatot, láss neki! Ha befejezted, térj vissza az olvasáshoz!

Most már van egy listád, amely tartalmazza az elvégzendő feladatokat. Lapozz vissza a 15. oldalra, és végezz egy kis elemzést. Derítsd ki, milyen okok húzódnak meg e konkrét feladatok halogatása mögött. Nem hiszem, hogy ezek elfogadhatók lesznek számodra.

Nincs elfogadható indokod a halogatásra, csak ha megmagyarázod magadnak, hogy ezek nem fontosak. Ez pedig lehetetlen. Az elfogadható indokok hiányának felismerésével már elültetted a halogatással való szakításod magját. De tegyünk még egy lépést!

Miért ne kezdenél el a munkát, most azonnal? Csukd be a könyvet, és tégy valamit egy régóta esedékes feladat megoldásáért. Ez lehet bármilyen csekélység. Mondjuk eloltod a cigarettádat - ha már régen szeretnél leszokni a dohányzásról. Lebonyolítasz egy régóta halogatott telefont. Leveszed azt a könyvet a polcra, amit már rég szeretnél elolvasni. Nekilátsz egy régen esedékes levélnek. Elemzel egy bonyolultabb feladatot, és megpróbálsz értelmes részfeladatokra bontani - írásban. Szentelj a dologra mondjuk fél órát.

Úgy érzed, nincs kedved semmihez? Térj vissza a halogatás okainak listájához, és vedd össze a megoldásra váró feladatok listájával. Milyen okokat hozhatsz fel az egyes feladatok halogatása kapcsán? Azt mondd, nem írhatod meg a jelentésed, mert elromlott az írógéped? De hiszen kézzel is tudsz írni! Láss hát neki az írásnak. Nem kezdhetsz bele a fogyókúrába, amíg nem vettél mérleget? Húzd össze az övedet vagy a szíjadat. Ha lötyögni kezd, azt jelenti, már csökken a testsúlyod. Nem kereshetsz új munkát, amíg nem írtad meg a szakmai önéletrajzodat? Hívd fel őket telefonon, és kérdezd meg, szükségük van-e rá. Ne áltasd magad: azok az okok nem lehetnek olyan komolyak.

Talán már ráérezte a dolog ízére. Most láss neki a módszerek tanulmányozásának. Vannak közöttük, amelyek a beállítottsággal foglalkoznak, aztán vannak, amelyek a körülményekkel. Válaszd ki, ami kézre áll neked, és kezd alkalmazni őket. A többire akkor térj vissza, ha már vannak eredményeid és bízol a sikerben.

Igyekezz lelkesedést ébreszteni magadban szokásmódosító erőfeszítésed iránt. Egy ilyen vállalkozás türelmet és állhatatosságot igényel, és belső ösztönzés nélkül nem megy. Ebben önellátásra kell berendezkedned. Íme egy recept. Tedd fel magadnak a kérdést, mit jelent konkrét eredményekben kifejezve, ha szakítasz a halogatással. Milyen előnyökre számíthatsz? Hogyan

változik meg a véleményed magadról? Olvasva a fejezetet, újból és újból tedd fel magadnak ezeket a kérdéseket. Vizsgáld meg, hogyan segíthetnek ezek munkastílusod és személyiséged fejlesztésében, és abban, hogy eredményesszorzó profivá válj.

Az első módszer lényege a pozitív beállítottság. Nagyon fontos dologról van szó.

TANULD MEG ÉSZREVENNI AZ ÖRÖMTELI DOLGOKAT!

Régi igazság, hogy mindenhez lehet pozitív és negatív oldalról közelíteni, ám eredményességed és életed szempontjából nem mindegy, mit veszel észre a dolgokban, vagyis milyenek a gondolkozási szokásaid.

A feladatokkal kapcsolatos érzelmeid meghatározzák a teljesítés minőségét. Ha a dolgokban észre tudod venni, ami előre visz, ami örömet fakaszt, kevesebb lesz a problémád, és harmonikusak lesznek emberi kapcsolataid. Ha viszont mindennel elégedetlenkedsz, és állandóan a sértett ember szerepében tetszelegsz, munkádat teherként fogod vonszolni. A következmény: a szükségesnél több hibát vétesz, és az emberek is el fognak kerülni.

Ezért nap mint nap szoktatnod kell magad, hogy észrevedd a dolgok pozitív oldalát. Ha kellemetlen gondolataid vannak egy feladattal kapcsolatban, ha nincs kedved elkezdeni, gondold arra, milyen remekül fogod magad érezni, ha már megoldottad. Tudatosan keresd azokat az oldalait, melyek kihívást jelentenek, melyek érdekesek, melyek megoldása új tapasztalatokat nyújthat. És ami nagyon fontos: emlékeztess magad mindig arra, hogy a halogatás lelki következményei - az őrlődés, a határidő miatti szorongás, az önmagad iránt érzett fokozódó utálat - legalább annyira kellemetlenek, mint belefogni valamibe, amihez nincs kedved.

Abraham Lincoln egyszer azt mondta: „Mindenki annyira boldog, amennyire elhatározza, hogy boldog lesz”. Legalább ennyire igaz, hogy mindenki annyi örömet talál az életben, amennyit hajlandó benne észrevenni.

Nem könnyű levetkőzni a negatív gondolkozási szokásokat. Ez következetességet, türelmet és állhatatos munkát igényel. Ám megéri a fáradságot, mert egy új világ bontakozik ki a szemed előtt. Egy olyan világ, amely tele van örömmel, és amely megéri, hogy dolgozz érte.

Ha tehát szakítani akarsz egy rossz szokással, meg kell változtatnod a mögötte húzódo beállítottságot. A halogatás jórészt a negatív beállítottság következménye. Gondolkozásodból ezért száműznöd kell a félelmet, a dühöt és az elkeseredést. Kerüld azokat az embereket, akik csak a negatívumokat hangsúlyozzák. Figyelmedet a kellemes, az örömet nyújtó dolgokra összpontosítsd. Tudatosan. Ebben nagy segítségre lehetnek a megfelelő könyvek, filmek. Nevezz minél többet. Akár önmagadon is. Ez megóv attól, hogy túldramatizáld a dolgokat. Próbálj másokat is megfertőzni az optimizmusoddal. Azt fogod tapasztalni, hogy a vidámság és a lelkesedés ragályos, és olyan emberek vesznek majd körül, akik segítenek megőrizni optimizmusodat, ha kudarcok érnek.

ISMERD MEG MAGAD!

Mérd fel a képességeidet és a korlátaidat. Elemezd, milyen lehetőségek állnak előtted. Vizsgáld meg a céljaidat, és dönts el, elérhetők-e számodra. Elemezd a sikereidet és a kudarcaidat. Gondolkozz el azon, milyen sikereket tartogat számodra a jövő. Hasonlítsd magad össze másokkal, különösen ha versenyhelyzetben vagy. Pontosítsd az énképedet, és tisztázd magadban, ki vagy és kivé akarsz válni.

Ismerd meg az érzéseidet, igyekezz megérteni ezek okait. Az érzelmek mögött a gondolatoknak az a rendszere rejlik, amit értékrendnek nevezünk. Módosítsd az értékrendedet úgy, hogy az neked, ne pedig ellened dolgozzon. Ez ismét csak a gondolkozási szokások megváltoztatását jelenti.

A hangulatod nem egy eleve elrendeltetett valami. Akarattal és megfelelő módszerekkel befolyásolható.¹ A halogatás szempontjából ennek különös jelentősége van, hiszen gyakran éppen a hangulatunk akadályoz, hogy dolgokba belefogjunk.

¹ erről szól Loehr és McLaughlin *Lelki állóképesség* c. könyve, Bagolyvár Könyvkiadó, 1997

Mondjuk, hogy egy feladat egésze nem ébreszt benned lelkesedést. Ez azonban nem jelenti még, hogy valamely részéhez ne éreznél kedvet. Lehet, hogy az adott tevékenység megfelel a pillanatnyi hangulatodnak. A feladathoz fűződő érzéseid megváltoztatásának első lépéseként tehát részekre kell bontanod. Aztán megnézed, melyik az, amihez kedvet érzel, vagy mint legkevesebb, nem taszít.

Dolgozni kezdesz, és ennek azonnal két fontos pozitívuma lesz: az egyik, hogy megszűnik benned a „tenni nem tenni” lelket kínzó őrlődése. A másik, hogy munkádnak eredménye lesz, és ez a részeredmény - legyen bármily csekély - javítani fogja a hangulatodat, és már nem fogsz olyan viszolygást érezni, hogy a kellemetlenebb részekkel is foglalkozz. Ám légy óvatos, mert ha túl fontos szempontként kezeled a hangulatod, nem a feladatra, hanem érzelmeid gyámolítására megy el az időd.

Könnyebb a magatartásodon változtatni, ha tárgyilagosan látod, ki vagy, és milyen eredményeid vannak. Az önismeretet segíti, ha naplót vezetsz, és időről időre elolvasod a korábbi bejegyzéseket. Írd le hangulataidat és érzelmeidet. Ez segít kideríteni, melyek azok, amelyek cselekvésre, és melyek azok, amelyek halogatóra ösztönöznek. Támaszkodj az erősségeidre és igyekezz semlegesíteni a gyengéidet.

Önismereted hozzásegít, hogy megismerd, milyen dolgoktól félsz. A félelem a halogató egyik fő oka, ezért tudnod kell, hogyan győzheted le.

TANULD MEG LEGYŐZNI A FÉLELMEDET!

Ha félelemből halogatsz, nézz szembe azzal, amitől félsz. Kezdd azzal, hogy leírod azokat a dolgokat, amelyek a feladat végrehajtása során balul üthetnek ki. Aztán írd le, hogyan oldanád meg őket.

Valahányszor félelmet érzel egy feladat kapcsán, végezd el ezt az elemzést, és a félelmed gyorsan elpárolog. A félelmek elméd sötét rekeszeiben bújnak meg, ott érzik jól magukat. De ha kicibárod őket a világosságra, és bátran szembenézel velük, meghalnak.

Bertrand Russell a *Conquest of Happiness* (A boldogság meghódítása) című könyvében leír egy módszert az aggodás szokásának leküzdésére. A módszert Dale Carnegie is leírja a *Sikerkalauz* 2. című könyvében. Íme a módszer lépései:

1. Tedd fel magadnak a kérdést: mi a legrosszabb, ami történhet.
2. Minél pontosabban, valóságosabban írd le ennek a legrosszabbnak a scénárióját és következményeit.
3. Készülj fel lelkileg, hogy elfogadod ezt a legrosszabbat.
4. Írj le minden elképzelhető megoldást a legrosszabb fordulat következményeinek kivédésére.
5. Ezek közül válaszd ki a leginkább ígéreteset.
6. Kezdj teljes erővel dolgozni a megfelelő feladatokon.

Lássuk, hogyan alkalmazhatod ezt a módszert.

Tételezzük fel, hogy félsz fizetésemelést kérni a főnöködtől. A legrosszabb, ami történhet, hogy „pimaszságod” miatt elbocsátanak. Fogadd el ezt a lehetőséget, mint nagyon is valószínűt. Tedd rendbe a szakmai önéletrajzodat, tanulmányozd a hirdetéseket, szervezz meg néhány felvételi beszélgetést, frissítsd fel felvételi interjúkkal kapcsolatos ismereteidet, gyakorolj. Szerezz be minél több információt az elhelyezkedési lehetőségekről.

Ezután készülj fel a félelmetes konfrontációra. Gondold végig, mit fogsz mondani. Mekkora emelést tartasz korrektnek a teljesítményed alapján. Aztán kérj főnöködtől kihallgatást.

Még a legrosszabb is elfogadható, ha felkészültél a fogadására.

A félelmeid elleni harcban mindig emlékezz a neves angol filozófus, Thomas Carlyle szavaira: „Legfontosabb teendőnk nem az, hogy igyekezzük meglátni, mi vár ránk a messzeségben, hanem hogy világosan lássuk, ami ott van előttünk, elérhető közelben.”

FEJLESZD PROBLÉMAMEGOLDÓ KÉSZSÉGED!

Minden nap edzened kell az agyadat. Itt van néhány gondolkozásfejlesztő gyakorlat. Ne sajnáld ezekre az időt, mert erőfeszítésed busásan megtérül.

Elmélkedj! Tanuld meg egy nagy egész részeként látni magad. Szakíts időt, hogy elbódulj a virágok illatától, megcsodáld a napfelkeltét, a naplementét, a végtelen mezőket, az esti erdő titokzatos zajait, a madarak énekét, az éjszakai égbolt csillagainak gyémántragyogását. Nyisd meg minden érzékedet az élvezetek előtt. Meditálj a világmindenségről, és arról, milyen helyet foglalsz el benne.

Fejleszd magad! Minden nap tanulj valami újat. Valamit, ami érdekel, ami iránt vonzalmat érzel. Kezdj valamibe, amit mindig is szeretnél volna csinálni, de eddig nem szakítottál rá időt. Tanulj idegen nyelvet, tanulj zenélni, gyarapítsd jártasságod az emberi kapcsolatok építésében. Egyszóval válassz hobbit, és műveld teljes odaadással.

Gondolkozz, elemezz! Gondolkozz régi dolgokról. Ezek gazdaggá teszik a jelent és a jövőt. Tanulmányozd például a családfádat. Tanulmányozd a történelem téged érdeklő időszakait. Igyekezz megérteni a világban lejátszódó változások irányát, ezek hatását társadalmakra, egyénekre, az életedre.

Lépj fel kezdeményezően! Rendszeresen csinálj dolgokat, amelyek kezdeményezést és képzelőerőt igényelnek. Ezek lehetnek hétköznapi apróságok. Hívd fel egy barátod, akivel már régen nem beszéltél. Keress megoldást egy régen nyugtalanító problémára. Írj olvasói levelet egy újságba egy érdekes témáról.

Teljesíts! Fejezz be egy elhúzódó feladatot. Tégy rendbe valamit, amit már régen szeretnél volna rendezni. Ezek lehetnek jelentéktelen apróságok. A lényeg, hogy szert tégy a teljesítmény szokására. Arra, hogy megtanulsz pontot tenni dolgokra. Mondd le a folyóirat előfizetését, aminek elolvasására sosem találsz időt. Olvasd el a könyvet, amit fél éve abbahagytál.

Alkoss! Alkoss valamit, ami a haláloed után is megmarad. Írd meg családotd történetét. Kezdj festegetni. Barkácsolj össze egy bútort. Nevelj derék gyerekeket.

Ezek a dolgok segítik, hogy „formában légy”. Ám más hasznuk is van. Lehetővé teszik olyan feladatok megoldását, melyekhez korábban nem találtál magadban erőt és képességet.

Ha persze fel akarsz hagyni a halogatással, többre is szükséged van, mint csupán a gondolkozásodra. A munkába be kell vonnod mind az öt érzékedet.

VOND BE AZ ÉRZÉKEIDET!

A képzelőerőd határozza meg, mennyire vagy képes öt érzékszerved bevonásával szintetikus élményeket, tapasztalatokat produkálni, vagyis elméd segítségével valóságként felidézni helyzeteket és eseményeket. Próbálj „lejátszani” magadban egy futballmérkőzést. Lásd a pálya gyepét, érezd a nyírt gyep illatát, a hot-dog ízét, halld a nyüzsgő tömeg, a bevonuló rezesbanda hangját!

Minél jobban elmerülsz egy feladatban, annál kevésbé halogatsz. Ennek a belemerülésnek egyik módja, hogy kezdésnél működésbe hozod mind az öt érzékedet.

Az első, hogy a feladatot részfeladatokra bontod. Aztán képzelj magad elé a tevékenységet, az eredményt, a teljesítmény örömét. Vond be minden érzékedet. Idézd fel minden részletében az eseményt. Lásd, hallj, tapints dolgokat, érezd az illatokat, vizualizálj. Könnyebb lesz elvégezned egy feladatot, ha élénken magad elé képzeld az eredményt, és a vele kapcsolatban álló dolgokat.

ERŐSÍTSD AZ ÖNBIZALMADAT!

A halogatásod oka lehet az, hogy nem érzel magadban ösztönzést, kedvetlen vagy, tele önsajnálattal. Ha így van, erősítened kell az önbizalmadat. Ennek egyik hatékony módszere a belsőbeszéd: tudatosan olyan üzeneteket küldesz a tudatalattiba, melyeknek célja énképed javítása. Hogyan teheted ezt?

Időről időre - különösen nehéz feladaton dolgozva - állj le, hogy rövidke „lelkésítő beszédet” tarts magadnak arról, milyen jó vagy bizonyos dolgokban. Ismerd el az erősségeidet. Ne

takarékoskodj az öndicsérettel. Idézd fel magadban a sikereidet - a szerényebbeket is. Ez növelni fogja az önbizalmad és azt a meggyőződésed, hogy ha valamihez nem értesz, meg tudod tanulni.

Ez a belsőbeszéd - vagyis az, hogy célszerűen megfogalmazott, és önmagadnak gyakran megismételt állításokkal tevékenységed pozitív eredményeit emeled ki - kiszorítja a negatív gondolatokat, ami énképed javulására vezet. Egy jobb énkép nagyobb önbizalmat és önbecsülést jelent, ez viszont magával hozza, hogy fogékonyabb leszel a dolgok örömteli oldalára. Ez növeli a lelkesedésedet, a tetterődöt, és ez a halogatás végét jelenti. Aki megtanul hinni magában, abban, hogy képes megoldani a problémáit, az ritkán halogat.

Az önbizalom erősítésének másik módszere a motivációs album. Legyen egy dossziéd, amely tartalmazza azokat az ösztönző anyagokat, melyek növelik az önbizalmad. Legyenek ott a köszönő levelek, oklevelek, melyeket kiváló teljesítményekért kaptál. Legyenek ott azok az írások, amelyeket olvasva úgy érzed, új erőre kapsz.

A humornak gyógyító hatása van. Ezért a dossziédban legyenek humoros rajzok, történetek, vidám dolgok, amelyek nevetésre bírnak. Legyen benne minden, ami javítja a hangulatodat, erősíti az önbizalmadat, lelkesedést ébreszt benned.

JUTALMAZD MAGAD!

Az önjutalmazás is segít, hogy felhagyj a halogatással. Különösen, ha egy nehezebb feladatról van szó.

Pontozd a feladatokat: minél nehezebb, annál több pontot ér a teljesítése. Határozd el, hogy bizonyos pontszámot teljesítve jutalmazod magad. A jutalmak legyenek egyszerű, nem költséges dolgok, de amelyek fontosak számodra. Lehet egy könyv, egy fagyalt, egy üveg finom bor, egy jó film, egy vidám este, egy lemez. Bármilyen, ami örömet szerez neked.

Vezethetsz „sikerleltárt”. Ebben röviden leírod a feladatot, a célt, az eredményt, és a teljesítésre fordított időt, mellette a teljesített pontokat és a jutalmat. Ha egy ilyen nyilvántartás segít, hogy több örömet találj a munkában, vezesd!

Kísérletezz, amíg nem sikerül rátalálnod olyan jutalmazási rendszerre, ami hatékonyan segít, hogy szakíts a halogatással.

Van azonban két dolog, amit meg kell említenem. Az egyik, hogyha kiérdemeltél egy jutalmat, azt meg kell kapnod. A másik, hogyha nem szolgáltatál rá, nem kaphatod meg. Egy jutalmazási rendszer csak akkor működik, ha következetesek vagyunk az alkalmazásában.

VÁLTOZTASD MEG A SZOKÁSAIDAT!

Gyakori eset, hogyha szakítani akarsz a halogatással, előbb meg kell szabadulnod egy rossz szokásodtól. Például a kávészünetek hátráltatnak a munkádban, mert utána nehezen indulsz be. Le kell rólok szoknod. Vagy ha este tévézni akarsz, le kell szoknod a mértéken túli tévézésről.

A szokásmódosítás nem könnyű feladat. Két módon ösztönözheted magad: jutalmazod a sikereid vagy bünteted a kudarcaid. Az előbbi sokkal hatékonyabb. Ha energikusan harcoltál egy rossz szokás ellen, jutalmazd magad még akkor is, ha később belátod, jobb feladnod. Végül is vannak dolgok, melyeken tényleg nem tud változtatni az ember.

Ám ide kívánczok egy figyelmeztetés. Ne dönts túl könnyen a feladás mellett! Ha az erőfeszítésedet elismered, ez jobb érzést vált ki benned, mintha büntetnéd magad a megfutamodásért. Egy másik szempont, hogy később nagyobb kedvet érezhetsz, hogy újból megpróbálkozz a szokásmódosítással.

ELEMEZZ!

Elemezd a feladatokat. Az elemzés több lépésből áll. Lapozz a következő oldalra, és végezd el a gyakorlatot.

Az első lépés, hogy megnevezel egy feladatot, melynek elvégzését halogatom. A második lépés, hogy felsorolod azokat az okokat, amelyek az elvégzése mellett szólnak. A harmadik lépés,

hogy felsorolod azokat az okokat, amelyek miatt még nem kezdted bele. A negyedik lépés: összehasonlítsd a két listát.

Ha a feladat valóban fontos, nyilván nyomósabb okokat tudsz felhozni a kezdés, mint a halogatás mellett. Ez a tény már önmagában is arra sarkall, hogy nekiláss a munkának. Ha viszont nyomós okaid vannak a halasztásra, végy egy másik feladatot, és végezd el ugyanezt az elemzést. Nem sokáig kell keresned, hogy találj egy eddig halogatott, de sürgősen elvégzendő teendőt.

A pro és kontra indokoknál légy körültekintő. Például nem sok értelme van, hogy halogass egy könnyen elvégezhető feladatot, amely Damoklész kardjaként lóg a fejed felett. Ha például külső megbízásról van szó, jobb, ha elvégzed, még akkor is, ha lehetségesnek tartod a határidőcsúszást. Ha nehéz nekifognod, vizsgáld meg a környezetedhez vagy a másik személyhez fűződő kapcsolatodat. Halogatásod miatt elvesztheted a munkahelyed vagy valamelyik barátodat, és ezt nyilván nem akarod.

Ha tárgyilagosan és körültekintően elemeztél, könnyű lesz döntened, mit tégy.

TANULMÁNYOZD A FELADATOT!

A tárgyra vonatkozó ismeretek hiánya érdektelenséget okoz, az érdektelenség pedig a halogatás szálláscsinálója. Az érdektelenség legbiztosabb ellenszere, ha igyekszel minél többet megtudni a feladataidról, és a teljesítés feltételeiről. A bővebb ismeretek által kiváltott érdeklődés már félig megnyert csata. Charles Kettering, a General Motors egykori elnöke ezt mondta: „A pontosan megfogalmazott probléma már félig megoldott probléma.”

Ha egy feladatod érdemes arra, hogy keményen dolgozz a megoldásán, akkor érdemes arra is, hogy minél többet tudj róla. Ha nincs elég adatod, végezz kutatásokat. Az információk gyűjtése egyfajta „bemelegítő”, hogy lendületbe jöjj, mire nekilátsz a tulajdonképpeni feladatnak.

Minél többet tudsz egy dologról, annál jobban érdekel, és új ismereteidnek köszönhetően gyorsabban és kisebb erővel oldod meg a feladataidat. Oszd meg a tudásodat másokkal, és vond be őket a munkába. Rájuk is átragad a lelkesedésed, és ez további erőt ad, hogy végigcsináld a dolgokat.

BONTSD FEL RÉSZEKRE A FELADATOKAT!

Ha a feladatod bonyolult és összetett, oszd fel több kisebb feladatra, de úgy, hogy világosan lásd a részek és az egész kapcsolatát. A szakszerű feladat-feldarabolás a hatékonyság növelésének fontos eszköze. Nem magától értetődő jártasság, de megtanulható.

A részfeladatok gyors megoldása elégedettséggel és lelkesedéssel tölt el. Növeli munkakedvedet, így gyorsítja haladásod a cél felé. Ha zsákutcába jutsz, állj meg. Darabold fel másként a feladatot. Ilyenkor jót tesz egy kis kikapcsolódás: olyasmi, ami pihenteti az elmét. Visszatérve a problémára, könnyebben találsz megoldást, mintha ott ülnél, azon idegeskedve, hogy megakadtál.

A feladat feldarabolása különösen sokat segít kellemetlen teendők esetén. A részfeladat rövidebb időt igényel, és rövidebb ideig kész az ember olyasmit is csinálni, amit nem szeret. Húzd szét a végrehajtás idejét. A részfeladatok közé iktass be olyan teendőket, melyeket szeretsz csinálni. Így tovább tart a dolog, de nem fogod terhesnek érezni a munkát, nem fogsz készletet érezni, hogy halogass.

Ha a feladat nem bontható fel, oszd fel az elvégzésére fordítandó időt. Törölj mindent a fejedből, és koncentrálj mondjuk 15 percig a feladatra. Aztán hagyd abba, foglalkozz valamivel, ami pihenteti a szellemet. Utána megint 15 perc a feladattal, aztán megint valami más stb.

SZERVEZZ ÉS TERVEZZ!

A halogatás leghatékonyabb ellenszere, ha el sem kezdod a halogatást. Ebben döntő szerepe van a hatékony tervezésnek és önszervezésnek. Kevesen mondhatják, hogy ebben mesterek.

A tervezés első lépése a távlati célok meghatározása. A célok tevékenységünk gondolatban megfogalmazott eredményei, melyeket a jövő egy adott időpontjában remélünk. A tervezés második

lépése, hogy a távlati célt részcélokra bontjuk. A harmadik lépés, hogy ezeket feladatokra bontjuk. A negyedik lépés, hogy a feladatokat ütemezzük, aminek eredményeként megkapjuk a cselekvési tervet. A cselekvési tervből és a naponta felmerülő igényekből összeállítjuk a napi feladattervet.

Vegyünk egy példát. A távlati cél - a szándék - testsúlyunk csökkentése egy konkrét súlyra, egy kijelölt időpontig. A rész cél olyan részeredmény, amit egy részidőn belül el akarsz érni: például három héten belül három kilót fogysz. Ez pontos, napra lebontott tevékenységi és étrendi terv betartását jelenti.

A jó célnak több követelményt kell kielégítenie. Ezek a következők: világos és érthető; konkrét; mérhető a teljesítmény; van határideje; egyértelműen eldönthető, teljesítettük vagy sem.

Tervezz minden nap. Készíts naponta feladatlistát - reggel, vagy előző este. A teendőket sorold fontosságuk szerint. Szakíts időt arra, hogy esténként elemezd az elmúlt nap történéseit, a teljesítést. Másnapi feladatlistád összeállításánál vedd figyelembe az elemzés tapasztalatait.

Rendszeresen mérd a teljesítményedet. Állandóan dolgozz munkaszervezésed javításán. Mint minden más, a tervezés és a teljesítményelemzés is tanulható, és a legfőbb tanítómester a gyakorlat.

A tervezésnek persze vannak veszélyei is. John Gardner a Self-Renewal (Önmegújítás) című könyvében óvott az öncélú tervezéstől, az aránytévesztéstől. Mint mondta: „...az azzal való túlzott törődés, »hogyan kell csinálni« a dolgokat, olyan betegség, amibe társadalmak belehalnak. Fokozatosan, szinte észrevétlenül mellékvágányra siklik a helyes szándék. A célkövető tevékenység egészen belül túlsúlyra jut a módszerrel, a technikával, az eljárási renddel való beteges törődés, és háttérbe szorul a célkitűzés minősége, mint eredménymeghatározó tényező. A »hogyan csináljuk meg« kezd fontosabbá válni, mint az, hogy mit csinálunk, és egyáltalán megcsináltuk-e.” Aki beleesik ebbe a csapdába, az már nem látja az erdőt, hanem csak a fákat, amiket kerülgetnie kell. A „kerülgetésben” akar kiváló lenni, függetlenül attól, hová tart.

Figyelj mindig a célra. Összpontosíts mindig az előtted álló részfeladatra, anélkül, hogy szem elől tévesztenéd az egészet. Ha lehetőséget láatsz, vágj át, rövidítsd az utat. Ne tétovázz kidobni olyan feladatokat, melyek nem visznek közelebb céloddhoz. Ne arra összpontosíts, hogy csinálsz egy dolgot, hanem hogy megcsinálod azt. Egy pontosan meghatározott feladat - félig elvégzett feladat, ezért a tervezőmunka meghálálja magát. De - és ez nagyon fontos - nem helyettesítheti a cselekvést. Erről sose feledkezz meg.

Ügyelj arra, hogy fontosságuk szerint foglalkozz a feladatokkal, mert ez az eredményesség legfontosabb előfeltétele.

JELÖLD KI A PRIORITÁSOKAT!

Feladataidat sorold fontosságuk szerint, és a legfontosabbakkal kezd. Edwin Bliss a Getting Things Done: The ABC's of Time Management (Az időgazdálkodás ABC-je) című könyvében hasznos tanácsok olvashatók erről. A szerző a feladatok alábbi csoportosítását ajánlja:

1. **Fontos és sürgős.** E feladatoknak a listád elején a helye. Azonnal elvégzendők, mert halogatásod következményei súlyosak.

2. **Fontos, de nem sürgős.** Ezeknek is a lista elején kell lenniük, sokan mégis elhanyagolják őket, mert elvégzésüket el lehet odázni. Néhány példa: rendszeres orvosi vizsgálat, levél egy barátoknak, egy kedves szó a hitvesnek, a gyerekeknek, intim társnak.

3. **Sürgős, de nem fontos.** Legtöbbünkénél ezek vezetnek a listát. Sokszor azért, mert mások bíztak meg velük, és szeretnénk elnyerni az elismerésüket.

4. **Nem fontos apróságok.** Ha tevékenységben nem lépnek túl egy józan határt, kellemes kikapcsolódást jelenthetnek egy nehéz feladattal való birkózás során. Ám ha túl sok időt szentelsz nekik, a velük való bíbelődés a halogatás egyik formája.

5. **Időpocsékolás.** Olyan feladatok, melyeknek nincs helyük a feladatlistádon. Ha ilyeneken dolgozol, jussanak eszedbe az amerikai költő, Sarah Doudney szavai: „Ó! Az élet elveszett órái, melyek roncokként sodródnak tova! Ó! mindaz a jó, ami megszülethetett volna, elmerült, anélkül hogy lett volna, ki megsirassa őket.”

Szemedet függeszd a céljaidra, és azokra a feladatokra, amelyek teljesítése érdemi eredményt hoz. Időről időre vizsgálj meg a prioritásaidat, hogy ne tévedj zsákutcába. Ha megváltoznak a körülmények, változtass a listádon. Legyen erőd „nemet” mondani dolgokra, melyek nem közelítenek célodhoz, és csak elvonnak fontos teendőidtől.

LÉGY HATÁROZOTT!

Ha az induláshoz minden együtt van, láss hozzá. A legrosszabb, hogy ott állsz a startvonalnál, és vársz a „kedvező szélre”. Lehet, hogy megjön, de ritkán időben. Ha már döntöttél, ne kezdj újból ingadozni: a kezdés lendületére összpontosíts, ne a majdani akadályokon rágódj. A „katasztrófa-prognózis” hozama még a semminél is rosszabb, mert csak a félelmeid erősödnek. A félelem bénítani fog, amikor pedig a legfontosabb, hogy teljes erőből elrugaszkodj. Hagyd tehát az akadály-szcenáriókat. Egyrészt a legtöbb komoly nehézség nem látható előre. Másrészt, ha találkozol velük, haladás közben is módosíthatasz. Ha rossz utat választottál, ismerd el a tévedésed, is indulj más irányba.

Most egy nagyon fontos dolog. Ha meggyőződted, hogy elérhetetlen a célod, hagyj fel vele. Ha makacsul tapadsz hozzá, ez rengeteg idődet és erődöt emészti fel. Néha nehéz eldönteni, folytasd vagy feladd, de ha elhúzod a döntést, a halogatás csapdájába esel. Ha megrekedtél, és úgy érzed, reménytelenül egyhelyben mozogsz, adj magadnak még egy esélyt vagy tűzz ki egy közeli határidőt, aztán dönts: igen vagy nem. Dönts gyorsan és végérvényesen - és vállald döntésed felelősségét. Így mint legkevesebb elkerülöd az idegeskedést és bénultságot, ami a tartós halogatás következménye.

Fontos figyelmeztetés. Vigyázz, hogy valóban csak akkor add fel, ha már semmi esélyt sem látsz a sikerre. Ha szokásoddá válik, hogy idő előtt meghátrálj, ez megfoszt a siker minden esélyétől. A két rossz véglet tehát: túl korán feladni, vagy túl soká kitartani. Nem árt, ha döntésednél figyelembe veszed, hogy a legtöbb emberre nem az állhatatosság a jellemző. Tanácsos ezért egy picivel tovább próbálkoznod még azután is, hogy úgy érzed, fel kell adnod. Aludj rá egyet, mert lehet, hogy már a cél közelében vagy és egy kevés erőfeszítés már meghozza az eredményt.

KÖTELEZD EL MAGAD!

A siker esélye nagyobb, ha szilárdan elkötelezed magad a végrehajtás mellett. Mondjuk fogadalmat teszel magadnak, elhatározásodról beszélsz másoknak is: élettársadnak, barátaidnak, főnöködnek. Ha mások is tudnak a fogadalmadról, nagyobb a valószínűsége, hogy meg fogod tartani. Legtöbbünk ugyanis jobban fél attól, mit mondanak mások egy megfutamodás esetén, mint mit mondunk magunk erről. Önvádjaink nem számítanak annyit, mint a félelmünk mások bírálatától.

Legyünk azért óvatosak, hogy kiket avatunk a bizalmunkba, mert ha feladjuk a küzdelmet, ezt mások akaratgyengeséggel is magyarázhatják, hiszen nem ismerik a körülményeket. A magyarázkodás pedig ilyenkor nem segít, sőt, még gyanúsabbá tesz minket a szemükben.

Van egy másik szempont is. Akinek szilárd az önbecsülése, az legalább annyira ad a saját véleményére, mint a másokéra, és ez így helyes. Nem érdemes megkockáztatnunk, hogy esetenkénti következetlenségünket vagy tévedéseinket mások felhasználhassák ellenünk. Ezért csak akkor avassunk be másokat szándékainkba, csak akkor beszéljünk nekik arról, milyen fogadalmakat tettünk magunknak, ha hozzánk nagyon közel állókról van szó, és biztosak vagyunk abban, hogy semmilyen körülmények között sem fordítják ellenünk, amit mondtunk nekik.

KERESS EGY RÁVEZETŐ FELADATOT, ÉS AZZAL KEZDJI!

Ha az ember halogat, az első lépésnek sokszor döntő szerepe van, sikerül-e kitörnie a bénultságból. Az első lépés lehet nehéz, de lehet könnyű is.

A rávezető lépés - a rávezető feladat - célja egyfajta bemelegítés, ezért könnyűnek kell lennie.

Rávezető feladaton olyan tevékenységet értek, aminek nincs szerves kapcsolata a halogatott teendővel, de megtöri a jeget, és kedvet teremt a halogatott munkához. A rávezető feladat viszonylag egyszerű, végrehajtása nem igényel hosszabb tervezést, vagy különösebb erőfeszítést. Ha jól választod meg, szétöri a tehetetlenség bilincseit, és a kezdő lendület a célodig röpít.

A rávezető feladat lehet olyan semmisség, mint egy ceruza gondos meghegyezése, vagy egy telefonszám kikeresése, ha valakit fel kell hívnod. Egy kocogó felszerelés vásárlása kedvet csinálhat ahhoz, hogy végre elkezdj reggelenként tornászni, amit már olyan régen tervezel. Rendet raksz az íróasztalodon és ez meghozza a kedved, hogy megírj egy jelentést, aminek már elmúlt a határideje.

A kínai filozófus, Lao-ce ezt mondta: „Az ezer mérföldes utazás is egyetlen lépéssel kezdődik.” Legyen az első lépésed a rávezető feladat, és ha ezt jól választottad meg, rövid időn belül a fő feladaton dolgozol - örömmel, lelkesen.

VIZUALIZÁLD AZ EREDMÉNYT!

Gyorsabban és eredményesebben dolgozol, ha lelki szemeiddel képes vagy látni, vagyis vizualizálni tevékenységed eredményét, a megvalósult célt. A vizualizálás fontos szabálya, hogy a lelki képnek világosnak, konkrétan, életszerűnek kell lennie, ez viszont erős koncentrációt igényel. A koncentráció és a vizualizálás olyan képességek, melyek megfelelő gyakorlással fejleszthetők.

Menj be a szobába. Zárd be az ajtót. Ül le egy kényelmes székbe. Csukd be a szemed és lazíts. Töröld a fejedből a zavaró gondolatokat. Képzeld magad elé, hogy kinyitod az ajtót. Koncentrálj erősen minden mozzanatra. Képzeld lelki szemeid elé, amint kezded ráteszed a kilincset, kinyitod az ajtót. Koncentrálj erősen, amíg nem vagy képes egész világosan látni, ahogy kinyitod az ajtót. Aztán nyisd ki a szemed, és nézz azonnal az ajtóra.

Ha elég erősen koncentráltál, és ha olyan vagy mint az emberek többsége, vágyat fogsz érezni, hogy kinyisd az ajtót. A képzeletteddel felidézett kép arra ösztönöz, hogy cselekedj. Ha nem mész az ajtóhoz, hogy kinyisd, zavaró kényelmetlenséget fogsz érezni.

Ha ugyanilyen életszerűen vizualizálsz a megvalósult célokat, gyorsan szakítasz a halogatással. Az emberi lélek sajátja ugyanis, hogy ha egy célt élénken, konkrétan magad elé képzelsz, akkor vágyat érzel a megvalósítására.

A koncentráció képességed függ attól, mennyire vagy laza, és mennyire tisztítottad meg fejed a zavaró gondolatoktól. Gyakorlással ez a képesség is elsajátítható. Van egy módszer, melyet Dr. Herbert Benson, a Harvard Egyetem professzora dolgozott ki. Ez hasonlít a többi meditációs technikához, és a következőkből áll:

Kényelmesen helyezkedj el egy karosszékben, vagy nyújtózkodj ki egy díványon. Lazítsd el az izmaidat. Kezdd a lábujjaiddal, aztán fokozatosan haladj egész az arcizmokig. Lélegezz könnyen, természetesen, az orrodon keresztül. Kilégzés közben ismételd meg magadban egy szót, vagy mondatot, ami megakadályozza, hogy a gondolataid elkalandozzanak.

Gyakorolj minden nap, és hamarosan mestere leszel a lazításnak. Amikor ellazultál, gondolataidat fókuszáld a halogatott feladatra. Lásd magad, amint csinálod. Hamarosan tapasztalni fogod, hogy már nem halogatsz annyit.

Előfordulhat, hogy leragadsz egy részletnél, és képtelen vagy látni, hová visznek az erőfeszítéseid. Ilyenkor „lépj hátra”, szakítsd ki magad a részletekkel való birkózásból. Próbáld összefüggéseikben látni a dolgokat és egyetlen pillantással felmérni a feladat ívét - a kezdéstől az eredményig. Aztán gondolkodj el ugyanilyen módon a részfeladatokon és a megoldási lehetőségeken. Ha nem jutsz semmire, kérj valakitől segítséget. Lehet, hogy a társad felfedez valamit, ami a te figyelmedet elkerülte.

HOZZÁÉRTŐEN OSZD BE AZ IDŐD!

Egyáltalán nem mindegy, hogy valaki csupán késik, vagy túl későn érkezik. Vannak feladatok, melyeket időre teljesíteni kell, különben egyáltalán nem teljesíthetők. Ilyenek a születésnap, házassági évfordulóval és hasonlókkal kapcsolatos dolgok stb. Ha ülsz, és halogatsz, elmulasztod őket.

Vannak viszont feladatok - mondjuk, meg akarok tanulni úszni, vagy le akarok fogyni - melyek bármikor elkezdhetők, de ez nem jelenti, hogy ne lenne határidejük. Kell hogy legyenek határidőid, és törekedned kell ezek betartására.

Az idő értékes valami, ezért ugyanúgy kell gazdálkodni vele, mint más erőforrásokkal. Ha pocskékolod, elveszíted. Ez pedig sokba kerülhet, amint erre Samuel Smiles angol író, az önfejlesztési irodalom klasszikusa rámutatott: „Az elvesztett vagyont pótolni lehet munkával, az elvesztett tudást tanulással, az elvesztett egészséget mértéktartással vagy gyógyítással. De az elpocsékolt idő mindörökké elveszett.”

Vizsgáld meg, milyen tevékenységek minősíthetők időpocsékolásnak, és hagyj fel ezekkel. Ha fontos dolgot halogatsz, joggal vagy magaddal elégedetlen, mert a halogatás - elpocsékolt idő.

Tárd fel időveszteséged forrásait. Ha valahol várakozol, használd ki az idődet. Megírhatsz egy rövid levelet, ami már rég esedékes, de olvashatsz is. Nem kevés alkalom van a nap során, amikor a rövidke időkben végezhetsz egyszerűbb feladatokkal. Az ilyen „hulladékidőket” arra is felhasználhatod, hogy meditálj és lazíts.

Reggelenként fordíts néhány percet napod megtervezésére. Ne igyekezz minden percet beosztani, mert az élet ennyire azért nem precíz. Ha merev az időbeosztásod, dühíteni fog minden váratlan ügy, márpedig ezekre mindig számíthatsz. Vezess feljegyzéseket arról, mire megy az időt. Ez segít, hogy ésszerűsítsd időgazdálkodásodat.

Parkinson törvénye kimondja, hogy a munka mindig kitölti a rendelkezésére álló időt. Ez fordítva is igaz. Sok-sok haszontalan tevékenységtől és hiábavaló erőfeszítéstől menekülhetsz meg, ha kevesebb időt adsz magadnak a nem fontos feladatokra. Ne feledkezz meg a határidőkről, és tartsd be őket. Oszd be gondosan az idődet, és ez meg fog óvni a tétlenkedéstől és a halogatástól.

DELEGÁLJ!

Ha betemet egy bonyolult feladat és vannak beosztottaid, bízd a teendők egy részét másokra.

A delegálás első lépése, hogy felparcellázod a feladatot világosan elkülöníthető, egészként kezelhető részekre. A második lépés, hogy ezek végrehajtását delegálsz. Nagyon fontos, hogy a közreműködők világosan lássák a célt, ismerjék illetékességi körüket, lássák a kapcsolódási pontokat. A ködös feladatkiadás elkerülhetetlenül halogatóra vezethet náluk, aminek az lesz a következménye, hogy több munkát kapsz vissza, mint amennyit kiadtál. Ha az indulásnál megkapnak minden információt, nem lesz szükségük arra, hogy állandóan zavarjanak dolgok tisztázása miatt.

Ha részfeladatok végrehajtását átruháztad másokra, nekiláthatsz annak, amit megtartottál magadnak. A beérkező eredményeket aztán összegezed. Ez a delegálás harmadik lépése. Ezzel a módszerrel bonyolult, nagy terjedelmű munkák gyorsan és eredményesen elvégezhetők. És ami legalább ilyen fontos, az együttműködés örömet nyújt a résztvevőknek, mert hozzájárulhatnak egy fontos feladat elvégzéséhez.

LÉGY PÁRTATLAN!

Tevékenységed ütemezése és eredményessége gyakran másoktól is függ. Ez halogatóra, és szükségtelen idegeskedésre vezethet.

Meg kell tanulnod olyan körülmények között is dolgozni, amikor nem ritkák a személyi konfliktusok. Kezeld mások véleményét tapintatosan és megfontoltan. Kezelj mindenkit egyenlőként, igyekezz örömet szerezni nekik. Köss kompromisszumot az ellenfeleiddel.

Emberekkel kapcsolatos féltelmeid lehetnek megalapozatlanok, de ha a konfliktusok nem szűnnek, igyekezz ezektől függetleníteni magad. Ennek két útja van: megállapodás és elkülönülés. Ha a megállapodásra tett próbálkozásaid sikertelenek, egyszerűen tedd a dolgot minden bírálat ellenére.

Ha mások véleménye és érzései miatt halogatód a teendődet, ezzel alkalmat adsz nekik, hogy irányítsák életedet. Ez nemcsak idegesítő, de céljaid elérését is akadályozza. A te életedet neked kell élned. Meg kell próbálnod a legtöbbet kihozni belőle, és nem szabad hagynod, hogy ebben mások akadályozzanak.

FORMÁLD A KÖRNYEZETEDET!

Ha a környezeted nem felel meg az igényeidnek, ez halogatásra vezethet. Lehet rossz a megvilágítás. A helyiség lehet túl meleg, túl hideg, túl zajos. Ezek zavarhatnak, kedvedet szeghetik, és az eredmény: halogatód a fontos feladatok elvégzését.

Gondold végig, milyen környezet felelne meg neked. Milyen megvilágításra van szükséged, milyen zajszintet viselsz el idegeskedés nélkül. Kísérletezz. Dolgozz egyedül és másokkal. Dolgozz korán reggel, aztán későn este és napközben. Vizsgáld meg, mikor vagy a leghatékonyabb. Dolgozz közvetlenül egy kiadós testmozgás előtt és után. Állapítsd meg, milyen körülmények között tudsz csúcsteljesítményt nyújtani.

Alakíts ki olyan munkafeltételeket, melyek a legkedvezőbbek számodra. Végezd el a szükséges változtatásokat. Igyekezz olyan környezetben dolgozni, amely ösztönzően hat rád. Ne tétovázz, hanem változtass, ha ez segít szakítani a halogatással.

IDŐNKÉNT KAPCSOLÓDJ KI!

Keményen dolgozva, időnként érezhetsz unalmat és fáradtságot, és ahelyett, hogy végeznél a feladattal, vagy egy újba fognál, halogatsz. Ilyenkor tarts szünetet, kapcsolódj ki. Leállás előtt juss el egy olyan pontig, ami lehetővé teszi, hogy amikor visszatérsz a munkához, könnyű legyen folytatnod.

A fizikai tevékenység - különösen a séta - pihentető kikapcsolódás. Ha munkádban elérkeztél egy előre kijelölt ponthoz, és nehéz folytatnod, állj fel, és tégy egy sétát. A járás felfrissíti az agyad, és ösztönzi a szív működését. A látvány és a hangok új elképzelések megszületését segíthetik. Feltöltödsz erővel, és könnyebb lesz befejezned a feladatot.

Ha fizikai fáradtságot érzel, pihenj egy kicsit. Egy rövid szunyókálás segít elúzni a fáradtságot. Másik előnye, hogy a tudatalattid közben dolgozik a problémákon, és lehet, hogy gyökeresen új gondolatokat dob fel.

A CSELEKVÉSI TERV

A tegnap csupán álom, ami sosem térhet vissza. A holnap csupán látomás, aminek megvalósulására nincs garancia. Csak a mával rendelkezel. Ha halogatsz, elveszted. Ám ha teljes szívvel, teljes lélekkel éled ezt a má, a tegnap a boldogság álma, a holnap pedig a remény látomása lesz.

Az elmúlt fejezeteket olvasva megismerhetted, miért halogat a legtöbb ember, és nyilván azt is látod, milyen okok miatt halogatsz te. Megismerkedtél egy sor halogatásmegszüntető módszerrel. Közöttük biztos vannak számodra ismertek és újak is, és olvasás közben továbbiak jutottak eszedbe.

A következő feladat, hogy elkészítsd a cselekvési tervedet. Olyan tervet, amely a te igényeidre épül, a te képességeidet és korlátaidat veszi figyelembe. Ez cselekvési kalauzként egységbe foglalja mindazt, amit megismertél, elfogadtál, kigondoltál a könyv olvasása során. A cselekvési terv iránymutatóul szolgál arra, mit, mikor és hogyan teszel.

Nincs ingyen vacsora, és nincs könnyű módszer arra, hogyan lehet megszabadulni rossz szokásoktól. Ha szakítani akarsz a halogatással, meg kell érte dolgoznod.

MIT TEHETSZ MOST, AZONNAL?

Amint befejezted a könyvet, azonnal kezdj bele a cselekvési terv elkészítésébe. Ebben segíthet néhány rávezető feladat elvégzése. Tedd rendbe az asztalodat. Takaríts el mindent, kivéve azokat a dolgokat, amelyekre szükséged van a munkához. Tisztítsd meg a fejed a feladathoz nem kapcsolódó gondolatoktól.

Ha olyan programot tervezel, amelynek célja erőnléted javítása, kezd el azonnal. Csinálj öt fekvőtámaszt, öt guggolást, törzsforgatást. Ha le akarsz szokni a cigarettáról, ki a csomaggal a szemétkébe. Ha munkahelyet akarsz változtatni, vedd kézbe az újságokat, nézd át az álláshirdetéseket, szervezz néhány felvételi beszélgetést. Ha vizsga előtt állsz, vedd elő a tankönyvet, olvass el egy

fejezetet. Ha már régen szeretnél írni egy barátodnak, végy elő egy borítékot, és címezd meg, kezd írnival a levelet.

Minden határozott „nem” a halogatás csábítására csökkenti a csábítás erejét. Az ilyen rögtönzött, apró „nemek” erőt adnak, hogy nagyobb ívű szokásmódosító vállalkozásba kezdj. Minden apró siker a nagy sikerhez vezető út egy-egy darabkája.

MIT TEHETSZ HOSSZÚ TÁVON?

Fogalmazd meg a céljaidat, és az ezekhez kapcsolódó feladatokat, majd a határidők ismeretében ütemezd a végrehajtásukat. A cél nyilván a krónikus halogatás felszámolása.

Első lépés. Megfogalmazod a célokat. Ez történhet valahogy így: 200...-re (pontos dátum) meg akarom valósítani, el akarom érni ezt meg ezt (a halogatott teendő céljának rövid, de pontos leírása).

Második lépés. Sorra veszed azokat a feladatokat, melyeket meg kell oldanod, hogy elérd az adott célt.

Harmadik lépés. Határidőzöd a feladatokat.

Ez utóbbi már cselekvési terv, így csupán egy valami van hátra: neki kell gyürkőzni a legfontosabb cél első feladatának. A cél teljesítésének határideje lehet egy hét, két hét, három hét, egy hónap, fél hónap, egy év, két év, fél év - bármi, de a feladatok teljesítése rendszeres munkát igényel.

Figyelmedet összpontosítsd arra, mennyit végeztél már el, ne pedig arra, mennyi van még hátra. Dolgozz gondolkozási szokásaid módosításán: a pozitív beállítottság, ha cselekvéssel párosul, csodákra képes. Rendszeresen idézd fel magadban a sikereidet, erősítve az önbizalmad.

Ne idegeskedj azon, megtalálod-e mindig a legjobb megoldást. Ha elégedett vagy magaddal és a munkáddal, időben rá fogsz bukkanni ezekre. Vizualizáld a célokat, aztán vágj bele. Tartsd magad a tervedhez, és örülj a sikereidnek. Az eredmény nem marad el.

HAGYJ FEL A HALOGATÁSSAL - CSINÁLD!

2. könyv

TERVEZD A SIKERT!

ELŐSZÓ

Elkészülni! Vigyázz! Vigyázz! Vigyázz...

Sokan vannak, akik beneveznek a sikerért folyó küzdelembe, de sosem hagyják el a starthelyet.

Csak kudarcélményben van részük, mert bármit tesznek, nem jutnak előbbre. Tréningekre, sikerszemináriumokra járnak, lazítási gyakorlatokat végeznek, meditálnak, de semmi sem segít. Minden elérhető önszorongó, önfejlesztő könyvet elolvasnak. Mindent igyekeznek úgy csinálni, ahogy azt a sikeresek teszik, de ennél tovább nem jutnak.

Nekem is részem volt ebben a csalódásban. Bizakodásom a sikerben általában ritkán tartott tovább egy hétnél, aztán ismét a régi kerékvágásban találtam magam: nem tudtam, mi legyen a következő lépés.

Nem az volt a baj, hogy nem akarnám jobban csinálni, vagy figyelmen kívül hagytam volna a nehézségeket. A baj az volt, hogy nem tudtam, hol és hogyan kezdjem el. Nem volt tervem, és nem tudtam, hogyan tervezek. Úgy éreztem magam, mint aki elvesztette az irányt, és ki van téve a szeszélyes hullámoknak és örvényeknek.

Mindnyájan tudjuk, milyen elkésztítő, ha az ember képtelen elérni egy értelmes célt. Fel akarsz emelkedni a siker csúcsaira, de még az ösvényt sem tudod meglelni. Vacak érzés.

Végül elhatároztam, többet nem akarom vacakul érezni magam. Úgy döntöttem, jogom van arra, hogy álmaim és céljaim megvalósuljanak. Azt akartam, végre elmozduljak az A pontból, ahol megrekedtem, és eljussak a B pontba, ahová el akartam jutni. Megtanultam, hogyan kell tervezni.

Néhány évig egyetemem és főiskolám menedzsment tanácsadója voltam. Arra oktattam embereket, hogyan kell tervezni a tevékenységüket: hogyan kell tervezni mindent - a napi tevékenységtől kezdve az éves költségvetésig bezárólag. Tanítványaim rájöttek, hogy a tervezés nem olyan nehéz, mint gondolták. Mindenki rájön erre, aki elszánja magát, és komolyan belevág a dologba.

Tapasztalataimat ebben a könyvecskében foglaltam össze. Pontosan az van benne, ami ahhoz kell, hogy elhagyd azt a bizonyos starthelyet, és nekilendülj. Pontosan az van benne - se több, se kevesebb.

Tehát: Elkészülni... Vigyázz... RAJT!

James R. Sherman, Ph.D.

BEVEZETÉS

„Az ezer mérföldes út is egyetlen lépéssel kezdődik.”

Bárki nyugodtan fogadhat az utolsó dollárjára, hogy Lao-Ce, a kínai filozófus nem akkor fogalmazta meg ezt a gondolatot, amikor éppen átugrotta a kínai nagy falat, hogy irányt vegyen valamerre. Ha valaki ezer, vagy akár tíz mérföldes útra vállalkozik, annak valamit mindenképpen tudnia kell arról, hová tart. Ha nem tudja, úgy jár, mint Alice a Csodaországban.

- Kedves Fakutya - kérte Alice - lenne szíves megmondani, merre kell mennem?

- Az attól függ, hová akarsz jutni - felelte az.

- Ó, az egészen mindegy - mondta Alice.

- Akkor az is egészen mindegy, hogy merre mégy - mondta a Fakutya. - Csak menj, menj, ameddig...

- Ameddig valahová el nem jutok - vágott közbe büszkén Alice.

- Valahová okvetlenül eljutsz - mondta a Fakutya -, ha elég sokáig mégy.

Alice-t nem különösebben zavarta, hogy nem tudja, merre tart, te azonban kedves olvasóm, biztos nem így vagy vele. Mert ha számodra is mindegy lenne, hogyan alakul az életed, nem vetted volna kézbe ezt a könyvet. Tudod, hogy vannak dolgok, amelyeket szeretnél jobban csinálni, hogy vannak dolgok, amelyekből szeretnél többet, jobbat, hogy vannak dolgok, amelyekre vágysz, és elégedetlen vagy, mert nem tudod, hogyan kaphatod meg őket.

A csalódottság, a reményvesztettség érzése bátortalanná teszi az embert. Haladásodat vánszorgássá silányítja, kétségbeesést és aggodást szül, belesüppedt a kétségbeesés mocsarába. Ha nem szakítod ki magad a szorításából, ugyanolyan tanácstalanul fogsz hányódni, mint Alice a Csodaországban. A megoldás: tervezés. Kijelölöd a céljaidat, és állhatatosan követed őket.

Ha sikeres akarsz lenni, meg kell határoznod, hol állsz most, hová akarsz eljutni, fel kell térképezned, mit kell tenned, hogy eljuss oda; aztán a lehető legkevesebb körülményeskedéssel meg kell valósítanod a célokat, vagyis cselekedned kell.

Ezek egyszerű lépések, de sokan vannak, akik nehéznek találják őket.

A terv magában rejti a siker zálogát. Ahhoz, hogy élvezd a tudatos jövőformálás áldásait, csupán arra van szükség, hogy következetesen és hozzáértően tervezz és cselekedj. Ha ezt teszed, nem fogsz körbe-körbe szaladgálni, mint egy levágott fejű csirke, hanem egyenesen haladsz egy tartalmasabb, jobb, gazdagabb élet felé.

A tervezés - a siker gyakorlat által igazolt módszere, de csak akkor, ha kiaknázod a benne rejlő lehetőségeket. Ha elégedett vagy eredményességed mai szintjével, és úgy gondolod, a tervezés felesleges időpocsékolás, tedd le a könyvet. Nem hozzád szól.

Ám ha dühös vagy, csalódott és elkeseredett, mert napjaid eredménytelenül telnek, tanulmányozd a könyvben leírt módszereket. Ezek megszabadítanak attól, hogy úgy élj, mint Alice a Csodaországban. Segítenek, hogy elmozdulj a startvonaltól, és elindulj a többet, jobbat, sikeresebbet ígérő jövő felé.

Kezdjük azzal, hogy mi a tervezés.

MI A TERVEZÉS?

A tervezés a remélt jövő gondolati megjelenítése, és azoknak a hatékony lépéseknek a feltérképezése, amelyek biztosítják ennek a jövőnek a megvalósítását.

A tervezés a döntés és a problémamegoldás ésszerű, rendszeres módszere, amely kombinálja a tapasztalatot, a tudást és a hozzáértést annak tárgyilagos értékelésével, hol tartunk most, és hová akarunk jutni.

A terv felfedi azokat a kockázatokat, melyekkel számolnod kell az ismeretlen jövő felé vezető utadon. Segít felismerned azokat a lehetőségeket és veszélyeket, amelyek befolyásolják a sikert. Megmutatja, hogyan aknázd ki a kedvező alkalmakat. Irányelvként szolgál sajátos sikertechnikák bevetéséhez. Arra ösztönöz, hogy fantáziálás helyett a tények nyelvén gondolkodj a jövőről. Hatalmat ad a kezvedbe, hogy megtörténné tedd a vágyott holnapot.

A tervezés segít, hogy olyan valaki légy, aki lenni szeretnél.

A tervezés azzal kezdődik, hogy elhatározod, jobban akarod csinálni a dolgokat. Ahogy gyűlnék a tapasztalataid, és megtanulod, hogyan vázolj fel alternatív utakat, munkád egyre nagyobb lendületet vesz. Haladásod akkor gyorsul fel igazán, amikor cselekedni kezdesz, és megoldod a feladatok egész sorát. A csúcspontot az jelenti, amikor elértél egy célt, hogy aztán egy következő, még nagyobb célt tűzz magad elé. És ez így megy tovább.

A TERVEZÉS SAJÁTOSSÁGAI

A hatékony terv tárgyilagos és rugalmas, bátorít a módosításokra, vagyis a tények mély tisztelésére. Megvilágítja a valóság rejtett zugait, konkrétá teszi az elképzelt jövőt. Mutatja, milyen gyorsan kell haladni, milyen messzire kell jutni, hogy célot érj. Ezzel mérhetővé teszi a siker esélyét. A hatékony tervben rejlő lehetőségek minden képzeletet felülmúlnak.

A tervezésnek két fő típusa van. Az egyik a jövővel foglalkozik, a másik azzal, ami itt van és most.

A lehetséges jövő terve olyan eseményeket elemel, amelyek nem történtek meg, a jelennel laza a kapcsolatuk, és jellegüket tekintve egyfajta jövőjósálatok. Ilyen például egy új munkahely, egy esetleges betegség, az időjárás változása vagy egy gyermek születése. Nincs mindig lehetőségünk rá, hogy irányítsuk az eseményeket, de a gondos tervezés elősegíti, hogy eredményesen alkalmazkodjunk hozzájuk.

Az itt és most terv a konkrét helyzetünkkel foglalkozik. Ilyen lehet például, hogy néhány kilót le akarunk adni, meg akarunk szabadulni egy rossz szokástól, szabadságot akarunk kivenni vagy egy új kapcsolatot akarunk létesíteni. Irányíthatjuk az eseményeket és elérhetjük a változást, ha egy itt és most cselekvési tervet készítünk.

E két típuson túl a tervezésnek más formái is vannak. Az egyiket nevezhetjük a mestertervek másolásának. Ennek lényege, hogy utánózni próbáljuk, amit mások már megcsináltak. A másik megközelítés az analitikai tervezés. Tanulmányozzuk a problémát, cselekvési változatokat dolgozunk ki, és kiválasztjuk a legjobbnak tűnő megoldást.

Most már a sűrűjében vagyunk. Néhány további koncepció a tervekhez vonatkozóan.

TERVEZÉSI MODELL

A tervezési modellek miniatűr megjelenítései mindannak, ami a valóságban történik. Lehetővé teszik, hogy lelki szemeinkkel lássuk, mit is tervezünk valójában.

A tervezési modellek képezik azt a struktúrát, melyre ráépíthetők a tervek, legyenek azok bármilyen bonyolultak, rövid vagy hosszú távúak. Ha már megismerted a tervezés szerkezetét és megbarátkoztál vele, bármihez használhatod a modellt.

Ez a könyv a belülről kifelé történő tervezés modelljét követi. A modellt azért nevezik így, mert döntően az egyénre összpontosít. Ennek ellentéte a kívülről befelé modell, amely az egyént körülvevő valóságra összpontosít. A tervet készítő személy - te és én - csak másodikként jövünk. A két modellről röviden a következőket mondhatjuk:

A belülről kifelé tervezés során a dolgokat ahhoz igazítjuk, hogy mit csinálunk most és mit leszünk képesek csinálni a jövőben. A folyamat megtanít, hogy azokra a dolgokra összpontosítsunk, amelyeket jól csinálunk, és amelyeket élvezünk csinálni. Arra bátorít, hogy azt csináljuk, ami lehetséges, ahelyett, hogy egy tényektől elrugaszkodott képzeletre alapozott valóságból kiindulva vállalnánk kockázatokat.

A belülről kifelé tervezés magába foglalja annak meghatározását, mit kell tennünk nekünk magunknak, hogy elérjük rövid távú és hosszú távú céljainkat. Igényli a tárgyilagos önértékelést, mert ez növeli a terv megbízhatóságát, hiszen azok a sajátosságok, tulajdonságok, vonások, amelyek téged, engem, mint egyént jellemeznek, mélyrehatóbbak, tartósabbak, mint a világ változó sajátosságai.

A kívülről befelé tervezés során azt használjuk fel, amit mások gondolnak arra nézve, mi történik most, és mi fog történni a jövőben. A munka külső trendek, feltételek és más környezeti tényezők állandó elemzését igényli.

A vállalatok, amelyek kívülről befelé terveznek, várnak hogy információkhoz jussanak a legújabb gazdasági trendekre vonatkozóan, ahelyett, hogy abból indulnának ki, amit saját gazdasági helyzetükről tudnak. Az egyének addig halogatják a cselekvést, amíg valaki nem közli velük, hogy az idő megérett a tettekre.

A kívülről befelé tervezésre jellemző az időkéstelletés, mivel csak olyan információkra alapoz, amelyeket mások gyűjtöttek és készek a tervező személy rendelkezésére bocsátani. Ezért ha a kívülről befelé modellt használjuk, várnunk kell, amíg hozzájutunk a szükséges adatokhoz.

A tervezés lépései lényegében ugyanazok minden típus és minden modell esetében. Az alábbiakban ismertetendő lépésekben a legtöbb tervezési szakértő egyetért, és a belülről kifelé megközelítést követik.

A TERVEZÉS HÉT FŐ LÉPÉSE

1. **Értékelés:** Elégedetlen vagy azzal, aki vagy, azzal, amit csinálsz. Látod, hol tartasz, felismered, hogy változtatnod kell, akarod, hogy változzon a helyzeted.

2. **Elkötelezettség:** A változtatás szükségességének felismerése arra vezet, hogy elkötelezed magad a változtatás mellett. Felismered, hogy a tervezés az egyetlen mód, ahogy ez lehetséges, és időt különítesz el arra, hogy rendszeresen tervezd a tevékenységed.

3. **Vizsgálódás, információgyűjtés:** Életed minden oldalát vizsgálat alá veszed. Különös gonddal tanulmányozod azokat az eseteket, amikor sikeres voltál vagy kudarc ért. Elkészíted képességeid listáját, amelyeket fel tudsz ajánlani másoknak azért cserébe, amire szükséged van. Elkészíted azoknak a gyengéidnek, negatív vonásaidnak a listáját, amelyeknek terheit viselned kell. Feltérképezed személyes kapcsolataidat, különös figyelmet fordítva azokra, amelyekben versenyezned kell másokkal, hogy előbbre juss. Kiszámolod, mennyi időt fordíthatsz tervezésre, és számba veszed azokat az előnyöket, amelyekre a tervezés eredményeként számíthatsz. Végül felméred azokat a kockázatokat, amelyekkel számolnod kell, miközben a kívánatos változásokon munkálkods.

4. **Döntés:** Tudásodra, megérzésedre támaszkodva becsülöd, mi várható a jövőben. Ugyancsak a tapasztalatodra és megérzéseidre támaszkodva vázolod lehetséges válaszaidat. Kiválasztod a leginkább ígéreteseket.

5. **Szervezés:** Kiválasztod azokat a célokat, amelyek a leginkább megfelelnek a igényeidnek, és meghatározod a módszereket, melyek hatékonyak tűnnek, hogy célba juttassanak. Időszakaszokat jelölsz ki, ütemterveket készítesz, és kidolgozod haladásod értékelésének módját.

6. **Felkészülés:** Mindent összegyűjtesz, ami szükséges, hogy végrehajtsd a cselekvési tervedet. Elvégzed terveden az utolsó simításokat, és felkészülsz a váratlan nehézségek megfelelő kezelésére.

7. **Végrehajtás:** Nekilátsz a feladatodnak. Időről időre megállsz, hogy a célok tükrében értékelj a teljesítményed. Ha problémák vannak, megvizsgálod, mit változtass az irányon és a módszereken.

Megéri mindez a fáradságot? Garantálom, hogy megéri!

A TERVEZÉS ELŐNYEI

A tervezésnek annyi előnye van, hogy lehetetlen mindet felsorolni. Itt vannak a legfontosabbak.

1. **Irányt ad:** A tervezés egész gondolkozásunkat a jövő felé fordítja, és eltereli figyelmünket a múlt kudarcairól.

2. **Koordinál:** A tervezés koordinálja a sikerért folytatott küzdelmünk minden mozzanatát, és ezeket jól kiegyensúlyozott programba foglalja.

3. **Mércét szolgáltat az értékeléshez:** A tervezés elősegíti, hogy olyan értékelési normákat dolgozzunk ki, amelyekkel mérhetjük teljesítményünket és haladásunkat a cél felé.

4. **Segít világosabban látni:** A terv - a világos és egyértelmű cél megfogalmazásnak köszönhetően - biztosítja, hogy világosabban lássuk, mit akarunk elérni az életben.

5. **Felkészít a váratlan fogadására:** A tervezés segít felismerni, milyen oldalról számíthatunk váratlan problémákra, és segít megoldásokat kidolgozni ezekre.

6. **Megvilágít dolgokat:** A tervezés mutatja a feladatok és tevékenységek közötti kapcsolatot, és hogyan alakíthatók ezek a hatékonyság és eredményesség növelése érdekében.

7. **Ösztönöz:** A tervben foglalt jövőkép óriási hajtóerő, ami lehetővé teszi, hogy legyőzzünk akadályokat, elkerüljük a zsákutcákat.

A TERVEZÉS VESZÉLYEI

Nincs a világon semmi, ami hibátlan lenne, és mentes lenne a veszélyektől. Ez igaz a tervezésre is. Hihetjük, hogy mindent helyesen csináltunk, ám nincs rá garancia, hogy nem ütközünk problémákba. Melyek jelenthetnek veszélyt számunkra?

1. **A természetes viselkedés képességének elvesztése:** A természetes viselkedés titka a rugalmasság. Ez azt jelenti, képesek vagyunk kiaknázni az adott konkrét helyzetben rejlő lehetőségeket. A természetes, spontán választ lehetetlen terveznünk, de tervezhetjük, hogy rugalmasak leszünk. Ez a megoldás kulcsa. Ha a tervezésben és a végrehajtásban rugalmasak vagyunk, nem veszítjük el képességünket a spontán válaszokra a lehetőségek kiaknázásában, és görcsök nélkül fogunk cselekedni.

2. **Túlzott hit a tervezésben:** Ha az indokoltnál jobban hiszünk a terveinkben, még parancsoló szükség esetén is félni fogunk változtatni rajtuk, és valami újjal próbálkozni. A vak hit gátolni fog, hogy meglássuk az akadályokat, és azokat a lehetőségeket, amelyek növelik a siker esélyét. Haladás helyett berágunk a terveinkkel, és csikorogva leragadunk.

3. **A fejlődés hiánya:** Ahhoz, hogy produkáljunk és fejlődjünk, szükségünk van az új gondolatok, új ismeretek ösztönzésére és izgalmas élményére. Ha nem fejlődünk, megrekedünk. Mindegy, mennyire jóknak tűnnek terveink az indulásnál, indokolt esetben változtatnunk kell rajtuk, különben zátonyra futunk.

4. **Lelki gyötrődés:** A fegyelmetlen tervezés eredménye: rövidlátó döntések, az alkotó gondolkodás hiánya és képtelenség arra, hogy újítsunk. Ez fokozhatja bennünk a kudarc érzését, és olyan boldogtalanságra vezethet, ami rosszabb, mintha egyáltalán nem terveznénk tevékenységünket.

5. **Beteges ragaszkodás a módszerekhez:** Ha a hogyan csináljuk fontosabbá válik számunkra annál, sikerül-e eredményre jutnunk, a módszerek, a technikák, az eljárási részletek fokozatosan rátelepednek, és megfojtják a célirányos tevékenység egészét. A jövővel kapcsolatos álmaink nyári romantikus kalandként tovatűnnek.

MI KÖVETKEZIK EZUTÁN?

Ha felismertük a tervezés szükségességét, és úgy döntöttünk, tervezni fogjuk a jövőnket, ezzel már megtettünk két fontos lépést. Mivel sokan még idáig sem jutnak el, már ezzel a két

egyszerű lépéssel az élmezőnybe kerültünk. A második fejezetben látni fogjuk, miért képtelenek olyan sokan felzárkózni az élbolyba.

A harmadik részben huszonkét olyan módszerről olvashatunk, melyek biztosítják, hogy hozzáértően tervezzünk.

Az utolsó rész nyolc hatékony módszert ismertet terveink megvalósítására. Ezek alkalmazása garantálja, hogy elérjük céljainkat.

MIÉRT NEM TERVEZNEK EMBEREK?

A tervezés sok munkát és szellemi nyitottságot igényel. Tudnunk kell, hol tartunk az életben, milyen választási lehetőségeink vannak, hová akarunk eljutni, és mit kell tennünk, hogy el is jussunk oda. Ehhez szükség van az önvizsgálatra. Arra, hogy mindenre kiterjedően elemezzük, mik az erősségeink, mik a gyengéink, milyen gondolatok uralják nézeteinket, tetteinket, milyen érzelmeket táplálunk.

Lehet, hogy a munkától való félelem váltja ki sokaknál, hogy minden előzetes mérlegelés nélkül csak csinálják a dolgaikat. Úgy vélik, merő időpocsékolás azzal foglalkozni, mi történhet a távoli, homályos jövőben. Inkább hagyatkoznak a misztikus véletlenre, bízván, hogy az meghozza számukra a sikert. Figyelmen kívül hagynak azonban egy fontos tényt: soha senki sem volt még tartósan sikeres, ha csupán a véletlenre hagyatkozott.

A véletlenről azt tartják, hogy az nem más, mint a megmagyarázhatatlan események személytelen, cél nélküli meghatározója. Tiszta véletlen, hogy egy kókuszdió mikor esik le a fáról és landol észrevétlenül a homokban. Ám ha ugyanez a kókuszdió a fejemen kötne ki, ezt szerencsétlenségként értékelném, és igazam lenne.

Az olyan véletlent, amely hatással van az emberi érzelmekre, szerencsének vagy szerencsétlenségnek nevezzük. Nem befolyásolhatjuk a véletlent, de azt befolyásolhatjuk, hogyan reagálunk rá. Ha senki sincs jelen, hogy lássa leesni a kókuszdiót, ez egyszerűen véletlen esemény. Ám ha valaki észreveszi, hogy a dió esik lefelé, és félreugrik, hogy elkerülje az ütést, joggal mondhatjuk, hogy szerencséje volt-mert látta, mi fog történni, és sikeresen megelőzte a bajt.

A tervezés segít, hogy szerencsénk legyen, mutatva, hogyan reagáljunk egy zuhanó kókuszdióra és az élet más véletlenjeire. A gondos tervezés eredményeként gyakrabban leszünk szerencsések, ezzel fokozzuk esélyünket a sikerre. Ennek magyarázata az, hogy mivel előre számolunk a kedvező lehetőségekkel - vagyis a szerencsés véletlenekkel - ki tudjuk őket aknázni. Ha a véletlenekre nem tudunk előre meghatározott módon reagálni, megfosztjuk magunkat a szerencsétől, mi több, kiteszük magunkat a szerencsétlenségnek, melyet megelőzhattünk volna.

Akik sikerüket a véletlenre bízzák, legtöbbször a rövidebbet húzzák.

Nem csupán a véletlenre adott rossz válaszuk miatt. Ebben szerepe van annak a makacsságuknak is, hogy azért sem fognak tervezni. Itt van néhány magyarázat erre a magatartásra:

ROSSZ BEÁLLÍTOTTSÁG

Akik nem akarnak tervezni, vagy akiket akaratuk ellenére kényszerítenek rá, hogy tervezzék tevékenységüket mámoros örömmel bizonygatják, miért nem működnek a tervek. A tervezéssel kapcsolatos beállítottságuk segít nekik racionalizálni a sikertelenségüket.

„A tervezés túlságosan sok időt igényel. Vannak fontosabb teendőim is.”

„A tervezés túl sok munkát igényel. Nem éri meg a fáradságot.”

„A jövő túlságosan is bizonytalan ahhoz, hogy a tervezés segíthetne. Nem láthatunk a jövőbe, akkor hát minek tervezzük.”

„Nem értem a tervezés értelmét, és nem fogok időt pocsékolni annak elsajátítására, amit semmire sem tudok használni.”

„A mának kell élnünk, és nem a jövővel kell törődnünk. Ami most történik, sokkal fontosabb, mint ami holnap történhet.”

„A megérzésre és nem a tervezésre kell támaszkodnunk. Én meg szoktam érezni, ha valamit jól csinálok és ez jobb nekem, mint a tervezés.”

MAKACSSÁG

Az ellentmondásos tények láttán megnyilatkozó makacsság szinte biztos receptje a kudarcnak. Olyan vonás ez, amivel gyakran találkozunk azoknál, akik beosztásuknál vagy más okoknál fogva meggyőződésük ellenére tervezni kénytelenek. Azért néznek ellenszenvvel a tervezésre, mert valaki azt mondta nekik, hogy tervezzenek. Sokan tudatosan torpedózzák meg a tervezést, hogy ilyen módon juttassák érvényre, ők nem „fogaskerekek”, ők egyéniségek. Ez lehetővé teszi számukra a felelősség elkerülését, ha a tervekről később kiderül, hogy rosszak voltak.

TÚLZOTT OPTIMIZMUS

A szélsőségesen optimista személyek nem látnak okot a tervezésre, mert arra számítanak, a jövő ugyanolyan rózsás lesz, mint a jelen. Figyelmen kívül hagyják a veszélyeket, nem vesznek tudomást a rossz hírekről, és nem hajlandók tényként kezelni azokat a nehézségeket, amelyek ott tornyosulnak a szemük előtt. Túlzott becsvágyuk, az azonnali nyereség vágya, képtelenségük arra, hogy a valóságot megkülönböztessék az álmaiktól, olyan hitbe ringatja őket, hogy az élet mindig csodálatos lesz.

Ezek az álmodozók híján vannak az előrelátásnak, ami szükséges, hogy alkalmazkodjanak a váratlan helyzetekhez. Nem elég fegyelmezettek, hogy előre tervezzenek, ezért általában képtelenek reagálni, amikor a kártyaváruk összeomlik.

A VALÓSÁG HIBÁS ÉRZÉKELÉSE

Akik képtelenek tárgyilagosan látni, hol állnak, hová tartanak, mit kell tenniük, hogy céljaikat elérjék, híján vannak a képességnek, hogy felismerjék az erősségeiket és a gyengeségeiket, azokat az akadályokat és kedvezőtlen fordulatokat, melyek haladásukat fenyegethetik. Azért nem tervezik életüket, mert nem látják, hogy mit kell tenniük, hogy előbbre jussanak.

Vannak közöttük, akik olyan mereven skatulyázzák a világot, hogy képtelenek meglátni az összefüggéseket. Előítéletes gondolkozásuk sémáiban értelmezik a valóságot, és képtelenek megérteni, ha valaki másként közelít dolgokhoz. Ott állnak egy rejtvény részleteivel a kezükben, és azokat nem tudják értelmes egészbe összerakni. Ezért sok lehetőséget szalasztanak el, melyek tervezéssel áttekinthetők lennének, és segíthetnék őket a sikerben.

Az ilyen személyek közül sokan egy halom véletlenszerű információval vannak telítve, ezért annyira össze vannak zavarva szándékaikat illetően, hogy nem érzékelik a körülöttük zajló változásokat. Amikor végül észreveszik, hol állnak, túl nagy a zűrzavar a fejükben, hogy váltsanak, vagy dolgaikat hosszabb távon tervezzék.

ISMERETEK ÉS GYAKORLAT HIÁNYA

Sokan azért nem terveznek, mert nem képesek elsajátítani azokat az ismereteket és azt a jártasságot, ami szükséges, hogy feltérképezzenek egy mából a jövőbe vezető utat. Nem képesek időben észrevenni, vagy hatástalanítani az akadályokat. Ez aztán problémákhoz vezet. Megint mások nem rendelkeznek azokkal az eszközökkel és felkészültséggel, hogy ha már felismerték, meg is oldják a problémákat. Mivel nem tanultak meg tervezni, képtelenek problémáikat úgy megfogalmazni, hogy az borúlátásuk igazolásán túlmutatva segítené a megoldást is.

Olyan ez, mint amikor valaki nem veszi észre, hogy kigyulladt a háza, de ha már látja is, hogy tűz van, még mindig nem azon gondolkozik, hogyan hívhat segítséget.

MEREVSÉG

Vannak, akik nemcsak figyelmen kívül hagyják a tervezésből fakadó előnyöket, mások tervezési tapasztalatai sem érdeklik őket. Sikertelenségük egyik fő oka, hogy nem figyelnek oda azok tanácsaira, akik hasonló helyzetben náluk sikeresebbek.

Nincs ember, aki képes lenne minden részletében megismerni a jövőjét alakító tényezőket. A világ ehhez túlságosan is bonyolult. Az egyén legjobb meggyőződése szerint használja fel, amit megértett és elsajátított. Ennél többet nem tehet. Akik maguk akarják feltérképezni útjukat, de figyelmen kívül hagyják az előttük járók tapasztalatait, csak magukat okolhatják, ha a dolgok nem a szándékaik szerint alakulnak.

SÜRGŐS PROBLÉMÁK

Az eredményes tervezés egyik alapja, hogy a legfontosabb feladatok minden körülmények között előnyt élveznek. Akik teendőiket nem a fontosság, hanem a sürgősség szerint sorolják, nem tudnak érdemben foglalkozni a jövővel, mert mindig azzal vannak elfoglalva, hogy oltsák az újból és újból fellobbanó tüzeket. Annyira elmerülnek a rövid távú válságok felszámolásában, hogy nincs idejük távlati célokkal foglalkozni. További probléma, hogy még a sürgősségi sorolásnál is inkább veszik figyelembe mások szempontjait, mint a sajátjaikat.

Egy szülő félretesz egy fontos dolgot, hogy gondoskodik a gyermek sürgős igényeiről. Egy munkás félretesz egy fontos teendőt, hogy azonnal nekilásson annak, amit a főnöke kér. Amint aztán foglalkozni kezdenek a sürgős kéréssel, rögtön azon kezdik törni a fejüket, hogyan oldhatnák meg a fontos feladatot, amit félretettek. Idővel azonban annyira elmerülnek a sürgős ügyben, hogy már utána sem nyúlnak a fontos feladatnak. A következmény: egyikben sem érnek el jó eredményt. Ha mégis szeretnének visszatérni a fontos feladathoz, nincs rá lehetőségük, mert újabb sürgető teendő jelenik meg a horizonton, és az ördögi kör bezárul.

Az ilyenek számára, ha sikeresek akarnak lenni, csak egy megoldás van: következetesen tervezik a munkájukat. Ez lehetővé teszi, hogy saját céljaik érdekében dolgozzanak. Megfelelő időalapot elkülönítve mások sürgető ügyeivel is foglalkozhatnak, anélkül, hogy ezek határoznák meg tevékenységük fő irányát.

TÁRSADALMI TABUK ÉS KÖRNYEZETI GÁTAK

A társadalmi tabu tart vissza minket, hogy meztelenül járjunk az üzemekben és irodaépületekben, amikor csődöt mond a légkondicionálás. A környezeti gátak akadályozzák az embereket abban, hogy kihasználják azokat a lehetőségeket, amelyek kívül esnek életterükön. Ilyen lehetőségek bőségesen találhatók távoli kisvárosokban, nagyvárosokban, kis cégeknél, nagy cégeknél vagy idegen országokban.

A hagyományok, a társadalmi szokások, az együttélés helyi szabályai gyakran visszatartanak embereket attól, hogy alkalmazkodjanak a változó világhoz, problémáikra új megoldásokat keressenek. Akik engednek a társadalmi tabuknak és a környezeti gátaknak, azért nem tervezik a jövőjüket, mert képtelenek vagy nem hajlandók alkalmazkodni az új körülményekhez, elfogadni a viselkedés új normáit. Az új kultúrákra vagy új környezetekre gyakran reagálnak azzal, hogy „én nem így csinálom a dolgokat” vagy „engem nem ebben a szellemben neveltek”.

SZŰK LÁTÓKÖR

Vannak, akik azért nem terveznek, mert félnek új módszerekkel kísérletezni, vagy ismeretlen területekre lépni. Előnyben részesítik, hogy azt tegyék, amit mindig is tettek, ami sosem zavarta komfortérzésüket. Mindig készek, hogy véleményezzenek új ötleteket, de maguk nem állnak elő ilyenekkel. Néha érzik, hogy szükség van a változásra, de ha problémáktól tartanak, nem tesznek semmit. Hiányos az önismeretük, mert sosem tették próbára magukat súlyos nehézségek leküzdésében. Így nem tudhatják, mik az erősségeik és a gyengéik. Ha voltak is sikereik a múltban, csak azért lehettek, mert régi, megszokott módszereik véletlenül eredményt hoztak.

Amíg nem hajlandók kilépni korlátolt látókörük határai mögül, nem sok reményük van a sikerre, és életüket a közepszerűség fogja uralni mind a célok, mind az eredmények terén.

FÉLELEM AZ ISMERETLENTŐL

Akiknek a biztonság és a rend iránti szükséglete jóval erősebb az átlagosnál, és nehezen viselik a káoszt, azok félnek a ködös és ismeretlen jövőtől és a kudarctól. Nem hajlandók életüket a terv alapját képező feltételezésekre építeni, mert semmi garancia sincs, hogy ezek teljesülnek. Olyan szenvedélyesen serénykednek, hogy túléljék a jelent, hogy nincs idejük felkészülni a jövőre. Szívósan tapadnak a jelen cselekvési rutinjához, hogy a tévedésnek még a lehetőségét is kizárják.

AZ ÁLLHATATOSSÁG HIÁNYA

Vannak, akik képtelenek kitartani egy cél mellett, legyen az bármilyen világos és konkrét. A legkisebb ellenállás vagy csábítás hatására feladják. Vannak aztán olyanok, akik kidolgozzák cselekvési tervüket, és szívósan végigcsinálják a dolgokat, ellenállva minden csábításnak.

Az életüket tervező és nem tervező személyek közötti különbségek ugyanúgy magyarázhatók, mint az, hogy emberek eltérő képességekkel rendelkeznek a problémák megoldásában, vagy eltérő ügyességgel csinálnak dolgokat.

Akik ismerik a gyengéiket, de sikeresek akarnak lenni, azokat nem riasztják az útjukba kerülő akadályok. Igyekeznek legjobb tudásuk szerint eljárni, és nagyobb hozzáértésre és jártasságra szert tenni abban, amit csinálnak.

A KULCSFONTOSÁGÚ ÖSSZETEVŐK

Mindig is jelentős különbség volt és lesz is azok között, akik tervezik a sikert és akik a lemaradást választják. Milyen vonások jellemzik a sikeres tervezőket?

1. **Kíváncsiság:** A jó tervezők találnak időt arra, hogy választ keressenek a miértekre.
2. **Alkotókészség:** A jó tervezők fogékonyak az új ötletre vagy régi ötlet új szerű alkalmazására. Ezeket bátran bevetik sikerük érdekében.
3. **Szellemi nyitottság:** A jó tervező élvezi az intellektuális versenyt. Világosan ki tudja fejteni a nézeteit és vitákban sikeresen védi meg az álláspontját. Mérlegeli, mi a másik álláspontjának erőssége és gyengéje. Amit hasznosnak talál, azt elfogadja, és beépíti saját nézeteibe.
4. **Gyakorlatiasság:** A jó tervezők realisták. Lelkesek, ugyanakkor nagyon is a földön járnak annak megítélésében, milyen esélyük van a sikerre. Tudják, mire képesek, milyen gyorsan képesek rá, és mit kell tenniük, hogy elképzelésüket megvalósítsák.
5. **Magabiztosság:** A jó tervezőket nem ingatják meg a bírálatok, és a nehézségek. Hisznek a találatosságukban és a szorgalmukban. Tudják, hogy képesek kitartani nagy nehézségek közepette is.
6. **Bölcsesség:** A jó tervezők lépést tartanak az ismeretek és tapasztalatok növekedésével, különösen azokon a területeken, amelyek kapcsolatosak céljaikkal és szándékaikkal.
7. **Állhatatosság:** A jó tervezők elszántan dolgoznak tervük megvalósításán. Elkötelezettségük olyan erős, hogy képesek szinte minden útjukban álló akadályt legyűrni.

Ha úgy gondoljuk, híján vagyunk e tulajdonságok valamelyikének, tegyünk meg mindent, hogy pótoljuk a hiányosságot. A sikerünk múlik rajta. Egy másik feladat, hogy igyekezzünk minél többet elmélkedni azon, milyen kapcsolat van a véletlen, a szerencse és a tervezés között. Ennek megértése a helyes beállítottság egyik kulcskérdése.

A VÉLETLEN ÉS A TERVEZÉS

A véletlen számtalan, előre nem látható, kisebb, nagyobb eseményből áll össze, amelyek szünet nélkül zajlanak körülöttünk. A véletlen események váratlanul történnek, anélkül, hogy mögöttük látható lenne emberi beavatkozás vagy logikus ok. Nem tervezhetők, nem prognosztizálhatók, nem rendezhetők meg előre.

Napjainkban egyre többen élünk egyre kisebb helyen, egyre többet és gyorsabban mozgunk, ezért több előre nem látható találkozásra, ütközésre, véletlen egybeesésre és gyümölcsöző lehetőségre számíthatunk. Vagyis minél több a véletlen alkalom, annál több a kiaknázható szerencsés lehetőség.

A véletlen nem egyformán hat az emberek életére. Nem kell különösebb képzelőerő, hogy lássuk, hogyan hat a véletlen és a szerencse egy olyan személy életére, aki Minnesota északi, erdős vidékein lakik, és kenuk készítésével és kölcsönzésével foglalkozik, és hogyan hat a véletlen és a

szerencse egy bróker életére, aki a chicagói kereskedelmi börzén mezőgazdasági termékeket ad és vesz.

A kenukölcsonzó és a bróker eltérő módon ítéli meg az erősségeit, a gyengéit, a veszélyeket és a lehetőségeket, amelyekkel számolnia kell. Az időjárás változása alig van hatással a kenusra, míg a brókernek számolnia kell azzal, hogy az jelentős hatással van az árakra. Egy randalírozó kóbor medve nem befolyásolja a bróker tevékenységét, de hatással lehet a kenukölcsonzóre, akinek olyanokkal van dolga, akik vízitúrázni akarnak a vadonban, és félnek a medvétől.

Az ember nem ismerheti minden történésnek az okát, arra sincs módja, hogy pontosan megjósolja a jövőjét befolyásoló eseményeket. Arra azonban van lehetősége, hogy megalapozott feltételezésekkel éljen. E feltételezések birtokában már készíthet terveket, amelyek figyelembe veszik a véletleneket - ezek természetét és előfordulásuk feltételeit.

A siker nem a véletlen, hanem a kemény munka és tervezés eredménye. Ha a sikeres emberek szerencsésnek tűnnek, ez azért van, mert előre eltervezik, hogyan használhatják ki az újukba kerülő előnyös lehetőségeket.

A JÁTSZMA FOLYTATÓDIK

Mostanra már világosan képet alkothattál magadnak a tervezés előnyeiről és hátrányairól. Azt is láthatod, miért van, hogy emberek gyakran nem tervezik a tevékenységüket és az életüket. Nyilván azt is látod már, milyen pozitívumok várhatók a tervezéstől. Hátra van még, hogy arról beszéljünk, hogyan készítsünk terveket. Ez következik most.

A témát hat alapozó kérdéskör tárgyalásával kezdem. Ezek segítik a módszerek megértését. Ezután tizennyolc módszert tárgyalok, melyek együtt a tervezés egységes folyamatát képezik.

Végül a negyedik részben arról olvashatsz, hogyan állítsd össze a cselekvési tervet. Ez biztosítja, hogy ráfordulj a siker pályájának célegyenesére.

HOGYAN TERVEZZÜNK?

Az előzőekben a tervezés néhány alapkérdésével foglalkoztunk. Megismerkedtünk több okkal, ami miatt a rövidlátó személyek nem tervezik a jövőjüket. Valószínű, hogy mire idáig jutottál az olvasásban, már eldöntötted, tervezni fogod a munkádat. Ám mielőtt belefognál a tervezésbe, röviden érintenünk kell néhány kérdést, hogy szilárd alapokról indulhass. A módszerek világos megértéséhez foglalkoznunk kell a kockázattal, a szerencsével, a véletlen eshetőségekkel, a feltételezésekkel, a teljesítmény mérésével és a befejezéssel.

A KOCKÁZAT ELEME

A kockázat a várható veszteség, károk vagy más természetű hátrányos következmények számszerűsíthető valószínűsége. Életünk minden napján kalkulált kockázatot vállalunk, beleértve egy autóbalesetet, ha vezetünk, a meghülést, ha kimegyünk, vagy pénzveszteséget a tőzsdén, ha tőzsdézünk. Ha sikeres akarsz lenni, elengedhetetlen, hogy rendelkezz bizonyos ismeretekkel a kockázatra, és a siker esélyére vonatkozóan. Különösen fontos tudnod, milyen mértékű kockázatot engedhetsz meg magadnak, hogy örömmel, idegeskedés és kapkodás nélkül csináld, amit csinálsz.

Tételezzük fel, hogy a terved öt független eseményből áll, és mindegyiknek 80 százalékos esélye van a sikerre. Ez azt jelenti, hogy az egyes események sikereinek esélye tíz a kettőhöz.

Ez nagyon jól hangzik, de talán meglepő lesz hallanod, hogy a siker esélye az öt eseményt magába foglaló terv egészét tekintve nem 80 százalék, hanem csak 33 százalék, vagyis egy a háromhoz.

Ha olyan terved van, ami több független eseményt foglal magába, elég egyszerű kiszámolnod a siker esélyét. Az első esemény valószínűségét meg kell szoroznod a második esemény valószínűségével, a harmadik esemény valószínűségével és így tovább. Ebben az esetben a 80 százalékot (0,80) ötször önmagával szorozva 33 százalékot (0,33) kapunk. Ha azt akarjuk, hogy az öt eseményből álló tervünk sikerének valószínűsége nyolcvan százalék legyen, minden esemény sikerének valószínűségét 96 százalékra kell emelnünk.

Nyilvánvaló, hogy egy egyszerű terv esetében, ahol csak néhány dolog alakulhat rosszul, nagyobb a siker esélye, mint egy olyan tervnél, amely több független eseményt foglal magába. Ám függetlenül attól, mekkora a siker valószínűsége, még mindig előnyösebb helyzetben vagy, ha tervezel, mintha sorsod a vak véletlenre bízod és reménykedsz a szerencsédben.

A SZERENCSE ÉS A TERVEZÉS

Növelheted szerencséd valószínűségét, javíthatod a siker esélyét, ha megérted, milyen kapcsolat van a külső véletlen és a belső válaszreakció között.

Egy véletlen esemény - egy idegennel való találkozás vagy egy új információ - befolyással lehet a szerencsédre és meghatározhatja a sikeredet, de csak akkor, ha megfelelően reagálsz rá. Reakciód minőségét döntően az igényeid, a beállítottságod, a viselkedési mintáid és azok a szokásaid határozzák meg, melyek életed során kialakultak benned.

Minél világosabbak a szándékaid és a céljaid, és minél felkészültebb vagy, annál eredményesebben cselekszel, ha véletlenszerűen felbukkan egy számodra előnyös lehetőség. Minél több ilyen lehetőséggel találkozol, annál többet tudsz belőlük kedvező alkalommá, vagyis szerencsédé változtatni.

A titok - a tervezés. Az a folyamat, ahogyan feltérképezed az erősségeidet, az érdekeidet, az érdeklődésedet, kijelölöd azokat a képességeket és jártasságokat, melyeket ki akarsz magadban fejleszteni, és meghatározod, hogyan akarod ezeket bevetni.

A tervezés segít, hogy szinten tartsd a készségeidet. Amint mutatkoznak, azonnal felismered a szerencsés alkalmakat, és képes leszel kiaknázni a bennük rejlő előnyös lehetőségeket. Ez mély elégedettséggel tölt el, és erősíti az önbizalmadat.

HOGYAN TERVEZHETED A VÁRATLAN ESEMÉNYEKET?

A váratlan esemény valami olyasmi, ami lehetséges, de megtörténte bizonytalan. Senki sem tudja bizonyossággal megmondani, bekövetkezik vagy pedig nem. Ha mégis bekövetkezik, általában olyankor, amikor a legkevésbé számítunk rá. Egy defekt, egy vendég, akire nem számítottunk, a vízmelegítő meghibásodása - mind, mind példák az ilyen előre nem látható, véletlen történésre.

A váratlan események képesek megbénítani azokat, akik makacsul ragaszkodnak bonyolult és rugalmatlan terveikhez. A merev határidők és akciótervek nem teszik lehetővé a spontán cselekvést, amikor egy elkerülhetetlen homokszem „véletlenül” bekerül a gépezetbe.

A váratlan események katasztrofális következményekkel járhatnak. Ám ennek nem kell így lennie. Noha bekövetkeztük teljesen bizonytalan, mégis figyelembe veheted őket a tervezésnél. Ez megkönnyíti, hogy elkerüld őket, vagy könnyebben megbirkózz velük.

A váratlan események tervezése nem egy bonyolult dolog. Lényegében arról van szó, hogy számítsz rájuk, és előre mérlegeled, mit tehetsz. Egy tartalékkerék a csomagtartóban defekt esetén megteszi. Ugyanígy segít egy jól kiegyensúlyozott befektetési terv. Kövesd a régi tanácsot, és ne csak egy vasat tarts a tűzben.

A váratlan események kezelésére vonatkozó terv egyik nagy előnye maga a tény, hogy van ilyen terv. Pontosán az előrelátás segíti, hogy sokszor ne kelljen a válságtervet életbe léptetned. Az, hogy tudatában vagy a potenciális problémáknak, készségben tart, ami kizárja, hogy az események váratlanul érjenek.

A váratlan események néha egyenesen segítik a célt. Különösen, ha arra kényszerítenek, hogy alkotó megoldásokat dolgozz ki a problémákra. A váratlanul felbukkanó követelmények arra ösztönöznek, hogy még hozzáértőbben, még előrelátóbban tervezz.

FELTÉTELEZÉSEK A TERVEZÉSÉNél

A tervezésnél figyelembe vett feltételezések olyan dolgok, amelyekről úgy gondolsz, igazak, és garantálnak vehető. Ezek ösztönös megérzések és mérlegelések arra nézve, mi fog történni szerinted az elkövetkező hetekben, hónapokban és években. A feltételezéseid olyan

információkra épülnek, amelyek önmagadra és a világra vonatkoznak. Mindenre kiterjedhetnek, amiről úgy gondolod, hatással vannak az életedre, beleértve anyagi helyzetedet, az üzleti forgalom várható alakulását, vagy a személyes kapcsolataidban bekövetkező változásokat. A feltételezések azok az alapok, melyekre céljaid épülnek.

A TELJESÍTMÉNY MÉRÉSE

Valószínűleg már többször is feltetted magadnak a kérdést, jó irányban halad-e az életed. Vagy elérve egy célt, eltűnődtél azon, valóban azt kaptad-e, amit akartál.

Néha egyszerű megítélni az eredményességet. Fogytál hét kilót vagy pedig nem? Megtakarítottál 1500 dollárt vagy nem? Előléptettek vagy nem? Az ilyen teljesítményeket, az ilyen eredményeket elég egyszerűen mérheted. Ám nem tudhatod, sikeres vagy sikertelen vagy terved megvalósításában, ha nincs módszered a teljesítmény mérésére. Ezért mielőtt hozzálátsz terved megvalósításához, pontosan határozd meg, mit fogsz mérni, és amit mérsz, hogyan fogod mérni.

Itt van néhány kritérium, melyeket figyelembe kell vened, amikor kidolgozol a teljesítmény mérésére szolgáló módszeredet.

1. Korábbi sikereid és kudarcaid. (Jobban, vagy rosszabbul csinálod, mint a múltban?)
2. Az általad lehetségesnek tartott teljesítményszintek. (Mennyi? Milyen messzire? Mennyi ideig? stb.)
3. Azoknak az elvárásai, akik értékelik a teljesítményed, és véleményed erről az értékelésről. (Mit várnak tőled, és kinek dolgozol?)
4. Maga a folyamat, ami adatokkal és számokkal mérhető. (Kilók, dollárok, fokok, pontok, stb.)
5. Az időráfordítás és más természetű erőforrások megtérülése, amelyeket be kell vonnod, hogy elérd a célod. (Nagyobbak az előnyök, mint a ráfordítások időben és energiában?)

Tegyük fel, hogy az eladásaidat 75 000 dollárról 100 000 dollárra tervezed emelni. Milyen módszerrel méred az eredményességedet? Mit mérsz? A dollárhalmot? Az ügyfelekkel való találkozások számát? A kollégáid részéről megnyilvánuló tisztelet növekedését? A családot csodálatát? Vagy ezeket együttvéve? Hogyan méred a hozamot az eredményhez szükséges ráfordítások, áldozatok tükrében? Hogy több időt kell távol töltened az otthonodtól, vagy hogy vállalnod kell egy barátoddal való nyílt versengést?

A siker legjobb mérője az énképed. Ez azoknak a tulajdonságoknak a csokra, amelyeket önmagadban értéknek tartasz. Büszke vagy a teljesítményeidre? Nőttél a saját szemedben, mert kitartottál a tervednél és elérted céljaidat? Milyen helyet foglalsz el abban a csoportban és azok körében, akik fontosak számodra?

AZ ÚTNAK SOSINCS VÉGE

Az életnek csupán egyetlen tökéletes, és senki által el nem kerülhető végeredménye, befejezése van. Ezért amikor tervezünk, szakítanunk kell a tökéletes eredmény, a tökéletes befejezés lehetőségének illúziójával. Aki képtelen erre, annak kudarcba fullad az egyszerű és örömteli eredményekre irányuló törekvése.

Az élet messze nem egyszerű. Az élet bonyolult. Éppen ezért élvezetes. Ahhoz, hogy életünkben képesek legyünk a legtöbbet kihozni, úgy kell rá tekintenünk, mint egy soha véget nem érő ösvényre, ami a messzi végtelenbe nyúlik, ami mellett számtalan másik ösvény van, ami máshová vezet. A te ösvényedet a céljaid határozzák meg, és az, milyen sikeresen valósítod meg a terveidet.

Előfordulhat, hogy sosem leszel képes eléri a „nagy” célod. Vagy ha mégis, beérkezve másként fogod látni, és egy másik cél jelenik meg előtted, amit fontosabbnak tartasz. Kitűzheted például, hogy egyetemi diplomát szerzel. Ám amint célodhoz közelebb jutsz, már nem úgy tekintesz rá, mint ami utazásod végét jelenti. Mindössze egy mérföldkőnek tűnik egy másik célhoz

vezető úton. Ilyen cél lehet egy jó munkahely, a családalapítás vagy egy tudományos fokozat megszerzése.

Minden új cél egy új kihívást jelent, és a követés új izgalmait. Új vezérlő csillagok tűnnek fel, és eljövendő dolgok álmai. Ez teszi élvezetessé, örömtelivé az életet, ez az, ami állandó fejlődésre ösztönöz minket.

Az alábbi módszerek segítenek, hogy hozzáértően tervezz. Megmutatják, mi a különbség a jó és a rossz tervezés között. Biztosítják számodra azokat az eszközöket, amelyekre szükséged van, hogy céljaidat elérd.

1. MÉRD FEL MAGAD!

A kérdésekre adott válaszaid segítenek, hogy felmérd, hol tartasz, és mit akarsz tenni a jövőben.

1. Melyek az elmúlt három-öt év legfontosabb eseményei az életedben? Miért tartod fontosnak őket? Milyen sikereid és kudarcaid voltak?
2. Milyen helyzetet foglalsz el a világban? Milyen teljesítményekre vagy képes?
3. Milyen eredmények várhatók jelenlegi tevékenységed alapján? Mit vetettél és milyen aratásra számítasz?
4. Kivé akarsz válni? Hová akarsz eljutni? Mik a céljaid? Mi az életfilozófiád?
5. Hogyan fogsz eljutni oda, ahová tartasz? Milyen eszközökre és erőforrásokra van szükséged, hogy eljuss oda? Mit kell megváltoztatnod? Min nem kell változtatnod?
6. Miből fogod tudni, hogy elérted a kitűzött célt?

A válaszok segítenek, hogy világosan lásd a képességeidet és a korlátaidat, és azt is, milyen lehetőségek állnak nyitva számodra.

Kérd ki a barátaid, rokonaid, szeretteid és üzlettársaid véleményét magadról a fenti kérdések tükrében. Ez bővíti látókörödet, javítja tervezésedet és növeli sikered esélyét.

2. MÉRD FEL AZ ERŐSSÉGEIDET!

Ez az első elvégzendő feladatod, amikor tervezni kezded a jövődet. Végez egy lapot. Húzz a közepén egy vízszintes felező vonalat, amint a következő oldalon látható. A felső felén vedd sorra azokat a dolgokat, amikben jó vagy, amiket jól tudsz csinálni, amikkel kivívtad mások elismerését vagy mély elégedettséget nyújtottak számodra. Például szép jövedelem; jó előadókészség; játék valamilyen hangszeren; részvétel valamilyen sporteseményen; egy tárgy, amit magad csináltál; termékek vagy ötletek eladása. Sorold fel a szellemi-lelki erősségeidet is, mint amilyen az értékrended, az önbecsülésed, a munkához való viszonyod, kockázatvállaló készség, és más olyan vonásokat, amelyek megkülönböztetnek az átlagtól. Légy tárgyilagos! Ne tüntess fel olyan vonásokat, amelyekkel még csak szeretnél rendelkezni, és ne hagyj figyelmen kívül olyanokat, amelyeket nem tartasz fontosnak.

A lap alsó felén írd le azokat a dolgokat, amiket szeretsz csinálni, függetlenül attól, jártas vagy bennük vagy nem. Ilyen dolgokat, mint például természetjárás; utazás; teniszezés; gazdálkodás a pénzzel; üzletkötés; jelentésírás; ismerkedés idegenekkel, társalgás, nyilvános beszéd stb.

Sikereidre az olyan erősségeknek van a legnagyobb hatása, melyek kapcsolódnak az egészségedhez, az intelligenciádhoz, a tapasztalataidhoz, a belső ösztönzésedhez, a megjelenésedhez, a tehetségedhez, a képességeidhez és a felkészültségedhez.

Ha képes vagy olyan dolgokra összpontosítani, amelyekben jó vagy és élvezed is őket, ugrásszerűen megnő a sikered esélye.

3. MÉRD FEL A GYENGÉIDET!

Ez a feladat legalább olyan fontos, mint az előző, ezért fordíts rá legalább akkora figyelmet.

Ossz ketté egy lapot. A felső felén írd le azokat a dolgokat, amiket nem tudsz jól csinálni, vagy valahogy nem akarnak kézre állni neked. Az olyan rossz szokások, mint a lustaság, a közömbösség, az összpontosításra való készség hiánya, a gyenge kommunikációs készség mind olyan vonások, amelyek hátrányosan befolyásolják a sikeres tervezést, ezért fel kell tüntetned őket. De ne végy be olyan dolgokat, melyekben még semmi tapasztalatod sincs, mint amilyen például a hegymászás vagy vitorlázás, ha ezekkel még sosem foglalkoztál.

A lap alsó részén sorold fel azokat a dolgokat, amelyeket nem szeretsz csinálni. Ilyen lehet például a koránkelés, a jelentésírás, a túlórázás, a telefonos tárgyalás, és sok más hasonló dolog. Végy fel a listára mindent, amit eddig igyekeztél minden módon „elszabotálni”.

Vedd sorra azokat a testi, szellemi és lelki gyengéidet is, amelyek akadályoznak, hogy előre lépj. Légy magaddal becsületes! Jobb, ha még az indulás előtt tisztázod a problémás területeket, mintha akkor döbbsz rá a nehézségekre, amikor megrekedsz egy járhatatlan úton.

Előfordulhat, hogy nagyon jól csinálsz valamit, amit nem szeretsz csinálni, vagy nagyon szeretsz valamit csinálni, amihez ugyanakkor nincs tehetséged. Az embernek könnyebb magas szintű képességekre szert tennie olyan dolgokban, amelyeket szeret csinálni, mint amiket nem. Ezért az erősségeid között szerepeltess azokat a dolgokat, amiket szeretsz csinálni, és a gyengéid között szerepeltess azokat, amiket nem szeretsz csinálni.

A családdal, a barátaiddal, kollégáiddal, üzlettársaiddal való kapcsolataidban mutatkozó gyengéid, általában a társasági kapcsolatok építésében mutatkozó gyengéid mind hátrányosan befolyásolják a sikeredet. Ezeket is szerepeltess a listán, ha úgy véled, ilyen problémáid is vannak.

Nem nehéz kitalálni, hogy ha lehetőséged van elkerülni olyan dolgokat, melyeket nem szeretsz csinálni, vagy nem tudsz jól csinálni, ez növeli annak esélyét, hogy sikeres leszel.

4. VEDD SORRA AZ ELŐNYÖS LEHETŐSÉGEKET ÉS A VESZÉLYT REJTŐ HÁTRÁNYOKAT!

A lelki torna folytatódik.

Végy egy másik lapot, és a felső felére írd fel minden ötletet, helyzetet vagy tényezőt, körülményt, amiről úgy gondolsz, segítheti a sikeredet. Ha a konkurenciád gyenge, te pedig erős vagy, tüntesd fel az előnyök között. Ha olyasmit csinálsz, amit élvezel és amiben jó vagy, szerepeltess ugyanezen a listán. Térj ki az olyan eszmei előnyökre is, mint a jó hírnév, a másokkal való jó kapcsolat, a kellemes környezet (ha ilyen helyen laksz).

A lap alsó felére írd fel mindent, ami megghiúsíthatja erőfeszítéseidet, lassíthatja haladásodat, vagy mellékvágányra vihet. A veszélyeket tartalmazó listára vedd fel a konkurenciádat, ha az erősebb nálad, a gyenge szakmai tapasztalatokat, ha valamit éppen csak elkezdted, vagy a gyenge ügyfélbázist, ha olyan területen vállalkozol, amelyben erős a verseny.

5. HASONLÍTSD ÖSSZE A LISTÁIDAT!

Van négy listád. Ezek tartalmazzák azokat a tényezőket, amelyekről úgy gondolsz, hogy egyrészt az erősségeid illetve a gyengéid, másrészt előnyös lehetőségeket, illetve veszélyes hátrányokat jelentenek számodra a sikerhez vezető úton.

Kombináld az erősségeidet tartalmazó listádat az előnyös lehetőségek listájával. Derítsd ki, mik azok az előnyös lehetőségek, amelyek személyes erősségeidben gyökereznek és melyek azok az erősségeid, amelyek azért léteznek, mert előnyös lehetőségekkel rendelkezel. Ezek azok a kombinációk, amelyek a legígéretesebbek. Ezekre érdemes koncentrálni, mert ezek biztosíthatják számodra a leggyorsabb fejlődést, a leggyorsabb haladást.

Egy előnyös lehetőség forrása lehet az, hogy olyasmit csinálsz, amiben nincs versenytársad, vagy kiterjedt vevőköröd van, vagy kiváló termékekkel rendelkezel. Kombináld ezt a lehetőséget azzal a hajlandósággal, hogy keményen dolgozz, és azzal a képességeddel, hogy sikeresen köss üzletet, és máris jelentősen növelted annak valószínűségét, hogy sikeres üzletkötő leszel. A lehetőségek és az erősségeid mindig az érdekedben működnek, ha felismered a közöttük lévő szoros kapcsolatot és építesz erre a kapcsolatra.

Most kombináld azokat a dolgokat, amelyeket nem szeretsz csinálni azzal a listával, amely a veszélyes hátrányokat tartalmazza. Lesznek olyan veszélyek, amelyek csak azért leselkednek rád, mert dolgokban gyenge vagy, és vannak gyengéid, melyek csak bizonyos fenyegető hátrányok mellett jutnak szerephez. Emeld ki ezeket a kombinációkat, mert ezek jelenthetik számodra a legkomolyabb fenyegetést.

Mondjuk valaki olyan helyen dolgozik, ahol nagyon nehéz az előrejutás. Kemény verseny van. Ez nyilván veszélyes hátrányt jelent a karrier szempontjából. Kombináld ezt az emelkedni vágyónak azzal a gyengeséggel, hogy nincs egyetemi végzettsége, ugyanakkor nincs sem ideje, sem pénze, hogy képezze magát. Egészítsd ki ezt azzal, hogy rossz vizsgázó, továbbá nem képes összpontosítani erőit fontos feladatokra. Nem nehéz belátni, hogy az ilyen kombináció nem kecsegtet különösebb sikerrel. Jobb, ha ilyenkor az ember más munka után néz, vagy megpróbál új képességeket elsajátítani.

Ne próbáld szembeállítani valamelyik erősséged a veszélyes hátrányok listájának valamelyik tételével! Ne próbálkozz azzal sem, hogy úgy kovácsolj előnyt egy lehetőségből, hogy olyasmit csinálsz, amit nem szeretsz vagy nem tudsz jól csinálni. Koncentrálj inkább azokra az erősségeidre, amelyek nyilvánvaló lehetőségekkel párosulnak. Kerüld a gyenge pontjaid és a veszélyeket egyesítő kombinációkat. Ha ebben sikeres vagy, képes leszel időd 80-90 százalékában azt csinálni, amit tervezel és szeretsz, még hozzá számodra előnyös lehetőségeket jelentő helyzetekben, és legfeljebb időd 10-20 százalékát fordítod olyasmire, amit nem élvezel, vagy amit nem csinálsz jól.

Időről időre nézd át a gyengéidet és a veszélyeket tartalmazó listáidat, hogy lásd, hogyan tudod ezeket elkerülni vagy semlegesíteni, különös figyelmet fordítva az olyan kombinációkra, amelyek komolyan gátolhatnak a sikeredben.

6. TUDNOD KELL, HOGY MIT AKARSZ!

Ha nem tudod, hová akarsz menni, valószínű, hogy máshol fogsz kikötni. Írj le minden sikernövelő ötletet, gondolatot, elképzelést, mindent, ami bővítheti erősségeidet és előnyös lehetőségeidet. Ne törődj azzal, mennyire tűnnek először irreálisnak, megvalósíthatatlannak vagy fantasztikusnak. Szánj rá időt és elemezd őket komolyan, mert a spontán, intuitív ötletek gyakran rendkívül eredményesnek bizonyulnak. Kövesd a megérzéseidet, de ezek ne akadályozzanak, hogy mindig a tények tárgyilagos értékelésével dönts. Ha egy ötleted a tények tükrében nem tartható, felejtse el, és tedd szabaddá a gondolkozásod új ötletek, új elképzelések számára.

Az általánosan megfogalmazott elképzeléseket fordítsd le olyan feladatokra, melyek megvalósítása azonnal elkezdhető, aztán vágj bele ingadozás nélkül. Ez megóv attól, hogy halogasd a cselekvést. Ne feledd, a határozott kezdés a siker egyik előfeltétele.

7. FOGALMAZD MEG A CÉLJAIT!

A rövid és hosszú távú célok a sikerhez vezető út mérföldkövei, és a tervezés legfontosabb pillérei. Célok nélkül szinte semmi esélyed sincs, hogy a boldogságra és a jólétre vonatkozó terveid megvalósuljanak.

A hosszú távú célok azoknak az eredményeknek az átfogó, általános megfogalmazásai, amelyeket egy távolabbi jövőben szeretnél elérni.

A rövid távú célok azoknak a feladatoknak világos, tömör megfogalmazásai, amelyeket egy adott időszakon belül akarsz megvalósítani.

Egy hosszú távú célod lehet például az, hogy egy pontosan meg nem határozott mértékben lefogyj. A rövid távú célod viszont mondjuk az, hogy a következő héten három kilót leadj. A rövid távú célok majdnem mindig kifejezhetők számokban. Egyfajta válaszok az olyan kérdésekre, hogy mennyit? milyen messzire? milyen nagyra? milyen mértékben? stb. Ez megkönnyíti, hogy eldöntsük, sikerült-e őket megvalósítanunk.

Mind a hosszú-, mind pedig a rövid távú céloknak reálisaknak, elérhetőeknek, csábítóaknak és mérhetőeknek kell lenniük. Olyan dolgokat kell megtestesíteniük, amelyeket valóban akarunk, és amelyekért hajlandók vagyunk keményen dolgozni. A célok lehetnek pozitívak és negatívak, vagy hajtanak valami felé, vagy távolítanak valamitől. Ha a célod az, hogy csökkentsd a testsúlyod, a

szándékod lehet az, hogy karcsú légy, (pozitív cél) vagy az, hogy kevésbé kövérnek nézz ki (negatív cél).

Az élet állandó változásban van, ezért mind a hosszú távú, mind a rövid távú céljainknak rugalmasaknak kell lenniük, különben nem sok hasznukat vehetjük. Ha időről időre nem újítjuk meg őket, hamarosan elvesztik időszerűségüket és fontosságukat. Ha egy cél elérhetetlennek bizonyul, vizsgálj felül, és tüssz ki olyat, ami tapasztalataid alapján realisabb. Ha egy cél túl könnyűnek tűnik, emeld meg a tekinteted, és próbálkozz valami komolyabbal.

A mérföldkövek - a rövid távú célok - olyan köztes pontok, amelyeket, egyiket a másik után, el kell érniük, ha egy hosszabb utat végig akarunk járni, egy távolabbi célt el akarunk érni. Ha a mérföldkövek, vagyis a rövid távú célok közelebb vannak egymáshoz, hamarabb éred el őket, hamarabb érezheted a teljesítmény örömet. Ez fokozza munkakedvedet, ébren tartja benned a lelkesedést, erősíti az állhatatosságod, és azt a meggyőződésed, hogy minden akadály ellenére eléred, amit magad elé tűztél.

8. ÁLLAPÍTSD MEG A TELJESÍTÉS MÉRCÉIT!

Ha nem dolgozol ki azokat a kritériumokat, normákat, mércéket, amelyek segítségével eldöntheted, elértél-e egy közti célt, nehéz lesz mérni, hol tartasz.

Mind a hosszú, mind a rövid távú céljaidnak konkrétaknak kell lenniük, anélkül, hogy ez a konkrétság korlátozna a cselekvésben. Ha fogyókúrába kezdesz, előre meg kell határoznod, mennyit akarsz leadni a súlyodból. Ha egy szakmai célt tűzöl magad elé, részletesen bontsd ki, hogy világosan lásd, mit akarsz elérni.

Kerüld a túlzásokat, a kétértelműségeket, az elvont megfogalmazásokat, a leegyszerűsítéseket, az értékelő és nem tárgyyszerű megállapításokat, általában az olyan fogalmakat, amelyeket sokféle módon lehet értelmezni. Használj pontos kifejezéseket, hogy egyetlen pillanatra se legyen kétséges, mire törekszel. Ugyanakkor maradj rugalmas, és ha szükségét látod, változtass a célodon.

Készíts listát az alkalmazandó módszerekről és azokról az erőforrásokról, amelyeket igénybe kívánsz venni. Végy sorra és elemezz minden járhatónak tűnő utat. Mérlegeld az előnyöket és a hátrányokat és határozd meg, melyik tűnik a legígéretesebbnek számodra.

Ezután fogalmazd meg tömören, mit akarsz tenni, hogyan, mikor, hol, és miért éppen ezt az utat választottad. Ha valaki megkérdezi, mik a szándékaid, képesnek kell lenned egyetlen, világosan megfogalmazott mondatban válaszolni. Ezt írd le egy lapra, ami mindig előtted van. Ragaszd fel a fürdőszobai tükör mellé, a hűtőszekrény ajtajára, a kocsid műszerfalára, legyen ott mindig az íróasztalodon.

9. GAZDÁLKODJ AZ IDŐDEDEL!

Az idő a terved leglényegesebb eleme. Mutatja, mikor kell elkezdni valamit, de mutatja azt is, amikor már késő nekifogni valaminek. Ha nincs ütemterved, ami kronológiailag sorolja az erőfeszítéseidet, a terveid - legyenek bármilyen tartalmasak - hasonlatosak ahhoz, amikor valaki találomra kószál.

Az idővel legalább olyan gondosan kell gazdálkodnod, mint a pénzzel. Tartsd nyilván, mennyit használsz belőle, és rendszeresen készíts egyenleget a felhasználásáról, mint ahogy rendszeresen mérleget készítesz arról, hogyan állsz az anyagi lehetőségeiddel. Tárgyilagosan ismerned kell, mennyit tudsz elvégezni egy adott idő alatt. Rendszeresen különíts el bizonyos időt a valóban fontos dolgokra. Határidőzd a feladatokat, és a határidőket tartsd be, hogy elkerüld a tévovázást és a halogatást. Használj ki minden időt feladataid teljesítésére, és eredményességed ugrásszerűen megnő.

A határidők legyenek egyértelműek, de rugalmasak. A túlságosan is nagyra törő határidők ösztönözhetnek átlagon felüli erőfeszítésre, de csábíthatnak arra is, hogy veszélyes átvágásokat keress. A könnyen tartható határidők csábítanak a halogatásra, a végtelen távoli határidőket pedig nagyon könnyű figyelmen kívül hagyni.

10. PONTOSÍTSD A TERVED!

Határozd meg azokat a feladatokat, melyeket meg kell oldanod, hogy elérd a rövid- és hosszú távú céljaidat. Ha a terved világos, látni fogod, hol voltál, hol vagy most és merre tartasz.

Terved legyen egyszerű, jól áttekinthető. Kerüld az átfedéseket, a belső ellentmondásokat és a duplázásokat. Ha valahol lehetőséget látsz értelmes és eredményes „átvágásra”, élj a lehetőséggel. Törölj minden feladatot, ami nem szolgálja a haladásod. Mindig legyen egy S.O.S. terved arra az esetre, ha a dolgok rosszul alakulnak.

Tervedben ne csússzanak egybe fontos feladatok, események, vagyis kerüld a figyelmetlenségből eredő átfedéseket. Jelöld meg azokat a dátumokat - napokat, heteket, hónapokat, éveket -, amikor a részcélokat el akarod érni. Vagyis készíts világos, jól tagolt ütemtervet. Tervezd úgy a feladataid, hogy a nagyobb és kisebb lélegzetű teendők váltakozzanak. Ez színessé teszi a programod, és az egyhangúság nem fog fárasztani.

Minél több rövid távú sikered lesz, annál nagyobb kedved lesz a tervezéshez. Ezért tűzz ki sok napi léptékű célt, amiknek elérésére jó az esélyed. Aztán építs ezekre a rövid távú sikerekre. Az eredményeket és a bevált módszereket vedd figyelembe a hosszú távú tervezésnél.

Határozd meg, milyen kritériumokat alkalmazol céljaid elérésének mérésére. Rendszeresen értékeld a teljesítményedet.

11. MÉRLEGELD AZ ESÉLYEKET!

A tervezésben és a pókerben sok közös vonás van. Mindkettőnél olyan döntéseket kell hoznod, amelyek hiányos és pontatlan ismereteken nyugszanak, és mindkettőnél szerepet játszik a véletlen. Terveid jobbak lesznek, ha képes vagy tárgyilagosan becsülni, milyen esélyekkel indulsz, és a véletlent előnyödre tudod kiaknázni.

Mekkora esélyed van, hogy nyersz a lottón? A házasságok hány százaléka végződik válással? Hány potenciális vevő lakik a területeden, és mekkora esélyed van, hogy három konkurens üzletkötő mellett te is megélj?

Elemezd a megérzéseidet, az ötleteidet. Koncentrálj azokra a dolgokra, amelyekben jók a nyerési esélyeid, és kerüld el mindazt, ahol a lehetetlennel kell csatáznod. Csak akkora kockázatot vállalj, amekkorát megengedhetsz magadnak. Ne habozz változtatni a módszereiden, ha ez növeli esélyedet a sikerre.

12. SOROLJ FONTOSSÁG SZERINT!

Egy feladat akkor fontos, ha a befektetett időnek magas a hozama, és egyértelműen hozzájárul a rövid vagy hosszú távú célod eléréséhez. Az viszont, hogy egy feladat sürgős, csupán azt jelenti, hogy azonnali cselekvést igényel. Előfordulhat, hogy foglalkozni vele merő időpocsékolás.

Menj végig a feladataidon. Mindegyiknél tedd fel magadnak a kérdést, közelebb visz-e a hosszú távú, egész életed szempontjából fontos céloddhoz, vagy nem. Ha igen, tégy mellé egy csillagot. Aztán állítsd fontossági sorrendbe a csillagos feladatokat. Felül vannak a fontosak és sürgősek, rögtön utánuk jönnek a fontosak. E sorrendet figyelembe véve naponta állíts össze egy feladatlistát. Kezdd azokkal, amelyeket szívesen csinálsz és a legnagyobb a hozamuk.

Néha érdemes olyan feladaton is dolgozni, amelyik nem annyira sürgős vagy fontos. Ha nem vesz sok időt igénybe, és jelentősek a megoldásából származó előnyök, egyfajta bemelegítőként szolgálhat komolyabb feladatok megoldásához.

Intézd úgy, hogy új feladatba kezdve ne kelljen minden alkalommal megállnod a prioritások megállapítására. Eredményesebb lesz a napod, ha mindig ugyanabban az időben állítod össze a feladatlistát: előző nap este, vagy reggel, a munkanap megkezdése előtt. Így jobban be tudod osztani az időd és hajtani fog az a meggyőződés, hogy fontos feladaton dolgozol.

Időről időre vizsgálj meg a feladatok sorolását, és ha indokolt, változtass rajta. Ne ingadozz „nemet” mondani az olyan dolgokra, amelyek nem segítik céljaid megvalósítását. Eredményességed

előfeltétele, hogy mindig előtted legyenek a céljaid, mert ez megvéd attól, hogy egyfajta „aktivitási csapdába” esve túlhangsúlyozd annak fontosságát, amit éppen csinálsz.

Ügyelj arra, hogy a fontos feladataid legyenek reálisak, és kapcsolódjanak a szándékaidhoz. Amikor térdig állsz az alligátorok között, nehéz arra gondolnod, hogy eredetileg a mocsarat akartad lecsapolni.

13. TÖLTSD FEL ÜZEMANYAGGAL A MOTORT!

Gyorsabban és biztosabban érhetsz célba, ha a majdani eredményt képes vagy lelki szemeiddel megvalósult tényként felidézni. Ennek titka a fejlett képzelőerő és az összpontosítás.

A hivatásos golfozók a labda elütése előtt elképzelik az ütést, a labda ívét, és azt, ahogy az célba ér. A műlesiklők, mielőtt elindulnak lefelé, maguk elé idéznek minden kanyart, és azt, hogy rekord idő alatt finiselnék.

Ezt a módszert dinamikus képalkotásnak, vagy vizualizálásnak nevezzük, és mindenki megtanulhatja. Ehhez azonban kerülnünk kell a túl nagyra törő célokat, a megalapozatlan várakozásokat. Reális célokban kell gondolkoznunk, mert nem csak a célt kell tudnunk elképzelnünk, hanem az utat is.

Ha a célod az, hogy leadj a felesleges súlyodból, képzelj magad karcsúnak, vonzónak. Ha nehézségekkel küszködő diák vagy, képzelj magad elé, amint átveszed az oklevelet a diplomakiosztó ünnepségen. Képzelj el magad, mint boldog házastárs, mint sikeres üzletember vagy bármi más, akivé válni szeretnél.

Egyedül a képzelőerőd szab határt annak, milyen mértékben támaszkodhatsz a vizualizálás ösztönző erejére. Fokozhatod a vizualizálás erejét, ha minden érzékszerveddel próbálsz felidézni, amint eléred a célodat. Ízleld, szagold, lásd, halld, tapintsd mindazt, ami a célod megvalósításának pillanatában feltehetően ízelhető, illatként érzékelhető, hallható, tapintható.

14. KÖTELEZD EL MAGAD!

Fogadd meg, hogy mindent megteszel terved megvalósításáért. Mondd el ezt házastársadnak, szüleidnek, gyermekeidnek, kollégáidnak, mentorodnak - mindazoknak akikben bízol és akiket tisztelsz. Együtt fognak veled lelkesedni. Segítenek meghatározni az erősségeidet és a gyengéidet, és abban is, hogy tárgyilagosan értékeld a haladásod és az eredményeidet.

Higgy a céljaidban és a módszereidben. Teremts magad körül olyan légkört, ami előnyös az új munkastílusodhoz. Közelíts alkotó módon a dolgokhoz, ne riadj vissza új megoldásoktól.

Összpontosíts a hosszú távú célokra, de örülj a rövid távú eredményeidnek is. Energikusan, lelkesen dolgozz terved megvalósításán. Győzd meg magad arról, hogy olyasmibe fogtál, amit tényleg meg akarsz csinálni, és képes is vagy megcsinálni.

15. HA KÉSZ VAGY, NE HALOGASS - VÁGJ BELE!

Ne bonyolódj bele annyira a tervezésbe, hogy halogatod az indulást. Ügyelj arra, hogy az első feladatod könnyű legyen. Különösen akkor, ha rendkívüli erőfeszítésre van szükséged, hogy megtedd az első lépéseket, mert már szokásoddá vált a halogatás. Az első feladatnak szét kell törnie a tehetetlenség bilincseit, el kell mozdítania a holtpontról, és rá kell vinnie a tervedben megjelölt útra.

Ne idegeskedj előre nem látható dolgok miatt. Akkor foglalkozz velük, amikor utadba kerülnek. Ha rájössz, hogy hibáztál, ismerd el vonakodás nélkül, és kezd a dolgot előlről. A legrosszabb, amit tehetsz, hogy ülsz és halogatsz.

16. DOLGOZZ KEMÉNYEN!

A szótár az egyetlen hely, ahol az eredmény megelőzi a munkát. Tanulmányozd, hogy melyek azok az időszakok, amikor a leghatékonyabb vagy, és ilyenkor foglalkozz a legkeményebb feladatokkal. A rutin munkát tedd a kevésbé produktív időszakaidra. Törölj minden feladatot, ami

elvonja erődöt legfontosabb céljaidtól. Tartsd fenn az erőfeszítésnek egy állandó szintjét és figyelmedet összpontosítsd mindig arra, amit csinálsz.

A sikernek szokásformáló ereje van. Ha keményen dolgozol, és eredményt érsz el életed valamely területén, sikered ki fog sugározni mindenre, amit csinálsz. Nemcsak haladásod lesz ugrásszerű, de hatékonyabban fogsz megbirkózni a váratlan nehézségekkel is.

Amikor elértél egy mérföldkőhöz, értékeld, hogy hol tartasz, mit tettél, hogy idáig eljuss, és mit kell tenned, hogy haladásod töretlen legyen. Értékeld a feladatlistádat, és állapítsd meg, milyen teljesítményt nyújtottál. A ma tapasztalatait hasznosítsd a holnap tervezésénél.

Készíts feljegyzést minden váratlan dologról, amivel terved megvalósítása során találkozol. Elemezd, milyen módszerekkel kezelhetők ezek. Ha lelassul a haladásod, vagy akadályokkal találkozol, nézd át a módszerbankodat. Biztos rábukkansz valamire, ami hasznodra lehet. Ha olyan vagy, mint a többség, eredményeid 80 százalékát a rendelkezésedre álló idő 20 százalékában éred el. Ez rengeteg időt biztosít arra, hogy elemezz, korrigálj, és fejleszd magad. Használd ki ezt a többletidőt különleges feladatok végrehajtására. Kövesd a módszereidben bekövetkező javulást, és dolgozz szívósan, hogy fejleszd magad és a munkastílusod.

17. MARADJ RUGALMAS!

Körötted minden változik, ezért még egy gondosan összeállított terv is elavulhat, mire hozzálátsz a megvalósításához. Nincs terv, amely időről időre ne igényelne módosítást.

Katasztrófa ellen a sokoldalúság a legjobb védelem. Ezért mindig legyenek elképzeléseid, módszereid arra az esetre, ha nem válnak be az eredeti terveid. Ha egy ígéretes módszer nem váltotta be a reményeket, változtass rajta.

Rendszeresen elemezd, milyen kölcsönhatás van az erősségeid, a gyengeségeid, a lehetőségeid és a rád leselkedő veszélyek között. Maradj rugalmas és számíts a váratlanra. Igyekezz megfejteni ezek természetét. Csak akkor dönts arról, mi működik és mi nem, ha már rendelkezel azokkal a tényekkel, hogy előítéletek nélkül tudj értékelni egy új ötletet, egy új elképzelést.

Ne próbálkozz látványos ugrásokkal, hacsak nem vagy cirkuszi akrobata. Ismerd fel és használd ki a türelem erejét. A természet erre számtalan példával szolgál: a fa növekedése, a rózsabokor virágba borulása, és sok-sok egyéb, mind, mind tanúsítja ezt az erőt. Ezek a nagyszerű dolgok nem egyszerre történnek, hanem fokról fokra, lépésről lépésre.

18. ISMERD MEG VILÁGODAT!

Nézz szét magad körül, és vedd számba a fejlődés és a siker legfontosabb tényezőit. Ez segít, hogy reális célokat tűzz magad elé. Vizsgáld meg, hogyan befolyásolhatják eredményességedet a gazdasági és társadalmi tényezők. Ezek olyan lehetőségeket rejthetnek, amelyek egyébként elkerülnék a figyelmed.

Vizsgáld meg, milyen hatással lehetnek sikeredre vezetőid. Hasonlítsd össze képességeidet kollégáid, versenytársaid és példaképeid képességével, hogy lásd, rendelkezel-e mindazzal, ami kell, hogy szükség esetén kitarts az ár ellen. Elérted a szintjüket? Jobb vagy náluk? Netán mögöttük kullogsz? Derítsd ki, csinálnak-e olyan dolgokat, amiket te is legalább olyan jól csinálnál. Tanulmányozd a módszereiket, munkastílusukat. Tapasztalataikat hasznosítsd a munkádban.

Legyen világos képed arról, milyenek a kapcsolataid a munkatársakkal, az ismerőseiddel, a barátainnal. Légy őszinte magadhoz. Egyéniségként kezelnek, vagy egy n-edik valakiként a tömegből? Kicsi hal vagy a nagy tóban, vagy nagy hal vagy a kicsi tóban? Vizsgáld meg magadban, milyenek a kapcsolataid azokkal, akiknek nagy befolyása lehet a jövődre.

ÖSSZEFOGLALÁS

Légy készen, hogy szívvel-lélekkel nekiláss terved megvalósításának. Tudd, hogy mi jellemzi a jó tervet és a jó tervezőt. Tanuld meg felismerni a kudarc okait, és azt, hogy hogyan kerülheted el őket. Számíts komoly nehézségekre, ugyanakkor bizakodj, hogy sikerül elkerülnöd őket. Ha az alkalom kopogtat az ajtódon, légy felkészülve, hogy szívesen látott vendégként fogadd.

Kész vagy a cselekvésre. A következő részben nyolc tippet ismertetek, ami tervedet segíti megvalósítani, majd összefoglalom a tervezés hét lépését.

CSELEKVÉSI TERV

Tervként felépítetted a kívánatos jövőt, és kijelölve rövid és hosszú távú céljaidat, megtetted az első lépéseket. Most már csak egyetlen dolgod van hátra, nekilátni a megvalósításnak.

Döntsd el, mi terved legfontosabb része, és azzal kezd. A feladatokat foglald egy reális ütemtervbe, hogy világos képed legyen arról, mikor mit kell csinálnod. Dolgozd ki teljesítményed mérésének módszereit, hogy értékelni tudd a haladásod. Azt is becsülnöd kell, milyen esélyeid vannak, hogy megelőzd a nyáját.

Az alábbiakban ismertetek nyolc tippet, ami segíthet a tervezésben és a végrehajtásban.

1. **Alakítsd ki magadban a tervezés szokását:** Mindent tervezz, amit csinálsz, amíg a tervezés nem válik szokásoddá. Aztán még inkább tervezz mindent. Kezdd az egyszerű napi teendőkkel, aztán fogalmazd meg a hosszú távú céljaidat, amelyeket életcélokként kezelsz. Döntsd el, melyek a legfontosabb célok, és azok megvalósításával kezd. Minél kevesebbet bízz a véletlenre.

2. **Találj egy helyet:** A tárgyi környezetnek és a körülötted lévő embereknek segíteniük, nem pedig gátolniuk kell a munkádat. Ezért keress egy olyan helyet, ahol kedvet és ösztönzést érzel a tervezésre. Kísérletezz különböző megoldásokkal. Dolgozz egyedül vagy valakivel együtt. Kérj javaslatokat, vagy hallgass a szándékaidról. Tanulmányozd, mi a megfelelő számodra, és maradj annál.

3. **Delegálj:** Döntsd el, milyen feladatot kell neked megoldanod, és milyen segítséget vársz másoktól. Delegálj intézkedési és döntési jogokat olyanoknak, akik ismerik szándékodat, és készek segíteni neked. Világos utasításokat adj nekik, aztán húzdj vissza, és hagyd, hogy legjobb tudásuk és meggyőződésük szerint csinálják a dolgokat.

4. **Légy pontos:** A terved konkrét tényekre és a valós helyzetekre alapozd. Ne keverd össze a ténylegesen létező valóságot a vágyaidban élő valósággal. Vagyis kerüld a vágyvezérelte gondolkozást. Igyekezz érdemi információkhoz jutni, aztán tárgyilagosan értékeld sikered esélyét.

5. **Légy nyitott:** Éberem figyeld az új lehetőségeket, és használd ki őket. Számíts az akadályokra, és a leküzdésükre dolgozz ki hatékony módszereket. Legyenek alternatív terveid, ha váratlan dolgok jönnek közbe. Tudd mindig, hol tartasz az úton.

6. **Törekedj az egyszerűsége:** Tervednek egyszerűnek, jól áttekinthetőnek, logikusnak kell lennie, és értened kell minden részletét. A feladatokat egyértelműen kell megfogalmaznod, és teljesítésüket reálisan ütemezned. Vagyis figyelembe kell vened a teljesíthetőséget, és azt is, milyen mértékben rendelkezelsz a teljesítéshez szükséges feltételekkel és erőforrásokkal.

7. **Fejleszd a tervezés módszereit:** Ne bízd a véletlenre a tervezés színvonalát. Ha nincs elég tapasztalatod, nem rendelkezelsz a megfelelő szakértelemmel és fegyelemmel, dolgozz, elemezz és szoktasd magad a rendszerességre. A tervezést és a következetes végrehajtást csak egy módon lehet megtanulni: ha csinálod és fejleszted a módszereidet.

8. **Légy rugalmas:** Aktívan reagálj minden lehetőségre. Módosítsd, változtasd a terveidet. Ami elavult, ami használhatatlan, dobd ki. Kerüld a merevségből fakadó feszültséget, mert gátol a munkádban, és lelkileg is rombol.

Az első részben megismerkedhettünk a tervezés hét legfontosabb lépésével. Most röviden ismét bemutatom őket. Egy ilyen sűrített kép segítségedre lehet, hogy megalapozott és reális cselekvési terveket készíts.

1. **Értékelés:** Állapítsd meg, hol tartasz most és hová akarsz jutni. Határozd meg egyértelműen, mit jelent számodra a siker.

2. **Elkötelezettség:** Fogadd meg, hogy azonnal hozzájárulsz a tervezéshez és a megvalósításhoz, és elhatározásod mellett kitartasz.

3. **Elemzés:** Vedd szemügyre magad minden oldalról, és írd le, mire jutottál. Legyen világos képed arról, ki vagy, és kivé akarsz válni.

4. **Döntés:** Döntsd el, mit akarsz tenni és mikor.

5. **Szervezés:** Jelölj ki konkrét hosszú és rövid távú célokat, és készíts a végrehajtásukra ütemtervet.

6. **Előkészület:** Mozgósítsd az erőforrásokat, amelyek szükségesek, hogy végrehajtsd a cselekvési tervedet.

7. **Megvalósítás:** Láss neki egy fontos feladatnak. Ez mozgásba hozza a végrehajtó gépezet egészét. Dolgozz rendszeresen és a kidolgozott teljesítménymércék tükrében ellenőrizz minden megtett lépést.

Gyakran egy cselekvési terv végrehajtásának első lépése a legfontosabb. Segít legyőzni a múlt tehetetlenségét, és bevezet a rendszeres munkába. Ennek köszönhetően idővel véreddé válik a tervezés, a következetes végrehajtás, az ellenőrzés, vagyis kialakul benned a siker szokása.

BEFEJEZÉSÜL NÉHÁNY SZÓ

Amikor Charles Ketteringet, a General Motors elnökét megkérdezték, miért fordít olyan sok időt a tervezésre és arra, hogy gondolkozzék a jövőről, ezt válaszolta: „Azért érdeklődöm olyan mélyen a jövő iránt, mert életem hátralévő részét ott fogom eltölteni.”

A mai nap életed hátralévő részének első napja. Holnap, ugyanebben az időben, már huszonnégy órával rövidebb lesz ez az idő. Ne hagyd, hogy úgy szálljanak el a napjaid, hogy tevékenységed ne egy megálmodott cél felé vigyen.

A tervezés és a munka az egyetlen eszköz, amivel az ember elérheti a tartós és tisztességes sikert. Ez a titka a szilárd önbecsülésnek is, ami a boldogság alapja. Értelmetlen lenne tovább halogatnod hát, hogy belevágyj.

Kezdd el ma, kezd el most, mert megállíthatatlanul múlik az idő.

SOK SZERENCSET!

3. könyv

A FÉLELEM LEKÜZDÉSE

ELŐSZÓ

Az első futballmeccsemet kilencedikes koromban játszottam, a szomszéd város rivális csapata ellen. Végigkinlódva egy nem túl látványos első félidőt, az edzőnk a szünetben odahívott, és azt mondta, a második félidőben nekem kell irányítanom a csapatot. Olyan félelem fogott el, hogy azt hittem, menten meghalok.

Annyi szent, ez nem az a macho dolog volt, amit egy tizenöt éves játékostól elvárhattak!

Negyven éve már, hogy átéltem ezeket a lelki kínokat, és azóta is örültem igyekszem mindig mindent megtenni, hogy legyőzzem magamban a félelem bénító érzését. Voltak nehéz pillanataim autóban (az első és a hátsó ülésen is), repülőgépen, berendezések kezelőpultjánál és sötét utcákon. Ma is elfog néha a félelem, de már nem bénít meg, ha cselekednem kell. Úgy tűnik hát, nem hiába küzdöttem vele hosszú éveken át.

Gyakran láttam, mit tesz a félelem az emberi álmokkal és reményekkel. Láttam, mit tesz emberekkel, akik úgy próbálnak átevickélni az életen, hogy „jaj csak ezen a napon legyek túl!”. A következmények katasztrofálisak. Különösen azoknál, akik boldogságban és jólétben szeretnének élni. Ezért aztán elhatároztam, teszek valamit az ügyben. Az eredmény: ez a könyv.

Ebben bemutatom a félelemre vonatkozó fontosabb ismereteket. Bemutatom, a félelem eredményeként kialakuló idegeskedés, szorongás és depresszió súlyos következményeit. Bemutatok néhány fontos módszert, amely sikeresen semlegesíti a félelem hatását. Alkalmazásuk lehetővé teszi, hogy kézbe vegyük sorsunkat, és szert tegyünk a céljaink eléréséhez szükséges önbizalomra és magabiztosságra. Azt hiszem, ez nem kevés.

Biztos vagyok abban, hogy aki figyelmesen olvassa könyvem, és megfogadja tanácsait, hamarosan maga is elmondhatja, hogy a félelemnek nincs többé hatalma felette.

James R. Sherman, Ph.D

BEVEZETÉS

Ments meg minket Uram a kísértetektől, a hosszú lábú bestiáktól és az éjszaka gonosz szellemeitől!

Nyilván azért vetted kézbe ezt a könyvet, mert hatásosabb módszerek után kutatsz a félelem ellen, mint ez a régi cornwalli ima. Az elkövetkező oldalakon ilyen módszerekről lesz szó.

Senki sem engedheti meg magának a luxust, hogy hamis elképzelései legyenek a félelem okairól és következményeiről. A félelem ámokfutása ugyanis életet tesz tönkre, boldogságokat rombol szét. Pedig ennek nem kell így lennie.

A félelemnek sok fajtája van. Ilyen az ijedség, ami a veszély hirtelen felismeréséből fakad. Naponta találkozunk olyan helyzetekkel, amelyek ijedséget váltanak ki belőlünk. Aztán ott van a krónikus félelem, ez az árnyékként kísérő kellemetlen érzés, amitől nagyon nehéz szabadulni.

Bizonyos fajtái végigkísérik életünket. Ilyen az öregségtől, a magánytól való félelem. A szorongás viszont, amit néhányan repülés közben, esetleg egy gyorsan ereszkedő liftben vagy a libegőn érzünk, lelkünk legmélyebb zugaiban rejtőzködik, és csak bizonyos alkalmakkor tör a felszínre. Akár az egyik, akár a másik esetről van szó, a krónikus félelem mind fizikailag, mind lelkileg meggyötör minket, és komolyan akadályt jelent céljaink megvalósításában.

Ha a félelmünk tudatosodik bennünk, ez erősíti a romboló hatását. Figyelmünk szinte rátapad a tárgyára, így alig tudunk másra gondolni, és sikerrel kecsegtető lehetőségek észrevétlenek maradnak számunkra. Ám ez nem minden. Értékes erőket pocsékolunk el. Ha valaki állandóan a szakadékra gondol, nem pedig a hídra, az képtelen a célra összpontosítani. Az eredmény: sikertelenség, kiábrándulás, kétségbeesés, meddő önmarcangolás, lelki kimerültség.

A félelemnek sok fajtája van, és első pillanatra tűnjön bármilyen meghökkentőnek, közöttük van a sikertől való félelem is. Ám közöttük van a kudarctól, aztán az ismeretlentől, vagy éppen az ismerttől való félelem. Féltsz attól, hogy nem fogadnak be, hogy elutasítanak, hogy magadra maradsz, de érezhetsz félelmet azért, mert tömeg vesz körül.

Az elutasítástól való félelem visszatartat attól, hogy a főnöködtől fizetésemelést kérj, vagy felvedd a kagylót egy fontos üzleti ügyben. Az ismeretlentől való félelem gátolhat, hogy belevájj egy ígéretes, de kockázatos vállalkozásba. A tömegtől való félelem társadalmi remetéit csinálhat belőled. Gyötörjön bármilyen félelem, egy dolog bizonyos: gátol a fejlődésedben, céljaid megvalósításában, és abban, hogy békében élj önmagaddal vagyis a boldogságodban.

Egy vicsorgó, vadul ugató kutya látványára libabőrös lehet az ember háta. Ugyanez történhet egy másikkal, aki egy mély szakadék szélén áll, vagy felhőszakadás közepette vezet, és szinte semmit sem lát. Egyének lelki mechanizmusa lehet genetikailag kódolt a félelem bizonyos fajtáira. Ez növeli fennmaradásuk esélyét, mert távol tartja őket számukra veszélyes helyzetektől. Többségünknel azonban a félelem több, mint az önfenntartási ösztön pusztá megnyilatkozása. Negatív következményei akkor is fenyegetik életünket, ha a helyzetek egyáltalán nem veszélyesek.

MEGHATÁROZÁS

A félelmet nagyon erős és kellemetlen érzésként határozhatjuk meg, melyet az azonnali vagy a várható veszély tudata vált ki, és jellemzője a zavart, fájdalmas izgatottság.

A félelem - gondolatok sajátos együttesének eredménye, és alapvetően befolyásolja a testi és lelki folyamatokat. Megakadályozhatja a cselekvést, vagy rossz irányba viheti az embert.

Tárgyai mindazok a dolgok, amelyek elültetik bennünk ezt a kínos érzést. Ezeket általában három nagy csoportba oszthatjuk:

1. **Emberek.** Például félelem a főnöködtől, a házastársadtól, szomszédodtól vagy idegenektől.

2. **Élőlények, dolgok.** Például félelem a kígyóktól, a pókoktól, az egerektől, a denevérektől a kutyáktól, az árnyékoktól.

3. **Helyzetek.** Például félelem a magasságtól, a sötétségtől, a betegségtől, a csódtól vagy a tömeg előtti beszédétől.

Félhatsz valamitől, ami ott van előtted, de félhatsz egy eseménytől, ami egy közeli vagy távoli időpontban bekövetkezhet. A félelem gyakran jár együtt aggodással, szorongással, idegeskedéssel. A szorongás egy önmaga táplálta balsejtelem, amelynek csak bizonytalan tárgya van, vagy egyáltalán nincs tárgya.

A félelmet ébresztő helyzeteket három csoportba sorolhatjuk:

1. **Veszélyes külső körülmények.** Például félelem a zuhatagoktól, a sötét fasoroktól vagy a csúcsforgalomtól.

2. **Személyes összeütközések.** Például félelem egy haragos házastárssal, egy követelő főnökkel vagy egy fenyegető idegennel való csatától.

3. **Veszélyes viszonyok.** Például félelem a társadalmi, érzelmi, üzleti vagy pénzügyi kapcsolatok problémáitól, melyeknek forrása lehet az alkoholizmus, a kábítószer-fogyasztás, házastársi hűtlenség, munkaadói-szakszervezeti konfliktusok vagy romboló hatású bírósági perek.

Ha a félelemmel kapcsolatos gondolataink közvetlenül emberekre vagy dolgokra irányulnak, akkor emberektől vagy dolgoktól félünk. Ha viszont helyzetekre összpontosulnak, akkor általában az önbecsülésünk elvesztésétől félünk.

Az ijesztő dolgok és helyzetek leírására sok szavunk van. Néhány példa: A megdöbbentő például a kellemetlen meglepetést jelenti. Például döbbenetes mocsok.

A rettenetes egy rémisztő, mindent lehengerlő erő jelenlétére utal. Például rettenetes hóvihár.

Az iszonyatos olyan riasztó vagy visszataszító tulajdonságra utal, amely szörnyülködést vagy bénultságot vált ki. Például iszonyatos robbanás.

A rémisztő a rettegés és az ellenségesség érzésének azt a keverékét adja vissza, ami egy utálatos, kellemetlen vagy sokkoló helyzettel, dologgal, személlyel szemben ébred bennünk. Például rémisztő betegség.

Az irtózatos egy óriási, elviselhetetlen fájdalmat jelöl, vagy olyasmit, ami tartós rettegést vált ki az emberben. Például irtózatos felelősség. Ezeket a szavakat a dolgok széles skálájának jellemzésére használjuk, a vak bőregerektől kezdve, egészen a horrorfilmekig.

A félelem ellentétes értelmű szavai között ilyenek találhatók, mint a hősiesség, a bátorság, a merészség, a vakmerőség, a szívósság, a lovagiasság.

FÓBIÁK

A fóbia görög eredetű szó. Félelmet, iszonyt, irtózást fejez ki valamitől. Néha beteges jelleget ölt. Ilyenkor általában sajátos kényszerképzetben nyilvánul meg. Az embereknek szinte mindentől lehet fóbiája, beleértve a repülést, a vonatozást, a zárt teret, a nyitott teret, a magasságot, a barlangot, a liftet, a mozgólépcsőt, sőt, még az embereket is. Az emberekkel kapcsolatos fóbia több gondot okoz, mint más fóbiák, mert az embereket gyakorlatilag lehetetlen elkerülni.

Az egyszerű, hétköznapi félelmek sok gondot okozhatnak nekünk, de a fóbiák olyan bénultságra vezethetnek, amely súlyosan érinti életünk minden területét.

Az emberi kapcsolatokkal összefüggő fóbiákban szenvedő személyek attól félnek, hogy félni fognak. Önbecsülésüket állandóan kikezdi a gondolat, hogy mások kinevethetik, kigúnyolhatják őket. Ez az érzésük egy meghatározatlan tárgy által kiváltott szorongásban nyilatkozik meg. Nagyon félénkek mások jelenlétében, és állandó zavart éreznek amiatt, hogy félnek. Minél jobban félnek attól, mit mondanak vagy tesznek majd mások, annál jobban félnek ezektől a másoktól.

A fóbiáktól azért nehéz megszabadulni, mert az áldozat állandóan igyekszik elkerülni a félelmet kiváltó okokat. Nem néz szembe velük még kevésbé ijesztő körülmények között sem. Pedig ez egyfajta „szoktatást” tenne lehetővé, aminek eredményeként megtanulná elkerülni a pánikot. Ehelyett a félelmetes helyzetet látva általában megbénul, vagy fejvesztve menekül.

A fóbiától a reaszociáció segítségével szabadulhatunk meg. Akik például félnek a magasságtól, úgy semlegesíthetik ezt a bénító érzést, hogy a riasztó helyzetet képzeletben összekapcsolják (asszociálják) egy kevésbé ijesztő valamivel, például a csodálatos panoráma látványával.

A FÉLELEM KIVÁLTOTTA SZOKÁSOS REAKCIÓK

Amikor rátaposol a fékre, hogy el ne üss egy gyereket, specifikusan reagálsz egy ijesztő helyzetre. A szívverésed felgyorsulása viszont, amit szintén tapasztalni fogsz, nem specifikus reakció.

Ezekre az általános, nem specifikus reakciókra már 1831-ben felfigyelt egy James Johnson nevű londoni orvos. Ezt írta: „Egy váratlan érzelmi kitörés, egy múló ijedtség, egy váratlan hír - röviden, minden erős érzelem a szív kitágulására, az izmok reszketésére, az emésztőrendszeri aktivitás csökkenésére vezet. A vér sekély és rendszertelen áramokban kezd keringeni az élő gépezetben.”

A félelemre adott nem specifikus válaszokhoz tartozik a kifáradás, a belső feszültség, az emésztési rendellenesség, a kimerültség, a gyorsan kalapáló szív és a ziháló légzés. Legtöbbünk esetében ezek rövid ideig tartanak. A krónikus félelemben élők esetében viszont tartósak ezek a hatások.

A krónikus félelemben élők nyugtalanul alszanak, rossz az étvágyuk, túl sokat foglalkoznak az egészségükkel, aggódnak jelentéktelen tünetek miatt, szoronganak, lehangoltak, és még apró dolgokban sem képesek időben és egyértelműen dönteni. Gyakran valós vagy színlelt fejfájásra, betegségre hivatkoznak, hogy elkerüljék azokat a feladatokat, melyektől rettegnek.

A félelemre adott variábilis reakciók, mint amilyen a sírás, vagy a pirulás, általában inkább személyfüggő, de a klasszikus nem specifikus reakciók mindenkinél megfigyelhetők. A specifikus reakciók - például az, hogy valaki messzebb húzza a kezét a lángtól, vagy búvóhelyet keres egy légítámadás esetén - függenek a helyzettől és a személytől.

Aki csak időnként idegeskedik, az képes határozott lépéseket tenni, hogy elkerülje a kellemetlen helyzetet. Nem időzik például annál a gondolatnál, hogy eltévedhet, hanem tanulmányozza a térképet, és elindul a helyesnek tartott irányba. Ám a krónikus idegeskedő ilyenkor csalódást, kimerültséget, zavart érez, képtelen dönteni a következő lépésről, ezért aztán valószínű, hogy egyáltalán nem indul el.

ERŐS REAKCIÓK

A félelem, mint válaszreakció, az általa kiváltott problémák ellenére is alapvetően egészséges, alkalmazkodást elősegítő érzés. A mérsékelt erejű és gyakoriságú félelem az érdekünkben dolgozik. Arra ösztönöz, hogy józanul cselekedjünk és elkerüljük a veszélyes helyzeteket. Túlzás nélkül mondhatjuk, hogy aki tökéletesen elveszti a képességét, hogy félelmet érezzen, annak számolnia kell a gyors halállal.

Néha a félelemre adott reakció hirtelen és ösztönös, mint amikor az autód csúszni kezd a jeges úton. Más esetekben, például amikor egy sötét erdőben mész, a félelem fokozatosan erősödik benned.

A váratlan ijedtség nem olyan veszélyes, mint az ember hinné. Igaz, egy hirtelen felbukkanó madárijesztő annyira megrémíthet, hogy úgy érzed, belepusztulsz, és még szívrohamot is kaphatsz, de ha a szíveddel nincs baj, a riadalom nem röpít át az örök vadászmezőkre.

A krónikus félelem esetenként pánikba csaphat át, és ennek lehetősége rettegéssel tölti el az egyént. Sajnos sokan vannak, akik saját félelmük áldozatává válnak, amikor igyekeznek elkerülni a pániknak ezeket a rohamait. Különösen, ha minden módon menekülni próbálnak az olyan helyzetektől, melyek felboríthatják lelki egyensúlyukat. Ilyenkor általában nem a helyzettől félnek, hanem attól, hogy kiborulnak. A pániktól való félelem válik magatartásuk rúgójává, és az állandóan ólálkodó félelem, amely azt kirobbantja, feledésbe merül. Az áldozatok nem tudják, mitől félnek, csak azt, hogy félnek a félelemtől, és attól a bajtól, amit ez a félelem hozhat rájuk.

Akik krónikusan félnek, hatalmas mennyiségű energiát pocsékolnak el, mert minden pillanatukat „tudatosan” akarják élni. Csak így látják ugyanis kielégíthetőnek azokat a sosem szűnő követelményeket, amelyeket a fizikumukkal és az idegrendszerükkel szemben támasztanak. Ez a „lábujjhegyen” élés, ez az állandó rettegés, hogy valamit „rosszul” csinálnak, a megfelelés állandó görcsös igyekezete fizikailag teljesen kifárasztja őket, aminek aztán beláthatatlan következményei lehetnek az egészségükre.

A veszély felismerése nem csupán az emlékezés mechanizmusát hozza működésbe. A szervezet ugyanúgy reagál a félelemre, mint a dühre vagy a lelkesültségre. Egy ijesztő tárgy érzékelése beindítja a riasztási reakciót, amely védelmi válaszokra serkenti a szervezetet. Az agyad ellenőrzése alá vonja az idegrendszeredet, és a megfelelő szervek különböző hormonokat és vegyületeket löknek a véráramba. Ez az automatikus fiziológiai folyamatok egész lavináját indítja el, és felkészít, hogy küzdj vagy menekülj.

A KÜZDJ VAGY MENEKÜLJ REAKCIÓJA

A küzdj vagy menekülj reakció annak eredménye, hogy a hipotalamusz stimulálni kezdi a vegetatív idegrendszert, amelynek sajátja, hogy tudatosan nem befolyásolhatjuk működését. A vegetatív idegrendszer irányítása alá tartozik a látás, a légzés, a szív, a mirigyek és az emésztőszervek működése, a véredények tágulása, szűkülése.

Nézzük mi történik, amikor megijedünk valamitől.

Az első, hogy a vegetatív idegrendszer jelzést ad a mellékvesének és az agyalapi mirigynek, és ezek olyan vegyi „hírvivőket” (hormonokat) fecskendeznek a vérbe, mint amilyen az adrenalin és az epinefrin. Az epinefrin a vegetatív idegrendszer működését serkenti, és krónikus félelem esetén az állandó jelenléte problémákat okozhat. Az epinefrin ugyanis serkenti a zsírképződést és a zsírkiválást a véredényekben. Mivel azonos mennyiségű vért szűkebb keresztmetszeten kell átpumpálni, a megterhelés árt a szívnek.

Az izmaid megfeszülnek a cselekvés várakozásában. A küzdj vagy menekülj ellentmondó üzenetei egyidejű összehúzódnásra készítetik az ellentétes izmokat, ami ezek reszketésére vezet. Ezért reszket a kezed, rogyadozik a térded, vacog a fogad. Amikor az izmok elfáradnak, úgy érzed, kiesik alólad a lábad.

A merev izmok nehezítik a légzést, ezért erősebben és gyorsabban kell lélegezned. Orrlyukad kitágul, hogy könnyebben tudd beszívni a levegőt. Mivel több oxigént kell a szervezetbe juttatnod, levegő után kapkodsz, és alig tudsz beszélni. Nehezen tudod elmondani, mitől félsz.

Az izmaid összehúzódása a véredények összehúzódására vezet. Ez arra kényszeríti a szívet, hogy gyorsabban verjen, a pulzusod megélnkül, a vérnyomásod emelkedik, és a bőröd alatt lévő erek szinte elzárulnak. Ez magyarázza az ijedtséget kísérő sápadást, a „falfehér” arcszínt.

Módosul a vér elosztása. Több vér kerül az agyadba, kevesebb a kezvedbe és a lábadba. Ez azért van, mert minden vérré fent van szükséged, hogy gyorsan és helyesen dönts. Egy másik ok, hogy a vér távolabb kerül a bőrtől, ahol sebet ejhetnek rajtad.

Az emésztőrendszered időszakosan leáll, és a húgyhólyagodat és beleidet működtető izmok elernyednek, hogy megszabadulhass a felesleges ürüléktől. Amikor ez bekövetkezett, elveszted az étvágyadat, és reszketni kezd a gyomrod. Előfordulhat, hogy hányingert fogsz érezni, bevizelsz és hasmenésed lesz.

Izzadni kezdesz, hogy hűtsd a tested, és további melléktermékektől szabadulj meg. Ez hidegrázást és izzadó tenyereket idézhet elő.

A nyelőcsőved összehúzódik, a szád kiszárad, elfogy a nyálad, összeszorul a torkod, és úgy érzed, megfulladsz.

A hallásod élesebb lesz, a pupillád kitágul, hogy több fény jusson a recehártyára. Mindez azért van, hogy jobban halld és jobban lásd azokat a szörnyeket és manókat, melyek azért jönnek, hogy lecsapjanak rád.

A léped több vörösvértestet bocsát ki, hogy ha meglőnek, megszúrnak vagy elüt egy autó, gyorsabban alvadjon a véred. Egyidejűleg a csontvelőd több fehérvérsejtet termel, hogy kivédje a fertőzést és stabilizálja az immunrendszeredet.

A mellékveseid gondoskodnak arról, hogy több cukor kerüljön a vérbe. Ez többlet üzemanyag, amire szükséged van, hogy eléged az extra oxigént, ami a szervezetedbe jutott.

A hajad égne mered, és ettől libabőrös leszel. Ezt a spontán reakciót állati elődeinktől örököltük, akik így próbálták elijeszteni a masztodonokat. Az ágaskodó szőrzet és hajzat nagyobbak mutatta őket, és félelmetesebb hatást keltettek.

Ezek az ösztönös folyamatok felkészítik szervezetedet a harcra, vagy a gyors menekülésre. Kész vagy a gyors döntésekre, az energikus cselekvésre, és a sebesülés elleni védekezésre. A félelem elmúlásával idővel visszaáll a szervezet normális működése.

A küzdj vagy menekülj reakció ma már nem különösebben hatékony mechanizmus. Ha például valaki egy vizsgán kínlódik, nem segít rajta, hogy kifinomul a hallása vagy gyorsabban alvad a vére. És mondjuk nagyon kínos lenne, ha nem tudnál uralkodni a kiválasztó szerveid működésén, amikor partnerreddel egy igazi horrorfilmet néztek a moziban.

Krónikus félelem esetén a nem specifikus reakciók nem kívánatos következményekre vezethetnek. Az első, hogy túlreagálva a helyzetet a szükségesnél több manővert végzel, ezzel jobb célokra is hasznosítható fizikai energiát veszítesz. A másik, hogy a riasztott szervezetnek ma már ritkán van alkalma a régi módon oldani a feszültséget - vagyis nem kezdhet az ember verekedni vagy örült módjára menekülni. Ez aztán olyan elváltozásokra vezet a szervezetben, melyek a betegségek egész sorát idézhetik elő.

MI KÖVETKEZIK?

Foglalkoztunk a félelem természetével. A következő részben sorra vesszük a legfontosabb okokat, melyek ijedséget, félelmet ébresztenek emberekben.

A harmadik részben tizenhét olyan módszert ismertetek, melyek segítenek megszabadulni a félelem és az aggodás rossz szokásától. Bővítsd a listát saját módszereiddel. Írd le őket részletesen, mert ez lehetővé teszi a finomításukat és eredményes bevetésüket. Még valami. Hasznos dolog tanulni másoktól, de sokszorosan beigazolódt, hogy a segítség legjobb módja az önségítés.

Az utolsó részben a cselekvési tervvel foglalkozom. Az elvek és a módszerek remek dolgok, de csak akkor érnek valamit, ha megnyilatkoznak a cselekvésben. Ahhoz, hogy megszabadulj a félelemtől, tenned kell ellene. Még hozzá átgondoltan, következetesen.

A FÉLELEM OKAI

A bennünk munkáló félelmeknek két fő oka van. Az egyik, hogy nem tudjuk ellenőrizni az események menetét, a másik a hiányos önbecsülés.

NEM TUDOD BEFOLYÁSOLNI AZ ESEMÉNYEK MENETÉT

Ha nem különbözöl másoktól, meglátva egy ketrecben lévő kígyót mindig enyhe reszketést érzel a gyomrodban. Amíg drótháló vagy üveglap van köztetek, nincs gond, ám ha a kígyó kiszabadulna a ketrecéből, és látnád, amint feléd kúszik hálószobád szőnyegén, alighanem megbénulnál a félelemtől.

Egy fenyegető helyzetet két módon tarthatsz ellenőrzésed alatt: közvetlenül vagy közvetve. Közvetlenül ellenőrzöd a kígyó viselkedését, ha dönthetsz arról, hogyan, mikor és hol mozoghat a félelmetes állat. Közvetve is ellenőrizheted a kapcsolatokat, ha elhagyod a területet, ahol a kígyó tartózkodik. Ám ha más ellenőrzi a kígyó viselkedését, nem kizárt, hogy okod lesz az ijedségre.

Az ellenőrzés hiánya nem mindig okoz félelmet vagy aggodást. Ez a potenciális félelemforrás természetétől függ. Egy évközi vizsga nem annyira ijesztő, mint mondjuk egy egyetemi felvételi. Egy busszal érkező baráttra várni valószínűleg nem olyan idegesítő, mint egy felvételi beszélgetésre. Felvenni a lottónyereményt nem olyan félelmet ébresztő, mint mondjuk elmenni a fogorvoshoz.

Az ellenőrzés mértéke hatással van az olyan félelemre is, ami elfogja az embert mondjuk a hullámvasúton. Ez a félelem rövid életű, mert azonnal eszedbe jut, hogy sokan ültek már a száguldó kocsikban, és élve megúszták, sőt élvezték. Bármilyen félelmet és ijedséget is érzel, tudod, hogy amint vége, a félelmed elmúlik.

A horrorfilmeknek hasonló hatása van. Látva a borzalmakat elfoghat a rettenet, de bármikor kiléphetsz a helyzetből. Az értelmed egyik fele azt súgja, milyen szörnyű a halál és a pusztítás, a másik fele pedig azt, milyen izgalmas a látvány, és kívánja a folytatást. Ismét csak - a félelmed

ártalmatlan, rövid életű, mert tudod, hogy bármikor felállhatsz, kimehetsz a moziból és már vége is a szörnyűségeknek. Vagyis ellenőrzésed alatt tartod a helyzetet.

John McPhee, a világhírű természettudós és író is megtapasztalta, milyen hatása van az ellenőrzésnek a félelemre. Alaszkában volt, amikor szürkemedvékkel találkozott. Ezt írja: „Nem tudom elfogadni azok indokait, akik fegyver nélkül indulnak el, ugyanakkor utálok használni a fegyvert. Ha már nem lennének medvék az erdőinkben, nem jöttem volna ide. Bizonyos értelemben azért vagyok itt, mert a medvék fennmaradtak. Ezért aztán szörnyen sajnálom - őszintén és mélyen -, hogy amikor számíthatok a velük való találkozásra, nem érezhetem magam biztonságban, ha nincs a kezemben fegyver, amivel megölhetem őket.”

INGATAG ÖNBECSÜLÉS

Az ingatag önbecsüléssel rendelkező személyek általában félnek mindentől, amit személyük elleni támadásként érzékelnek. A kudarcok és elutasítások élményét nagyon nehezen dolgozzák fel, és ez félelmet vált ki bennük. Gyakran egészen torz elképzelés él bennük a kudarc természetéről.

A probléma forrása az, hogy túlzottan foglalkoztatja őket, mit gondolnak róluk mások. Ez egyet jelent azzal, hogy másokra bízzák, ők állapítsák meg számukra az értékeket és normákat, melyekkel mérniük kell saját sikereiket vagy kudarcikat, vagy amelyek alapján elfogadják vagy elutasítják őket. A céljaik lehetnek sajátjaik, de a visszautasítással és kudarcral kapcsolatos elképzeléseik arra épülnek, amit mások mondtak nekik. Az ilyenek gyakorlatilag kiadják kezükből a sorsuk feletti ellenőrzést, és így a külső erők szeszélyének vannak kiszolgáltatva.

A hiányos önbecsüléssel rendelkező személyek azt hiszik, ha egy próbálkozásuk sikertelen, ez egyet jelent azzal, hogy mint emberek sikertelenek, mint emberek selejtsek.

Képtelenek szétválasztani a cselekvés kudarcát énjük sérülésétől, ezért aztán képtelenségüket, hogy eleget tegyenek a mások által felállított normáknak, értéktelenségük bizonyítékeként kezelik. Ám az önrombolás legalább olyan fájdalmas számukra, mint mások elutasítása, ezért aztán a cselekvést mérlegelve már nemcsak a kudarcról félnek, hanem önmaguk lealacsonyításától is.

Bruce Barton amerikai szerző és reklámszakember jól látta ezt a különös kettősséget. A következő észrevételt tette: „Milyen különös, hogy emberek, akik hajlandók lennének meghalni a világszabadságért, képtelenek arra a piciny áldozatra, ami megszabadíthatná őket saját bilincseiktől.”

AZ ÖNBECSÜLÉS ÉS A SZORONGÁS

Komoly kihívással találkozva gyakran erőt vesz rajtunk a szorongás, meg tudunk-e felelni neki. Fontolgathatod például, hogy fejest ugrasz a hídról a folyóba, mint gyerekkorodban annyiszor. Ám a híd most valahogy magasabbnak tűnik, nehezebb felmászni a korlátra, és a folyó is sokkal örvényesebb és ijesztőbb, mint akkor.

Érezhetsz ugyanilyen szorongást, ha megpróbálsz az ütemtervnek megfelelően lebonyolítani egy utazást, amiben szerepelnek repülők, vonatok és taxik. Vagy most, hogy elkészültek a tervek, és kezdheted a ház mögötti műhely felépítését, tűnhet sokkal nehezebbnek, mint korábban. Vagy most, hogy már indulnod kell, a vevőkereső látogatásaid sokkal ijesztőbbnek tűnnek, mint amikor napokkal ezelőtt eltervezted őket.

Felidézheted korábbi sikereidet, hogy milyen jártasságot mutattál hasonló helyzetekben, ám a mostani feladat mégis félelmet ébreszt benned. Ezek az induláshoz kapcsolódó szorongások mutatják, milyen káros hatása lehet a félelemnek. Pontosan akkor fékeznek a cselekvésben, amikor a legnagyobb lendületre lenne szükséged, vagyis az indulásnál. Mert mindig az indulás a legnehezebb.

Ám úrrá lehetsz a helyzeten. Ehhez gondosan meg kell tervezned, mit akarsz tenni. Aztán fel kell idézned magadban korábbi sikereidet. (Erről később részletesen olvashatsz.) Az egyes lépések pontos megtervezésével, és sikereid felidézésével erősíted az önbecsülésed. Ez magabiztossá tesz, és a megalapozott önbizalomnál nincs jobb ellenszere a félelemnek.

A FÉLELEM TÁRGYAI

„A félelmek listája a szeretetek listája. A szeretet nem más, mint vonzódás valamihez. A félelem attól való menekülés.” Ezek Fulton J. Sheen püspök szavai.

Sokan olyan lényektől és dolgoktól félnek, mint az egér, a kígyó vagy a tornádó. Mások emberektől félnek. Például tanítótól, szülőtől, munkaadótól vagy terroristáktól. Megint mások helyzetektől félnek. Például félnek repülni, félnek az ismeretlenek társaságában, vagy félnek elnökölni egy értekezleten.

Felmérések mutatják, hogy az Egyesült Államokban ma a nyilvános beszédetől félnek a legtöbben. A második helyen van a fogorvos. A harmadikon az egér.

A gyerekek a sötétől félnek a legjobban, ezután a csökkenő félelem sorrendjében a következők jönnek: egyedül lenni, viharok és más természeti katasztrófák, kísértetek és szörnyek, állatok és bogarak, a szülők válása, idegenek, erős hangok, rémálmok, orvosok és fogorvosok, végül a halál.

Amikor a humorista Steve Allen megtudta, hogy az ember születésénél fogva csak két dologtól fél, a hangos zajtól és az eséstől, azt mondta, „szörnyen fél, hogy esés közben kiabálni fog”.

Az emberek általában olyan viszonyoktól, dolgoktól és helyzetektől félnek, amelyek negatívan hatnak az önmagukról kialakult véleményükre. Ez tanult félelem, és olyan tényezők befolyásolják, mint az értékrend, és az egyénre jellemző sajátos személyiségvonások. Érdektelen, hogy a félelem tárgya önmagában véve kellemes vagy kellemetlen. Félelembresztő képessége csak attól függ, milyenek érzékeli a vele kapcsolatba kerülő személy.

Vannak, akik rettegnek az utcai bűnözéstől, a rákkeltő élelmiszerektől és a levegő szennyezettségétől. Vannak olyan kaliforniaiak, akik félnek a földrengéstől, és vannak kansasiak, akik félnek a tornádóktól. Szerencsétlenségükre ők a szükségesnél nagyobb stressznek vannak kitéve, mert nem sokat tehetnek, hogy ellenőrizzék félelmeik tárgyát.

Akik félnek, élénken el tudják képzelni félelmük tárgyát. Lelki szemeikkel ezeket sokkal nagyobbak látják, mint amilyenek a valóságban, és olyan romboló erővel ruházzák fel, aminek nem sok köze van a valósághoz. Ezek a tulajdonság-felruházások mind részei a tanult reakciónak, amely az idők során alakult ki. Ezért aztán csak úgy szabadulhatunk meg a félelmeinktől, hogy „töröljük” azt az érzékelési szokást, ami egy dolgot, egy viszonyt vagy egy helyzetet félelmissé tesz számunkra.

A félelemnek vannak közvetlenül nem látható, álcázott tárgyai. Egy üzletkötő gondolhatja, hogy a főnökétől fél, holott valójában attól retteg, hogy a személyes összeütközés során elveszti az önuralmát, vagy nem az elképzelései szerint alakulnak a dolgok. Félelmének valódi tárgya tehát annak lehetősége, hogy elveszti ellenőrzését önmaga vagy az események felett. Egy fiatal hölgy mondhatja, hogy a társaságtól fél, holott azon idegeskedik, hogy az emberek, akikkel találkozik, esetleg nem fogadják el őt.

A legtöbb ember tisztában van félelmének tárgyával. Vannak azonban esetek, amikor az egyén csak egy kívülálló - egy barát, egy tanácsadó, egy pszichológus - segítségével tud lehatolni a félelem okának gyökeréig.

A félelem tárgyai legalább három vonatkozásban különböznek:

1. Az általuk kiváltható reakció nagyságát illetően (macska kontra oroszlán).
2. Milyen érzékszervre hatnak (látja az oroszlánt, érzi a szagát, hallja az üvöltését vagy szemtől szembe találkozik vele a dzsungelben.)
3. A mód, ahogyan találkozunk velük (oroszlán a ketreceben vagy a szavannán).

A FÉLELEM LEGGYAKORIBB OKAI

A következő oldalakon a félelem leggyakoribb okaival foglalkozom, és azzal, miért vannak ezek hatással az emberekre.

Félelem az elutasítástól

Az elutasítástól azok félnek leginkább, akik érzelmileg bizonytalanok vagy nem hisznek önmagukban. Mivel nem akarják, hogy kerüljék, vagy „zöldfülűnek” nevezzék őket, gyakran olyan kockázatokat vállalnak, melyektől még a tapasztaltabbak is visszariadnak. Néha különös helyzetekbe kerülnek, vagy vakmerő dolgokat művelnek, mert valaki, akivel el akarják magukat fogadtatni, gúnyolja őket. Készek kacérkodni a veszéllyel és elviselni a félelmet, hogy kedvességet kapjanak, és megőrizhessék azt a kevés önbecsülésüket, ami még megmaradt nekik.

Az ilyenek nemcsak lelkileg teszik ki magukat szükségtelen megpróbáltatásoknak, de az egészségüket is veszélyeztetik a félelemre adott, igen gyakori, nem specifikus reakcióikkal.

Félelem a kudarcról

„A legnagyobb hiba, amit elkövethetsz az életben, hogy állandóan attól rettegsz, netán elkövetsz egyet” - mondta egyszer Elbert Hubbard amerikai író.

Akik rettegnék a kudarcról, általában nem is annyira attól félnek, hogy elpuskásszák a dolgot, hanem attól, mit mondanak majd mások.

Vannak, akik úgy védik magukat, hogy állandóan alulteljesítenek. Csak könnyű feladatokat vállalnak, amelyek garantálják a sikert. Mások olyan feladatokat vállalnak csak, amelyben a kudarc garantált. Úgy gondolják, ha olyasmivel próbálkoznak, amibe mások belebuktak, nem hibáztathatók a kudarcért. Ha valaki már csődbe jutott, mert hűtőszekrényt akart eladni az eszkimóknak, nem érheti őket bírálat, ha ez nekik sem sikerül.

Ezek az emberek úgy csökkentik a kudarcról való félelmüket, hogy esélytelen dolgokat vállalnak (így aztán az történik, amit előre megmondtak) és elszigetelik magukat a bírálattól. Ez a hozzáállás azonban jelentősen csökkentheti annak esélyét, hogy sikeresek legyenek.

Akik csak bírálatot kapnak, csak egyet tanulnak meg nagyon: félni a kudarcról. A sosem szűnő aggodás állapotában élnek, ami gyakorlatilag megbénítja őket. Mivel nincs világos képük arról, miből is áll össze a siker, nehéznek találják, hogy sorsukért vállalják a felelősséget. Úgy érzik; bármit csinálnak, csak kudarcra számíthatnak.

Félelem a sikertől

Társadalmunkra jellemző, hogy az emberekben mélyen él a vágy, hogy ilyen vagy olyan csoporthoz tartozzanak. Sokak számára ez a szükséglet sokkal erősebb, mint az igény, hogy önálló személyiségként, csupán a kiváló teljesítményük alapján ismerjék el őket. Akik félnek a sikertől, valójában attól rettegnék, hogy megromlik kapcsolatuk a barátaikkal, a kollégáikkal, mindazokkal, akik ilyen vagy olyan oknál fogva nem tudnak az ő szintjükre emelkedni. Félnék megválni egy állástól és egy nagyobb lehetőségekkel kecsegtető munkát vállalni, mert ez elszakíthatja őket a társaiktól.

Vannak üzletkötők, akik azért utasítják el a kereskedelmi igazgatói kinevezést, mert nem akarnak elkülönülni azoktól, akikkel egyenlőnek tartják magukat. Katonák félnek az előléptetéstől, mert elveszthetik bajtársi kapcsolataikat a sorkatonákkal, akikkel együtt hívták be őket.

Akik félnek a sikertől, nem képesek felismerni vagy nem hajlandók elfogadni, hogy intelligenciájuk vagy hozzáértésük átlagon felüli, és ez többre kötelezi őket. Sokan büntudatot éreznek teljesítményük elismerése miatt. Félnék, hogy nem tudják majd tartani ezt a szintet, noha a tények ennek ellenkezőjét bizonyítják. Kellemetlenül feszengnek új helyzetükben, és nehezen fogadják el a dicséretet. Ha aztán hibát vétenek, szégyent és megaláztatást éreznek. Elfelejtik korábbi sikereiket, és állandóan azon jár az eszük, ami nem sikerült nekik. Ez különösen olyanokra igaz, akiknek teljesítményét állandóan mérik, például a diákokra és a sportolókra.

Félelem az ismerttől

Vannak, akik úgy érzik, félelmük nagyon is indokolt. Ez különösen azokra igaz, akik sehogy sem tudnak megszabadulni egy kellemetlen élményüktől. Jó példa erre a fogorvostól rettegő személy.

Az Amerikai Fogorvosok Szövetségének adatai szerint az amerikaiak 70 százaléka fél a fogorvostól. Mintegy 20 százaléka még fogfájás esetén sem megy fogorvoshoz. A szövetség úgy véli, az embereket leginkább ez a félelem akadályozza abban, hogy kezeltessék fogaikat.

A felmérés szerint a fő ok egy valamikori kellemetlen élmény: egy nagyon fájdalmas kezelés. A további okok, fontossági sorban: súlyos fej illetve arcsérülés; képtelenség az orvos illetékességének elfogadására egy ilyen személyes ügyben; félelem, hogy az orvos szerint komoly baj van a foggal; nem akarják, hogy a fogorvos korholja, leckéztesse őket; végül a különböző „háborús” történetek a fogorvosi kezeléstről.

Az egyénben egy-egy súlyos élmény általában mély nyomot hagy. Mondjuk egyszer majdnem megfulladt, vagy leesett egy fáról, vagy megtámadták és kirabolták, vagy átélt egy közúti balesetet, esetleg repülőgép-szerencsétlenséget, vagy egyszer el kellett viselnie főnökének vagy munkatársának durva támadását. Ezek belevésődnek, és tartós félelem forrásává válhatnak.

Egy fájdalmas tapasztalat önmagában nem akadályozza a hatékony cselekvést. Csak akkor okoz problémákat, ha az egyén a félelem rabjává válik, mert rögeszmésen csak a negatív élményre koncentrálna. Ilyenkor lebénul, és képtelen felismerni és kihasználni azokat a lehetőségeket, amelyek biztosíthatnák számára a sikert. Ha tehát fejlődni akarunk, meg kell változtatnunk viszonyunkat félelmünk tárgyához: a negatív vizualizálást pozitív vizualizálással kell felváltanunk.

Félelem az ismeretlentől

Akik félnek az ismeretlentől, híján vannak a fejlődésükhöz szükséges kíváncsiságnak és kockázatvállaló készségnek. Közömbösek az új ismeretek iránt, elzárkóznak az új tapasztalatoktól, és jelszavuk: „Mindig ugyanazt, mindig ugyanúgy!” Ugyanazokat az ételeket eszik, ugyanazokat a ruhákat viselik, ugyanazokba a mozikba járnak, ugyanazokkal a személyekkel barátkoznak, és akkor sem változtatnak állást, ha munkahelyükön rosszul érzik magukat. Nem próbálkoznak az újjal, mert félnek, hogy esetleg nem fog tetszeni nekik. Félnek kapcsolatba kerülni olyan emberekkel, dolgokkal és helyzetekkel, amelyek árthatnak nekik. Vannak, akik attól félnek, mit fognak mondani a barátaik, ha olyan dolog iránt érdeklődnek, amit „nem hagyott jóvá” a csoport.

A szakszerű ismeretek hiánya, a kényelem és a biztonság igénye sokukat arra ösztönöz, hogy felnagyítsák az újbán rejlő veszélyeket, és indokolhassák félelmeiket. Ez gyakran vezet előítéletes gondolkodásra.

Előítélet

Az előítéletesség a félelem és ellenségesség irracionális megnyilatkozása. Az előítéletesség tárgyai személyek vagy csoportok valóban létező sajátosságai, melyeket elfogultan ítélnak meg, vagy nemlétező sajátosságok, melyeket indokolatlanul személyeknek vagy csoportoknak tulajdonítanak.

Akiknek félelme az előítéletességben gyökerezik, elhamarkodottan alkotnak véleményt mások nézeteiről, indítékairól és tetteiről. Elítélik a zajt, a bűnözést, a gazdasági káoszt, a korrupt politikát, a rossz orvosi ellátást, a szörnyű közúti állapotokat, és mindent, ami nem tetszik nekik. A bajokat azok tudatos aknamunkájával magyarázzák, akiket nem kedvelnek.

Félelmük amiatti elkeseredésükből és szorongásükből fakad, hogy nem tudják ellenőrzésük alatt tartani környezetüket, és az embereket. Félelmüknek másik forrása az önmagukról kialakult véleményük a másik nemmel, etnikai vagy faji csoporttal összehasonlítva.

Ma sokakat presztízs-szükségletek kielégítésének vágya hajt: hangzatosabb címet, tekintélyesebb posztot, magasabb társadalmi státust akarnak. Így szeretnék védeni ingtag önbecsülésüket. Vannak, akik úgy akarják énképüket foltozni, hogy kiszemelnek embereket, akiknél - éppen előítéletes összehasonlításuk eredményeként - magasabb rendűnek érezhetik magukat. Még a ranglétra legalsó fokán lévő személy is érezhet felsőbbrendűséget, ha egy még alacsonyabb fokot kreál. Itt helyezi el aztán a megvetett kisebbségeket, és azokat az „elfogadhatatlanokat”, akiket kiszemelt önbecsülés-puffasztó manipulációjára.

Félelem a változástól

Sokan azért nem változtatnak életükön, mert félnek, hogy elvesztik énonazonosságukat, lelki egyensúlyukat, az ismert tárgyi és emberi közeget és így azt a képességüket, hogy érzékeljék, mi történik körülöttük.

A változástól való félelemmel gyakran találkozunk olyanoknál, akiknek új munkát vagy előléptetést ajánlanak. Gyakori jelenség a fiatal házásoknál és a kezdő szülőknél is. Különösen gyakori a megözvegyülteknél, akik társ nélkül kényszerülnek szembenézni az új helyzettel.

Akik félnek a változástól, tisztában vannak azzal, milyen bizonytalansággal és kockázatokkal jár belevágni valami újba, milyen nehéz elsajátítani új sikertechnikákat, fennmaradni az új és eltérő feltételek között. A változással szembeni ellenállásukat tovább erősíti tudat alatti félelmük a kudarctól. Lehetek sikeresek a régi feltételek között, mégis attól félnek, nem tudnak alkalmazkodni az új elképzelésekhez, nem képesek szert tenni merőben új jártasságokra, képességekre. Idegenként kell élniük egy barátságosan világban.

Amint az egyén ellenőrzése alá vonja a jövőjét meghatározó tényezőket, félelme megszűnik. Ám ha ebben sikertelen, a szorongás még jóval azután is élni fog benne, hogy a változás megtörtént. Ha pedig a félelme krónikus, ez akadályozni fogja, hogy pozitív lehetőségként kezelje a környezet kínálta lehetőségeket, s a belső kétségek és az elkerülhetetlen kudarckok felemészítik energiáit.

Mások megfélemlítő magatartása

A legtöbb embert őszintén érdekli azok boldogulása, akiket szolgál. Vannak viszont, akik úgy akarnak jól élni, hogy kihasználják a rájuk utaltak félelmét. A félelmet vetik be, hogy elfogadtassák velük a véleményüket és az akaratukat.

A pénzeik elvesztésétől rettegő politikusok gyakran tudatosan gerjesztenek félelmet a választóikban, hogy hatalomban maradhassanak. A szavazóknak azt mondják, milliárdokat kell a védelemre költeni, különben megerősödnek a szabadság ellenségei. Milliárdokat kell költeni szociális programokra, és a szervezett bűnözés leküzdésére, különben a társadalomban eluralkodik a nyers erőszak. Milliárdokat kell költeni környezetvédelmi célokra, különben a Föld évei meg vannak számlálva. Természetesen nem arról van szó, hogy ezek nem súlyos gondok. Egy dolog azonban a tárgyilagos értékelés és cselekvés, és teljesen más dolog az önző érdekeket szolgáló hisztériakeltés.

Az orvosok egy halom drága vizsgálat elvégzését írják elő a betegnek, különben nem tudják diagnosztizálni a bajt vagy megakadályozni a súlyos betegséget. A vizsgálatokat természetesen ők végzik, vagy az ismerőseik. Az ügyvédek jó szándékúan figyelmeztetik ügyfeleiket, hogy készítessék el a végrendeleteiket, különben haláluk után az állam kaparintja meg a vagyonukat. Az autószerelők arra ösztönzik az autósokat, hogy rendszeresen ellenőriztessék a járművet, mert csak így tudják elkerülni a súlyos baleseteket. A munkaadók elbocsátásokkal fenyegetnek, ha az alkalmazottak nem belátók a bérköveteléseikkel. A szülők figyelmeztetik a gyerekeiket, hogy ha nem lesznek szófogadóak, elviszi őket a krampusz. Férfj figyelmezteti a feleséget, hogy megvonja tőle a szeretetét, ha nem kapja meg ezt vagy azt, és fordítva.

Akik hisznek a katasztrófajósoknak, félnek, hogy ha nem teszik, amit kérnek tőlük, súlyos problémákra számíthatnak. Annál jobban félnek, minél mélyebben hisznek a „jóslatokban”, minél kevésbé bíznak saját véleményükben, vagyis önmagukban, minél kevesebb eszközzel rendelkeznek sorsuk irányításához. Hihetnek az orvosnak, de lehet, hogy nem hisznek a sógoruknak. Lehet, hogy befolyással lehetnek arra, milyen a szomszédal való kapcsolatuk, de nincs befolyásuk a kormány védelmi politikájára. Tudják, hogy kicserélhetnek egy képet a falon, de nem hiszik, hogy be tudnák állítani egy nyolchengeres Lalapooloza sportkocsi karburátorát.

Az önmagukat beteljesítő jóslatok

Ha valaki hisz egy rossz bekövetkeztében, öntudatlanul is úgy cselekszik, hogy a rossz bekövetkezzék. Ezt értjük önmagát beteljesítő jóslaton. Akinek gyenge az önbizalma, fél vállalni komoly kihívásokat. Azt mondja - és ez a jóslata -, hogy nem rendelkezik azokkal az adottságokkal és képességekkel, hogy sikerrel megbirkózzék a feladatokkal. Amikor a kudarc bekövetkezik, a reakciója az lesz, hogy ő „előre megmondta”. Ez az önbecsülés védelmének torz formája, melynek képlete: „Megmondtam, és igazam lett!” Aztán az egyén hozzászokik, hogy „mindig megmondja”, és „mindig igaza lesz”. Ördögi kör ez, amiből nem könnyű szabadulni.

Álljon itt Woody Allen különös jóslata, amely egy sajátos akasztófahumort tükröz: „Az emberiség válaszut előtt áll. Az egyik a kétségbeesés és a reménytelenség irányába visz. A másik

végállomása a teljes önmegsemmisítés. Imádkozzunk, hogy lesz bennünk elég bölcsesség, hogy helyesen döntsünk.”

Az emberek a vereségre vonatkozó jóslatukat legtöbbször egyetlen, jelentéktelen eseményre alapozzák, és ebből vonnak le messzemenő következtetéseket. Különös eljárás ez, mert egyetlen pontból extrapolálnak, hosszú távon kétségbeesést és katasztrófát jósolva. Ha nem kapnak meg egy állást, félni kezdenek, hogy egyáltalán nem tudnak elhelyezkedni. Egyszer nem viszonzták a szerelmüket, és rettegni kezdenek, hogy állandó visszautasításban lesz részük.

A félelem prófétáinak sajátja, hogy önmagukkal szemben irreálisan magas követelményeket támasztanak, ugyanakkor alulértékelik képességeiket, és persze részletes listájuk van a múltbéli kudarcokról. Egyetlen sikerükre sem akarnak emlékezni, lehetett az bármilyen kiemelkedő. Ami történt velük, annak csak a negatív oldalára figyelnek, pozitív tapasztalataik elmerülnek borúlátásuk sötét tengerében. A múltjukat katasztrófák sorozataként értékelik.

Ezek az emberek a permanens kudarcélmény állapotában élnek, és még az életüket is a várható szerencsétlenségek köré szervezik. Megtagadják maguktól a sikert, és nagy hozzáértéssel azzal foglalkoznak, ami már jól megy nekik: jövőbeni kudarcuk jóslásával.

Félelem a fájdalomtól

Az egyén természetes törekvése, hogy elkerüljön minden összeütközést, amely sérülést okozhat neki, vagy akár a halálára is vezethet. Am akikben a normálnál erősebb a fájdalomtól való félelem, a hétköznapi élet természetes ütközéseit is igyekeznek elkerülni. Ez megfosztja őket attól, hogy kiaknázzák a kedvező lehetőségeket, és így a félelmük a javuk helyett a kárukra lesz, mert sikerük akadályává változik.

Sokan vannak, akik ha beesteledik, félnek elhagyni az otthonukat, mert megtámadhatják és bántalmazhatják őket. Sokan még nappal sem hagyják el szűkebb környéküket, nehogy találkozzanak egy fenyegető idegennel. Mások nem szállnak repülőre, tömegközlekedési járműre, mert félnek a szerencsétlenségtől, a balesettől.

Vannak, akik állandóan szoronganak, felnagyítva azokat a fájdalmakat és kényelmetlenségeket, amelyek ilyen vagy olyan betegséggel járhatnak.

Nem hajlandók olyanokat túrni a közelükben, akikről úgy vélik, fertőzöttek. Nem hajlandók étteremben étkezni, mert félnek, hogy ételmérgezést kapnak. Szinte rögeszmésen rettegnak az olyan valós és képzelt veszélyektől, mint a szmog, a vízszennyezettség és az ózonréteg ritkulása.

Ezek az emberek úgy próbálnak élni egy fenyegető világban, hogy elszigetelik magukat másoktól, helyektől, helyzetektől. Az eredmény persze az, hogy képtelenek fejlődni, és így alkalmazkodni egy állandóan változó világhoz.

Félelem az érzelmi sebektől

Van, aki azért vonakodik érzelmi kapcsolatokat létesíteni, mert fél az elutasítás okozta lelki kínoktól. Valamikor volt egy kellemetlen élménye, és nem tud szabadulni tőle. Képzeteiben újból és újból átéli a történeteket, és ezeket egyre szörnyűbbnek, egyre riasztóbbnak érzi. Már-már a súlyos fizikai sérüléssel egyenrangú tragédiaként néz az esetleges lelki kínokra.

Akinek önbizalma ingatag, attól fél, hogy félni fog. Úgy véli, a félelem a gyengeség jele, és ha kimutatja, kinevetik, megvetik őt, akiknek tiszteletét szeretné elnyerni.

Aki nem tud uralkodni az érzelmein, az a haragja, keserősége vagy gyűlölete kiváltotta lelki káosztól fél.

Van, aki szégyelli nyíltan kimutatni örömét, boldogságát és szeretetét. Az eredmény gyakran merev, mesterkélt viselkedés, állandó „önellenőrzés”, ami aláássa az illető önbecsülését, másokkal való kapcsolatát, és akadályozza, hogy kellemes és eredményes legyen a személyes és üzleti ügyeiben.

Félelem az egyedüllétől

A gyermekek listáján az egyedüllétől való félelem a második helyen áll, és csak a sötétől való félelem előzi meg. Az idősebbek közül is sokan félnek, hogy elvesztik házastársukat vagy egy közeli barátot, és magányosak maradnak.

Akik krónikusan félnek az egyedülléttől, azoknak idővel szokásukká válik, hogy feladataik tervezésében és végrehajtásában rendszeresen másokra támaszkodjanak.

Minél jobban fél valaki az egyedülléttől, annál nagyobb szükségét érzi olyanok társaságának, akik elfogadják őt és segítenek neki.

Félelem az öregségtől

A néhai Jacob Bronowski, az ismert kutató, azt hiszem egy mindnyájunkban élő érzésre utalt, amikor arról beszélt, hogy az ember fél, hogy megöregszik és ódivatúvá válik: „Mindnyájan félünk, hogy olyan változásokat kell megélnünk, melyeket már nem értünk, és ez akadályozni fogja, hogy harmonikus kapcsolataink legyenek okosabb és fiatalabb kollégáinkkal.”

Az öregségtől való félelem legfőbb oka az, hogy az emberek úgy érzik, idős korban már nem tudnak megoldani bizonyos feladatokat, sikeresen megbirkózni helyzetekkel, és ezért a függetlenségükkel és a jólétükkel kell fizetniük. Csökken a tekintélyük a család, a barátok és a munkatársak körében. Félnék attól is, hogy alapvető életfunkcióik ellátásában is másokra lesznek utalva.

Ahogy az emberek idősebbek lesznek, öntudatlanul is erősödik bennük az érzés, hogy már nem elég okosak, nem elég ügyesek, nem elég felkészültek ahhoz, hogy biztosítsák önmaguk és családjuk számára a megélhetést, és csupán idő kérdése, hogy ez mindenki számára nyilvánvaló legyen. Szorongásukat csak súlyosbítja, hogy úgy gondolják, már nincs idejük fejleszteni magukat, pótolni az elmulasztottakat.

Sokan régi sikereik emlékéből merítenek erőt, hogy megbirkózzanak az öregedésből fakadó problémákkal. Am akik tudat alatt félnek, a krónikus szorongók, lebecsülik régi sikereiket. Ezért aztán nincs semmi, ami erősíthetné az önbizalmukat, és azt a meggyőződésüket, hogy ahogy eddig, ezután is sikerrel megbirkóznak a problémákkal.

AMI EZUTÁN KÖVETKEZIK

Láthattuk, mik a félelem leggyakoribb okai. Sok más ok is van, és a tisztelt olvasó nyilván sorra vette azokat, amelyek az ő napjait keserítik meg. Mindnyájunkban élnek félelmek, és ha nem is tudunk teljesen megszabadulni tőlük, negatív hatásuk semlegesíthető.

A következő részben tizennyolc módszert ismertetek, melyek megszabadíthatnak a romboló félelemeinktől. Ezek hozzáértő alkalmazása munkát és állhatatosságot igényel, de megéri. Olyan terhektől szabadulunk meg, amelyek súlyosan akadályozzák a sikerünket és a boldogságunkat.

HOGYAN GYŐZZÜK LE A FÉLELMET?

A siker titka nem az, hogy azt teszed, amit akarsz, hanem megteszed, amit meg kell tenned, még hozzá anélkül, hogy erre a félelem kényszerítene.

Ha valaki átadna neked egy virágzó üzleti vállalkozást, feltehetően azonnali lépéseket tennél, hogy az továbbra is virágzó üzlet maradjon. Gondoskodnál az épületek karbantartásáról. Gondoskodnál arról, hogy a berendezések kifogástalanul működjenek. Lépéseket tennél, hogy ne romoljon a munkaerő. Takarékoskodnál az erőforrásokkal, igyekeznél megőrizni a piaci előnyöket. Egyszóval igyekeznél minden részletre figyelni, ami hatással van az eredményességre. Nyilván nem hagynád megrozsdásodni a gépeket, nem igyekeznél olyan légkört teremteni az alkalmazottak körében, amelyet a félelem, a bizalmatlanság és a kétségbeesés jellemez.

Am lássuk, hogyan állnak a dolgok azokkal a fizikai, szellemi és lelki erőforrásokkal, amelyek már most a rendelkezésedre állnak az élet nagy vállalkozásában? Ha időnként megbénít a félelem, ha céljaidban akadályoz a testet-lelket kimerítő aggodás és szorongás, nyilván tenned kell valamit ellene.

Itt vannak azok a módszerek és elvek, amelyek alkalmazása lehetővé teszi, hogy megszabadulj félelmeidről, szorongásaidtól, és teljes erővel feladataidra összpontosíts.

ISMERD MEG MAGAD!

Minél jobban ismered magad, annál kevesebb bajt okoz neked a félelem és az aggodás.

Félelmed tárgyainak érzékelése, a róluk kialakult véleményed részben attól függ, milyen dolgok, helyzetek, emberek vesznek körül. Ám függ attól is, hogyan állsz hozzá dolgokhoz, helyzetekhez, emberekhez, vagyis függ az érdeklődésedtől, a motivációdától, a múltbéli tapasztalataidtól és figyelmed fókuszától.

Szondázd meg lelked mélységeit, és derítsd ki, mi ébreszt benned félelmet, mi nyugtalanít, mi vált ki benned gyötrő feszültséget. Vizsgáld meg, milyen dolgokat nem tudsz jól csinálni, milyen dolgokat nem akarsz csinálni, milyen tevékenységekkel szemben érzel viszolygást, mibe nem kezdesz bele szívesen. Aztán elemezd, milyen kapcsolatban van e magatartásod azokkal a dolgokkal, amelyektől félsz.

Figyeld a belső bizonytalanságnak és kényelmetlenségnek azokat az apró jeleit, amelyek akkor mutatkoznak, ha valami nyugtalanít. Ne igyekezz tagadni magad előtt a félelmedet, ne próbáld becsapni magad, és úgy tenni, mintha nem aggódnál, nem idegeskednél.

Próbáld bemérni, mekkora kellemetlenséget, szenvedést okoz neked a félelmed, és milyen hatása van ennek életedre. Próbáld meghatározni, mekkora feszültséget és nyomást vagy képes elviselni anélkül, hogy életeden úrrá lenne a felfordulás.

ELEMEZD TÁRGYILAGOSAN A HELYZETEDET!

Vedd nagyító alá a félelmeidet. Derítsd ki, mik ezek valódi okai és tárgyai. Ha szükséged van segítségre, fordulj a barátodhoz, intim társadhoz, vagy egy szakemberhez.

Tanuld meg tárgyilagosan értékelni a helyzetedet. Pontosítsd, milyen dolgoktól félsz, mi vált ki benned idegességet, szorongást. Ne csupán elmélkedj az érzéseidről, írd le őket, ecsetelve a félelmed következményeit is.

Vedd sorra azokat a személyeket, dolgokat és helyzeteket, amelyek az elmúlt néhány nap során nyugtalanságot, félelmet ébresztettek benned. Igyekezz olyannak látni őket, amilyenek a valóságban, nem pedig amilyenek a velük kapcsolatos félelmeid vagy vágyaid mutatják őket. Ne csupa „jóban”, vagy csupa „rosszban” gondolkozz, hanem tényekben, melyeket tapasztaltál. Kerüld az erkölcsi vagy más szubjektív minősítéseket.

Keress rejtett kapcsolatokat. Hívd segítségül a vizualizálás módszerét és a képzelőerődöt, hogy sikerüljön leírnod a félelmeidet. Vezess félelemelemzési naplót. Írd le minél életszerűbben mindazt, ami szorongást vált ki benned, amit érzel, amit hallasz, amit látsz.

Vedd elfogulatlanul szemügyre félelmed tárgyait. Például milyen valós veszélyeket rejtenek az esetleges tornádók, árvizek, villámok és más természeti jelenségek. Milyen veszéllyel jár, ha az ember repül, autót vezet vagy mozgólépcsőn közlekedik. Mérlegeld tárgyilagosan, mekkora esélye van annak, hogy az utcán megtámadnak és kirabolnak. Nézz utána a könyvtárban a megfelelő statisztikáknak és más adatoknak.

Nagyon is helyénvaló, ha az ember fontos kérdésként kezeli a biztonságát - amíg józanul ítéli meg a kockázatos helyzetek valószínűségét. Ám az életedet és a boldogságodat teheti tönkre, ha hagyod, hogy irracionális félelmek emésszék el energiáidat. Tisztázd ezért minél hamarabb, hogy félelmeid megalapozottak vagy megalapozatlanok.

Írd le, mik azok a dolgok, amiktől leginkább félsz. Aztán kezdj gondolkozni azon, mit tehetsz azért, hogy semlegesítsd ezeket a félelmeket.

NÉZZ BÖLCSEN A DOLGOKRA!

Ne növeld félelmeid súlyát azzal, hogy állandóan beszélsz róluk. Tartsd magadban a szorongásaidat, és csak olyanokkal oszd meg, akik tudnak neked segíteni.

Tudatosítsd magadban, hogy a kapzsiságot a félelem hizlalja. Ne dőlj be a nagyhangú szövegeknek, hogy „szükséged van rám”, ha a „segítők” abból igyekeznek pénzt csinálni, hogy fokozzák a félelmedet. Tanulj meg különbséget tenni a mohó kapzsiság és az irántad mutatott őszinte figyelem között.

Bújj bele ellenfeleid bőrébe. Próbáld elképzelni, mit csinálnának ők abban a helyzetben, ami félelmet ébreszt benned. Gondold végig, milyen támadó és védekező lépéseket tehetsz, hogy

megszüntesd a félelmedet. Feledkezz meg egy pillanatra arról, hogyan látod te a dolgokat, és igazítsd módszereidet ahhoz, ahogyan ők látják a helyzetet, azokhoz a szabályokhoz, amelyek szerint ők játszanak, vedd tekintetbe az ő kultúrájukat, az ő hagyományait. Ne hagyj, hogy a félelmeid védekező pozícióba szorítsanak.

Tégy különbséget a függetlenség, a vakmerőség és a bátorság között. Kerüld a nyilvánvaló veszélyt. Ne próbálj békésen tárgyalni egy vadállattal, amelyik már agyarái közt tartja a karodat. Amíg nem vagy képes irányítani az eseményeket, kerüld a provokatív, félelmet ébresztő helyzeteket. Nézz körül, mielőtt ugrasz. Ahogy egy thaiföldi szólás mondja: „Ne ingereld a krokodilt, amíg át nem úszta a folyót!”

ÉREZZ FELELŐSSÉGET A SORSODÉRT!

Igyekezz minden módon erősíteni az önbecsüléset. Legyen világos képed arról, ki vagy, és mik az elveid. Alakíts ki olyan értékrendet, amely irányt és értelmet ad életednek. Vállald a felelősséget a gondolataidért, a tetteidért. Építs fel egy szilárd alapot, amely erőt ad, hogy bátran és határozottan vélekedj és cselekedj.

Bízz a tudásodban és a megérzéseidben, és óvakodj az önjelölt szakértőktől. Ne hagyj, hogy mások figyelmen kívül hagyják vagy lebecsüljék a félelmeidet. Néhány közülük lehet nagyon is indokolt.

Életed dolgaiban ne aszerint dönts, mit várnak tőled mások. Minden helyzetet a konkrét körülmények tükrében értékelj. Fogadd el, hogy egyedül te vagy a felelős a félelmeidért, mint ahogy másokkal is ez a helyzet.

A félelmek igenis semlegesíthetők, de ez elszántságot és állhatatosságot igényel. Ne mondd ezért, hogy nem tudod megtenni. Ne mondd, hogy nem fogod megtenni. És ne mondd, hogy „megpróbálok”. A próbálkozás nem ér semmit. Csupán az ér valamit, ha minden erődöt beveted.

MAGAD IRÁNYÍTSD AZ ÉLETED!

A félelem nem személy, nem tárgy, nem is egy konkrét helyzet. Érzés, gondolat, amelyet valaminek a látványa, érzékelése, lehetősége vált ki benned - vagyis reakció a téged ért hatásokra. E hatások függetlenek a szándékaidtól és a gondolataidtól, tehát nincs befolyásod a félelmet kiváltó személyre, tárgyra vagy helyzetre. Arra viszont már igen, hogyan reagálsz ezekre. Ez a titka a félelem legyőzésének.

Mit jelent, hogy nem irányítod az életedet? Azt, hogy nincsenek céljaid, szellemi és lelki világodnak, tevékenységednek nincs stabilizáló központja, ami egyet jelent azzal, hogy ingatag az önbecsüléset. A következmény: tetteidben és az önmagadról kialakított véleményedben kiszolgáltatottja leszel mások szeszélyeinek.

Életed irányítása azt jelenti, hogy tudod, hol állsz, hová tartasz, miért akarsz eljutni oda, és nem hagyod, hogy megalapozatlan félelmek, irracionális érzések akadályozzanak haladásodban.

Minél nagyobb célt tűzöl magad elé, annál nagyobb a tét, annál nagyobb benned a feszültség, a félelem, hogy sikerül-e megvalósítanod. Ez azonban csökkenthető, ha tervezel és tárgyilagosan sorra veszed, milyen akadályokkal találkozhatasz, és azokat hogyan küzdheted le. Ez azt jelenti, aktív szerepet vállalsz a fejlődésedben. Tényként fogadod el, hogy a fejlődés új kihívásokat jelent, az új viszont mindig kockázattal jár. Akinek lelkét és szellemét átjárja a felismerés, hogy kockázat nélkül nincs siker, sem pedig személyes fejlődés, az könnyebben győzi le magában az ismeretlentől való félelmet.

Ez persze nem jelenti, hogy értelmetlen kockázatokat is vállalnod kell. Mindnyájunkban élnek félelmek, melyeket nem tudunk legyőzni. Közöttük vannak ártalmatlanok, mert nincs különösebb hatásuk tevékenységünk eredményességére. Nem árt azonban ezeket ismerned, mert akkor el tudod kerülni azokat a helyzeteket, dolgokat, melyek kivetnek lelki egyensúlyodból. Ha félsz, hogy egy szürkemedve élve felfal, tartsd magad távol az erdőktől, és hagyj békén a medvéket.

Vannak azonban irracionális félelmek, melyeket le kell magadban küzdened, különben nehéz lesz szándékaid szerint élned. Ezek lehetnek triviális dolgok, hatásuk azonban lehet nagyon

zavaró, mert különként mutathatnak az embereknek, és ez zavarhatja a kapcsolataidat. Ha például egy kétméteres létrára mászva minden alkalommal úgy érzed, lepottyansz és szétloccsansz, mint egy görögdinnye, lelki kínokat fogsz kiállni, amíg nem leszel újra a földön. Ám ha nem ugrasz le - amit nyilván nem teszel -, vagy nem löknek le - ami még valószínűtlenebb -, annak veszélye, hogy halálra zúzod magad, igen csekély. A szenvedésed reális, viszont a fenyegető helyzet bekövetkeztének valószínűsége szinte nulla.

Az ilyen irracionális félelmektől legkönnyebben úgy szabadulhatsz meg, hogy fokozatosan kiteszed magad a „veszélynek”. Maradva a magasság példájánál, egyre nagyobb magassághoz szoktatód magad. Fokként megállsz a létrán, elmondod magadnak, mit érzel, tárgyilagosan mérlegeled a veszélyt, és amikor megnyugodsz, egy fokkal feljebb lépsz. Egy idő múlva megszűnik a magasságtól való félelmed.

Persze tudnod kell, hogy vannak magasságok, amelyek tényleg veszélyesek, és a félelmed indokolt. A szoktatáshoz tartozik az is, hogy higgadtan megállapítod, hol ez a határ.

Ez a módszer a félelem más tárgyaira is alkalmazható. Ha kiderítetted a főbiáidat, semlegesítheted őket. Ez növeli annak lehetőségét, hogy szándékaid szerint élj. Tárgyilagos képet kapsz arról is, mire vagy képes, és mi az, ami már meghaladja az erődöt.

A kockázatvállalásban olyannak kell lennünk, mint a rugó. Meg kell feszülnünk, de egy kritikus határ és egy kritikus idő után vissza kell térnünk az alapállapotba, különben belerokkanunk az igyekezetbe. Tudomásul kell vennünk, hogy vannak dolgok, amelyek tényleg kívül esnek a lehetőségeinken. Ennek beismerése része annak, hogy sorsunkat magunk irányítjuk. Kerüld hát azt a mentalitást, amit az a fajta „állhatatosság” jellemez, hogy „végigcsinálom, ha belepusztulok is”.

ERŐSÍTSD A LELKI ÁLLÓKÉPESSÉGED!

Keresd azokat az alkalmakat, amikor apró győzelmeket arathatsz a félelmeid felett. Gyarapítsd az apró győzelmeket, amíg erőre kapsz, hogy nagyobb félelmekkel is megbirkózz.

Fokról fokra növeld az önbizalmadat. Tedd ki magad tudatosan olyan dolgoknak, amelyekről félsz, közben dolgozz, hogy ha tényleg bekövetkezik a veszélyes helyzet, felkészülten fogadd. Ha például félsz, hogy támadás érhet az utcán, tanulj önvédelmi sportot, például karatét. Ha a pénzügyi összeomlástól félsz, kezdj takarékosabban élni. Ha félsz, hogy cinikussá válsz, keresd a dolgok pozitív oldalát, tanuld meg észrevenni, hogy mindennek két oldala van.

Határozz meg magadnak egy félelemkvótát. Írj le minél több ijesztő célt, amely annyira azért nem riasztó, hogy bele se vágj, és amelyek teljesítése növeli esélyedet a sikerre. Aztán gondold a teknősré, amelyik csak akkor haladhat, ha kinyújtja nyakát a páncélzat alól. Nyújtsd ki te is a nyakadat, és vágj bele minél több „félelmetes” feladatba. Ne hagyj, hogy képzelte dolgoktól való félelmed „katasztrófajóssá” tegyen. A megjósolt katasztrófák többsége sosem következett be.

BŐVÍTSD A LÁTÓKÖRÖDET ÉS A TAPASZTALATAIDAT!

Kezdj valamivel foglalkozni, ami túlemel hétköznapijaid triviális dolgain. Kapcsolódj be olyan szervezetek munkájába, melyeknek célja a társadalom jobbítása és a természet megóvása. Ültess fát, gyomlálj házad előtt a gázt. Számítalan lehetőség van, hogy szinte szórakozásként tégy valamit a közért. Ne mulassz el egyetlen ilyen alkalmat sem.

Nincs, ami jobban bénítaná az egyént, mint a tehetetlenség érzése, és semmi sem aktivizálja jobban, mint a siker. Ne hagyj, hogy ijesztő eshetőségek vakká tegyenek pozitív lehetőségekre. Ha bizonytalankodsz, gondold korábbi eredményeidre, és keresd a sikerek lehetőségét olyan dolgokban, amelyek nem ébresztenek benned félelmet. Aztán térj vissza újból a félelmet kiváltó céljaidhoz.

Mélyítsd el az emberismeretedet. Ez csökkenti az emberekkel kapcsolatos félelmeidet. Ha valaki furcsának tűnő módon cselekszik, gondolkodj el rajta, mik lehetnek az indítékai, a céljai, milyen remények, félelmek hajtják őt. Vedd figyelembe azt is, milyen a környezete, milyen külső tényezők hatnak rá. Az ilyen szellemi gyakorlatok elősegítik az önismeretedet is. Ne légy előítéletes, különösen ne az emberek minősítésében. Ne végy mindenkit egy kalap alá. Nem minden fogorvosnál érzel fájdalmat. Az ellenfelek közül nem mindenki feni rád a fogát. Nem minden egér emberevő.

TEDD ISMERŐSÖDDÉ FÉLELMED TÁRGYAIT!

Valós súlyuk szerint ítéld meg félelmed tárgyait, és tedd őket kezelhetővé a magad számára. Ennek egyik módja, hogy „ismerősöddé” teszed. Igyekszel minél többet megtudni róluk. A félelem forrása legtöbbször az ismeretlenség, a tudás hiánya, amit aztán a képzeletünk mindenféle árnyakkal pótol. Ha ezeket az árnyakat a tudás fénycsóvjába vonjuk, elvesztik azt a képességüket, hogy rémületet ébresszenek bennünk. Félhatsz tétlenül a szomszédodtól, de jobb, ha inkább megtudod, hogyan szerezhetnél neki örömet. Félhatsz tétlenül a kigyóktól, de jobb, ha megtudsz róluk valami kellemeset. Félhatsz repülőre ülni, de jobb, ha tanulmányozod, hogyan működik a felhajtóerő, milyen a modern gépek konstrukciója, milyen biztonsági rendszerek vannak beépítve. Ha valamit megismersz, már kevésbé félsz tőle. Ha ismerősként tekintesz a félelem tárgyára, idővel barátoddá válik.

Elemezd a félelmet keltő helyzetet. Szedd szét összetevőire. Nem minden részlet félelmetes, és ha ezt látod, már az egésztől sem félsz majd annyira.

Például nem minden félelmetes egy fogorvosnál. Biztos, hogy nem félsz a váróban lévő színes magazinoktól, a csendes zenétől, és attól, hogy csökkenni fog a fájdalmad (legalábbis néhány nap elteltével). Gondolataidban válaszd szét azokat az elemeket, amiktől félsz, mint mondjuk az injekció és a fúrás, és mondd magadnak, hogy el fogod ezeket viselni, hiszen ez az ára, hogy utána jobb legyen.

A fogorvos természetesen csak példa. A „félelem-feldarabolás” módszere másra is alkalmazható.

Sorold súlyuk szerint környezetednek azokat a dolgait, amelyek félelmet ébresztenek benned. Tégy különbséget a tigris és a kiscica között. Tégy különbséget aközött, hogy zavarba hozhatnak vagy netán lemészárolnak.

Határozd meg, milyen mennyiségű és mértékű félelmet tudsz higgadtan elviselni. Képletesen szólva dönts el, milyen erősen fújhat a szél, milyen magasak lehetnek a hullámok, milyen nagy lehet a zaj, milyen kicsi lehet a szoba, és mennyire lehet agresszív egy idegen, mielőtt úgy döntesz, hogy visszavonulsz. Ismerve ezt a kritikus határt, fejlessz ki magadban egy figyelmeztető rendszert.

Készíts listát azokról a dolgokról, amelyeknek „megengeded”, hogy félelmet ébresszenek benned. Ezek között lehetnek olyan kedvenceid is, mint a tűzokádó sárkány, az emberevő aranyhal, a miniszájú marslakók. Ha félsz a repüléstől, utazz vonaton. Ha félsz a sötétől, éjjel legyen hangulatvilágítás a szobádban. Ha félsz az egyedüllétől, szerezz barátokat.

SZERVEZD MEG AZ ELLENLÉPÉSEKET!

Ha „úgy döntöttél”, idegeskedni akarsz egy majdani kalamajka miatt, különíts el erre időt. Így elkerülheted, hogy a szorongás minden percedet megmérgezze. Írd fel egy lapra, mik a legrosszabb dolgok, amik történhetnek, ha a félelmed beigazolódik. Írd le pontosan, mitől félsz. Aztán hajtogasd össze a lapot, és dobd egy dobozba. Ez lesz ezentúl a te félelemgyűjtőd.

Válassz ki egy időpontot (mondjuk péntek délután hatkor), amikor kinyitod a dobozt, és idegeskedni kezdesz mindazon, amit benne találsz. Más időkben ne érdekeljen a doboz tartalma. Ott vannak a problémáid, feldolgozásra várva, és nem fognak kerekét oldani. Ez a tudat segít majd, hogy kevesebbet idegeskedj, jobban aludj, és sokkal többet végezz. Idővel belátod majd, hogy péntek délután hatkor fontosabb dolgod is van, mint egy sor valószínűtlen esemény miatt szorongani.

Amikor péntek délután (vagy egy általad kiválasztott más időpontban) kinyitod a dobozt, tételezd fel, hogy az ott megjósolt katasztrófák mind, mind bekövetkeznek. A bizonytalan rettegésedet váltsd fel józan, logikus elemzéssel. Miután egy-egy félelmedre vonatkozóan elfogadtad a legrosszabbat, (még ha tudod is, hogy ez valószínűtlen, magadban akkor is el kell fogadnod, ez a módszer lényege), végy egy újabb lapot, és írd fel annyi megoldást a legrosszabb kivédésére, amennyi csak eszedbe jut. Ereszd szabadjára a fantáziádat, de ügyelj arra, hogy a megoldások kivitelezhetőek legyenek.

Koncentrálj a legjobbnak tűnő megoldásra. Vedd sorra a konkrét feladatokat. Aztán dolgozz ki egy cselekvési tervet. Ezt írd arra a papírra, amelyre feljegyezted a félelmedet, majd tedd vissza a lapot a félelemdobozodba, és láss neki a terv megvalósításának. Olyan módszer ez, amelyet más sokan, sok helyen alkalmaztak, és eredményessége garantált.

VIZUALIZÁLJ!

A vizualizálás lényege az, hogy tudatos elhatározással, képzeletünkben felidézzük az elérendő célt, vagy lelkiállapotot. Ezt rendszeresen addig csináljuk, amíg ez az elképzelt jövő, annak részletes képe, átítatja tudatalattinkat. Amint ez megtörtént, célunk ösztönösen is vezérlő csillagunkká válik.

A vizualizálásnak van egy olyan módja is, amikor metaforákat alkalmazunk. Elképzeled például, hogy a félelmed - vagyis az érzésed - anyagi formát ölt, és egy hatalmas jégtömb. Magadat bátornak, félelemmentesnek látod, olyannak, aki rendelkezik a Nap erejével. Hunyd be a szemed, és idézd fel lelki szemeiddel, amint a bátorságod (a Nap melege) elolvasztja a félelmedet (a jéget), és az fokozatosan eltűnik.

A vizualizálás módszerét felhasználhatod arra is, hogy képzeletben felidézve egy tervezett eseményt, „filmet forgass” róla, egy általad kívánt, de a realitásokat figyelembe vevő szcenárió szerint. Ez segít felkészülni egy üzleti tárgyalásra, egy felvételi beszélgetésre, de a módszert felhasználhatod a már többször is példaként idézett fogorvostól való félelem leküzdésére is. Képzeld magad elé, hogy széles mosollyal hagyod el a rendelőt. Lásd a ragyogó fogsorod. Összpontosítsd figyelmed arra a képre, hogy a látogatás kellemes és eredményes.

ELEMEZD A TAPASZTALATAIDAT!

Vedd sorra azokat az élményeket, amelyek eddigi életed során félelmet ébresztettek benned. Vizsgáld meg, valóban olyan félelmetesek voltak-e, ahogy az emlékeidben élnek. Kérdezd meg az ismerősöktől, olyan félelmetes dolgokként emlékeznek-e rájuk, mint te. Ha a válaszuk határozott igen, igyekezz úgy rendezni a dolgokat, hogy a jövőben elkerüld a hasonló eseteket. Ám ha egy-egy eset említésére a hasukat fogják a nevetéstől, jobb, ha átértékeled az emlékedet, mert indokolatlan félelmet ébreszthet benned a jövőben.

Ha dolgokban sikertelen voltál, vagy elutasítással találkoztl, vond le a tanulságokat. Ne rágódj a hibáidon. Ne idegeskedj azon, hogy a jövőben is hibázhatsz. Fogadd el, hogy hibázni fogsz, hiszen ez természetes. Bármennyire is nyomaszt egy tévedésed, ne merülj el az önsajnálásban, mert ez egy alattomos érzés, amely idővel aláássa az önbizalmadat és a tetterődet.

Vedd sorra korábbi sikereidet, és vizsgáld meg, milyen tapasztalatokat hasznosíthatsz bátorságerősítő akciódban. Kutasd annak a bátorságnak a forrását, ami arra bír, hogy kételkedésedet, szorongásodat legyőzve cselekedj és nyerj.

ÉLVEZD AZ ÉLETET ÉS A CSELEKVÉST!

Adj magadnak lehetőséget, hogy megízleld az eredményesség örömét. Ne zavarjon, mennyire jelentéktelen volt egy cél. Kitűzted és elérted, ez a lényeg.

Élvezd az életet: magát a folyását, ne csak a jutalmait. Élvezd, ízlelgesd a napi örömeket, amiket a félelem leküzdése nyújt önmagad felfedezésében és fejlesztésében. Keresd az apró félelmeket, amelyeket legyőzhetőnek ítélsz. Aztán láss neki, és örülj a sikernek. Ez alapjaiban változtatja meg a félelemhez való viszonyodat. Ha például félsz idegenektől, keresd az alkalmakat, hogy beszélgetést kezdeményezz velük. Nem kevés barátság születik ilyen kezdetekből.

Ez természetesen csak példa. A lényeg, hogy keresd az alkalmakat, hogy apró sikereid legyenek a félelem leküzdésében, aztán örülj az eredménynek. Ezek azok az apró küzdelmek, melyek jelentősen bővíthetik a komfortzónádat, és egy színesebb, örömtelibb életet tesznek lehetővé számodra.

Tanulj meg örülni önmagadnak. Amikor magadról gondolkozol, a lehetőségeidre, ne pedig a korlátaidra figyelj. Ne arra tekints, amid nincs, hanem amid van. Az önbizalmadat ássa alá, ha

állandóan körbe tekintesz, és másokkal hasonlítod össze magad. Mindig találhatsz valakit, aki nálad okosabb, ügyesebb, és jobb a megjelenése.

LÉGY POZITÍV!

Valójában nincs kudarc, csupán tapasztalat, aminek nem túlzottan örülünk.

Egy veszítő számára a tévedés - megaláztatás, ezért igyekszik mindenáron elkerülni. Egy nyerő számára a tévedés - előre nem látott fordulat, lehetőség a tapasztalatszerzésre, és arra, hogy mással próbálkozzon.

Amint Christian Bovee, amerikai író mondta: „Félelmeink fele alaptalan, másik fele pedig szégyellni való.” Bovee szavait a pszichológusok is alátámasztják, akik szerint az élet 10 %-ban abból áll, ami történik velünk, 90 %-ban pedig abból, ahogy ezekre a történésekre reagálunk. Azt is mondják, hogy a félelmeink 95 %-a sosem válnak valóra. Ezek nagyon elgondolkoztató adatok.

A pozitív beállítottság persze nem jön magától. Munkát kell befektetnünk. Az sem mellékes, milyen módszert alkalmazunk. A belsőbeszéd ezek között fontos helyet foglal el. Humorosan azt mondják, az emberek azért szeretnek magukban beszélni, mert szeretnek intelligens személlyel társalogni, és irányítani a beszélgetés menetét.

Az ilyen magunk irányította belső monológokra olvashatunk példákat a szemben lévő oldalon. Ha legközelebb egy barátságos beszélgetésbe mélyedsz magaddal, gondoskodj arról, hogy olyan pozitív dolgokat mondj, amelyeket az oldal jobb felén olvashatsz, és kerülj a negatívumokat, amelyekre az oldal bal felén vannak példák.

A pozitív listát egészítsd ki saját példáiddal.

Példák a belsőbeszédre

Negatív

„Ezt a vizsgát is elszúrod!”
„Senki sem szeret téged!”
„Le fogsz innen esni!”
„Nem vagy képes rá!”
„Mit fognak szólni hozzá mások?!”
„Igazi bunkó vagy!”
„Kezdő pancser vagy!”

Pozitív

„A legjobb jegyet kapod az osztályban!”
„Sokan szeretnek téged!”
„Micsoda gyönyörű kilátás!”
„Képes vagy rá!”
„Mit fogsz utána érezni?”
„Nyerő vagy!”
„Okos és ügyes vagy!”

A viharfelhők sötétje helyett inkább a felhők ezüstös szegélyére figyelj. A barátokból sugárzó melegre, ne pedig az ellenségeidből áradó hűvösségre figyelj.

Tanulj meg hinni magadban. Belső monológjaid tükrözzék ezt a hited. Az üzenet eljut a tudatalattidba - ezt segítik ezek a belső monológok -, ahol hatni kezd és ez megváltoztatja egész beállítottságodat. Értékesebbnek, jobbnak fogod magad látni. Aki elégedett önmagával, az nem fél annyira, mert hisz abban, hogy sikeresen megbirkózik a nehézségekkel.

Készítsd el sikereid listáját. Időről időre vedd elő, és fuss át rajta. Ez erősíteni fogja a meggyőződésedet, hogy értékes és ügyes vagy, olyan valaki, akinek semmi oka, hogy féljen.

VEDD BE A HUMORÉRZÉKED!

Vedd észre félelmeid és szorongásaid furcsa logikájának humoros oldalát. Próbálj játékosan közelíteni a félelmeidhez. Fedezd fel magadban a huncut gyereket. Nem kell persze vásott kölyökként viselkedned. Csupán arról van szó, hogy légy kész a kicsit ostoba, kicsit következtelen, kicsit szokatlan és spontán dolgokra. Persze összhangban a jellemeddel és a személyiségeddel.

Próbálj a fonákjáról látni dolgokat, melyek félelmet ébresztenek benned. Képzeld el bizarr asszociációkat, melyek a humor segítségével semlegesítik a félelmedet. Például egy egeret rövidnadrágban. Vizualizáld a főnöködet Attilaként, a hunok vezéréként. Töltsd meg a sötétséget kuncogó marslakókkal.

Könnyebb lesz az életed, és kevesebb a félelmed, ha megtanulsz nevetni magadon. Oszd meg a nevetésed másokkal, mondván: „Ma akkora hülyeséget csináltam, hogy...”

A nevetés nemcsak öröm forrása, hanem jótékony hatással van a szervezetre. A nevetés után könnyebbnek érezzük magunkat, és visszanyerjük lelki nyugalunkat. Charles Lamb, angol író jól ismerte a nevetés erejét. Ezt mondta: „A piacon egyetlen nevetés ezer sóhajtást ér.”

A nevetés életed olyan zugait világítja meg, ahová korábban talán sose tekintettél be. Új megközelítési módokra serkent, megkönnyíti az ismerkedést, arra ösztönöz, hogy új módon nézz az életre.

A humorérzék hatása mélyebb, mint az időnkénti nevetés. Lehetővé teszi, hogy időnként „kilépj” önmagadból, és biztonságos távolságból szemügyre vedd a félelmeidet. Lehetővé teszi, hogy a mindennapok eseményeiben meglásd a mosolyra fakasztó elemeket. Ez segít, hogy kiszabadulj az önromboló merevség szorításából.

Hagyd, hogy humorérzéked kisugározzon. Ne foszd meg tőle a barátaidat. Hozzád hasonlóan ők is félhetnek dolgoktól. Ha látják, hogy sikeresen birkózol meg a félelmeiddel, kérhetik a segítségedet. A humor megkönnyíti a közeledést, mert ahogy Victor Borge mondta: „A nevetés a legrövidebb távolság két ember között.”

SZÜKSÉG ESETÉN KÉRJ SEGÍTSÉGET!

Szükség esetén fordulj egy baráthoz, pszichológushoz, olyanokhoz, akiktől segítséget, bátorítást kaphatsz. Kerüld azokat, akik „bejédt kismacskának” titulálnak. Ezek egyébként sincsenek sosem ott, ha valaki tényleg segítségre szorul.

Segíts másokat. Ápolj olyan kapcsolatokat, melyekben támaszkodhattok egymásra, anélkül hogy számon tartanátok, ki mennyit adott, ki mennyit kapott.

A félelem leküzdésében nagyon fontos az arányérzék. Ne kiabálj azonnal farkast, valahányszor félni kezdesz, mert előfordulhat, hogy ha valóban súlyosra fordul a helyzeted, már nem vesznek komolyan.

Konzultálj a barátaiddal. Kérdezd meg őket, hogyan birkóznak meg a félelmeikkel. Kutass eredményes félelem-leküzdési receptek után, aztán próbáld ki őket. Hozz létre módszerbankot. Épülj mások tapasztalatán.

SEGÍTS MÁSOKAT A BAJBAN!

Az idegeskedés, a depresszió és a félelem elleni legjobb ellenszer, ha olyan személy tapasztalataira támaszkodsz, aki már sikeresen megbirkózott hasonló problémákkal. Sokat tanulhatsz abból is, ha tapasztalataiddal olyan valakit segítesz, aki hozzád hasonló gondokkal küszködik.

Ne szigeteld el magad a hozzád közelálló személyek gondjaitól. Minél többet foglalkozol az ő bajaikkal, annál kevesebbet foglalkozol saját szorongásaiddal és félelmeiddel.

TÁPLÁLKOZZ HELYESEN!

Az étrendednek jelentős hatása lehet arra, hogyan reagálsz a félelemre és a várható veszélyekre. Tapasztald ki, melyek azok az ételek, italok, amelyek erősítik benned a félelmet és ezeket töröld az étrendedből. Fogyassz olyan ételeket, amelyek nyugtatólag hatnak rád, és erősítik ellenállásodat a lelki megpróbáltatásokkal szemben. Légy mindenben mértékletes, és kövesd az orvosod tanácsait.

Fogyassz magas proteintartalmú ételeket, mint amilyen a tojás, a hús, a sajt, a dió. Ezekben megtalálható a tirozin. Ez természetes aminosav, amely serkenti az adrenalin képződését, ami viszont fokozza az éberséged. Az eredmény: jobban érzekeled a környezeti hatásokat, kevésbé leszel rabja a félelmeidnek és szorongásaidnak.

A lecitin olyan vegyület, ami a tojásban, a babban és a leveles zöldségekben található. Serkenti az agyműködést, javítja a memóriát és a koncentrációképeséget.

Jobb lesz a hangulatod, kevésbé leszel feszült, ha megfelelő mennyiségű szerotonin jut a szervezetedbe. A szerotonin megtalálható a tejben, a zabban, a szárnyasokban és sokféle szénhidrátban.

Fogyassz csokoládét. A csokoládé ugyanis pirazint tartalmaz. Ez serkenti az agy élvezeti központját, így fogékonyabb leszel a dolgok örömteli oldalára. A csokoládében lévő cukor nyugtatólag hat, mert növeli a szervezet szerotonin szintjét.

A kávé, az alkohol, a dohányzás fokozzák a szorongásra való hajlamot, és ingerlékenyebbé tesznek. Ezért jó, ha csökkented ezek fogyasztását.

GYAKOROLJ!

A krónikus félelem valójában rossz szokás. Állandó „gyakorlással” vitted be az agyadba. Most itt az ideje, hogy gyakorlással megszabadulj tőle.

Ha valamit gyakran csinálsz, idővel könnyebbé válik. Ha jobban megy, élvezni fogod. Ha élvezed, hogy csinálod, még többször csinálod. Ha pedig elég sokszor csinálod, szokásoddá válik. Ez a szokáskialakítás mechanizmusa dióhéjban.

Egy begyakorolt képesség annál könnyebben nyilatkozik meg, minél jobban emlékeztet az új helyzet a begyakorlás feltételeire. Minél többet edz egy sportoló a versenyhez hasonló körülmények között - vagyis sportöltözékben, hasonló pályán -, annál nagyobb a valószínűsége, hogy a küzdelem során minden nehézség nélkül, maguktól megnyilatkoznak a begyakorolt képességek.

A félelem leghatásosabb ellenszere, hogy csináljuk, amitől félünk. Méghozzá minél gyakrabban. Ha például félsz tömeg előtt beszélni, ragadj meg minden alkalmat, hogy nagyobb csoporthoz szólj. Tedd ezt addig, hogy már nem félsz kiállni mások elé.

Képzeted segítségével játszd le a félelmetes eseményeket - pozitív kimenetellel. Ezt segíti, ha ismered a helyszínt és más feltételeket. Ha például vizsga előtt állsz, menj be a terembe, ahol vizsgázni fogsz. Képzeld magad elé a dolgokat, és barátokozz velük. Kérdezd meg tanárodat, hogyan szoktak kérdezni, hogyan kell megtartani a diplomaismertető kiselőadást. Indulj ki abból, hogy minden, ami ismeretlen - legyen az bármilyen apróság -, félelmet ébreszt benned. Ha megismered a feltételeket, csökken a félelmed.

A félelem csökkentésének egy másik módja a lazítás. Ma már sok könyvben olvashatók hatékony lazítási gyakorlatok. Ezek könnyen elsajátíthatók. Itt van például egy. Ülj le kényelmesen. Csukd be a szemed. Lazítsd el az izmaidat. Kezd a lábujjaiddal, és fejezd be az arcoddal. Lélegezz könnyen, természetesen. Gyakorolj be egy lazítási „kulcsot”, ami automatikusan beindítja benned a relaxációs folyamatokat. Ez a kulcs lehet egy csodálatosan kék hegyi tó látványa, de lehet egy havas hegycsúcs, amit képzeted segítségével felidézelsz, de lehet egy dallam, amit megtanulsz hallani a „belső hallásoddal”.

Ösztönözd magad józan kockázatvállalásra. Ez erősíti a kezdeményezőkézségedet, a céltudatosságod és a bátorságod. Lehetővé teszi, hogy régi problémákhoz új módokon közelíts. Am ami a legfontosabb, megtanít, hogy higgadtan fogadd az esetenkénti kudarcokat, amelyek nélkülözhetetlen kísérői minden sikeres életnek.

Kezdd kisebb kockázatot jelentő dolgokkal, és fokozatosan juss el a kockázatosabb vállalkozásokhoz. Ha ellenőrzésed alá vonod környezetednek azokat az elemeket, melyek félelmet ébresztenek benned, erőt fogsz magadban érezni, megszilárdul az önbizalmad. Ezt az érzésed tovább erősíti, ha olyan dolgokat csinálsz, amikhez értesz, és tevékenységed örömet nyújt számodra. Állandóan dolgozz eredményességed fejlesztésén. Ennek útja a „próbálkozás-kudarcc; próbálkozás-siker” módszere. Ne feledd, az örökölt tehetség kevés. Azt állandóan csiszolni, nemesíteni kell.

ÖSSZEFOGLALÁS

Ezek a módszerek nem mindenkinél egyformán hatékonyak. Ez természetes. A félelem elleni harc eredményessége függ attól is, milyen mértékben zavarja az egyén tisztánlátását és cselekvőkészségét maga a félelem, ami ellen küzd. Ezért aztán ha valamelyik módszer segítségével

sikerült visszazorítanod egy krónikus félelmedet, már jobb eséllyel vethetsz be finomabb, összetettebb fogásokat, melyek korábban eredménytelennek bizonyultak.

Olyan ez, mint amikor kerékpározni tanultunk. Először tartott minket a papa vagy a mama, egy testvér vagy barát. Aztán ráérettünk az egyensúlyra, és többé nem volt szükségünk „trénerre”, aki szalad mellettünk. Most már megértettünk, és alkalmazni tudtunk olyan tanácsokat is, amelyek semmit sem mondtak nekünk, amíg egyetlen gondunk az volt, hogyan maradjunk egyensúlyban.

Bármilyen kezdesz, eredményt csak a rendszeres munka biztosít. Ezért aztán stabil, tartós egyensúlyt csak egy jó cselekvési terv és annak végrehajtása biztosíthat. Ezzel foglalkozik a következő rész.

CSELEKVÉSI TERV

Az előzőekből megtudhattad, milyen következményei vannak, ha tartósan úrrá lesz rajtad a félelem. Megismerted a félelem legfőbb okait is. Olvashattál azokról a módszerekről és elvekről, amelyek segítenek, hogy szakíts a félelem romboló szokásával.

Most az a feladat, hogy mindezt átültesd a gyakorlatba. Ennek első lépése, hogy cselekvési tervet készíts. Ez lehetővé teszi, hogy rendszeresen, átgondoltan és módszeresen dolgozz a célodon: hogy megszabadulj az indokolatlan félelmek és szorongások bilincseitől.

A félelem legyőzésének kulcsa az ellenőrzés. Ha közben tartod a félelmet kiváltó személyekre, dolgokra és helyzetekre adott reakcióidat, csak idő kérdése, hogy megszabadulj a félelmeidtől. Ilyen egyszerű ez.

Az ellenőrzés kulcsa az, hogy elégedett légy magaddal, szilárd legyen az önbecsülésed.

Ehhez el kell mélyítened az önismeretedet, és el kell fogadnod magad annak, aki vagy - örömmel, szégyenkezés nélkül.

Nagyon fontos ezért, hogy állandóan fejleszd magad. Aztán fontos, hogy vállon veregesd magad, valahányszor jól csináltál valamit. A kis eredmények is számítanak, mert az előnyös szokások kialakításánál maximálisan érvényesül az akkumuláció elve: a nagy siker apró lépések sokaságának eredménye.

Ehhez meg kell tanulnod elfogadni mások tanácsait, anélkül hogy emiatt szégyenkeznél vagy értéktelenebbnek tartanád magad.

Cora Harris helyesen mondta: „Ha félsz, a legbátrabb dolog, amit tehetsz, hogy azt mondd magadnak, bátor vagy, és ennek megfelelően cselekszel.” Cselekvési terved alapját a céljaid képezik. Ha tudod, hová igyekszel, jobban látod, milyen félelmek fékezhetnek az utadon. Ha ismered ezeket a félelmeket, nem lesz nehéz kiválasztanod leküzdésük módszereit.

Ezután már a munka jön. Alkalmaznod kell a módszereket: következetesen, rendszeresen. Hamarosan tapasztalni fogod az eredményt. Megszabadulsz egy sor indokolatlan félelmedtől, és nyitottabb leszel a kísérletezésre, a kockázatvállalásra, a kedvező alkalmak kiaknázására. Ez a siker biztos útja.

Legyen mindig kéznél nálad egy „bátorságkártyán” a félelem ellenszereként alkalmazandó módszerek listája. Ha elfog a félelem, tedd fel magadnak a kérdést, mi az oka. Aztán nézd meg a „bátorság-kártyádon”, mit tehetsz, hogy az adott félelmet törölhesd a mátrixodból.

A bátorságkártyád pontosan olyan hatékony gyógyszer, mint a házi patikában található aszpirin. A félelem ellen minden eszköz jó, ami működik. Jó lehet a meditáció, a sport, séta a parkban, beszélgetés egy baráttal. Ha egy módszer nem működik, próbálkozz másikkal, amíg nem találsz olyanra, amely bármikor, bármilyen helyzetben képes helyreállítani a lelki egyensúlyodat.

Itt az ideje, hogy búcsút mondj a félelemnek, és munkálkodni kezdj egy félelemmentes jövő megteremtésén. Erőfeszítéseid során mindig emlékezz az ismeretlen szerzőnek azon szavaira, amelyek az angliai Hind's Head Szálloda kandallója fölött olvashatók.

„A Félelem kopogtatott az ajtón. Az Önbizalom ajtót nyitott, és lám, senki sem állt az ajtó előtt!”

4. könyv

A TÜRELEM EREJE

ELŐSZÓ

22 évesen egy illinoisi fiatalember csődbe ment az üzleti vállalkozásával. A következő évben indult a képviselőházi választásokon, és veszített. Visszatért az üzleti vállalkozáshoz, de ismét kudarccal végezte. A következő évben meghalt a szerelme. Egy év múlva, 27 évesen, idegösszeomlást kapott. Két évre rá ismét vereséget szenvedett a képviselőházi választásokon. 31 évesen indult az elektori választásokon, és ismét veszített. 34 évesen indult az Egyesült Államok kongresszusi választásán, és ismét veszített. Három évvel később ismét indult, és nyert. Amikor azonban 39 évesen ismét indult, hogy újraválasszák, elvesztette a székét. 46 évesen indult a szenátusi választásokon, és veszített. A következő évben megpályázta az Egyesült Államok alelnöki székét, és veszített. Aztán újból indult a szenátusi választásokon, és ismét veszített. Végül, 51 évesen, Abraham Lincolnt az Egyesült Államok tizenhatodik elnökévé választották.

Alexander Graham Bell felajánlotta a Western Unionnak egy új találmány kizárólagos jogú hasznosítását. Ajánlatát elutasították, és nem vették meg a telefonját, mondván: „Mit kezdhetne a vállalat egy ilyen játékszerrel?!”

Chester Carlson próbálta meggyőzni a Kodakot találmányának előnyeiről, de azok nem láttak benne semmit. Végül, több éves eredménytelen próbálkozás után, Carlson meggyőzte a Haloid Companyt, hogy társuljon vele találmányának hasznosításában és piacosításában. Az új vállalatot Xeroxnak nevezték el.

George Lucasnak saját pénzét kellett kockáztatnia, hogy megcsinálhassa a Csillagok háborúja című filmet. Mire befejezte a forgatást, anyagilag összeomlott. A kétségbeesés szélén állt, mert nem akadt vevő a forgalmazási jogra. Így az a tulajdonában maradt. A többi már történelem.

Közel nyolc éve foglalkozom könyvek írásával és kiadásával. Ez alatt többször is voltam fent és lent. Időnként úgy tűnt, annyi esélyem sincs a megkapaszkodásra, mint egy hógolyónak a pokolban. Ám valahányszor be akartam dobni a törülközőt, megálltam, és elgondolkoztam az olyan embereken, mint Lincoln, Bell, Carlson és Lucas. Azokon, akik nem tágítottak céljaiktól, és végül elérték, amit akartak. Az ő példájuk lelkesített, hogy ne engedjek, és ne hagyjam meghalni az álmaimat.

Meg vagyok győződve, hogy a türelem, az állhatatosság, a kitartás - a siker legfontosabb tényezői. Egy pillanatig sem kételkedem abban, hogy közülük a türelemnek van a legnagyobb ereje, és a türelem aratása a leggazdagabb.

A türelem boldogsággal, lelki nyugalommal és megszilárdult önbecsüléssel fizet. Közelebb visz céljainkhoz, javítja emberi kapcsolatainkat, anyagi helyzetünket, életünk minőségét. Mindenkinek része lehet ezekben, aki megtanul türelmesnek lenni.

Könyvem arról szól, mit kell tenned ehhez. Három dologgal foglalkozik: (1) segít megértened, miért akadályozza a türelmetlenség céljaid elérését; (2) megmutatja, hogyan ismerheted fel saját türelmetlenségedet; (3) megismertet olyan módszerekkel, melyekkel szert tehetsz a türelem szokására.

Aligha kell bizonygatnom, hogy türelem nélkül nem érhető el sem a siker sem a boldogság. Ha viszont türelmes vagy, olyan utak nyílnak meg előtted, amelyekről korábban nem is álmodtál.

A könyvben ismertetett módszerek részben a saját tapasztalataimat, részben több sikeres személy tapasztalatát tükrözik. Tanulmányoztam az életüket, olvastam a műveiket, és az általuk alkalmazott technikákat olyan módszerekké ötvöztem, melyek segítettek elérni céljaimat. Biztos vagyok abban, hogy neked is segíteni fognak, Tisztelt Olvasó.

Sok sikert kívánok!

James R. Sherman, Ph.D.

BEVEZETÉS

Hányszor mondtad eddig: „Az ördögbe az egésszel!”, és adtál fel egy dédelgetett álmot? Hányszor fordult elő, hogy otthagytál egy állást, megszakítottál egy intim kapcsolatot, otthagytál egy iskolát, vagy felhagytál egy üzleti vállalkozással, mert nem volt türelmed kivárni a remélt eredményeket?

Milliók mondanak le az álmaikról, mert belefáradnak a várakozásba. Ez nem tűnik nagy bajnak, amíg nem vizsgálod meg alaposabban, mit vesztek emiatt. A türelmetlenség ugyanis megfoszt minket erőfeszítéseink jutalmától, ami nehézség nélkül a miénk lehetne.

Ha olyan vagy, mint az emberek többsége, sikeres akarsz lenni. Ám néha elkeseredsz, mert a dolgok nem mindig alakulnak úgy, ahogy szeretnéd. Nem csupán az apró kellemetlenségek idegesítenek, hanem akkor is elveszted a türelmed, amikor nagy a tét, amikor késlekedik céljaid megvalósulása. Pedig ezzel gyakran épp ellenkező hatást érsz el.

A türelmetlenség nagyon rossz szokás, amely stresszt, szorongást, magas vérnyomást és más betegségeket is okozhat. Ha nem tudod kordában tartani, akár meg is ölhet. Mint legkevesebb, gátol céljaidban, melyektől sikered és boldogságod függ.

Ennek azonban nem kell így lennie. A türelmetlenség - rossz szokás, mellyel szakíthatunk. Ebben segít a könyvem.

A MÓDSZER

Az alábbiakban négy gyakorlat elvégzésére kérek. Ezek segítenek a könyv gondolatainak megértésében és alkalmazásában. Támaszkodj messzemenően a saját tapasztalataidra. Nagyon fontos, hogy ne próbáld szépíteni magad előtt a dolgokat. Ha változtatni akarsz a rossz szokásaidon, az első lépés, hogy őszinte vagy magaddal. Íme a gyakorlatok:

1. **Derítsd ki a problémákat!** Állj meg az olvasásban, és emlékezz vissza olyan problémákra, amiket a türelmetlenséged okozott. Egy táblázatban írd le néhány esetet, amikor türelmetlenségedben olyasmit mondtál vagy tettél, amit ma már bánasz. Ez a rövid kis gyakorlat erősíteni fogja benned a vágyat, hogy szakíts a türelmetlenség szokásával.

2. **Derítsd ki türelmetlenséged okait!** Vizsgáld meg, milyen dolgok váltanak ki benned rendszeresen elkeseredést, dühöt és türelmetlenséget. Írd össze ezeket az okokat. Ha nem jut semmi eszedbe, olvasd el a könyv megfelelő részét, és azután térj vissza a gyakorlathoz. Írd le azokat az okokat, amelyek a legtöbb bajt okozták neked. Ezek ismeretében már tudni fogod, mit kell tenned, hogy magatartásod változzon.

3. **Űzd el a démonokat!** Írd össze azokat a dolgokat, amik rendszeresen kiborítanak. Ilyenek lehetnek a közlekedési dugók, a hosszú sorok, az érdektelen vagy arrogáns hivatalnokok, a politikusok demagógiája. Ezek persze csak példák. Gondolkozz el a listádon. Válaszd ki azokat a démonokat, amelyek a leginkább irritálnak. Szokásaid módosításánál ezekre kell majd összpontosítanod, mert ezek hozzák rád a legtöbb bajt.

4. **Keress állandóan új megoldásokat!** Határozz, hogy mit akarsz tenni a türelmetlenség ellen. Írd össze azokat a módszereket, amelyek szerinted segíthetnek. Amikor végeztél a harmadik rész olvasásával, hasonlítsd össze a két listát. Ha ennek eredménye egy gazdag módszergyűjtemény, nagy lépést tettél előre, hogy szakíts a türelmetlenség szokásával, és céljaidat kevesebb súrlódással, kevesebb mérgeződéssel valósítsd meg.

Időről időre nézd át a problémákat, az okokat, a démonokat és a megoldásokat tartalmazó listádat, és egészítsd ki őket friss tapasztalataiddal. Állandóan kutasd, milyen fogások segíthetnek, hogy szakíts a türelmetlen viselkedéssel.

AZ ELŐNYÖK

Az előnyöket egyetlen szóban lehet összefoglalni: siker. Ez jelentheti azt, hogy egy halom pénzt keresel, jelenthet egy boldog házasságot, egyetemi oklevelet, kitüntetést kimagasló munkádért, nyereséges üzleti vállalkozást és sok más.

A siker mindenki számára mást és mást jelent. Aztán vannak, akik fürödnek a sikerekben, és vannak, akik szinte mindenben kudarcot vallanak. Vannak, akik már karnyújtásnyira vannak az álmaiktól, de csalódásukban mert hamarabb reméltek eredményt - felhagynak a próbálkozással. Mások mérföldnyi közelségbe sem jutnak a sikerhez, mert elképzelésük sincs, hogyan érhetik el.

Tarka tehát a kép, egy valami azonban biztos: mindenki sikeres lehet, ha hajlandó dolgozni érte. Ám ahhoz, hogy a siker tartós legyen, ki kell fejlesztenünk magunkban a vonást, hogy állhatatosan és higgadtan irányban maradjunk. Ez a vonás a türelem.

MI A TÜRELEM?

A türelem a belső nyugalom állapota, amely lehetővé teszi, hogy higgadtan, tárgyilagosan és megfontoltan válaszolj a környezet kihívásaira. A türelem segít, hogy nyugodtan, méltósággal, harag, elkeseredés és panaszkodás nélkül viseld el a szenvedést, az eredmények késlekedését, a huzavonát, a megpróbáltatásokat, a bosszantó dolgokat, a szerencsétlenséget és a provokációt. A római költő, Plautus ezt mondta: „A türelem a legjobb gyógyír minden bajra.”

A türelem persze nem mogorva visszahúzóds. Ellenkezőleg. Állhatatos törekvést jelent a megálmodott cél, az elképzelt siker felé. A valódi türelem és a sértődött visszahúzóds között legalább akkora a különbség, mint az őszinte mosoly és a gúnyos vigyor között.

A türelmes emberek a magabiztosság és az önuralom példái. Elégedettek önmagukkal, és azzal, amit csinálnak, különösen ha munkájuk gyümölcsét nem rontja meg a harag és az elkeseredés.

A türelem erősíti benned a szellem szilárdságát, bátorsággal és állhatatossággal vértel fel a halogatás elleni harcokban. Türelmesnek lenni annyit jelent, hogy a csata hevében nem mondasz és nem teszel olyan dolgokat, amiket később megbánsz.

A türelem megkönnyíti, hogy helyesen dönts, alkotó megoldásokra juss, hatékonyan szervezd az üzletedet, az ügyeidet, az otthonodat, a szakmai munkádat.

A türelemnek hatalmas ereje van, mert rábír, hogy elvégezz unalmas és lassan beérő munkákat, melyek nélkül egyetlen nagy cél sem valósítható meg.

Erre példa, amikor egy szülő tanítja gyermekét, amikor egy sebész bonyolult műtétet végez, amikor egy pszichológus helyreállít egy megingott önbecsülést. Az ilyen munkára való hajlandóság és képesség megléte a türelem igazi próbája, és a sikeres emberek kiemelkedő vonása.

Ezrek és ezrek tapasztalata bizonyítja, hogy a türelem épít, a türelmetlenség pedig rombol.

MI A TÜRELMETLENSÉG?

A türelmetlenség a nyugtalanító dolgok megszüntetése, a megkönnyebbülés, általában a gyors változások iránti mély vágy megnyilatkozása. Szembenállást tükröz mindazzal, ami akadályozza a szükségletek azonnali kielégítését.

A türelmetlen emberek gyakran változtatják életfeltételeiket: sűrűn cserélgetik a kocsijukat, változtatják a munkahelyüket. Ha esznek, bekapkodják az ételt, mintha képtelenek lennének élvezni az ízeket. Ha otthon esznek, bedobják a gyorsfagyasztott készletet a mikrohullámú sütőbe, hogy már rohanjanak nézni a gyors cselekményű akciófilmet.

A türelmetlen választók és a türelmetlen hírközlők nem győzik kivárni a győztest. Még ki sem nyitják választóhelyiségeket, ők már tudják, ki nyer. A türelmetlen emberek feladják hosszú távú céljaikat, előnyben részesítve a gyors, ideiglenes megoldásokat. Diákok, akik kezdetben a silány követelményekre panaszkodnak, gyorsan belefáradnak a tanulásba, és otthagyják az egyetemet a könnyebb élet kedvéért. Párok még össze sem melegedtek, de már válnak, ahelyett, hogy nap mint nap vállalnák a közös élet kihívásait, és igyekeznének azoknak megfelelni. Fialat

vezetők gyorsan feladják távlati céljaikat, látva, milyen árat kell a sikerért fizetniük. Vállalkozók elhagyják a hajójukat, amint az első pénzügyi nehézséggel találkoznak.

A türelmetlen emberek legrosszabb képviselőit állandóan a változás olthatatlan vágya hajtja. Jelszavuk: „Most akciót szervezünk, nincs időnk a tényekkel foglalkozni!” A féktelen rohanás, hogy valamit másként csináljanak vagy minél hamarabb máshová jussanak, sokak számára már életformává vált.

Sajnos a társadalom sok vonatkozásban bátorítja és jutalmazza a türelmetlen magatartást. Naponta láthatunk példákat erre a filmekben, a televízióban, a reklámokban. A gyors sikerek ígérete mindig nyitott fülekre talál, és mindig vannak emberek- a politikusok élen járnak ebben -, aki készek szállítani a gyorsan ható csodarecepteket.

Ahogy türelmesebbé válsz, egyre inkább feltűnnek neked a türelmetlenkedő emberek. Azok, akik úgy hajtanak, mint egy mániákus őrült, akik gyűlölik a sorban állást, akik örvöngenek, ha valaki egyetlen percet késik. Egyre ellenségesebbnek, ingerlékenyebbnek, agresszívebbnek fogod őket látni. Mind hajlamosak arra, hogy csekélységek miatt felhúzzák magukat, másokat hibáztassanak saját szerencsétlenségükért, és készek minden apróság miatt a falra mászni.

A felszínen látható türelmetlenség azonban legtöbbször mélyebb problémákat takar. Az apró kellemetlenségek miatti gyakori elkeseredés és düh a türelmetlenkedőket gátolja céljaikban, emésztí energiáikat, és rombolja emberi kapcsolataikat. Türelmetlenségükért boldogtalansággal kell fizetniük. Közülük ezért sokaknak ingatag a házassága, rosszul érzik magukat a munkahelyükön, és nehezen jönnek ki a szomszédaikkal.

Felmerül a kérdés, miért viselkednek olyan sokan így, amikor látják, hogy türelmetlenségük mekkora kárt okoz nekik?

A TÜRELMETLENSÉG GYÖKERE ÉS KÖVETKEZMÉNYEI

Magatartásunkat döntően a szükségleteink és a vágyaink határozzák meg. Aki éhes, aki szomjazza a társaságot, aki hatalmat akar, öntudatlanul is úgy viselkedik, hogy megkapja, amire vágyik. Akkor van probléma, ha ennek útjában akadályok állnak. Ilyenkor a legtöbben idegesek, dühöseks lesznek. Vannak viszont, akiket az akadályok arra ösztönöznek, hogy világosabb célokat tűzzenek ki, még hatékonyabb módszereket keressenek. Nekifeszülnek a feladatnak, és még keményebben dolgoznak a siker érdekében. A pozitív makacsságnak ezt a formáját időnként összekeverik a türelmetlenséggel. A különbség azonban óriási, és jól látható.

A türelmetleneket gyorsan hatalmába keríti a düh és az elkeseredés. Ahelyett, hogy felgyűrnék az ingük ujját és még keményebben dolgoznának, ezek a mérges fickók bedobják a törülközőt, és feladják. Amikor indulnak, ott ég bennük a siker vágya, aztán lelkesedésük az első akadályok láttán gyorsan kialszik. Elszántságukat felissza az idő, mint a vizet a sivatagi homok.

A türelmesekre az a jellemző, hogy hisznek abban, amit csinálnak. Akadályok láttán nem riadnak vissza. Még megfontoltabban terveznek, még állhatatosabban keresik a járható utakat, még keményebben feszülnek neki a munkának - a nem látványos, apró, unalmas munkának is. Tudják, hogy a nagy siker az esetek többségében sok apró eredmény végösszege.

AMI KÖVETKEZIK

A következő részben a türelmetlenség okaival foglalkozom. Ezek ismerete segít kideríteni, melyek azok a szokások, melyeken változtatnod kell. A türelmetlenség ugyanis nem más, mint egymástól függő, egymással kapcsolatban álló gondolati és érzelmi szokások megnyilatkozása a magatartásban.

A TÜRELMETLENSÉG OKAI

Az okokról olvasva idézd fel képzeletedben a megfelelő viselkedést - a saját viselkedésedet. Ne feledd, emberek különböző módon reagálnak dolgokra. Vagyis amit olvasol, az aligha írja le pontosan a te viselkedésedet. Ez nem probléma, hiszen nem szörszálhasogatón pontos

meghatározások, hanem ötletek, elképzelések után kutatsz. Nem árt azonban, ha ennek során saját tapasztalataidra támaszkodsz.

Időről időre térj vissza a jegyzeteidre, és finomítsd türelmetlenséged okainak listáját. Pontosítsd a leírásokat, és egészítsd ki azokkal az okokkal, amelyeket a könyv nem tárgyal.

Tarts most egy rövid szünetet az olvasásban, és írd össze azokat a helyzeteket, amikor sosem vesztet el a türelmedet. Kikkel vagy mindig türelmes? Igyekezz megfejteni, miért vagy velük türelmes, másokkal pedig nem. Hasonlítsd össze ezt a listát azokkal a dolgokkal, amik rendszeresen kiborítanak. Mit gondolsz, miért van, hogy bizonyos helyzetekben elvesztet a türelmedet, más helyzetekben viszont nem? Az okokról olvasva tedd fel magadnak időről időre ezt a kérdést, és keresd rá a választ.

BEVEZETÉSKÉNT

A türelmes emberek szinte mindent elviselnek, hogy céljukat elérjék, különösen ha nagyon fontos számukra valamely alapszükségletük kielégítése. A türelmetlen emberek ezzel szemben rögtön méregbe gurulnak, ha szükségleteik kielégítésében akadályba ütköznek. Azt akarják, hogy vágyaik teljesüljenek, de ennek érdekében nem hajlandók vállalni a kényelmetlenségeket.

A türelmetlenség nem csupán a személyes fejlődés és előrejutás gátja, de megfosztja az egyént az élet zamatától is. Arra kárhóztatja, hogy állandóan a kudarcain és a csalódásain rágódjék. Különösen igaz ez azokra, akiknek súlyosan meg kellett fizetniük a türelmetlenségükért. Ott maradtak üres álmaikkal, és azzal a gyötrő tudattal, mekkora lehetőségeket szalasztottak el, mert nem volt türelmük kivárni a vihar végét.

A türelmetlenség igazi tömeggyilkos. A temetők tele vannak olyanokkal, akik lihegve taposták a pedált, mert siettek, mindig siettek, pedig sokszor maguk sem tudták hová, és közben megállíthatatlanul a végzetük felé rohantak.

Vannak, akik türelmesen kezdenek, és úgy tűnik, nincs semmi probléma, amíg nem ütköznek egy komolyabb akadályba. Akkor vége a türelemnek.

NEHÉZSÉGEK, AKADÁLYOK

Az akadályok többsége életünk természetes kísérője, néha azonban leküzdhetetlennek tűnnek. Vannak közöttük olyanok, melyekre számítunk, mert bizonyos viszonylatok és állapotok következményei. Ilyenek a társadalmi, pszichológiai vagy anyagi korlátok. Vannak viszont, amik úgy jönnek, mint derült égből a villámcsapás.

A következőkben sorra veszem a leggyakrabban előforduló akadályok típusait. Végezve az olvasással, egészítsd ki a listát személyes tapasztalataiddal.

1. **Környezeti akadályok:** hóviharak, tornádók, útelterelések, közlekedési dugók, sorban előttünk álló emberek.
2. **Pszichológiai akadályok:** félelem, aggodás, harag, csalódottság.
3. **Biológiai akadályok:** kor, nem, testi vagy lelki fogyatékoság.
4. **Társadalmi akadályok:** törvények, tabuk, társadalmi szokások, hárszabályok.

Időről időre mindnyájan beleütközünk a felsorolt akadályok valamelyikébe. Persze itt nem a példákra gondolok, hanem a négy típusra. Amikor ez történik, feltehetően úgy reagálsz, mint az emberek többsége: eddig alkalmazott módszerekkel próbálkozol.

A türelmes emberek azzal kezdik, hogy megvizsgálják az akadály természetét. Aztán első kísérletként megpróbálják eltávolítani. Ha nem sikerül, jobban szemügyre veszik a dolgot, és változatos módszerekkel próbálkoznak. Igyekeznak megkerülni, apróbb részekre bontani, átugrani - képletesen szólva. Ha minden hiába, változtatnak a céljukon - vagyis a vágyaikat igazítják hozzá a lehetőségekhez. Felkerekednek egy új irányba, és maguk mögött hagyják az akadályt.

A türelmetlen emberek másként állnak a dologhoz. Nem vizsgálják meg, milyen akadályról van szó, hogy mérlegeljék, milyen módszerekkel távolíthatnák el.

Ehelyett bebeszélnek maguknak mindenféle ostobaságot: Gondolatban bűnösök után kutatnak, a sorsot okolják, gyakran saját ostobaságukat - de csak azért, hogy sajnálhassák magukat. A vége azonban mindig ugyanaz: a mély csalódás és düh. Vannak, akik már az első nehézségek láttán feladják, bármennyire is lelkesedtek induláskor a célért. Mások vad dühvel újból és újból nekirontanak az akadálynak, megpróbálják pusztá akarattal elsöpörni, ahelyett hogy felismernék ennek lehetetlenségét, és kompromisszumos megoldást keresnének.

Semmi sem vált ki emberekben olyan erős türelmetlenséget, mint a csalódás.

CSALÓDÁS

Akadályba ütközve a legtöbb ember első reakciója az az érzés, hogy valami baj van: nem az elképzelés szerint alakulnak a dolgok, és valamit csinálni kell az ügyben. Am sokan nem jutnak el a célszerű cselekvésig, mert a csalódás megbénítja őket. Vannak, akiket már az is kétségbe ejt, ha előre látható akadályokba ütköznek. Mások csak akkor éreznek csalódást, ha váratlan nehézségekkel találkoznak.

A türelmes emberek igyekeznek legyűrni a csalódásukat, és folytatják haladásukat a cél felé. Követik a nagy római sztoikus, Seneca tanácsát, aki azt mondta követőinek: „Szoktasd magad a dolgokhoz, amiket nehezen viselsz el, és akkor könnyű lesz elviselned őket.”

Vannak, akiket a csalódás aktívvá tesz. Ám nem a cselekvésben, hanem abban, hogy bűnösöket találjanak, akiket okolhatnak a nehézségekért. Az ő filozófiájuk az, hogy minden nehézség mögött tudatosan ártó személyek állnak, ezért problémákkal találkozva nem a megoldáson törik a fejüket, hanem agresszív türelmetlenséggel fordulnak szembe a vélt bajkeverővel. Az ilyeneknek kész receptjük van arra, kik között kell ezeket keresni.

BŰNBAKKERESÉS

A düh, az ellenségesség és a megtorlás vágya - mindezek gyakori melléktermékei a magunk okozta csalódásoknak.

Dühöt és csalódást érezve sok türelmetlen ember első gondolata nem a cél elérhetőségének, hanem annak kutatása, kinek és hogyan törleszthetnek. Ez a szokás már mélyen beléjük vésődött. Amint hatalmába keríti őket a csalódás és a düh, megtorló akciókba kezdenek személyek vagy állapotok ellen. A logikájuk egyszerű: nehézségek nem jöhetnek maguktól, az pedig lehetetlen, hogy saját maguk az okozói.

Ha nincs lehetőség a megtorlásra, még mélyebb csalódást, még erősebb dühöt éreznek. Ez még inkább elködösíti a tisztánlátásukat, még nehezebb lesz számukra a problémák tárgyilagos elemzése. Ez aztán még az eredeti akadálnál is nagyobb gátként fog célja és közötte tornyosulni.

A csalódottságra és elkeseredésre hajlamos emberek látva, milyen hiábavaló a dühöngésük, gyakran büntudatot éreznek. A büntudat aláássa az önbecsülésüket, ami csak fokozza a vágyukat, hogy végre eredményt mutassanak fel. Ám ha ez a kétségbeesett vágyuk nem teljesül, bekerülnek egy ördögi körbe, amelyből nem könnyű kitörni.

Ha a bűnbakkeresés és a megtorlás vágya annyira hatalmába keríti az egyént, hogy már képtelen a napi feladataival foglalkozni, ez vakvágányra futtatja jobb sorsra érdemes céljait, legyen az egy ígéretes üzleti karrier, egyetemi diploma, vagy fontos személyes kapcsolatok kiépítése.

Az apróságokon is kiboruló türelmetlen emberek általában akkor is így reagálnak, ha komoly tétek forognak kockán. Ha dühöngeni kezdenek egy közlekedési dugó miatt, várható, hogy ugyanígy viselkednek, ha megrekednek a karrierjükben. Ez nyilván nem javítja esélyüket, hogy elérjék szakmai céljaikat.

Aki megtanulja, hogy kisebb akadályok miatt ne érezzen dühöt és csalódást, nagyobb akadályok esetén sem veszti el a higgadságát és tárgyilagosságát. Ugyanolyan nyugodtak, higgadtak és megfontoltak maradnak fontos üzleti döntéseknél is, mint amikor közlekedési dugóba kerülnek. Ugyanolyan tapintatosak lesznek hozzátartozóikkal, közeli barátaikkal, mint azokkal az idegenekkel, akik arra kényszerítik őket, hogy sorba álljanak a postahivatalban.

Assisi Szent Ferenc a türelmes emberek erre a vonására utalt, amikor ezt mondta: „Ahol türelem és alázat honol, ott nincs sem düh, sem bosszúság.” Nézz szét magad körül, és figyeld meg

azokat, akik türelmesek. Időnként őket is elfoghatja a düh, mint mindenki mást, de nem hagyják, hogy szokásukká válják. Nem engedik, hogy szeszélyes érzelmi kitörések gátolják őket a sikerben.

ZAVAROS GONDOLKOZÁS

Figyeld meg, amikor valaki úgy próbál összerakni egy gyerekjátékot, hogy nem olvassa el az útmutatót, vagy túrázz valakivel, aki úgy akar eljutni valahová, hogy előtte nem tanulmányozza a térképet, és látni fogod a türelmetlenség egyik fontos okát működés közben. Vannak, akik elég jól tudják, mit akarnak, de fogalmuk sincs, hogyan érhetik el a céljukat. Ez idegesíti őket. Ám ahelyett, hogy időt szakítanának az út megtervezésére, a módszerek kiválasztására, hol ezzel, hol azzal próbálkoznak, mint patkány a labirintusban. Keresik az átvágásokat, közben hibát hibára halmoznak. Ez a kapkodás aztán gyakran még súlyosabb hibákat szül, és ez még jobban elkeseríti őket.

Vannak, akik rájönnek, hogyan, mikor, hol és miért rontották el a dolgot. Megállnak, megnézik a térképet, és rájönnek, mit kell tenniük, hogy visszatérjenek a helyes útra.

Mások viszont még maguknak sem vallják be, hogy bajban vannak. Nagy buzgalmukban sajnálják az időt, hogy szemügyre vegyék a „kásahegyet”, amit összehordtak. Ott állnak megzavarodva. És mit tesznek? Kidobják a játékot, széttépik a térképet, ezzel elintézettnek tekintik a dolgot. Tipikus reakció, ami időről időre megismétlődik. Ezért aztán nincs nagyobb esélyük a sikerre, mint a szavazópolgárnak arra, hogy megkapja a politikusoktól, amit azok ígértek neki.

Vannak akik még ha tudják is, mit és hogyan kellene csinálniuk, képtelenek eldönteni, mivel kezdjenek.

ARÁNYÉRZÉK HIÁNYA

Vannak, akik nem tudnak különbséget tenni a bosszantó semmiségek, és a súlyos problémák között. Lehet, hogy baj van az arányérzékükkel, de lehet, hogy egyszerűen sajnálják az időt, hogy tisztázzák, mi a fontos és mi nem. Elvesztik a türelmüket a legkisebb kellemetlenségre, és a türelmetlen ingerültség permanens állapotában vannak. A magyarázat: nincsenek prioritásaik - sem az értékrendjükben, sem a céljaikban.

Aki gyakran utazik repülőn, annak módja van találkozni a türelmetlenkedők legrosszabb fajtájával. Ott tolong a kapunál, hogy elsőként szállhasson fel a gépre, még ha számozottak is az ülések. Amikor elfoglalta a helyét, morogni és bosszankodni kezd minden apróság miatt: rossz a kiszolgálás, rossz az étel, késve indul a gép, és ez így megy megállás nélkül. Amikor a gép földet ér és megáll, rohan végig a folyosón, ki a terminálra, hogy aztán egy órát várjon a bőröndjére.

Otthon sem más. Bekapcsolja, kikapcsolja a tévét, változtatja a csatornát, szünet nélkül szitkozódik, mert a kedvenc programját nem akkor adják, amikor szeretné.

Van amikor sietni kell, van amikor nyugodtan várni. Mindkettőt meg kell tanulni, és mindkettőhöz fegyelem kell. Még a sikeresek is csalódottak és türelmetlenek, ha a dolgok nem az elképzeléseik szerint alakulnak. Azt azonban tudják, hogy apróságokon nem érdemes sokáig bosszankodni.

Vannak, akik felismerik, melyek a fontos feladatok, de nyugtalankodni kezdenek, amikor arra gondolnak, milyen problémákkal találkozhatnak.

KÉTKEDÉS ÉS BIZONYTALANKODÁS

A tévovázás és a kétkedés jól ismert problémája azoknak, akik nehezen megfogható célokat és álmokat követnek. A bizonytalanság krónikus ingerültségre vezet, és arra a türelmetlen igyekezetre, hogy minél gyorsabban szabaduljanak az irritáló helyzetből.

Amikor a remélt eredmények késnek, a bizonytalan emberek csalódottságot éreznek, és elvesztik türelmüket. Minél mélyebb a csalódásuk, annál kevésbé tárgyilagosak annak megítélésében, hol tartanak, milyen szinten teljesítettek. Idegeskednek, rohangálnak, és azon rágódnak, tényleg azt csinálják-e, amit kell. Vannak, akik nem hiszik, hogy képesek befejezni, amit

elkezdtek. Mások amiatt idegeskednek, mit fognak mondani a barátaik, a szomszédai, ha a sikerről szövött álmaik kudarccal végződnek.

Lehet, hogy az ilyen bizonytalankodó tényleg nehéz helyzetbe került, de lehet, hogy csupán elvesztette a hitét és az önbizalmát. Érezheti úgy, hogy csapdába esett, mert túl magabiztosan beszélt a céljairól, és most nem tudja, hogyan magyarázza meg a sikertelenségét önérzetének sérelme nélkül. Csalódottsága zavarja, hogy tárgyilagosan nézzen a dolgokra, és képtelen meglátni a pozitívumot abban, amit eddig elért.

Az ilyeneknek arra van szüksége, hogy újból megbizonyosodják az erejéről, és higgadtan elfogadja a gyengeségeit. Nagyító alá kell vennie a céljait, és döntenie kell a módszerekről, vagy a cél módosításáról. Vagyis nem az érzéseivel, hanem a dologgal kell foglalkoznia.

Vannak azonban, akik nem hajlandók szembenézni tétovázásuk és bizonytalanságuk következményeivel. Inkább igyekeznek elfelejteni céljaikat, eltemetni vágyaikat. Ez azonban reménytelen próbálkozás.

Aki képtelen kitörni ebből a tétova bizonytalanságból, azon idővel úrrá lesz a bénító félelem, ami a türelmetlenség egy másik fontos oka.

FÉLELEM

Sokan vannak, akik ismeretlen helyzettel találkozva megijednek. Ez lehet egy idegennel való tárgyalás, egy váratlan feladat, vagy értékrendjük megkérdőjelezése.

Nem tudják pontosan, mitől félnek, mert sosem mennek olyan közel félelmük tárgyához, hogy alaposan szemügyre vehetnék. Ennek ellenére veszélyként kezelik, ami fontos szükségleteik kielégítését fenyegeti.

Félelmük általában elkeseredéshez és türelmetlenséghez vezet, amit kétségbeesett próbálkozás követ, hogy valahogy szabaduljanak a fenyegető kísértettől.

Zavaros viselkedésük sok esetben érthetetlen főbiákban gyökerezik. Vannak, akik félnek az idegenektől vagy a hosszú soroktól. Mások félnek a bezártságtól. Vannak, akik attól félnek, hogy intim társuk megvonja tőlük a szeretetet, elhagyja őket, noha ennek semmi jele sem tapasztalható. Mások félnek a kudarctól vagy attól, hogy ügyetlenek, ostobának fogják őket tartani.

A türelmetleneket gátló félelmek általában a lélek rejtett zugaiban rejtőzködnek. Vannak, akikben nincs bátorság, hogy felhozzák őket a fényre. Ha ezek továbbra is ott maradnak a mélyben, korrodálják az önbecsülést, az önbizalmat, ezzel szinte lehetetlenné teszik az egyén számára a sikert. Ez sajnálatos, mert a legtöbb félelem, ha a felszínre kerül és láthatóvá lesz, eltűnik, elpárolog.

A félelemnek sok közeli rokona van. Az önbizalom hiánya szintén egyike a türelmetlenség okainak.

INGATAG ÖNBIZALOM

Vannak, akik minden igyekezetükkel erősíteni akarják az önbizalmukat, még hozzá úgy, hogy mindenkit mindenben meg akarnak előzni. Elsők akarnak lenni egy beszélgetés befejezésében, elsők az ajtónál a távozáskor, elsők egy parkolóhely megszerzésében, és mindenütt élen akarnak lenni, ahol csak megjelennek.

Tekintélyük óriási növekedését remélik, ha mindenütt és mindenben mások előtt vannak. Tolakodó, agresszív és türelmetlen magatartásukkal viszont a legtöbbször épp ellenkező hatást érnek el: akiktől tiszteletet várnak, elfordulnak tőlük.

Aztán ezek a túlbuzgó emberek, látva mások negatív reakcióit, még bizonytalanabbak lesznek. Magatartásukért önbizalmuk növekedése helyett, annak csökkenésével fizetnek. Ám ahelyett, hogy változtatnának viselkedésükön, nem ritkán még erőszakosabbak lesznek. Igyekeznek elhíttetni, hogy kiválóak, így remélik elnyerni mások csodálatát, amit annyira szomjaznak.

Vannak türelmetlenek, akik úgy igyekeznek javítani önbecsülésüket, hogy versenynek tekintve az életet, állandóan kutatják, hol van esélyük a nyeresre.

VERSENGŐ BEÁLLÍTOTTSÁG

Vannak, akik szinte rögeszmésen keresik az alkalmat, hogy valós vagy képzelt ellenfelekkel versenyezzenek. Ha nincs verseny, nem érznek magukban ösztönzést. Ha nem tudják magukat nyerő vagy vesztes helyzetbe képzelni, még a cél megfogalmazásáig sem jutnak el.

Ezek a versengő beállítottságú emberek nem érik be a második hellyel, függetlenül attól, kiérdemlik-e teljesítményükkel az elsőt. Képtelenek együttműködni, mert mások felett aratott győzelmekre van szükségük.

Ha akadályt látnak a pályán, vagy úgy érzik, lemaradnak a valós vagy képzelt ellenféltől, állhatatosságuk elpárolog, kilépnek, és könnyebb ellenfél után néznek. Nem számít, mi volt az eredeti céljuk, elfelejtik, mintha ki sem tűzték volna.

Nem érdekli őket, milyen lehetőségeik vannak a sikerre, ezeket csak akkor aknázzák ki, ha úgy látják, győztesként kerülnek ki a másokkal vívott küzdelemből. Nem tudják elviselni, hogy ne ők uralják a helyzeteket.

AZ ESEMÉNYEK TELJES KÖRŰ IRÁNYÍTÁSÁNAK IGÉNYE

Az érett felnőttekben él az igény, hogy maguk irányítsák sorsukat. Vannak viszont olyanok, akiknél ez az igény messze túllépi személyes illetékességük körét: másokat és a helyzeteket is irányítani, ellenőrizni akarják.

Ez a törekvés jelenthet tetteket: például mindenáron meg akarnak előzni egy kocsit; bevágnak egy sor elé; a vak bácsit akarata ellenére is átvezetik a túloldalra.

Megnyilatkozhat közvetett módon is: például az ilyen irányításcentrikus személy neki nem tetsző dolgot látva ráncolja a homlokát; mélyet sóhajt; csodálkozva füttyent egyet vagy ujjával dobolni kezd az asztalon.

Ha irányítási kísérletük sikertelen, vagy késik az eredmény, az ilyen emberek dühösek lesznek, és láthatóvá válik a türelmetlen viselkedés jellemző tünete: a legfontosabb céllá a gyeplő megragadása és az akarat érvényesítése lép elő.

Akik agresszívan mindent ellenőrzésük alá akarnak vonni, ami hatással lehet távlati céljaikra, nem értik, hogy egy végtelenül sokváltozós világban élnek. Amikor aztán ráébrednek, hogy nincs módjuk teljes körűen uralni a helyzetet, gyorsan feladják, amit csinálnak, és valami újba kezdenek. Mielőtt erőfeszítéseik gyümölcse beérne, otthagyják az egyetemet, munkahelyet változtatnak, személyes kapcsolatokat szakítanak meg.

Akik mindent - személyeket és helyzeteket - irányításuk alá akarnak vonni, tévesen azt hiszik, előnyben vannak azokkal szemben, akiket lehagytak, akiket a „helyükre tettek”, akiket leállítottak. De ez nem így van. A goromba viselkedés áldozatai egy ideig megtűrik a mindent uralni akarókat, de hosszú távon általában kiélik maguk közül az ilyen agresszív akarnokokat.

A sors fintora, hogy az ilyen magatartás éppen az irányítás képességének hiányát bizonyítja.

A teljes körű irányítás vágyával együtt jár az egyénnek az a törekvése is, hogy minél gyorsabban végezzen dolgokkal.

AKTIVITÁSI CSAPDA

Sok türelmetlen embert az a vágy űz, hogy amilyen gyorsan csak lehet, végezzenek dolgokkal, függetlenül attól, elfogadható megoldásra jutottak vagy sem. Ha a siker késik, feladják céljaikat.

Ez a magatartás olyan apróságokban is megnyilatkozik, mint egy lassú forgalmú szakasz kikerülése, egy lassabban haladó kocsit megelőzése, sor elé állás a mozipénztárnál, rekordidő alatt megtett hosszabb autótúrák éjszakai pihenés és étkezés nélkül és sorolhatnám.

A türelmetlen emberek így viselkednek fontosabb dolgokban is. Már néhány nap után őszinte vallomást kérnek a hölgytől (vagy úrtól), hogy kapcsolatuk mély és odaadó, vagy sem. Karriercéljaiknak a lehető leggyorsabban kell teljesülniük, és ha a siker késik, állást változtatnak.

A vállalkozók és induló üzletek vezetői gyakran esnek abba a hibába, hogy túl rövid idő alatt túl sokat akarnak. A csalódás és a türelmetlenség megzavarja tisztánlátásukat, minden alap nélkül váltogatni kezdik céljaikat, és oda a siker. Erőösszpontosítás nélkül nincs eredmény.

A türelmetlen emberek ritkán képesek tartósan megmaradni egy cél mellett. Egyszerre tucatnyi irányban rohangálnak, igyekeztvén eloltani azokat a tüzeket, amelyeket legtöbbször maguk gyújtottak. Türelmetlenségük fő oka az állandóan bennük munkáló, mániákus sürgősségérzet.

Ezek az emberek általában egyfajta aktivitási csapda rabjai, mert a pusztán cselekvésnek nagyobb figyelmet szentelnek, mint a célnak és a módszernek. Szinte rögeszmésen arra koncentrálnak, hogy dolgok végére pontot tegyenek. Nem véletlen, hogy ritkán van idejük jól megcsinálni valamit, hiszen állandó sietségben vannak. Az eredmény is ennek megfelelő lesz: részleges, semmitmondó, vagy használhatatlan. Nem lehet csodálkozni azon, hogy állandóan elégedetlenkednek, és mindig a változást sürgetik.

Akadályba ütközve, ezek a hiperaktív emberek félredobják céljaikat, hogy valami „fantasztikusabb” után nézzenek. Gyakran még arra sem marad idejük, hogy előző sikertelenségüket érzékeljék, és elkeseredjenek. Gyors döntésüket azzal indokolják, hogy a cél nem érte meg még a minimális ráfordítást sem.

Sosem lassítanak, hogy idejük legyen azon elgondolkozni, mit kellene tenniük a siker érdekében. Közülük sokan lemerítik energiáikat, mielőtt bármi komolyat produkálnának.

Egy valami biztos: ezek az emberek nem képesek elviselni egy stabil, változatlan és egyhangú környezetet.

EGYHANGÚSÁG

Vannak, akik azért veszítik el a türelmüket, mert olyan dolgokat kell csinálniuk, amelyek egyhangúak, csak lassan lehet velük haladni, és mérhetetlenül unalmasak. A baj csak az, hogy nélkülük nem lehet elérni a kitűzött célt.

Sok fontos feladat van, amely egyhangú, ezért nagyon unalmas, mégis el kell őket végezni. Ha valakinek nincs ereje ezekkel birkózni, aligha számíthat sikerre olyan területen, ahol a nagyszerű teljesítmények apró eredmények összegződésekként születnek meg. Kevés olyan terület van az életben, ahol ez másként lenne.

Az egyhangúság talán minden másnál több nagyszerű szándék halálát okozta. Tucatnyi muzsikusként, sportolóként, művészként és felkészült színészként adta fel a kiválóság iránti igényét, mert nem talált örömet a gyakorlat ismétlődő, mechanikus egyhangúságában. Amikor a feladat unalmassága kezd nyomasztó lenni számukra, már nem tudja hajtani őket a siker vágya, és más dolgokkal kezdenek foglalkozni.

A türelmetlenség komoly akadálya a boldogságnak, és mint az élet tényeihez való alkalmazkodás módszere, teljesen rossz. A türelmetlenség szokása azonban nem sorscsapás. Elszántsággal és módszeres munkával szakítani tudunk vele.

A TOVÁBBI ÚT

Itt az ideje, hogy megvizsgáld, milyen reményeid és vágyaid váltak valóra, és milyenek nem. E gyakorlat első lépéseként elemezned kell a sikereidet és a kudarcaidat.

Írd össze azokat az eredményeidet, melyekre büszke vagy. Aztán elemezd, miért voltál ezekben sikeres. Azért, mert átrohantál a feladatokon, vagy mert módszeresen tetted a dolgot? Mit jelentett ez a módszeresség?

Sorold fel a kudarcaidat. Elemezd az okokat. Szilárd elhatározással vágj bele a dolgokba? Melyik fázisban adtad fel a célt? Nem volt türelmed kivárni az eredményt? Vagy fel sem tetted magadnak a kérdést, hogy tevékenységed mennyi idő után hozhat gyümölcsöt?

Ha kiderítetted, miért késted le a „vonatot”, ez már fél győzelem. Ha tárgyilagosan elemzed, mit kell tenned, hogy ez ne forduljon ismét elő, célirányban maradsz. Ha kudarcaid fő oka a türelmetlenség, és ezt világosan felismered, nyilván úgy döntesz, hogy szakítasz ezzel a rossz szokással. A következő részben azzal foglalkozom, hogyan kell ezt tenned. Tanulmányozd az ismertetett módszereket, és alakítsd őket saját munkastílusodhoz.

Most pedig egy jó szándékú figyelmeztetés. A türelmetlenség szokásának leküzdése - mint minden rossz szokás leküzdése - tisztánlátást, módszerességet és sok sok türelmet igényel. Ennek egyik fontos feltétele, hogy higgy az erőfeszítés eredményességében, és tudd, hogy ez csak hosszabb idő után várható.

Meggyőződésem persze, hogy a türelmetlenség természetének megértése is türelmesebbé tesz majd - már a könyv olvasása közben.

A TÜRELEM SZOKÁSÁNAK ELSAJÁTÍTÁSA

Nem könnyű változtatni mélyen bevéődött szokásokon, az itt következő 23 módszerrel azonban menni fog. A siker állhatatos munkát igényel.

Ha egyik-másik módszer alkalmatlannak bizonyul számodra, ne foglalkozz vele. Azokat alkalmazd, amelyek eredményt hoznak. Még jobb, ha alapként kezeled őket egyéni módszereid, technikáid kidolgozásához.

Következetes és állhatatos gyakorlás nélkül lehetetlen szokásokat módosítani. A rendszeres munka természetes kísérője, hogy mérned kell a haladást. Ezt segíti, ha naplót vezetsz, amibe feljegyzed a fontosabb eseményeket, és azt is, hogyan reagáltál ezekre. Időről időre olvasd el a feljegyzéseket, és hasonlítsd össze, van-e előnyös változás a magatartásodban. Ne becsüld le az apró sikereket, mert ezek lassan-lassan összeadódnak, és célba juttatnak.

Ahhoz, hogy dolgok változzanak, meg kell őket változtatni - mondta egy neves filozófus. Az emberi dolgokra és a szokásmódosításra ez bizonyosan igaz. Ezért az első és nagyon fontos lépés, hogy el kell szánnod magad a változtatásra és arra, hogy semmilyen körülmények között sem adod fel. A szokásmódosítás ugyanis olyan cél, aminek megvalósítása alig függ külső feltételektől. Így a sikerért, no és a kudarcért is csak te felelsz.

TARTS KI A CÉLOD MELLETT!

Fogadd meg, hogy ettől a perctől kezdve igyekszel idegesítő helyzetekben is megőrizni a higgadságodat. Határozd el, hogy türelemmel és megértéssel fogod elviselni a hétköznapi zűrzavarait, és céloed mellett akkor is kitartasz, ha az eredmény láttán nem veregetheted vállon magad.

Jó, ha a hozzád nagyon közel állóknak is beszélsz a szándékról. Nehéz helyzetekben támogatásra és megértésre számíthatsz részükről, ami túlságú egy-egy kritikus ponton. Elkerülhetetlenül lesznek ilyenek.

Mások bevonása azért is előnyös, mert a magunknak tett ígéreteket sajnos hajlamosak vagyunk könnyelműen kezelni. Viszont légy nagyon óvatos! Valóban csak olyanoknak beszélj a szándékról, akik szeretnek téged, közel állnak hozzád, és a javadat akarják. Lesznek ugyanis pillanatok, amikor minden igyekezeted ellenére sem maradsz higgadt, és akkor nem segíti céloedat, ha a másik cinikusan vagy szemrehányóan kommentálja a történeteket, hogy lám, egyet mondasz, és mást teszel.

Elhatározásodat váltsd aprópénzre: készíts cselekvési tervet. Pontosítsd a részcélokat, a feladatokat, az alkalmazandó módszereket. Vagyis készíts pontos programot arról, mit fogsz tenni, mikor fogod tenni, hogyan fogod tenni, és mit remélsz attól, amit teszel.

Szokásokat csak szívós, rendszeres gyakorlással, tárgyilagos értékeléssel és hozzáértő, maximalizmust kerülő tervezéssel lehet megváltoztatni. Fontos, hogy megtanulj örülni az apró eredményeknek is.

Ha meginogsz - mint ahogy előfordul majd -, emlékezz arra, hogy Róma sem egy nap alatt épült fel, és meglévő szokásaidra sem egy nap alatt tettél szert. Illúzió lenne hát abban reménykedned, hogy néhány nap vagy néhány hét alatt látványos változás következhet be magatartásodban.

GYAKOROLD AZ ÖNURALMAT!

Az önuralom a belső erő kiapadhatatlan forrása. Ha nehéz helyzetekben is uralkodsz az érzelmeiden, megőrzöd cselekvőkészségedet, és formálni tudod a jövődet. Ezért nagyon fontos, hogy sose hagyj elhatalmasodni magadon a csalódás, a düh, az ellenségesség érzését.

Ha megtanulsz nemet mondani arra a szokásodra, hogy rendszeresen csalódottsággal és elkeseredéssel reagálj számodra kedvezőtlen dolgokra, mély elégedettséget fogsz érezni. Ez további ösztönzést és erőt ad, hogy elmélyítsd magadban az önuralom szokását. Vagyis azt az állapotot, amikor már nem kell „kézi vezérléssel” fegyelmézni magad, hogy idegesítő körülmények között is higgadt és tárgyilagos maradj.

Az elején ebben csak az akarat segít. Figyelned kell magad, a szervezeted reakcióit. Ha egy forgalmi helyzetben szíved hevesebben kezd verni, lassíts, és igyekezz tudatosan nyugodt maradni. Ha egy hosszú sort kell kivárnod, és fojtogatni kezd az idegesség, lazíts. Végy egy mély lélegzetet, és hadd elernyedni az izmaid. Ha valamire várnod kell, és szaporodik a pulzusod, találj valami más elfoglaltságot. Ha akadályba ütközve kiver a veríték, állj meg, és lazíts, hogy megelőzd a pánikot. Ilyenkor érdemes megfogadni a tanácsot: „Mielőtt bármit teszel, ne tégy semmit!” Ne hagyj, hogy az érzelmeid birtokba vegyék a testedet. Képzletben lépj ki az idegesítő helyzetből, és képletesen szólva lassíts le.

Ismerd meg a tipikus érzelmeidet, hangulatod változásait. Ne feledd, bizonyos határok között a hangulat tudatosan is változtatható, és ezek a határok meglehetősen szélesek.

Itt van néhány ötlet, ami segíthet, hogy megtanuld irányítani a hangulatodat.²

- Ha rossz hangulatban kezded a napot, ne ráncold a homlokod. Kényszerítsd magad arra, hogy mosolyogj. Még akkor is, ha az adott pillanatban nem érzel kedvet hozzá. Még jobb, ha a tükörbe mosolyogsz. Meglátod, a hatás nem marad el.
- Idézz fel magadban kellemes, örömteli gondolatokat. Képzeld magad elé személyeket, dolgokat, helyzeteket, tájakat, melyek mély öröm forrásai voltak számodra, és ma is azok.
- Akkor kezdj nehéz feladatba, ha jó a munkakedved.
- Ha nem vet szét a munkavágy, kezdj könnyebb feladatokkal. Mire ezekkel végzel, az eredmények láttán meg fog változni a hangulatod, és kedvet fogsz érezni a nehezebb feladatokhoz is.
- Hagyd a komoly szellemi és lelki erőfeszítéseket igénylő feladatokat olyan alkalmakra, amikor elmélkedő hangulatban vagy.
- Ha gyilkos hangulatban vagy, kerülj az embereket.

Az önuralom nehéz mesterség, és elsajátításában senki sem számíthat gyors sikerre. Ám segítségével szinte minden lehetségessé válik. A fontos azonban az, hogy szokás szintjén tegyünk szert erre a vonásra, mert ha minden pillanatban ellenőrizni akarjuk, hogy mit mondunk, mit teszünk, hogyan mondjuk, hogyan tesszük, totális csőddel végezzük. Az emberi szervezet nincs felkészülve az ilyen mértékű tudatosságra. Nem elég hozzá az energiája.

TANULD MEG TISZTELNI A TÉNYEKET ÉS AZ ELTÉRŐ VÉLEMÉNYEKET!

Az emberek többsége szerint annyi módon lehet autót vezetni, dolgozni vagy beszélgetni, ahány vallás, politikai nézet vagy körteszedési recept van.

Ezért haladásod ne merev, életidegen eszmények tükrében mérd. Az eszményi nem más, mint a kiválóság, a tökéletesség mércéje, tökéletes dolgok pedig csak az ember koponyájában léteznek, a valóságban nem. Leszámítva talán néhány csodálatos művészi alkotást - de a szakértők még erről is vitatkoznak.

Ez persze nem jelenti, hogy az eszmények feleslegesek. Irányelvként szolgálnak a viselkedéshez. Ám ha vakon követed őket, elkerülhetetlenül csalódnod kell.

² A hangulatirányítás technikáinak részletes leírása megtalálható James-McLaughlin-Quillen: Lelki állóképesség c. könyvében, Bagolyvár Könyvkiadó, 1997

Tanuld meg olyannak látni a világot, amilyen a valóságban. Ne keverd össze azt, ami van, azzal, amit szeretnél, hogy legyen. Lásd a dolgokat a másik szemszögéből is. Kutass a tiédétől eltérő nézőpontok után. Beszélj emberekkel. Olvass folyóiratokat, újságokat. Hallgasd a híreket. Összpontosíts a konkrétumokra, ne érd be ködös megállapításokkal.

Légy megértő önmagaddal és másokkal. Őrizd meg az arányérzéked érzelmileg felzaklatott állapotban is. Ne várj csodákat azoktól, akiket még nem avattak szentté. Ne feledd: megértéssel és ösztönzéssel több ember vált erényessé, mint ahány gonosztevőt kényszeríteni lehetett, hogy angyallá változzék.

Ne ítélj az operáról, amíg a kövér lady nem fejezte be az áriát!

ÁPOLD AZ EMBERI KAPCSOLATOKAT, KOMMUNIKÁLJ!

Fejleszd jártasságodat a társalgásban. Ez csillapítani fogja türelmetlenséged és csalódottságod egyik fontos okát.

A jó társalgásnak párbeszédnek kell lennie, nem pedig monológok párbajának. Légy ezért figyelmes hallgató. Ne igyekezz sürgetni másokat, hogy fejezzék be a mondandójukat. Ne vágj közbe, folytatva azzal, amit szerinted a másik mondani akart. Hagyd őt, hogy a saját tempójában fejtse ki gondolatait. Ne türelmetlenkedj, célhoz fog érni.

Felejsd el egy időre, hogy miről mi a véleményed. Arra figyelj, amit a másik mond, ne pedig arra, amit kihallasz a szavaiból. Tégy fel neki kérdéseket, aztán figyelj a válaszokra. Ezzel nem csupán az ismereteid bővülnek, de elnyered a másik tiszteletét és rokonszenvét is.

Érdemes megfogadni John Wayne tanácsát, aki a vadnyugati filmek leghíresebb amerikai színésze. Azt mondta, hogy a sikeres alakítás titka az, hogy „beszélj csendesen, lassan, és ne mondj túl sokat”.

ELEMEZZ ÉS TERVEZZ!

Ha tudod, hová tartasz, és hogyan juthatsz oda, nem leszel olyan csalódott, ha akadályba ütközöl. A titok nyitja négy egyszerű lépés:

1. Elemezd a helyzetedet. Vedd sorra a célodhoz vezető lépéseket, és vedd számba azokat a hibáidat, melyek veszélyeztetik a sikeredet.
2. Javítsd ki minél több hibád.
3. Vedd számba az erősségeidet, és tevékenységedben maximálisan támaszkodj rájuk.
4. Láss neki a terv megvalósításának, bevonva a rendelkezésedre álló erőforrásokat. Ügyelj arra, hogy a tervezés során csak azzal számolj, amivel valóban rendelkezel.

Egyszerűsítsd a munkádat. Egyszerre csak egy feladattal foglalkozz, előteremtve mindent, ami a megvalósításához kell.

Kezdd azzal, ami kézre áll, és amiben örömet leled. Biztosabban érsz el eredményt, és az eredmény fokozza a munkakedvedet.

Bővítsd rendszeresen az ismereteidet. Ez fejleszti a gondolkozásod, és a több tudás még több tudás megszerzésére ösztönöz.

A türelem, az állhatatosság és a módszeresség, ha párosul céljaid és eredményeid tárgyilagos elemzésével, szinte minden akadály elhárítására képessé tesz.

Ismeretlen területre tévedve tanulmányozd a tájat. Ne restelkedj beismerni tudatlanságodat, hogy tanácstalan vagy dolgokban. Minden olyan eset, amikor egy elképzelésedről kiderül, hogy megalapozatlan, segíti, hogy helyesebb képed legyen a világról és a lehetőségeidről.

TÚZZ KI CÉLOKAT ÉS FELADATOKAT!

A célok és a feladatok a haladás állomásai. Nélkülük eltévedsz az úton, és következmény: csalódás, elkeseredés.

Hihetetlen, hogy mennyi kedvező alkalom álcázza magát problémának. Először minden valamire való ötlet megvalósítása lehetetlennek tűnik. Ám az életben kevés dolog van, ami lehetetlen lenne.

Ha emberek sikertelenek, ez nem azért van, mert híján vannak a sikerhez szükséges képességeknek, hanem mert nincs türelmük pontosan eltervezni, hová tartanak, és hogyan akarnak oda eljutni. Ha időt szakítasz arra, hogy konkrét célokká és feladatokká formáld az álmaidat, jelentősen növeked a siker esélyét.

Ha józanul tervezel, ha módszeresen közelítesz a nehézségekhez, és hajlandó vagy rendszeresen, legjobb tudásod szerint dolgozni, egyetlen álom sem lehet túl távoli, egyetlen cél sem lehet embertelenül nehéz.

Az eredmény egyedül a szótárban előzi meg a munkát. Ha úgy tűzöl ki célokat, hogy nincs erőd keményen dolgozni értük, tervezésed merő időpocsékolás. Lehetsz a helyes úton, de ha csak ülsz és nem mozdulsz, az éjféli gyors elgázol.

JELÖLJ KI PRIORITÁSOKAT!

Gondold végig, mivel érdemes foglalkoznod, és mi az, amit jobb elfelejtened. Ne keserítsen, ha csip-csup dolgokban sikertelen vagy. A következő táblázatban írd le, milyen álmaid vannak, milyen dolgokat szeretnél megkapni az élettől. Sorold őket fontosságuk szerint. Legfelül a legfontosabb álljon.

Tanulmányozd a listát. Vésd be az emlékezetedbe. Fogadd meg, hogy nem fogsz olyasmiken idegeskedni, amik nem szerepelnek rajta. Vagyis azzal foglalkozol, ami számodra fontos, függetlenül attól, ki mit tesz, és mit várnak tőled mások. Egy példa. Ha autót vezetsz, akkor két célod van: hogy megérkezz, ahová elindultál, a másik a biztonság. Ezért nem idegeskedsz azon, ha eléd vágnak, még akkor sem, ha ezt kifejezetten a bosszantásodra teszik. Ha a rövid sorok vagy a tisztajárdák nem szerepelnek a listádon, akkor nem háborodsz fel, ha valaki eléd tolakodik vagy szemetel az utcán.

Ha apró hétköznapi kellemetlenségek láttán megőrzöd higgadtságodat, nem kell félned, hogy átfogó céljaidban csip-csup lelki békétlenség fog akadályozni.

SZÁMOLJ AZ AKADÁLYOKKAL!

Vannak akadályok, amelyek láttán hajlamos vagy csalódást és dühöt érezni. Igyekezz ezeket elkerülni, de ha nem lehet, fogadd őket higgadtan, és keress elfogadható megoldást. Néhány példa. Ha dugóra számíthatsz, válassz „kertek alatti” utat. Ha moziba mész, válassz olyan időpontot, amikor nincs sor a pénztárnál. A megbeszélésekre olyan időpontokat adj meg, amikor nem jöhet közbe semmi. Kerüld azokat, akik rendszeresen felhúznak. Ha nem teheted, készülj fel, és határozd el, hogy nem hagyod magad felbosszantani. Fogadd meg, hogy nem akadsz horogra: nem fogsz méltóságodat sértő módon védekezni, nem fogsz kiborulni a provokációkra, hiszen gyakran pontosan ez a másik célja.

Vedd számba a lehetséges akadályokat. Idézd fel őket a képzeletedben. Dolgozz ki módszereket az elhárításukra. Lehet, hogy feleslegesen dolgozol a megelőzési terven, de ez nem baj. Jobb, ha nem találkozol olyan akadállyal, amire felkészültél, mint ha nem készülsz fel olyan akadályra, amellyikkel találkozol.

A felkészülés ellenére is lehetnek problémáid, ám még kudarc esetén is meglesz az a jó érzésed, hogy minden tőled telhetőt megtettél. A józansághoz tartozik annak beismerése, hogy senki sem mindenható. Ezért ha felkészültél és dolgoztál, nincs okod szemrehányást tenni magadnak. Ám ha csupán fél gőzzel csináltad a dolgot, joggal vagy elégedetlen magaddal.

NE HALLGASS AZ ELKESEREDÉSEDRÉ!

„Uram! Adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni, bátorságot, hogy változtassak, amin lehet, és bölcsességet, hogy a kettő között különbséget tegyek!”

Reinhold Niebuhr fohásza már millióknak segített, hogy legyűrjék magukban a csalódás és az elkeseredés érzését.

Alapvető igazság, hogy az elkeseredés forrása nem maga az akadály, hanem ahogy az akadályra tekintünk.

Az elkeseredés nem megváltoztathatatlan tényállás, hanem saját reakciónk a tényekre, ezért tehetünk ellene. Ilyen egyszerű ez.

Akadály láttán a reakciónk lehet passzív és lemondó, de lehet aktív és cselekvő. Vagyis kereshetünk megoldásokat, kerülő utakat.

Néhány példa. Ha számítász rá, hogy végig kell állnod egy hosszú sort, vigyél magaddal egy könyvet. Ha számítász arra, hogy dugóba kerülsz, legyen nálad néhány kazetta, kellemes zenével, vagy önfejlesztési anyagokkal. Előrelátás - ez a kulcsszó.

Ha hagyod, hogy hétköznapi apróságok elkeserítsenek, akkor komoly gátakba ütközve szinte megbénulsz.

Az elkeseredés rossz szokás, amely spontán érzelmi reakciók ismétlődésének eredménye. Gyakorlással azonban megszabadulhatsz tőle. Az első lépés, hogy elkeseredést érezve felteszed magadnak a kérdést, valóban van okod elkeseredni? Ne hagyod, hogy ez a negatív érzés, beférkőzve lelked mélyére, akadályozzon a munkádban és eméssze a tetterődet. Hozd fel a józan mérlegelés szintjére. Tedd a helyére - hiszen legtöbbször bolhából csinálsz elefántot - , aztán pedig vágj bele valamibe, ami leköti a figyelmedet, így nem foglalkozhatsz azzal, mennyire el vagy keseredve. Egy érzést nem lehet ugyanis paranccsal eltüntetni, csak egy másik érzéssel kiszorítani. Ez figyelemátirányítást jelent.

NE AKARJ ÁLLANDÓAN MÁSOKKAL VERSENYEZNI!

Semmi sem elkeserítőbb, mint másokkal versengve veszíteni - aztán rájönni, hogy a másoknak még csak eszébe sem jutott, hogy versenyben álltatok. Nagyon megalázó érzés.

Le kell vetköznöd ezt a sehová sem vivő versengő beállítottságot. Talán még jobb, ha hagyod, hogy a másik nyerjen. Persze ez nem azt jelenti, hogy mondj le a szándékaidról. Ha fontos céljaidban akadályoznak, küzdened kell. Az engedékenységet azokra a lényegtelen, apró dolgokra értem, amelyek olyan gyakran idéznek elő összeütközéseket.

Példák. Ha valaki tülekedik a sztrádán, hagyod, hogy megelőzzön. Ints neki, mosolyogj. Add a teniszpartnerednek a játszmat, ha ez élete fő vágya. Amikor ügyetlenségedről mesél a többieknek, ne vess velük együtt. Ha bridzselsz, dicsérd az ellenfél húzásait. Gratulálj üzleti versenytársadnak az új termékéhez.

A siker és a boldogság kulcsa nem az, hogy az ember elsőként érjen be. Néha jobb, ha hagyod, hogy mások álljanak a rivaldafényben - különösen, ha nem azt a rivaldát akarod.

Könnyebben valósítod meg álmaidat, ha senkit sem akarsz leszorítani az útról. Mosd a saját aranyadat, és hagyod, hogy mások is keressék a kincsüket. Aztán örülj velük együtt a sikernek.

TÁMASZKODJ A VIDÁMSÁG EREJÉRE!

Egy váratlan mosoly olyan, mint a zord felhők mögül kibukkanó Nap, vagy egy villám az éj sötétjében: beragyogja a tájat. Van mosoly, amely csak egy pillanatig tart, hatása viszont egy életen át megmarad.

Csodákat érhetsz el pusztán azzal, hogy nem ráncolod a homlokod, hanem mosolyogsz, különösen ha a másik nem számít rá.

Próbáld ki a mosolyod azokon a vezetőkön, akik feltartják a forgalmat. Mosolyogj azokra, akik várakozásra kényszerítenek. Ne félj nevetni az ostoba türelmetlenségeden, mert ha túl komolyan veszed magad, elveszted az arányérzéked, és vége a lelki egyensúlynak.

A természet törvénye, hogy minden érzelmenek megfeleljen bizonyos testi megnyilatkozások: a látható testbeszéd és a nem látható belső érzés ugyanazon érem két oldala. Ezért képtelenség őszintén mosolyognod, ha belül szomorúságot érzel. Nem mutathatsz haragos arcot, miközben majd szétrobbansz az örömtől. Ám ez a törvény fordítva is működik. Vagyis ha örömet akarsz érezni belül, bírd rá magad a mosolyra, és tapasztalni fogod a hatást.

Érzelmek döntően befolyásolják tevékenységed eredményességét. Ha munkád során örömet érzel, hamarabb jutsz célba, kevesebb hibát vétesz, élvezni fogod, amit csinálsz. Ám ha hagyod, hogy akadálytalanság hatalmába kerítsen az elkeseredés és a düh, nem sok esélyed lesz álmaid megvalósítására.

VESS BE FESZÜLTSEGOLDÓ TECHNIKÁKAT!

Ha legközelebb nem az történik, amit szeretnél, számolj tízig. Ez elég, hogy lehülj és ne kezdj türelmetlenkedni. Régi recept ez, de örök érvényű.

Néha egy kis dallam is megakadályozza, hogy tépni kezd a hajad. Válassz ki egy kedvelt melódiát, és ha legközelebb robbanni készülsz, kezd magadban dúdolni. Türelmetlenséged el fog tűnni, és erőt érzel, hogy csináld, amit kell, vagy elviseld, amit az előbb még elviselhetetlennek tartottál.

Egy következő módszer a szóterápia. Egyszerű eljárás, és nincs szükség hozzá a pszichiáter varázsos díványára. A lényege, hogy bizonyos szavakat olyan lelki képekkel kapcsolod össze, melyek békét, nyugalmat, örömet sugároznak.

Az olyan szavak, mint hajnal, naplemente, béke, fuvallat, egyensúly, rózsaszín és hasonlóak rendelkeznek azzal a varázslatos hatással, hogy lecsendesítsék háborgó lelkünket. Válassz ki bizonyos szavakat, kapcsolod össze ezeket megfelelő lelki képekkel, és amikor türelmetlen vagy és háborogsz, ismételd őket magadban. Az eredmény nem marad el.

RENDSZERESEN TARTS PIHENŐT!

Időről időre tarts pihenőt még akkor is, ha sürgős munkád van.

Gondolj arra a zenészre, aki egy zenekar tagjaként kénytelen előírt szüneteket tartani. Gondolj arra, milyen szörnyű kakofónia lenne, ha egyes hangszerek időről időre nem hallgatnának el.

A szellemi munka megkívánja, hogy időnként felállj és járd egyet. Bámulj ki az ablakon. Váltás néhány szót a kollégáival. Tégy valamit, ami megóv, hogy egyre türelmetlenebbül végére akarj jutni annak a „rohadt” dolognak. Visszatérve a feladathoz könnyebben megy majd a munka. Örömet fogsz érezni, hogy nem vesztetted el a türelmedet, és megálltál, mielőtt olyan feszültté válsz, hogy mindent szét akarj verni.

Munkádban tanuld meg észrevenni az érdekes dolgokat. Azokat az apróságokat, melyek öröm forrásai. Unalmas munka közben - amikor nagy a veszélye, hogy elveszted a türelmedet - iktass közbe apró szertartásokat. Megnézhetsz néhány érdekes fényképet, egy érdekes órát, amit nemrég vettél, előveheted a bélyeggyűjteményed és sorolhatnám. Ezek az apró „ostobaságok” elterelik a figyelmedet a sürgető türelmetlenség érzésétől, és oldják benned a feszültséget.

TANULJ A TERMÉSZETTŐL!

A természet sosem siet.

Az apálynak és a dagálynak megvan a maga évmillió menetrendje. A Nap felkel és lenyugszik, évszakok jönnek és mennek. A rabok és a születésnapra váró gyerekek szeretnék siettetni az időt, ám ez lehetetlen.

Bárhová tekintünk, a természet türelmével találkozunk, legyen szó a rózsabimbó fakadásáról, vagy a pókháló finom szálairól. Az időnek és türelmnek hála, az eperlevélből selyem lesz. A fák megnőnek és gyümölcsöt hoznak, a hegyeket lekoptatják az ezeréves szelek és esők.

Shakespeare az Othelloban így beszél a természet erejéről: „Mily koldus az, akinek nincs türelme! / Hát nem lassanként gyógyul be a seb?”

Végy példát a természet erejéről és türelméről. Keresd a természetben azokat a csodákat, amelyek lelki békét és derűt fakasztanak. Szívd magadba a virágok illatát, hallgasd a patakok csobogását, madarak dalolását.

A természet türelme nem azonos a lustasággal és közömbösséggel. Mindig aktív, és koncentrált erőt sugároz.

TANULJ MÁSOKTÓL!

Figyeld azokat, akik nehézségbe ütközve nem veszítik el a türelmüket, hanem elemeznek és újból belevágnak. Kérdezd meg őket, hogyan csinálják, és vedd át a módszereiket.

Aztán figyeld meg azokat, akik állandóan türelmetlenkednek. Milyen vonásaik ellenszenvesek számodra? Ha magadnál is tapasztalod ezeket, igyekezz megszabadulni tőlük.

Figyeld a türelmes és a türelmetlen emberek beszélgetését. Érdekes dolgokat veszel észre. Látni fogod, hogy a türelmesek általában azért beszélnek, mert van mit mondaniuk, a türelmetlenek pedig azért, mert mondani akarnak valamit.

A türelmes emberek sosem beszélnek csupán azért, hogy múljék az idő. Általában olyan témákkal foglalkoznak, melyek érdekelnek másokat, és tudják, hogyan tegyék mondandójukat érdekessé, színessé.

Amint a szólás mondja, Isten azért adott az embernek két fület, két szemet és csak egy nyelvet, hogy kétszer többet füleljen és figyeljen, mint amennyit beszél.

Gondolkozz, mielőtt beszélsz. Tartsd be a szabályt: minél kevesebb szóval minél több gondolatot! Tanulmányozd a történelmet. Azok életét, akiknek sajátja volt a bölcs türelem. Tanulj tőlük. Benjamin Franklin ezt írta a Szegény Richard almanachjában: „Akinek van türelme, az mindent elérhet.”

DOLGOZZ ÁLLHATATOSAN!

Ha egy cél érdemes a követésre, akkor érdemes arra, hogy állhatatosan dolgozz érte.

Ha egy álom azt az ígéretet rejti, hogy kiemel a középszerűségből - adj magadnak esélyt, hogy a szándék gyümölcsöt érleljen.

A sikerhez nem vezetnek könnyű utak. Bármerre indulj, akadályokra számíthatsz. Ám átlagon felüli állhatatossággal, még átlagos képességek mellett is kiváló eredmények szülehetnek. A türelem hatalmas erő.

Ha naponta egy órát gyalogolnál átlagos tempóban, csak két évre lenne szükséged, hogy New Yorkból San Franciscóba érh. Ha 21 évesen kezdesz gyalogolni, 40 éves korodra már körbejártad a Földet az Egyenlítő mentén.

Leo Hauser a Five Steps to Success (Öt lépés a sikerhez) című könyvében helyesen mondja: „Mérőföldenként nehéz, lépésenként könnyű.”

RENDSZERESEN VIZUALIZÁLJ!

Képzleted segítségével alkossd meg céljaid lelki képét. Ezek azonban ne legyenek merev képek, hiszen a valóság állandóan változik, és magad is fejlődsz. Igyekezz céljaidat más és más szemszögből látni. Ez erőt ad és türelmet, hogy ne hanyagold el az egyhangú, de a sikerhez elengedhetetlen prómunkát.

Képzletedben lásd magad, mint türelmes személyt, aki higgadtan tekint az akadályokra, vizsgálva a megoldás lehetőségeit. Ha rendszeresen ilyennek látod magad, ez a kép behatol a tudatalattidba, és a megfontoltság lelki szokásoddá válik. Pontosan ez a vizualizálás célja. Esetében olyan pszichológiai eszközről van szó, amely hatékonyan vethető be lelki és érzelmi szokások módosítására, ami egyet jelent a beállítottság megváltoztatásával. **DERÍTSD KI AZ ÉRZÉKENY PONTJAIT!**

Térj vissza a 15. oldalon lévő listához (Dolgok, amelyek rendszeresen kiborítanak). Kombináld ezt a most következő felsorolással. Derítsd ki, melyek azok a démonok, amelyek rendszeresen megzavarják lelki nyugalmaidat. Íme a kiborító dolgok listája:

1. A többi autós.
2. A forgalmi dugók.
3. Vesztes a versenysportokban, versenyjátékokban.

4. Helyzetek, melyek ellentétesek az igényeiddel (késő vonatok vagy repülők, kényszerkerülők autóúton, hosszú, várakozásra kényszerítő sorok stb.)
5. Személyek, akik várakozásra kényszerítenek.
6. Szervezetlenség és hanyagság.
7. Események, amelyek ellenőrzése kicsúszott személyek és kormányok kezéből.

Idézd fel azokat a nem régi eseteket, amikor egyik vagy másik fenti ok miatt elvesztetted a türelmed. Írd le, mit mondtál, mit éreztél, mit tettél. Végezd el ezt a gyakorlatot a kombinált listád minden pontjára. Aztán nézd át mit írtál, és próbáld megfejteni, mi volt az a néhány fő ok, ami miatt annyira feldühödtél. Ha ezeket sikerül kiderítened, megtalálod az érzékeny pontjaidat.

A következő teendőd, hogy hatástalanítod ezek robbanó erejét. Ez fontos feladat, különben úgy járhatsz, mint az egyszerű ember, aki buzgón dolgozik a mocsár lecsapolásán, közben nem veszi észre, hogy nyüzsögnek körülötte az aligátorok. Lehetsz higgadt más területeken, de időről időre magad számára is váratlanul robbanni fogsz.

TARTSD BE A HATÁRIDŐKET!

Úgy gazdálkodj az időddel, hogy esetében egy szűkös és megújíthatatlan erőforrással van dolgod.

Vedd sorra a feladataidat és mérd fel a rendelkezésre álló időt. Ezután készíts cselekvési tervet, amely tartalmazza a feladatokat és a határidőket. Ne oszd be minden percedet, mert mindig vannak előre nem látható dolgok. Ha minden percet betáblázol, bosszús leszel, ha félbeszakítanak a munkádban. A veszteség kettős: a feladaton sem dolgozhatsz, és arra sem figyelsz, ami miatt megkerestek.

Napi tevékenységünk általában sokrétű, és vannak rövid szünetek, melyeket az emberek többsége elveszteget. Vedd sorra, mivel foglalkozhatsz ezekben a hulladékpercekben. Elolvashatsz egy bekezdést vagy leírhatasz egy gondolatot, tanulhatsz idegen nyelv szavait. Ugyanezt teheted utazás vagy várakozás közben is. E rövid percek eredményei idővel összeadódnak, és meglepő eredményeket hozhatnak.

Naponta tervezz időt a lazításra. Ha rendszeresen oldod magadban a feszültséget, csökken az esélye, hogy indokolatlanul türelmetlen légy.

Időről időre ellenőrizd, valóban fontos célokon dolgozol-e. Mindenki hajlamos időnként irányt tévesztve barangolni. Ilyenkor már nem látja a fától az erdőt: a buzgó tevékenységet összetéveszti az eredményességgel.

NE HALLGASS A FÉLELEMRE!

Ha úgy érzed, kezd hatalmába keríteni a félelem, mert az eredmények a tervezettnél lassabban mutatkoznak, csináld a következőt:

1. Tedd fel magadnak a kérdést: „Mi a legrosszabb, ami történhet velem, ha nem sürgetem az eseményeket?”

2. Írd le azokat a dolgokat, amiktől félsz. Például elbocsáthatnak az állásodból, megbüntethetnek, elúszol a határidővel, elszalasztasz egy lehetőséget stb. Tégy egy csillagot azokhoz a dolgokhoz, melyektől a legjobban félsz.

3. Készülj fel a legrosszabb fogadására. Nem passzívan, hanem felgyűrve inged ujját, hogy megakadályozásukra mindent megtégy.

4. Végy egy lapot, és írd össze azokat a megoldásokat, melyekkel kivédheted a teljes vereséget.

5. Válaszd ki a legjobb megoldást.

6. Kezdj ezen dolgozni, hogy megelőzd a legrosszabbat.

Íme egy nagyon egyszerű példa e recept alkalmazására:

Egy fontos megbeszélésre kell menned. Ha lassan hajtasz, elkésel. A legrosszabb, ami történhet, hogy a késés miatt elveszted az állásod. Ha megtörténik ez a legrosszabb, a következőket teheted. Az egyik, hogy leülsz a főnököddel, és megpróbálod visszakapni a helyet. A másik, hogy naprakész szakmai önéletrajzot írsz, és körülnézel, hol találhatsz megfelelő munkát.

A jobb változat, hogy beszélsz a főnököddel. Ezért aztán ha elkésel, minél hamarabb hívd a főnöködet, hogy tisztázd vele a dolgot.

A legrosszabbra való felkészülés módszerét már sokan alkalmazták sikerrel. Nem nehéz belátni, hogy jobb számítani a rosszra, és aktívan készülni a fogadására, mint félelemtől bénultan várni, mit hoz a jövő.

JUTALMAZD MAGAD!

Ha az ember valamit jól csinált, és ezért jutalmazza magát, ösztönzést érez, hogy újból csinálja a dolgot. Így tehetünk szert új szokásokra. Ha a türelmességünkért jutalmazzuk magunkat, ez segít, hogy szakítsunk a türelmetlenség szokásával. Ha legközelebb be akarod dobni a törülközőt, végy egy mély lélegzetet, mosolyogj, és adj magadnak még egy esélyt. Az elkeseredés nem old meg semmit, csak bénít és tovább mélyíti a válságot. Az elkeseredés biztos út a kudarchoz.

A jutalmazás lehet egészen egyszerű dolog. A lényeg, hogy fontos legyen számodra és örülj neki. Még az olyan gyerekes dolgok is jók, mint egy plusz jel a határidőnaplóba, utalva arra, hogy azon a bizonyos napon egyszer sem vesztetted el a türelmedet.

A jutalmazási rendszert mindenkinek magának kell kidolgoznia. Ügyelj azonban arra, hogy csak akkor jutalmazd magad, ha kiérdemelted. Ha viszont kiérdemelted, ne sajnáld magadtól az elismerést. Egy jutalmazási rendszer csak akkor eredményes, ha következetesen alkalmazzák.

TÁRGYILAGOSAN ÍTÉLJ AZ EREDMÉNYEIDRŐL!

Másokat leszólni mindig könnyebb, mint saját hibáidról őszintén beszélni. Vannak persze, akik azzal akarnak mások fölé kerülni, hogy állandóan bírálják magukat: vagyis a legkiválóbbak önmaguk ostorozásában. Ez azonban csupán azt bizonyítja, milyen ravasz trükkjei vannak az emberi léleknek, hogy másokkal összehasonlítsa bizonyítsa „kiválóságát”.

Amikor másokon gondolkodsz, tudnod kell, hogy az emberek általában jól megvannak az elkeseredésed és önmarcangolásod nélkül. Nem érdemes sokat rágódnod azon, mit gondolnak rólad, mert nincs idejük arra, hogy sokat gondolkozzanak rólad. El vannak foglalva önmagukkal.

Ellenséges érzelmeket sem érdemes rájuk pocskolnod, mert amit tesznek, legtöbbször nem ellened irányul. Saját érdekükben teszik, amit tesznek, anélkül hogy számolnának a te érdekeiddel. Akik feltartanak a közlekedésben, vagy arra kényszerítenek, hogy sorba állj, nem rossz emberek. Van családjuk, vannak barátaik, szeretteik, mint neked. Ha kiszorítod őket a parkolóból vagy eléjük állsz a sorban, erre nem úgy néznek, hogy ez a logikus, hiszen jobb vagy náluk. Az ellenkező következtetésre jutnak.

Ha türelmetlen vagy, nagyobb a valószínűsége, hogy céljaidat mások kárára igyekszel elérni. Ám ha lassítani tudsz, és emberséget mutatsz mások iránt, hamarosan rájössz, hogy problémáid semmivel sem súlyosabbak másokénál.

Ne foglalkozz annyit magaddal. Tereld el a figyelmed a csalódásaidról. Megkeseredett lélekkel nem tud az ember tárgyilagosan nézni a világra és másokra, no meg önmagára. Hajlamos lesz még barátokban is ellenséget látni. Hajlamos lesz arra, hogy az indokoltnál fontosabbnak tartsa, ami vele történik. Ez csak nehezíteni fogja céljainak elérését.

GYAKOROLD A TÜRELEM ERÉNYÉT!

A rugalmasság a türelmetlenség hatékony ellenszere, mert képes vagy a váratlant természetesként kezelni. A rugalmasság megóv attól is, hogy váratlan eseményeket eleve negatívan ítélj meg és kellemetlen akadályokként kezelj.

Tanulj meg együtt élni a bizonytalansággal és a kétségekkel. Szedd csokorba és elemezd azokat a nézeteidet, amelyeket korábban elfogadhatatlannak tartottál, ma viszont már

gondolkodásod természetes részei. Ez segít, hogy megtanulj érzelmeiktől mentesen mérlegelni egymásnak ellentmondó álláspontokat. Olyan álláspontokat is, amelyekkel szemben eddig türelmetlen voltál, mert nem feleltek meg az „igazságnak” - vagyis annak, amit te igazságnak tartasz.

Engedj csekélységekben. Ha csak lehet, gyakorold a türelem erényét. Fogadd el, amit John Caspar Lavater, svájci teológus mondott: „Azoknak van a legnagyobb szükségük mások türelmére, akik nem rendelkeznek vele.”

Ne engedj az ösztökélésnek, hogy a lehetségesnél gyorsabban akarj haladni. Inkább járj, mint rohanj. Kezdj inkább korábban, mint időben. A karácsonyi ajándékot vedd meg augusztusban. Ez az életfilozófia megóv sok felesleges türelmetlenségtől.

ÖSSZEGEZÉS

A módszerek ismertek, most már csupán egy jó cselekvési tervre van szükséged, hogy belevágj. Ezzel foglalkozik a következő rész.

A CSELEKVÉSI TERVED

Csak az a tudás számít, ami utat talál a gyakorlathoz. Ez azonban nem megy magától, tenni kell érte. Ez munkát jelent.

Az eddigiekben foglalkoztam azzal, milyen fontos a türelem céljaid eléréséhez. Bemutattam a türelmetlenség fő okait. Ismertettem azokat a módszereket, melyek segítenek, hogy szakíts a türelmetlenség szokásával. A következő lépés - a legfontosabb lépés - a cselekvés: ismereteidet át kell ültetned a gyakorlatba. Ez könnyebb, ha van cselekvési terved. Ennek a következőket kell tartalmaznia:

1. Életed legfontosabb céljait. Írd le őket, aztán pontosíts, majd sorold őket fontosságuk szerint.

2. Mérd fel, milyen akadályokra számíthatsz céljaid felé haladva. Ide tartoznak azok a dolgok, melyekre általában erős negatív érzelmekkel reagálsz - vagyis az érzékeny pontjaid. Készíts ezekről egy szűkített listát, amely csak a legveszélyesebbeket tartalmazza. Összpontosíts először ezekre. Kerüld azokat a helyzeteket, ahol robbanásra számíthatsz. Ha nincs rá módod, készülj előre, és tégy meg mindent, hogy ne robbanj.

3. Rendszeresen vizualizálj. Képzeted segítségével idézz fel a listádon szereplő helyzeteket. Lásd magad, amint dolgokra már nem a régi türelmetlenséggel reagálsz, hanem nyugodtan, higgadtan, alkalmazva a könyvben leírt módszereket. Tanulmányozd mások módszereit, melyet türelmetlenségük megszelídítésére alkalmaznak. Próbáld ki, és ha működnek, vedd át őket.

Rendszeres gyakorlással szakítani lehet még a legszívósabb szokásokkal is. Ha csak a hétköznapi apró kellemetlenségek okozta türelmetlenkedéssel szakítasz, már ezzel is sok energiát szabadítasz fel. Ha vannak fontos céljaid, jobb helye is van az erőidnek, mint a csip-csup zsörtölődés és a tyúkperek.

LÁSS MUNKÁHOZ! SOK SIKERT!

5. könyv

KERÜLD A HIBÁKAT!

ELŐSZÓ

Lehetséges lenne hiba nélkül csinálni dolgokat?

Vannak, akik szerint ez lehetetlen. Azt hiszem, ez nézőpont kérdése. Minden társadalom kialakítja a maga álláspontját arra nézve, mi lehetséges és mi nem. Ez aztán önmagát beteljesítő jóslatként korlátokat szab a teljesítménynek.

Nemzedékeken át élt a meggyőződés, hogy lehetetlen egy mérföldet négy percen belül futni. Aztán 1954-ben Roger Bannister megcsinálta a „lehetlent”: 3 perc 59,4 másodperc alatt tette meg a távot. A korlát ledőlt, egy meggyőződésről, egy hiedelemről kiderült, hogy hamis, és rövid időn belül több futó is megismételte Bannister teljesítményét.

A sikeresek, akik képesek hiba nélküli teljesítményre, hisznek abban, amit csinálnak. Állandóan kutatják fejlődésük lehetőségét, és azokat a módokat, ahogyan hatást gyakorolhatnak környezetükre. Az optimista a látszólag legyőzhetetlen akadályok láttán sem inog meg.

Egy hiba nélküli nap semmivel sem lehetetlenebb, mint megmászni a Mount Everestet, átrepülni az Atlanti-óceánt, vagy tíz pontot kapni az olimpián egy gerendagyakorlatért.

A hibamentes teljesítmények mentesek a „nem tudom megcsinálni” beállítottságtól, és az egyén maximálisan sikerre tör.

Másokhoz hasonlóan én is előnyben részesítem a sikert. Valahányszor hibát vétek, elkeseredek, mert tudom, hogy vagy be kell érnem pocskék eredménnyel, vagy újból kell kezdenem a dolgot.

Nem szeretem a hibákat, mert a hibák összekuszálják az életemet. Mindegy, hogy csupán az indítókulcsot zárom a kocsiba, vagy egy kéziratot száll el a gép memóriájából, a hibák kiborítanak.

Szenvedtem, és végül arra jutottam, csak egy módon érhetem el a vágyott sikert: ha nem rontok annyiszor. Elhatároztam, hogy utána nézek, mit írtak eddig a kérdéstről. Mindent elolvastam, ami a kezembe került, hogy megfejtsem, miért vagyok képtelen megfelelni saját követelményeimnek. Az eredmény: egy 16 pontból álló lista az általam elkövetett hibák okairól. Ezek némelyike elég kézenfekvőnek és ismerősnek tűnt számomra, de értek meglepetések is. Amikor rájöttem, miért rontok annyiszor, azon kezdtem gondolkozni, mit tehetek az okok semlegesítésére.

Az eredmény: 24 egyszerű, könnyen alkalmazható módszer, melyek segítenek, hogy a munkában és a magánélet dolgaiban minimális hibát vétsünk. Képletesen szólva, ne ejtsük el a labdát. E módszerek segítségével megszabadultam egy sor ostoba hibától, és csak úgy melleleg egy halom idegeskedéstől is. Elégedettebb lettem magammal, ami arra vezetett, hogy még többet teljesítettem.

Ez az én sztorim. Nincs benne semmi különös, mert aki következetesen alkalmazza a módszereimet, hasonló eredményre jut.

Nem vitás, nem kerülhetsz el minden hibát, mert erre még a legkiválóbb pilóták, idegsebészek és profi sportolók sem képesek. Ám ha beállítottságod pozitív és cselekvő, ha megtanulsz hinni abban, amit csinálsz, és dolgozol jártasságod fejlesztésén, a bosszantó hibák többségétől meg tudsz szabadulni, és teljesítményed ugrásszerűen megnő.

Netán túl könnyűnek tűnik, hogy hihető legyen? Győződj meg magad, hogy egyáltalán nem olyan nehéz, mint hinnéd.

James R. Sherman, Ph.D.

BEVEZETÉS

Rossz módszerek mellett nehezen kerülhetők el a durva hibák. Ezért aztán útmutatás, vagy akaraterő híján sokan azzal vigasztalódnak, hogy nekik eleve nincs esélyük. Miért? Csak. De ha saját kishitúségeddel nem vered bilincsbe magad, ki állítja, hogy nem lehetsz nyerő? Az, hogy hibákat vétettél a múltban, még nem jelenti, hogy életed végéig sorozatban kell elkövetned őket.

Gondolkozz el egy percre. Nem hiszem, hogy életed rábíznád egy olyan sebészre, aki szerint a hibák a dolgok természetes kísérői. Nem bíznád a kocsidat olyan autószerelőre, aki szerint az elfuserált munka a mai munkatempó természetes következménye. De ha másoktól azt várod, hogy hibátlan teljesítményt nyújtsanak, akkor miért nem követelhetnéd meg magadtól ugyanezt?

Ha sikeres akarsz lenni, nem érheted be dilettáns eredményekkel. Hibátlan eredményeket kell produkálnod. Legalábbis erre kell törekedned minden áron. Követned kell Leo Hauser tanácsát, aki ezt mondta: „Célozd meg a Holdat, mert ha el is véted, azért a csillagok között kötsz ki.”

A legtöbb ember tudja, hogy képes lenne jobban csinálni a dolgokat. Nyilván te is így vagy ezzel. Ám el vagy keseredve, mert egy sor ostoba hiba akadályozza, hogy nyugodtan leülj, és megtervezd a sikert. Idegesítő érzés. Tudom. Egy halom dolgot újból kell csinálnod, be kell érned gyatra eredményekkel, és ez nyugtalanít.

Ennek azonban nem kell így lennie. E könyv segítségével változtathatsz a helyzeten. Ha elégedetlen vagy a teljesítményeddel, ez azt jelenti, megérett benned az elhatározás, hogy változtass. Csupán arra van szükséged, hogy megismerkedj azokkal a módszerekkel, amelyek világosan mutatják, mit kell tenned.

HOGYAN KELL CSINÁLNI?

A hibamentes (pontosabban fogalmazva a majdnem hibamentes) tevékenység a professzionalizmus legjellemzőbb sajátja. Olyan szokás, melynek elsajátítása a következő lépésekből áll:

1. Fogadd meg, hogy fontos célokként kezeled a hibamentes tevékenység szokásának elsajátítását.
2. Derítsd ki, mik azok az okok, amik miatt hibákat vétesz. Ismerkedj meg azokkal a módszerekkel, amelyekkel elkerülheted őket.
3. Vedd sorra azokat a lépéseket, amelyeket tenni szándékozol, hogy elkerüld tevékenységed és magatartásod leggyakoribb hibáit.
4. Készíts cselekvési tervet, és láss neki a munkának.

Mielőtt belevágnál, érdemes megállnod egy pillanatra. Gondold végig, valóban el vagy-e szánva, hogy keményen felvedd a harcot a hibáiddal? Valóban hiszel-e abban, hogy képes vagy végigcsinálni a dolgot, és szakítani tudsz velük? Hinned kell ebben, különben vállalkozásod eleve kudarcra van ítélve. Aki kételkedik valamiben, és csak tessék-lássék csinálja, már az első akadálynál igazolva látja, hogy lehetetlenre vállalkozott. Ezért foglalkozom könyvemben azzal, hogyan szilárdíthatod meg az önbizalmad. A beállítottság a siker legfontosabb tényezője. Ezért olyan fontos az első lépés. Ha elszántad magad a munkára, és hiszel is benne, hogy képes vagy a hiba nélküli teljesítményekre, már túl vagy az első nagyon komoly akadályon.

A feladat persze nem könnyű, mert mindig fennáll a veszély, hogy hibát vétesz. Ezt egyetlen módon kerülheted el: nem mondasz semmit, nem teszel semmit - hogy senki vagy. De hát ez nyilván nem megoldás. A hiba ellen ezért három fő fegyvered van: (1) a profi szintű szakmai jártasság; (2) az állandó törekvés, hogy tudásod legjavát nyújtsd; (3) mély hit, hogy bár tökéletesen hibátlan tevékenység lehetetlen, a hibátlan eredmény lehetséges. Az elkötelezettség és a hit nagyon fontos, mert nélkülük lehetsz bármilyen jó a szakmában, idővel lankad a figyelmed, és munkádban, életedben ugyanúgy megjelennek a szükségtelen hibák, ahogyan a nappalt követi az éjszaka.

Időről időre meg foglak kérni, hogy hagyd abba az olvasást, és készíts feljegyzéseket. Vedd komolyan ezeket a gyakorlatokat! Céljuk éppen az, hogy erősítsenek az elszántságodban, és megkönnyítsék számodra a hibák elkerülését.

A LEGGYAKORIBB HIBÁK

Elkövethetsz apróbb hibákat: például kocsiddal rossz helyen kanyarodsz, kilötykölöd a kávédat, bezárod a kulcsodat a kocsidba. Elkövethetsz nagy hibákat is. Például részegen vezetsz, vagy hamis adóbevallást készítesz.

A leggyakoribb hibák közé tartoznak, amikor olyasmiket csinálsz, amiket senki sem várna tőled, magadat is beleértve. Nem jó dolgokat csinálsz, jó időben, jó helyen, vagy jó dolgot csinálsz, nem jó időben és nem jó helyen. Ezek az úgynevezett **figyelmetlenségi hibák**.

Ha nem adod be az adóbevallásodat határidőre (nem megfelelő idő), ez figyelmetlenségi hiba. Ugyanilyen figyelmetlenségi hiba, ha nem állsz meg egy stoptáblánál, amikor vizsgálod autóvezetésből.

Aztán vannak a **felejtési hibák**. A név mutatja miről van szó. A hiba forrása nyilvánvalóan a feledékenység vagy még pontosabban fogalmazva, a szelektív emlékezet. Ezek lehetnek apróságok - például nem adsz vissza egy apróbb kölcsönt -, de lehetnek komolyak is - például elfelejted, hogy délelőtt tízkor randevúd van a menyasszonyoddal a házasságkötő teremben.

De elkövethetsz úgynevezett **figyelemváltási hibákat** amikor véletlenül olyasmit teszel, aminek nem vagy tudatában. Valami a koponyádban elindít egy cselekvést, ami nem állt szándékodban. Például egy bizonyos útvonalon akarsz a barátod házához hajtani, de valamilyen oknál fogva másfelé mész, és ezt csak később veszed észre. Nem fordult még veled elő, hogy az utca másik oldalán találtad magad, anélkül hogy emlékeztél volna arra, hogy átmentél? Az ilyen

figyelemváltási hibák akkor következnek be, amikor a gondolataidat egy számodra ismeretlen tényező más irányba tereli.

Nagyon gyakoriak a **téves szándék hibái**. Szándékodban áll valamit csinálni, de ezt nem a megfelelő személlyel teszed. Házastársak kiabálnak egymásra, vagy a gyerekeikre, ahelyett hogy azokat a dolgokat szidnák, amelyek felbőszítették őket: a magas számlákat, az odaégett ételt, a forgalmi dugót vagy az ostoba bürokratakat.

A **motivált komiszságok**. Ezek olyan hibák, melyeket hátsó szándékkal követnek el, és csak az elkövető ismeri a rejtett indítékot. Egy kistestvér nem csavarja vissza a fogkrém kupakját, tudván, hogy a nővérkéje rohamot fog kapni, amikor észreveszi.

Állhatatossági hibáról akkor beszélünk, amikor valaki szívósan kitart egy rossz döntés mellett, noha számtalan jele van, hogy meg kellene változtatni.

A **feladatcentrikussági hiba** annak következménye, hogy az egyén olyan mértékben csak a feladatra összpontosít, hogy figyelmen kívül hagy fontos kísérő tényezőket és szempontokat. Az Eastern Airlines légitársaság egyik legutóbbi katasztrófája jól példázza ezt. A repülő azért ütközött egy fasornak, mert a személyzet annyira el volt foglalva egy olajszivárgás megszüntetésével, hogy elfelejtették figyelni a magasságot.

A **változtatási hiba** forrása az, hogy módosítunk egy helyes döntést, noha a döntést motiváló tények nem változtak.

A **rövid távú memóriazavar** hibái az információtúlterhelés eredményei. Olyan mennyiségű adattal árasztanak el, hogy képtelen vagy elég gyorsan átrágni magad rajtuk, hogy kiszűrj a döntést befolyásoló legfontosabb tényezőket.

Belső modellből fakadó hibák. Emlékeidben és tapasztalataidban élő gondolati és magatartási modellek alapján döntesz és cselekszel, noha ezek nem alkalmazhatók az adott helyzetre. Olyasmi ez, mintha vezetni akarsz egy húsz tonnás kamiont, noha életedben csak személygépkocsit vezettél.

Szórakozottsági hiba. Az ok a nevében van. Akkor követsz el ilyen hibát, ha megszokott rutin szerint csinálsz valamit, ismerős környezetben, de valami elvonja a figyelmedet. Példa lehet erre, hogy elszód az ételt, mert a konyha tele van rohangáló, kiabáló, dolgokat ide-oda ráncigáló gyerekekkel.

Helytévészési hiba következik be, amikor megszakítunk egy tartós tevékenységet, vagy logikus cselekvéssorozatot, és visszatérve a munkához rossz helyen lépünk be.

MILYEN TERÜLETEKEN KÖVETHETŐK EL HIBÁK?

Ezeket a hibákat bármilyen közegben elkövetheted. A munkahelyeden, a házasságodban, az egyetemi tanulmányaid során, a személyes kapcsolataidban, az autópályán stb. A hibád lehet apró csekélyesség - például eltörsz egy tányért, vagy elfelejtesz a megadott időben elmenni a fogorvoshoz. De lehet nagyon komoly. Például nem hozzád illő személlyel kötsz házasságot, lustaságodnak köszönhetően nem végzed el az egyetemet, ostoba viselkedéssel megfosztod magad egy ígéretes lehetőségtől.

Házasság. A házassággal kapcsolatos hibák között leggyakrabban a rossz választást említik. De a házasság más területein is találkozhatunk hibákkal. Az alábbi felsorolás ilyen területeket tartalmaz:

1. szex;
2. szabadidő eltöltése;
3. gyereknevelés;
4. pénzügyek, gazdálkodás;
5. vitás kérdések megoldása;
6. a rokonsággal való kapcsolatok;
7. a házastársak munkahelyi problémái;
8. betegeskedés egyiküknél vagy mindkettőjükénél;
9. családon kívüli aktivitás, érdeklődés, hobbi;
10. kapcsolat a szomszédokkal, a barátokkal.

Munkahely, karrier. Az egyik legáltalánosabb hiba, hogy megmaradsz egy gyűlölt állásban, vagy otthagysz egy állást, amit szeretsz. Elkövetheted azt a hibát is, hogy olyan feladatot vállalsz, ami meghaladja hozzáértésed szintjét. Vagy nem vállalsz el egy posztot, aminek ellátására felkészült vagy, és nagyobb lehetőséget biztosítana a fejlődésedre.

Egyetem, főiskola. Rossz egyetemet, rossz szakot választottál. Rosszak a tanulási szokásaid. Lusta, felszínes és felelőtlen vagy.

Egészség. Az egészséggel kapcsolatosan sok hibát véthet az ember. Közöttük legsúlyosabb a dohányzás, a mértéktelen evés, ivás, a káros étrend. Olyan dolgokat csinálsz, amelyekhez nem rendelkezel megfelelő fizikummal. Elhanyagolod a rendszeres testmozgást.

Most állj meg egy pillanatra! Gondolkozz el azokon a hibákon, amelyeket a házasságodban, a munkádban, a tanulmányaid során és az egészséged rovására elkövettél. Gondolkozz el, hogy tettél-e olyasmit, amiről tudtad, hogy nem kellene megtenned, vagy elfelejtettél-e megtenni valamit, amit meg kellett volna tenned. Milyen hibákat követtél el, melyeknek aztán kínos következményei lettek.

Írd le a súlyos hibákat, amelyek eszedbe jutnak. Írd le azt is, mennyire akadályoztak ezek a sikerben. Lehet, hogy elvesztetted a munkádat. Lehet, hogy elvesztettél egy barátot. Minden hibát sorolj fel, amelynek súlyos a következménye.

E rövid gyakorlatnak nem az a célja, hogy hamut szórj a fejedre, hanem, hogy világosabban lásd, mik okozták a hibákat, és mit tehetsz, hogy a jövőben elkerüld őket. Senki sem fog megállni az ajtód előtt, hogy felelősségre vonjon a tetteidért, ezért ne érezz gátlást, hogy leírd mindazt, ami eszedbe jut. Ha nincs elég hely, végy egy külön lapot, és arra írd.

EMBEREK, AKIK HIBÁZNAK

Minden hiba - első hiba, és egyszer mindenki elkövetheti, ám csak egy tökfilkó követi el újból és újból.

Csak azok nem követnek el sosem hibát, akik a temetőben nyugszanak, no és persze azok a politikusok, akik indulnak, hogy újraválasszák őket.

Aki cselekszik és kiemelkedő teljesítményre tör, az hibázik. Általános szabályként megfogalmazhatjuk, hogy minél keményebben dolgozol a sikeren, annál nagyobb az esélye, hogy időről időre hibázol. Ezért olyan nehéz megszabadulnunk minden hibától.

A sikerhez nem is kell minden hibától megszabadulni, hiszen mindent jól csinálni már első próbálkozásra, lehetetlen. A sikert akadályozó rendszeres hibáktól kell megszabadulnod, ez már önmagában szinte hibátlanná teszi a tevékenységed. A notórius hibáktól pedig igenis meg lehet szabadulni, ha elszántan és következetesen dolgozol.

A hibák elkövetése nem az ostobák privilégiuma. Amikor Kolumbusz először szelte át az Atlanti-óceánt, azt hitte, hogy Indiában kötött ki. Azt a részt, ahol kikötött, Nyugat-Indiának nevezte, a lakóit pedig indiánoknak.

Emlékezz az Edselre, melyet a Ford mérnökei a jövő kocsijaként terveztek, és soha nem látott bukás lett belőle. Az első humoros lemez, amely több mint egy millió példányban kelt el, sok-sok rádiós bakit örökített meg a barázdákon.

Ha látni akarod, hogy intelligens emberek hogyan szűrnak el dolgokat - méghozzá rendszeresen, olvasd a politikusok tevékenységéről tudósító híreket.

A HIBÁK KÖVETKEZMÉNYEI

A nagy hibákból főcímek lesznek, de a kicsi, látszólag jelentéktelen hibák is nagy bajokat okozhatnak. Itt van néhány figyelemre méltó példa erre.

A hibák sokba kerülnek. A 18,5 millió dolláros Mariner I. rakéta indítása sikertelen volt, és az űrhajó az Atlanti-óceánban kötött ki. Valaki bent felejtett egy mínuszjelet a röppálya vezérlőprogramjában.

A hibák fizikai fájdalmat okozhatnak. Tedd a kezed egy krokodil szájába, tapasztalni fogod.

A hibák lelki problémát okozhatnak. A sorozatos hibák láttán bekövetkező zavarodottság és elkeseredés aláássa az ember önbecsülését.

A hibák idővesztést jelentenek. Valahányszor újból kell kezdeni valamit, értékes időt vesztesz. És ez az idő örökre elveszett.

A hibák pénz- és energiapocsékolást jelentenek. Ha kibuksz az egyetemről, ez azt jelenti, kidobtad azt a pénzt, amelyet oktatásra, könyvekre, utazásra, kollégiumi szállásra stb. költöttél. Nem beszélve az önbecsülésedet ért súlyos csapásról. A válások közismerten nagyon sokba kerülnek. Egy munkahely elvesztése nem csupán az egyén vesztesége, hanem a társadalom erőforrásainak megcsapolása is.

A hibák bosszúságot okoznak. A baklövések rendszerint csalódást, elkeseredést, dühöt és ellenségességet váltanak ki az emberekben.

A hibák visszavetnek. A legtöbb hiba esetében vissza kell lépned, és meg kell valamit ismételned, hogy ismét haladhass.

A hibák alattomosak. A hibáknak van egy halmozódó, kumulatív hatása. Elkövetsz egyet, és ha nem vagy figyelmes, már elkövetted a másikat, ami szoros kapcsolatban áll az elsővel és persze a harmadikkal.

A hibák rombolóak. Házak égtek le és égnek le, mert valaki elfelejt kikapcsolni egy berendezést.

A hibák szűkítik a mozgásteret. Beosztottjaid hibái lehúznak. Feletteseid hibái határt szabnak karrierednek.

A hibák megfordíthatatlanok. Ami megtörtént, megtörtént. Egy hibát nem lehet nem megtörténné tenni. Csupán annyit tehetsz, hogy enyhíted a következmények súlyosságát.

A hibákról sok rosszat el lehet mondani, azt azonban nem, hogy sorsszerűen „hibás” embereket eredményeznének. Sok esetben olyan tapasztalatok forrásai, amelyek nélkül aligha képzelhető el siker.

TANULJ A HIBÁIDBÓL!

A fejlődéshez elengedhetetlen, hogy tanuljunk a hibáinkból. Ugyanakkor büntudatot érzünk miattuk. Ez helytelen, mert a meddő rágódásra sok értékes energiánk megy rá. A büntudatot kísérő érzelmek - az elkeseredés, a csalódás, a búskomorság - mind apasztják a tetterőt és az életkedvet. A bosszantó az egészben az, hogy olyan dolgokon idegeskedünk, és emésztjük magunkat, amin már úgyszem tudunk változtatni.

Ha tartósan idegeskedsz, bánkódsz egy hibád miatt, meginog az önbizalmad és az önbecsülésed, ami akadályoz, hogy határozott lépéseket tégy a hibák elkerülésére. Olyan ez, mint egy ördögi kör.

Ezért ha elrontottál valamit, első teendődként helyre kell állítanod az önbizalmadat. Bocsásd meg magadnak a baklövést. Aztán vizsgálj meg, mit tehetsz, hogy ne ismételd meg.

Vannak konstruktív hibák, melyekből értékes tapasztalatokat szerezhetsz, aztán vannak súlyos melléfogások, melyek semmit sem hoznak csak veszteséget.

A konstruktív hibákon keresztül új ismeretekhez juthatsz, de csak akkor, ha kész vagy a kísérletezésre, és előítéletek nélkül közelítesz a tapasztalatokhoz. És ami a legfontosabb, hogy a tevékenységed is tükrözze, tanultál a leckéből. Egy felismerés nem sokat ér, ha nem mutatkozik meg abban, ahogyan gondolkozol és cselekszel. Primitív példával élve, igen kellemetlen dolog, ha kalapáccsal rásózol a hüvelykujjadra. Ha el akarod kerülni, hogy az másodszor is „kizöldüljön”, találnod kell valakit, aki hajlandó tartani a szöveget, vagy megtanulod, hogyan kell szakszerűen bánni a kalapáccsal.

Néha csupán annyit tanulhatsz egy hibából, hogy nem szabad megismételned. Nem sokat tanulhatsz abból, ha a kulcsodat már tizedszer zárod be az autódba. Mindig is tudtad, mennyibe kerül, ha be kell törnöd, aztán újra kell üvegeztetned az ablakot.

Tanulj abból, ha valamit elrontottál, és valószínű, hogy nem fogod megint elkövetni ugyanazt a hibát. Tanulj mások tapasztalatából, mielőtt nekilátsz egy feladatnak, és jelentősen csökken annak veszélye, hogy hibát vétesz.

AMI MÉG KÖVETKEZIK

A hibáknak sok oka lehet. Ezek között vannak ritkák és gyakoriak. A második részben ez utóbbiakról olvashatsz. Mielőtt azonban folytatnád az olvasást, arra foglak kérni, hogy végy papírt és ceruzát, és írd le azokat az okokat, amelyek eszedbe jutnak. Minél többet tudsz az általad elkövetett hibák okairól, annál könnyebb lesz tőlük megszabadulnod.

A harmadik rész 24 egyszerű, könnyen alkalmazható módszert ír le a hibák elkerülésére. Ha ismeresz módszereket, melyeket nem tárgyalok, írd le őket. Gazdagítsd velük a módszerbankodat.

A könyvet tanácsokkal zárom, hogyan készíts cselekvési tervet. Most lássuk a hibák elkövetésének leggyakoribb okait.

A HIBÁK ELKÖVETÉSÉNEK LEGGYAKORIBB OKAI

Mielőtt belefogsz a második részbe, tarts egy rövid szünetet. Írd le, mik az általad elkövetett hibák leggyakoribb okai. Gondolj olyasmikre, mint a stressz, a feledékenység, a zajos környezet, a türelmetlenség, a halogatás, vagy bármi, ami eszedbe jut. Próbálj legalább fél tucat okot felsorolni. Aztán elolvasva a második részt, hasonlítsd össze a listádat a könyvben tárgyalt okokkal.

Ha olvasás közben időnként megnézed a listádat, segít, hogy megértsd, miért követted el a hibáidat, és nagyobb kedvet fogsz érezni a hibaelkerülési módszerek megismerésére és alkalmazására.

Ne érdekeljen, mennyire fedik egymást a te listád és az én listám. Leírhattál olyan okokat, amikkel nem találkozol a könyvben, itt pedig lehetnek olyanok, amelyek sosem jutottak volna eszedbe.

Tanulmányozd figyelmesen az okokat, különösen a példákat. Aztán vedd be a képzelőerődöt, és alkoss magad is példákat. Olyanokat, amik veled kapcsolatosak, a tapasztalataidból nőnek ki.

A második részből megismered, miért követnek el az emberek - de elsősorban te magad - hibákat. Ismerve az okokat bizonyosan erősödni fog benned a vágy, hogy megismerd a módszereket, melyek megadják számodra a kulcsot, hogyan kerülj el azokat a hibákat, amelyek a legtöbb idegeskedést okozzák számodra.

TUDATLANSÁG, HOZZÁ NEM ÉRTÉS

Akik csak felületesen értenek ahhoz, amivel foglalkoznak, számíthatnak arra, hogy komoly hibákat vétenek. Ennek kockázata jelentősen csökken, ha igyekeznek mindent megtudni, minden fogást elsajátítani, ami a feladatok színvonalas elvégzéséhez kell. Egy egyszerű példa arra, hogyan csökkentheti az ismeret hiánya a siker esélyét.

Képzeld el, hogy át akarsz jutni egy erős sodrású folyón, amiről semmit sem tudsz. El kell döntened, hogy átkelsz rajta vagy pedig ott maradsz, ahol vagy. Az első látvány ijesztő, és komolyan számolsz a veszéllyel, hogy esetleg belefulladász. Ám amikor közelebb mész, és egy karót eresztasz a mederbe, látod, hogy a víz nem is olyan mély, legfeljebb harminc centi. Lábon is át lehet rajta gázolni. Ez az ismeret minimalizálja annak esélyét, hogy rosszul döntesz.

Ha a mélység hatvan centi, számolnod kell bizonyos veszéllyel, de nem akkorával, mint eredetileg gondoltad. Ám ha a folyó két méter mély, le kell mondanod az átkelésről, és valamilyen más megoldást kell keresned, vagy vállalnod kell annak kockázatát, hogy vízbe fűlsz.

Az ismeretek hiánya kusza gondolkozásra, zavarodottságra vezet, ami a hibák elkövetésének egy másik gyakori oka.

ZAVARODOTTSÁG

Vannak, akik látva a feladat nagyságát és bonyolultságát, összezavarodnak és kapkodni kezdenek. Egy halom hibát vétenek, mert képtelenek - vagy nem hajlandók - sorra venni, és tárgyilagosan elemezni a megoldási lehetőségeket.

Ahelyett, hogy elemeznék a megoldásokat és eldöntenék, melyik tűnik a legjobbnak, taláломra cselekszenek, és mindenbe belevágnak, ami eszükbe jut. Ezzel rengeteg időt és energiát pocsékolnak el, mert valahányszor hibáznak, szinte a nulláról kell kezdeniük a dolgot.

Jó példa erre a zavarodottságra, amikor valaki megvesz egy összerakható bútort, és nekilát a munkának, anélkül, hogy előtte áttanulmányozná a szerelési útmutatót.

Jobb esélye van a sikerre, ha az ember tudja, mit akar, hogyan akarja, és mekkora kockázatot kell vállalnia a siker érdekében. Ez egyformán igaz mindenre, legyen szó hosszú távú célról, vagy egy jelentéktelen feladatról. Ám ez nem minden. Ha nem használjuk a józan eszünket, ha rossz az ítéloképességünk, elkerülhetetlenül hibázni fogunk.

ROSSZ ÍTÉLŐKÉPESSÉG

Sokan azért követnek el hibákat, mert rosszul ítélik meg saját vagy mások képességeit. Úgy gondolják, nem jelent számukra problémát egy feladat, holott nincsenek rá felkészülve, vagy olyan dolgokat várnak másoktól, amikre nem képesek.

Aki élete delén van, nem egyszer megtapasztalta, milyen következményei vannak a rossz ítéloképességnek - különösen ha megpróbált egy ügyes tinédzserrel teniszezni.

A gyenge ítéloképesség nem jelent feltétlenül zavaros gondolkozást. Egyszerűen arról van szó, hogy az egyén rosszul ítélik meg lehetőségeket, tényezőket, gyenge az önismerete, vagy az emberismerete, ezért hamis elképzelés él benne a várható eredményről.

Vannak diákok, akik sok-sok órát tanulnak, aztán pedig úgy érzik, becsapták őket, mert a vizsgatételek csupa rossz kérdést tartalmaznak. Nem értik, hogy csalódásukat egyedül rossz ítéloképességüknek köszönhetik. Képtelenek voltak ugyanis helyesen megítélni, mi a fontos és mi nem, ezért aztán jelentéktelen részleteknek szenteltek sok időt, és fontos kérdéseken futottak át felületesen.

Nem könnyű persze mérlegelni és dönteni, ha az egyént maga alá temeti az eltérő jellegű teendők sokasága. Ez komolyan akadályozhatja, hogy a lényegre irányítsa a figyelmét.

SZÉTSZÓRT FIGYELEM

Elkerülhetetlenek a hibák, ha emberek arra kényszerülnek, hogy több tevékenység között osszák meg a figyelmüket. Ha elaprózzák magukat, olyan veszélyekkel kell számolniuk, amelyek szinte a semmiből tűnnek elő, és akkor csapnak le rájuk, amikor a legkevésbé várják.

Egy anya, aki egy zajongó, lökdösődő gyerekekkel teli kocsit vezet, ki van téve egy sor zavaró tényezőnek, ami elvonhatja a figyelmét. Ezért aztán egy baleset kockázata sokkal nagyobb, mintha a gyerekek nyugodtan ülnek, és nem zajonganak.

A zavaró tényezőket úgy semlegesíthetjük, hogy előre elhatározzuk, arra a feladatra összpontosítunk, ami figyelmetlenség esetén a legsúlyosabb hiba forrása lehet. Ez önfegyelmet és összpontosítást igényel. Ezek olyan lelki szokások, melyek gyakorlással elsajátíthatók.

Emberek hibákat vétenek azért is, mert nem elemzik rendszeresen, mit hozhat a jövő.

AZ ELŐRELÁTÁS HIÁNYA

Mark Twain ezt mondta: „Egy dologból mindig könnyebb kimaradni, mint kimászni.”

Akik nem mérik fel előre a veszélyeket, számolhatnak azzal, hogy váratlanul betonfalba ütköznek. Mire felismerik, hogy baj van, már rengeteg hibát vétettek, és benne vannak a pácban.

Ám nem elég csupán felmérni a hibák lehetőségét, lépéseket kell tenni ellenük. Olcsó és veszélyes megoldás azzal elintézni a dolgot, hogy hibák mindig is voltak, és mindig is lesznek.

A sziklamászók nem azzal számolnak, hogy le fognak esni a magasból, de nem zárják ki ennek lehetőségét, ezért nagyon óvatosak. Mindent megtesznek, hogy elkerüljék a bajt.

Vannak, akik makacsul nem hajlandók elismerni, hogy ők is elkövethetnek hibákat. Sok jegyben járó pár például úgy érzi, házasságuk eleve sikertelenségre lesz ítélve, ha csak gondolni mernek arra, hogy netán nem egymáshoz valók. Ezért van, hogy kevesebb sziklamászó esik le, mint ahány házasság végződik válóperrel.

A TÁVLATI CÉLOK HIÁNYA

Noé tudta, mit fog tenni, és még nem esett az eső, amikor már építeni kezdte bárkáját. Ám nem mindenki rendelkezik Noé bölcsességével. Sokan vannak, akik képtelenek meglátni, milyen kapcsolat van jelenlegi helyzetük, tevékenységük, és távlati céljaik között.

Az élet nagy céljainak megvalósítása sok apró feladat megoldásából áll össze. Ha a részleteken dolgozva nem látjuk ezek kapcsolódását az egészhez, a siker csupán álom marad.

Képzeljük el, mi történne, ha a villanszerelők, a víz- és gázszerelők, az ácsok, a kőművesek, vagyis egy ház építésén dolgozó munkások egységes terv nélkül dolgoznának. Elképzelésük sem lenne arról, hogy fog kinézni a ház. Be sem tudnák fejezni a munkát, és az eredmény igen siralmas lenne.

MEDDŐ ÁLMODOZÁS

Hibák forrása az is, ha valaki elábrándozik, és szem elől téveszti céljait, és olyan álomvilágban él, ahol nem a tények, hanem a vágyak uralkodnak. Elkalandoznak a gondolatai, és olyasmiben kezd serénykedni, aminek semmi köze a konkrét feladathoz vagy a céljaihoz.

Gondolatai valahol messze járnak. Bemegy valahová, anélkül hogy tudná, mit akar ott. Feltárcsázza a számot, közben elfelejti, kivel akart beszélni és miről. Kapkodva dönt fontos üzleti lehetőségekről, vagy egyáltalán nem foglalkozik a dologgal. Valahogy reagál, anélkül hogy tudná, mit miért tesz.

Ez az ábrándos, felhőkben járó beállítottság esetenként hozhat új ötleteket, mert kedvez az alkotó gondolkodásnak, de számolni kell a veszélyeivel is. Ha konkrét feladatokon dolgozunk és közben máshol jár az eszünk, aligha kerüljük el a hibákat.

Nagyon fontos hát, hogy teljes figyelmünkkel mindig azon legyünk, amit éppen csinálunk. Az ábrándozás, mint a figyelemmegosztás leggyakoribb formája, súlyos hibákra vezethet. A figyelem összpontosítása azonban nem elég. Hibákra vezethet az is, ha rosszul ítéljük meg a kockázatokat.

A KOCKÁZATOK MÉRLEGELÉSÉNEK HIÁNYA

A dilettáns sikerkovácsok gyakran követnek el két olyan hibát, amely a kockázattal kapcsolatos. Vagy ülnek a fenekükön, és nem csinálnak semmit, mondván, túl nagy a kockázat, vagy nem is mérlegelik a kockázat nagyságát, és Don Quijoteként látnak neki a legnehezebb dolgoknak is.

Nem olyan nehéz becsülni, mekkora kockázata van ilyen vagy olyan hiba elkövetésének. A véletlennek ugyanis - hasonlóan az apályhoz és a dagályhoz, a madarak vándorlásához, az évszakok változásához, a vetéshez és az aratáshoz, - van egy sajátos ritmusa. Emberek akkor követnek el hibákat, ha akadályozni akarják a szükségszerűség megnyilatkozását, vagy fel akarják borítani a véletlen ritmikusan változó hatását. Emberek eltévednek hóvihárban. Pénzt vesztenek, amikor a piac összeomlik.

Egy-egy siker mögött általában nem a vak szerencse áll. A sikeresek azért sikeresek, mert megtanulták felismerni és kihasználni a kedvező lehetőségeket, jelenjenek meg azok bárhol, bármilyen formában. Értik a szerencse apály-dagály jellegét, és akkor cselekednek, amikor minimális veszélye van, hogy hibáznak. A véletlen azért segíti céljaik megvalósítását, mert tudják, hogyan aknázzák ki az előnyükre.

A kockázatvállalás és a siker ugyanazon érem két oldala. Emberek nem nyerhetnek a lottón, ha nem vesznek szelvényt. Nem tehetnek szert új barátokra, ha naphosszat a szobájukban

kuksolnak. Nem lehet boldog a házasságuk, ha párjukat keresve nem vállalják az intim kapcsolatokkal járó sebek kockázatát.

Hibák forrása az is, ha emberek lelkiileg nincsenek felkészülve a feladataikra.

LELKI BEÁLLÍTOTTSÁG

A negatív érzelmek - így például az unalom, a türelmetlenség, a szorongás, az ellenségesség, az elkeseredés - nemcsak boldogtalanság forrásai, de egy sor hiba okozói is. Ez különösen igaz olyanokra, akik lelkileg nincsenek felkészülve a sors váratlan fordulataira, így képtelenek higgadtan viselkedni, amikor ezek felborítják terveiket.

Emberek csak akkor tudják előnyükre kiaknázni a gyors változásokat, ha mind lelkileg, mind fizikailag éberek, nyitottak az újra, és rendelkeznek azzal a lelki állóképességgel, ami elengedhetetlen a sikeres alkalmazkodáshoz.

Ez sehol sem olyan nyilvánvaló, mint a tőzsdén, ahol a játékosok rövid időn belül vagyontokat nyernek és vesztenek. A hozzáértés sokat számít, de a meggyőződés, hogy igenis sikeres lehetsz, hatással lesz arra, hogy valóban eléred-e a sikert.

Az optimista mélyen hiszi, hogy életét maga irányítja. Gyorsan cselekszik, a megoldásokat keresi, terveket kovácsol, ha kell, tanácsot kér másoktól. A pesszimista viszont meg van győződve: a sors akarata, hogy élete szerencsétlen legyen. A magatartását meghatározó kiszolgáltatottság és tehetetlenség érzése szétrombolja minden esélyét a sikerre, mert súlyos hibákra vezet.

ÖNMAGUKAT BETELJESÍTŐ JÓSLATOK

Ahhoz, hogy hibázzunk, nem kell több, mint meggyőződéssel hinnünk, hogy hibázni fogunk. Ilyen egyszerű ez.

Vannak, akik szilárdan hiszik, hogy kritikus helyzetben hálóba fogják ütni a labdát, nem fogják tudni eloltani azt a tüzet. Mivel meggyőzik magukat, hogy hibázni fognak, öntudatlanul is úgy rendezik a dolgokat, hogy igazuk legyen, és tényleg hibázzanak. Amikor aztán megkérdezik tőlük, miért hibáztak, azt mondják: „megmondtam előre, hogy el fogom szűrni”.

Az ilyen próféták között vannak, akik szándékosan vétenek hibákat, hogy felhívják magukra a figyelmet, és elnyerjék mások vigasztaló együttérzését. Nincs elég önbizalmuk, hogy megjósolják a sikert, ezért aztán a kudarcot jósolják meg. Tűnjék bármilyen különösnek, sokuk őszintén örül, hogy beteljesült a jóslatuk. Egyáltalán nem zavarja őket, hogy hibáztak.

A diákok között igen sok az ilyen vészpróféta. Azt mondják, úgymint megbuknak a vizsgán. A sportolók között is vannak, akik saját vereségüket jósolják, de vannak önbizalomhiányban szenvedő üzletkötők, akik azt mondják, úgyszem sikerül nekik megkötni az üzletet. Az esetek többségében beigazolódik a jóslatuk.

Vannak persze olyanok, akik azért nem merik megjósolni a kudarcot, mert félnek a következményektől.

FÉLELEM

A félelemnek óriási hatása van az emberek életére. A siker egyik legnagyobb gátja, és rengeteg hiba oka. A rettegő diák nem jön el a záróvizsgára, és nem fejezi be az évet. Az ijedt pályázó nem jelenik meg a felvételi beszélgetésen, ezért nem kapja meg az állást. Esetenként egy-egy ijedt menyasszony (vőlegény) nem jelenik meg az esküvőjén.

A félelem döntésképtelenségre, ez viszont hibákra vezet. Orvosok, akik félnek a műhibától, bizonytalankodnak egy-egy sürgős esetben. Szerelőszalagon dolgozó munkások, akik félnek, hogy elvesztik az állásukat, vonakodnak elmondani, hogyan lehetne javítani a munkafeltételeket.

Az ijedt emberek kétségbeesetten igyekeznek menekülni tetteik valós vagy képzelt következményeitől. Aggódomással teli viselkedésükkel azonban pont az ellenkezőjét érik el annak, amit szeretnének. A krónikus félelem fokozza az idegeskedésüket, és még több hibát vétenek. Üzletkötők, akik rettegnek az elutasítástól, nem mennek utána ígéretes üzletnek. Elbert Hubbard, amerikai író egyszer ezt mondta: „A legnagyobb hiba, amit elkövethetsz az életben, hogy állandóan attól rettegsz, netán elkövetsz egyet.” A magyarázat egyszerű. A hiba elkövetésétől való félelem szorongást, és rossz énképet eredményez, a rossz énkép következménye pedig ingatag önbecsülés. Az önbecsülés hiánya krónikus boldogtalanságban és cselekvésképtelenségben tükröződik. Lehet következmény, ami ennél rosszabb?

Azért aggódunk, mert azon idegeskedünk, mi történhet a jövőben. De hibát okozhat az is, ha múltbéli hibáink miatt szorongunk, és büntudatot érzünk.

BÜNTUDAT

A büntudat - a múltban elkövetett hibák miatti lelkiismeret-furdalás. Gyakran megfigyelhető olyan sportolóknál, akik felelősnek érzik magukat egy komoly tétet jelentő meccs elvesztéséért, vagy olyan autósoknál, akik felelősnek érzik magukat egy közúti balesetért.

A büntudattól gyötört személy azt hiszi, az elkövetett hiba emberileg minősíti őt rossznak. Azzal bünteti magát, hogy lebecsüli a sikereit, vagy nem bocsátja meg magának a hibáit.

A büntudattól gyötört személyeket teljesen megbénítja az önvád. Elvesztik önbecsülésüket, és képtelenek cselekvően közelíteni a problémáikhoz, képtelenek kiaknázni a kedvező lehetőségeket. A meddő önmarcangolás csak fokozza további hibák elkövetésének esélyét.

A büntudat érzése nem a bűnösök és tolvajok privilégiuma. Olyan ragály ez, amely mindenkit hatalmába keríthet - bármikor, bármilyen körülmények között. Ha párosul a hétköznapi gondok kiváltotta stresszel, súlyos hibák forrása lehet.

Vannak, akik olyan mereven ragaszkodnak egy célhoz, vagy egy tevékenységhez, hogy képtelenek szemügyre venni a tájat. Ez valóságos csapdahelyzet, ami szintén sok hibát okozhat.

CSAPDAHELYZET

Sokan sikeresek lehetnének, ha nem táplálnának megalapozatlanul nagy ambíciókat. Embereket olyan pozíciókba kényszeríthet a hiúságuk, melyek szinte fészkei a potenciális hibáknak. Annyira csak az álmaik, és a vágyaik világában élnek, hogy nem veszik észre a rájuk leselkedő veszélyeket. Csak akkor eszmélnek fel, amikor már leszakadt a mennyezet. Vannak, akik még ilyenkor sem.

Lincoln elnök ezt tanácsolta a rózsaszín álmok rabjainak: „Ha sikerült egy elefántot elkapnod a hátsó lábánál fogva és menekülni akar, jobb, ha hagyod menekülni.”

Az önérvényesítés művészetének igazi mestere képes felismerni, mikor kell feladni egy dolgot. Sajnos csak kevesen vannak, akik erre a szintre emelkednek. Egy projekt lehet olyan mély megjelenítése egy álomnak, hogy dédelgetője elképzeltetlenné tartja, hogy a feladását fontolgassa, ériék bármilyen kudarcok. Sokan akkor zárják magukra véglegesen a csapdát, amikor választaniuk kell, hogy feladják vagy folytassák. Engedve, hogy a vak lelkesedésük legyőzze a józan ítélőképességüket, hogy a vágyaik legyőzzék a tényeket, még jobban belebonyolódnak egy eleve lehetetlen ügybe. A megálmodott előnyök vakká teszik őket a már eddig elszenvedett hatalmas veszteségekre, és képtelenek látni, hogy az akadályok egyre csak nőnek.

Egy ilyen csapdahelyzet egyre makacsabb elszántságra vezet. Az egyén hajlandó egyre többet áldozni olyan célra, amely a tárgyilagosan gondolkozók szerint elkerülhetetlenül a „nagyyszerű” álmok roncstelepén köt ki.

A gyengélkedő házasságok klasszikus példái ennek. Sok üzleti vállalkozás is. Sokba kerülhet az is, ha az indokoltnál tovább ragaszkodunk egy régi, megszokott kocsihoz. Az emberek elkerülhetik ezt a csapdát, ha kívülállókkal is megbeszélik a szándékaikat. Ha mindenben magukra hagyatkoznak, vállalniuk kell annak veszélyét, hogy még több hibát vétének.

AZ ÖNÁLLÓSÁG HELYTELEN ÉRTELMEZÉSE

Akik figyelmen kívül hagyják mások tanácsait, általában először cselekednek, aztán gondolkoznak. Egy következő fázis, hogy verik a fejüket, miért nem gondolkoztak, mielőtt belevágtak a dologba.

Alexander Pope, angol költő már nagyon régen utalt erre az emberi gyengére. Mint írta, „az ostobák tülekedve rohannak oda, ahová az angyalok rettegnek belépni”. A vakmerőséget súroló bátorság pozitív vonás, de csak akkor, ha világosak a célok, a módszerek, és van egy szakszerűen kidolgozott cselekvési terv. A hozzá nem értés bátorsága, amely vak a veszélyekre, legtöbbször súlyos következményekkel jár.

Akik csak a maguk feje után mennek, nem sokat törődnek azzal, milyen bajt hozhat másokra, ha ők elvéreznek. Ez a felelőtlenség a hibák elkövetésének egy másik oka.

FELELŐTLENSÉG

Akik nem érzik át, hogy felelősek a tetteikért, mágnesként vonzzák a hibákat. Felelőtlenségük, és mások iránti közömbösségük melegágya a felületességnek, a rossz hatékonyságnak és a kapkodásnak.

A felelőtlenség gyakran együtt jár a változtatásoktól való vonakodással. A felelőtlen személyek gyakran még akkor is elutasítják mások segítségét, ha a hibák már nyilvánvalóvá váltak. Amikor a katasztrófa bekövetkezik, másokat hibáztatnak, vagy igyekeznek eltűnni a rivaldafényből, átmentve magukat, „jobb időkre”.

A politikusokra különösen jellemző ez a „veletek vagyok jóban-rosszban” hűség - amíg nem rémlik fel előttük annak lehetősége, hogy a közelgő katasztrófa nemcsak az általuk becsült népnek, hanem nekik is rosszat hozhat. Ilyenkor eszközökben nem válogatva keresik, hogyan szabadulhatnak a felelősségtől, melyet korábban olyan „komolyan” vettek.

A felelőtlenség másik példája, amikor gyanakvó munkások hosszú távú előnyöket áldoznak fel rövid távú „morzsákért”, amikor nem hajlandók elfogadni a körültekintően előkészített és megtárgyalt kollektív megállapodásokat.

A felelőtlenség olyan, mint egy alattomos betegség. Könnyen áterjed azokra, akik azt hiszik, szívességből veszik vállukra a nehéz életűek terheit. A hiba ilyenkor inkább szabály lesz, mint kivétel, és egyre több ember utasítja el a felelősséget.

Ugyanez igaz azokra is, akik kifejlesztették magukban a kudarc szokását.

ROSSZ SZOKÁSOK

Vannak, akik annyira rabjává válnak bizonyos szokásoknak, hogy képtelenek elérni céljaikat.

Üzletkötők eredménytelenek, mert szokásukká vált, hogy belevágjanak a vevőjelölt szavába, ahelyett hogy figyelmesen hallgatnák őt. Diákok sorozatosan megbuknak, mert szokásukká vált, hogy ne járjanak a foglalkozásokra, ne végezzék el a feladatokat, és munka helyett szórakozzanak, mondván, „ráérünk arra még!”. Van, akit rendszeresen büntetnek, mert hamis pénzt dob a parkolóórába - ez a szokása.

A szokások módosítása nem könnyű feladat. Akaraterőt és állhatatosságot igényel, ami sokakból hiányzik. Ez indította Bruce Bartont, egy amerikai reklámszakembert, hogy ezt mondja: „Milyen furcsa: emberek, akik készek meghalni a világszabadságért, a legkisebb áldozatra sem hajlandók, hogy megszabadítsák magukat saját bilincseiktől.”

ÖSSZEFOGLALÁS

Bemutattam a hibák fő okait. Biztos vannak közöttük olyanok, amelyek megtalálhatók az általad összeállított listán, és olyanok is, amelyek hiányoznak róla. A két lista egyesítésével értékes információkhoz jutottál, mert már az okok ismerete is segíti, hogy elkerüld a hibákat. Az okok felsorolásánál már módszerekről is szót ejtettünk, és neked is biztos eszedbe jutott néhány.

Ha valamelyiket hasznosnak találtad, kezd azonnal alkalmazni! Fordíts különös figyelmet azokra a módszerekre, amelyek a naponta előforduló hibáid ellen védenek! Ha ezektől megszabadulsz, könnyebben szakítasz azokkal, amelyek hosszú távú céljaidban akadályoznak.

A következő részben azzal foglalkozom, hogyan kerülhetők el a hibák. A módszereket olvasva mindig emlékezz arra, hogy az ismeretek önmagukban nem érnek semmit. Ahhoz, hogy eredményt hozzanak, alkalmaznod kell őket. Megismerni - elemezni - cselekedni! Ez a siker képlete.

HOGYAN KERÜLD EL A HIBÁKAT?

A következő oldalakon 24 módszert ismertetek a hibák elkerülésére. Ezek egyaránt alkalmazhatók a napi tevékenységben, és a nagyobb lélegzetű célok megvalósításában is.

Akkor jársz el helyesen, ha egyszerre csupán egy-két problémás területre összpontosítasz. Mint mindenben, itt is érvényes, hogy erőösszpontosítás nélkül nehéz eredményt elérni.

Kezdjük azzal, ami talán a legfontosabb.

LEGYENEK VILÁGOS CÉLJAI!

Írd le, mik életed legfontosabb céljai. Világosan, konkrétan. Bontsd le ezeket feladatokra. Aztán vedd sorra rövid távú céljaidat, és ezeket is bontsd feladatokra. Egy-egy cél és a hozzá tartozó feladatok már egy cselekvési terv vázát adják. A feladatok mellé írd oda a végrehajtás határidejét. Mielőtt belevágsz egy ilyen megvalósításába, gondold végig a teendőket, a határidőket és azt is, mit vársz a teljesítéstől.

Légy konkrét, mert ha nem tudod, hová tartasz, bizonyosan máshol fogsz kikötni.

Légy egészen konkrét. Óriási különbség van a világosan meghatározott célok és a bizonytalan, ködös vágyak között, melyeknek nincs fókusz, megragadható lényege.

Légy önértékesítő. Céljaidat magad határozd meg. Ne foglalkozz azzal, mit akarnak tőled mások, vagy mások szerint mit kellene tenned. Saját iránytűd után menj. Azokat a célokat tűzd magad elé, amelyek számodra fontosak.

Légy realista. Jobb, ha szerényebb, de elérhető eredményekre törsz, mintha grandiózus álmokat szövögetsz, és illúziókat kergetve a semmivel végzed.

Ha pontosan tudod, hová tartasz, a következő lépés, hogy mindent meg kell tudnod arról, hogyan juthatsz el oda.

ISMERD MEG A TÉNYEKET!

Tudj meg mindent a céljaidról. Milyen ismereteket, jártasságokat igényelnek a megoldandó feladatok, mik az eredményesség kritériumai. Légy mindig nyitott az új ismeretekre, és állandóan képezd, fejleszd magad.

Ha anyagilag független akarsz lenni, olvass könyveket a vállalkozásról, a befektetésről. Ha el akarsz végezni egy iskolát, tanulmányozd, milyen követelményeknek kell eleget tenned. Ha sikeresen akarsz gazdálkodni az időddel, olvass könyveket az időgazdálkodásról, a tervezésről, az önszervezésről. Az ember lehet amatőrként is sikeres, de ha tevékenységét megtanulja profi módon szervezni és irányítani, ha céljai józanok, mindig célba ér. A profizmusnak sok ismerve van, de a tények ismerete és az erőkoncentráció a legfontosabbak közé tartozik.

Könnyű valamicskét megtudni mindenről, de nagyon nehéz minden fontos dolgot tudni egyetlen témáról. Ezért mielőtt belefogsz valamibe, nézz utána, nem hiányosak-e vészesen az ismereteid. Ha igen, pótolj a hiányokat. Szánj több időt azokra a területekre, amelyek nehézséget okoznak neked, mert itt a legnagyobb a veszélye, hogy hibázol.

A több tudás mindig kifizetődik. Megszerzéséért csupán idővel és energiával kell fizetned. Ám ha dilettánsként vágsz bele egy feladatba, a tanulási idő többszörösére lesz szükséged, hogy felszámold a súlyos baklövések következményeit. Ha nem találsz időt a felkészülésre, akkor majd időt kell találnod a tudatlanságból fakadó hibák kijavítására.

Ha céljaidat úgy választod meg, hogy azt csináld, amit szeretsz, és amihez értesz, kevesebb hibát fogsz véteni. Az ember azonban nem mindig csinálhatja azt, amit szeret. Ám megszeretheti, amit csinál - ha megtanulja profi módon csinálni.

AZ ERŐSSÉGEIDRE ÉPÍTS!

Most állj meg az olvasással, és vedd számba az erősségeidet és a gyengeségeidet. Tárgyilagosan vizsgálj meg, mihez értesz, és mihez nem. Írd le, mire jutottál!

Vedd sorra, milyen dolgokban vagy jártas, milyen dolgokhoz van tehetséged, milyen ismereteid vannak, milyen indítékok hajtanak, milyen a megjelenésed. Vedd sorra azokat a dolgokat, amelyeket örömmel csinálsz, amelyek elégedettséggel töltenek el, amelyekkel kivívtad mások megbecsülését.

Ezután vizsgálj meg, mik a gyengeségeid. Vedd sorra azokat a szakmai és más természetű tevékenységeket, amelyekben nem vagy túl jó, de végezned kell őket. Vedd sorra, milyen dolgokat nem szeretsz csinálni, vagy ha lehetne, inkább elkerülnéd őket. Ilyen lehet például a korai kelés, a nyilvános beszéd, jelentések írása és sok egyéb.

Ezután az erősségeid és a gyengeségeid listáját hasonlítsd össze a céljaid listájával. Tedd fel magadnak a kérdést: „Azzal foglalkozom, amiben jó vagyok, és szeretem csinálni?” Fontos az őszinte válasz, mert ezekben a tevékenységekben követed el a legkevesebb hibát, ezekben lehetsz az átlagnál sikeresebb.

Ne bánkódj bizonyos képességek és jártasságok hiányán. Ha értened kell valamihez, sajátítsd el. Ha nem megy, igyekezz kiaknázni, amivel rendelkezel. Ne akarj olyasmit csinálni, amihez felkészületlen vagy. Ez legtöbbször hibák sorozatával végződik.

Sikeresebben kerülöd el a hibákat, ha következetesen legfontosabb céljaidra összpontosítasz.

JELÖLJ KI PRIORITÁSOKAT!

Sikerorientált, versengő társadalomban élünk, amelyben nagy hatalma van a pénznek, a vagyonnak, a kiváló erőnlétnek és a lelki állóképességnek. Vedd szemügyre értékeidet e követelmények tükrében. Döntsd el, mik a legfontosabb céljaid. Nyilván nem sok van.

Állítsd sorba a céljaidat és a feladataidat sürgősségük és fontosságuk szerint. Sikerre csak akkor számíthatsz, ha következetesen dolgozol legfontosabb céljaid elérésén, és nem engeded, hogy a napi csip-csup dolgok lármás sürgőssége elvonja a figyelmedet arról, ami valóban fontos, ami hosszabb távon életed minőségét befolyásoló eredményeket hoz.

Döntsd el, milyen feladatok fontosak, és milyen feladatok sürgősek. Vizsgálj meg, melyeket kell azonnal elvégezned, és melyek várhatnak. A nagyobb feladatokat bontsd részfeladatokra. Ez jelentősen megkönnyíti a végrehajtásukat.

Időről időre vizsgálj felül a prioritásaidat. Szervezd úgy a munkádat, hogy időd jelentős részében olyan feladatokon dolgozz, amelyek legfontosabb céljaidat szolgálják.

MÉRD FEL MIRE SZÁMÍTHATSZ!

Időről időre mindenki elkövet hibákat. Ám ezek jelentősen csökkenthetők, ha szellemileg és fizikailag friss vagy, rajta vagy azon, amit csinálsz, és világos képed van arról, hol tartasz és milyen veszélyekkel kell számolnod az úton. Igyekezz minden potenciális hibaforrást előre számba venni. Dolgozz ki S.O.S. terveket.

Vizsgálj meg, milyen akadályokba ütközhetsz, és hogyan küzdheted le őket. Mérlegeld, nincs-e mód a megkerülésükre, de lehet, hogy egyszerűen figyelmen kívül hagyhatod őket. Használd a képzelőerődöt. Lelki szemeiddel idézd fel a várható akadályokat, vészhelyzeteket. Igyekezz minél konkrétabban, nagyobb átéléssel vizualizálni ezeket. Készülj fel ezek kezelésére, még akkor is, ha netán sosem találkozol velük.

Már pusztán az, hogy felkészülsz az ilyen helyzetre és igyekszel mindent megtudni róluk, fokozza az érdeklődésedet, és ösztönöznöd fog a munkádban. A hibák elkerülésének egy másik módja, hogy mély felelősséget érzel a céljaidért és a tevékenységed eredményességéért.

VÁLLALD A FELELŐSSÉGET!

Felelősséget vállalni annyit jelent, hogy világos célt tűzöl magad elé (vagy azonosulsz a más által kitűzött céllal), legjobb tudásod szerint dolgozol, és a saját munkád eredményét magadnak tekinted, legyen az siker vagy kudarc.

Életed irányítását nem adhatod ki alvállalkozásba. Vállalnod kell döntéseid és tetteid következményeit, legyenek ezek előnyösek vagy hátrányosak számodra.

A felelősséget nem azzal mérik, mit vesztesz, ha valamit elrontasz, hanem azzal, milyenek a döntéseid, és hajlandó vagy-e vállalni a következményeket, ha a dolgok nem a szándékaid szerint alakulnak.

Ha úgy döntesz, hogy valamit érdemes megcsinálni, akkor azt érdemes jól megcsinálni. Ebből indulj ki, amikor nekilátsz valaminek. Ha csupán akkor vagy hajlandó teljes erővel dolgozni, ha kedvet érzel magadban, a hibák garmadájára számíthatsz.

A felelős magatartás azt jelenti, tárgyilagosan nézel a bírálatokra. Fogadd el a kritikát, ha teljesítményed alapján megérdemled. Ez az az adó, amit a siker érdekében fizetned kell. Fogadd el, amit el kell fogadnod, vond le a tanulságokat, és folytasd utadat a célod felé.

MINIMALIZÁLD A KOCKÁZATOT!

Tégy különbséget a szokásos és az újszerű feladatok között. Kiemelt figyelemmel végezd azokat, melyekkel korábban nem volt dolgod. A szokásos teendőknél alkalmazd sokszor bevált, rutin módszereket, de újszerű feladatoknál vedd be a képzelőerődöt, és alkotó módon közelítsd hozzájuk. Emeld ki egyedülálló sajátosságaikat, és ezekre fordíts külön figyelmet. Például nyilván nem ugyanúgy állsz hozzá, ha a házastársadat, vagy a norvég királyt fogadod a repülőtéren. Ismerd fel a sajátosságokat, és vedd figyelembe ezeket.

A nagy lélegzetű feladatokat oszd fel apróbbakra, és „harapásonként fogyaszd el az elefántot.” A kisebb feladatok gyorsabban teljesíthetők, ezért gyakrabban lesz részed a jól végzett munka örömeiben. Ez új energiával tölt fel, és gyorsítja haladásod. Tapasztalatból győződsz meg arról, amit Leo Hauser mondott: „Mérőföldes ugrásokkal nehéz, de félméteres lépésekkel könnyű.”

Az ismeretlen feladatot változtasd ismerőssé. Mielőtt belefogsz, tanulmányozd a részzeit. Vizsgáld meg, milyen kapcsolat van az új és a szokásos elemek között.

Használd ki a környezet adta előnyöket. Egyszerű példával illusztrálva: parkolj úgy, hogy fényszóród sugara ráessen valamire, így nem fogod égve hagyni, amikor kiszállsz. Vagy tedd a kocsid kulcsát olyan dolgok tetejére, amiket magaddal kell vinned, így nem fogod ezeket otthon hagyni. Ha az ember sorra veszi a napi teendőit, számtalan szellemes megoldást talál, amelyek sok bosszankodástól és hibától óvhatják meg.

Ügyelj arra, hogy semmi se vonja el a figyelmedet attól, amin dolgozol. Ha van egy sürgős dolog, ami nem a feladattal kapcsolatos, de elvégzésre vár, igyekezz túl lenni rajta, mielőtt belefogsz a feladatba, hogy elfeledkezhess róla. Tervezd úgy a napod, hogy az ilyen figyelemelvonó teendőket csokorba gyűjtve intézed.

Oszd meg másokkal a kockázatot. Ha módod van rá, delegálj feladatokat. Különösen akkor, ha bizonyos területeken másoknak nagyobb a jártassága. Segítségére lesznek a feladat megoldásában, és az eredményt sem fogják csak a bírálat kedvéért bírálni.

GONDOLKOZZ POZITÍVAN!

Széleskörű vizsgálatok bizonyítják, hogy az optimizmus nem csupán sikeresebbé és boldogabbá, hanem egészségesebbé is teszi az embert. A pesszimizmus viszont reménytelenségre, kudarcra és betegségekre vezet.

A pozitív gondolkozásnak hatalma, ereje van. Ha hiszel abban, hogy felkészült vagy a sikerre, nő a sikered esélye. Ha nem hiszed, hogy rendelkezel a sikerhez szükséges képességekkel és jártasságokkal, még kiemelkedő felkészültség esetén is kudarc vár rád. Ilyen kulcsra jár az emberi lélek.

Ha magabiztosan cselekszel, erősödik az önbizalmad. Minden válságra lehetőségként fogsz tekinteni, kedvező alkalmként kezeled, hogy megmutasd, ki vagy. Lehetőséget fogsz látni benne, hogy olyan tapasztalatokat szerezz, amelyek közelebb visznek céljaidhoz.

Időről időre erősítsd magadban az elszántságot, hogy tevékenységemben, és magatartásomban csökkentem a hibákat. Ha törekvésedben eredményt érsz el, dicséred magad - a kis sikerekért ugyanúgy, mint a nagy sikerekért.

Erősítsd magadban a meggyőződést, hogy képes vagy olyan munkastílusra, amely kizárja a súlyos hibákat.

A pozitív gondolatok erősítik az önbizalmadat, és segítenek legyőzni a félelmet.

GYŐZD LE A FÉLELMET!

Helyes, ha a hibák szerénnyé tesznek, de ne engedd, hogy félelmet ébresszenek benned.

Vizsgáld meg, mi a legrosszabb, ami történhet veled, ha továbbra is a régi módon cselekszel. Írd le világosan és konkrétan, mitől félsz. Félelmed tárgya lehet üzleti csőd, válóper, gépkocsibaleset, kibukás az egyetemről, tekintélyed elvesztése, megszegyenülés és folytathatnám.

Tételezd fel, hogy a legrosszabb tényleg bekövetkezik. Ebből kiindulva gondold ki minél több megoldást a katasztrófa megelőzésére vagy a következmények enyhítésére. Írd le ezeket. Ügyelj arra, hogy megvalósíthatók legyenek, mentesek az illúzióktól. Csak olyanok segítségével számoldj, akikre valóban számíthatsz.

Válaszd ki a legjobb megoldást. Részletesen dolgozd ki a feladatokat. Aztán láss neki a munkának olyan energiával, mintha a legrosszabb elkerülhetetlen lenne.

A beállítottságod legyen pozitív. Bízz mindig a sikerben, de számold vészhelyzettel is, ezért mindig legyen egy S.O. S programod. Ez a konstruktív optimizmus lényege.

TEREMTS MAGADNAK KEDVEZŐ LEHETŐSÉGEKET!

„A siker titka az - mondta Benjamin Disraeli, angol államférfi -, hogy az ember állandóan azon dolgozik, hogy felkészülten fogadja a kedvező lehetőségeket.”

Ha felismered és kiaknázod a kedvező véletleneket, kevesebb hibát vétesz. Francis Bacon, angol filozófus más oldalról világítja meg, amiről Disraeli beszélt. Ezt mondta: „A bölcs ember több lehetőséget teremt, mint amennyit készen talál.”

Nem adhatsz el semmit, ha nem találkozol vevőjelöltekkel. Nem vizsgálhatsz sikeresen, ha nem tanulsz. Nem köthetsz barátságokat, ha bezárkózol a magányodba.

Ha barátságos és szívélyes kapcsolatokat ápolasz, szaporíthatod a kedvező lehetőségeidet. Minél jobban ismernek az emberek, annál több jó ötlettel segíthetnek, hiszen tudják, mire vagy képes, miben vagy jártas, és mik a céljaid.

VIZUALIZÁLJ!

Ha lelki szemeiddel képes vagy minden részletében felidézni az eredményt, lényegesen megnő annak esélye, hogy eléred, amit magad elé tűztél. Ez az emberi lélek sajátos törvénye. Ezt a lelki képalkotást nevezzük vizualizálásnak. A sikeres vizualizálás kulcsa az, hogy minél élénkebben, konkrétan, élethűbben kell felidézni a kívánatos helyzetet. Ez tudatos munkát, koncentrációt és fejlett képzelőerőt igényel. A koncentrációkészség és a képzelőerő fejleszthető.

Ismered a célokat, megállapítottad a feladatokat, amelyek a célhoz vezető út mérföldkövei. Elemezd, milyen lehetőségekkel találkozhatasz az utad során, és hogyan aknázhatod ki ezeket. Aztán vedd sorra a várható nehézségeket, és keress ezekre megoldásokat.

Képzelőerőd bevetésével vizualizáld az út egyes állomásait - vagyis az eredményeket, aztán a problémák megoldását. Lásd magad, amint ott állsz, túl a nehézségeken, az eredmények birtokában. Lásd magad, amint legyőzöd az akadályokat, tartod a határidőket, és hibátlanul végzed a feladatodat.

Ismerkedj azok tapasztalataival, akik sikeresek abban, amit csinálsz. Képzeld magad az ő helyükbe. Képzeld, hogy ugyanolyan jártas, hozzáértő, magabiztos vagy, mint ők.

Ha találsz egy új, ígéretes módszert, próbáld ki, és ha jó, alkalmazd. Ha kell, változtass a céljaidon. Abban viszont légy következetes, hogy szemed mindig a célra függeszted. A cél adja meg haladásod irányát. Nélküle életed és tevékenységed zűrzavaros összevisszaság lesz, és vagy ide-oda hányódsz, vagy áldozata leszel mások szeszélyes akarátának. Az egyik legnagyobb hiba, amit ember elkövethet, hogy nincsenek világos céljai.

BECSÜLD AZ IDŐT!

Az elveszett gazdagság kemény munkával újra előteremthető. Az egészség kímélő életmóddal visszanyerhető. Az elvesztegetett idő azonban örökre elveszett. Ezért aztán nem szabad könnyelműen bánni vele. Gazdálkodj az idővel annak tudatában, hogy ez a legfontosabb erőforrásod, legfontosabb kincsöd.

Egy feladathoz rendelkezésre álló idő döntően meghatározza, vétesz-e hibákat a végrehajtás során. Minél több az időt, annál megfontoltabban járhatsz el, annál kevésbé idegeskedsz.

Charles Buxton ezt mondta: „Időt nem lehet találni. Ha szükséged van rá, csinálnod kell magadnak.”

Tanuld meg reálisan becsülni a feladatok időigényét. Ne próbálj többet teljesíteni egy adott időben, mint ami emberileg lehetséges. Ne próbálkozz kapkodó útvágásokkal sem. Állj ellen a kísértésnek, hogy időtakarékoságból egyszerre dolgozz eltérő jellegű feladatokon. Gondosan tervezd a munkád, különösen, ha időszükében vagy és nem pusztán rutinról van szó.

Napi programod összeállításánál számolj a váratlan eseményekkel. Ezek gyakran mérlegelést igényelnek, és ha időzavarba kerülsz, nagyobb az esélye, hogy hibázol.

Vedd figyelembe, hogy vannak téled független határidők. Az adóbevallás időpontját nem te határozod meg, ugyanígy a karácsonyét sem. Ha az ilyen határidőket tartani akarsz, ezeket előre be kell ütemezned. Lehet készülni a vizsgákra két nappal a vizsga időpontja előtt, de olyan is lesz az eredmény. Ha valaki nem akarja a véletlenre bízni a sikert, az év első napjától kezdve készül a vizsgákra.

Az eredményes időgazdálkodás fontos eszköze a cselekvési terv, ami egységbe foglalva tartalmazza a célokat, a feladatokat, a határidőket. Egy jó cselekvési terv tükrözi a bölcs előrelátást, és a hozzáértő időalap-elosztást. Mindkettő jelentősen csökkenti a hibák elkövetésének valószínűségét.

RENDSZERESEN KÉSZÍTS CSELEKVÉSI TERVET!

A tapasztalt felfedezők sosem indulnak útnak úgy, hogy ne lenne részletes ütemtervük. A légitársaságok pilótái sosem szállnak fel úgy a gépeikre, hogy ne lenne részletes repülési programjuk. Még annak a kölyöknek is van megtervezett útvonala, aki kihordja reggel az újságokat.

Döntsd el, mit szándékozol tenni, mikor szándékozod tenni, és hová jutsz tevékenységed eredményeként. Céljaidat indulás előtt kell meghatároznod. Vizsgáld meg a lehetőségeidet. Mérlegeld az egyes változatok előnyeit és a hátrányait, aztán válaszd ki a legjobbat.

Jelölj ki részfeladatokat, hogy mérni tudd a haladásod, és ellenőrizhesd, tartod-e az irányt. Kerüld az olyan rövidtávú megoldásokat, átvágásokat, amelyek magukban hordják a veszélyt, hogy szem elől téveszted a hosszú távú célokat.

John Wooden, a Kaliforniai Egyetem kosárlabda-csapatának egykori edzője azt mondta, hogy „aki kudarcot vall a felkészülésben, az a kudarcra készül fel”. Ennek a filozófiának köszönhető, hogy korának egyik legkiválóbb edzője volt. Azt tanácsolom ezért, ne sajnáld az időt a felkészülésre.

Ha van reális cselekvési terved, érdemes azt fő vonásaiban memorizálnod. Különösen igaz ez a célokra. A célokról szabad a legkevésbé elfeledkezned, hiszen ezek a vezérlő csillagaid. Ezután már „csupán” az vár rád, hogy a tervet átültesd a valóságba.

A KÖZVETLEN FELADATOKRA ÉS A SZAKSZERŰSÉGRE ÖSSZPONTOSÍTS!

„A legfontosabb dolgunk nem azzal törődni, ami a ködös távolban van. Erőinket arra kell bevetnünk, ami a kezünk ügyébe esik.”

Amint Thomas Carlyle, angol filozófus szavai sugallják, minden átfogó cél megvalósítása egymást követő, egymásból logikusan következő feladatok sora. Ezért ha a dolog végére akarunk járni, csak akkor szabad belevágnunk egy feladatba, ha az előzővel már végeztünk. Az eredményesség fontos tényezője tehát a feladatok helyes sorrendjének megállapítása és betartása.

Minden ember másként kezd hozzá a dolgokhoz. Ha erről meg akarsz győződni, csupán meg kell figyelned, ki hogyan kezd úszni. Vannak, akik egyszerűen beugranak. Mások a fokozatosság hívei: fokról fokra ereszkednek a vízbe, hogy megszokják a hőmérsékletét. Amikor már nyakig benn vannak, néhányszor megmerítik a fejüket. Most már indulhatunk! Ezeknek a sajátos kezdéseknek van egy közös vonása: nem lehet azt mondani, hogy az egyik jó, a másik pedig rossz. Vannak azonban dolgok, amikben nem különbözhetnek az egyének. Például mindenkinek kell tudnia úszni. Tudnia kell, milyen mély a víz; számíthat-e víz alatti sziklákra, üvegcserepekre vagy tengeri szörnyekre.

Az hiszem, mindennek megvan a legjobb módja, ahogyan csinálni kell, attól kezdve, hogyan tegyük tartóssá és boldoggá egy házasságot, egészen odáig, hogyan kell megjavítani egy vízcsapot. Ezért ha belekezel valamibe, mindig érdemes meghallgatni mások tanácsait. És ne feledkezz meg a könyvekről! A jó „hogyan csináljuk” könyvek ma már nélkülözhetetlen segítői a sikerre törekvő egyéneknek.

EGYSZERRE CSAK EGY DOLGOT CSINÁLJ!

Ha egyszerre több dologgal foglalkozol, fennáll a veszélye, hogy mindent rosszul csinálsz. Arra összpontosíts, ami előtted van - egyetlen feladatra. Ebben a pillanatban ez a legfontosabb feladat. Csak akkor kezdj másba, ha már fáraszt az egyhangúság. Sose tévedsz azonban szem elől a prioritásaidat, és azt az elvet, hogy a feladatok végrehajtásánál azok logikus sorrendjét kövesd.

Ha nyomaszt egy feladat nagysága, oszd fel részekre, és egyszerre csak egyetlen részen dolgozz. Ezzel csökkented a hiba esélyét. Gyakrabban örülhetsz az eredménynek, ami fokozza a munkakedved és azt a meggyőződésed, hogy érdemes módszeresnek lenned.

Munkádat szervezd úgy, hogy amikor egy feladat kiemelten fontos részein dolgozol, semmi és senki sem zavarhasson. Mondd magadnak és ha kell, másoknak, hogy nem szakíthatod félbe amit csinálsz. Ha mégis ezt kell tenned, úgy állj le, hogy utána ne legyen nehéz folytatnod.

LÉGY NYITOTT AZ ÚJRA ÉS A LEHETŐSÉGEKRE!

Ahogy Hannibál mondta: „Találj egy utat, vagy ha nincs, vágj egyet!” Ha akadályba ütközöl, állj meg. Vedd szemügyre a módszereidet. Keress célodhoz egy másik utat. Alkalmazkodj a körülményekhez, de tartósan sose térj le az irányról.

Ne veszítsd el a bátorságod, ha ismeretlen terepre tévedsz. Az ismeretlen csapás első lépése, még ha egyszerű is, nehezebb, mint az ismert út bonyolult utolsó lépése. Csináld, amiben jó vagy, és a terep hamarosan ismerős lesz számodra.

Számíts mindenre, készülj fel mindenre, különösen a kedvező lehetőségekre. Ezek gyakran egy csapásra véget vetnek hosszú kudarc sorozatoknak, és hatalmas lépéssel visznek közelebb a célodhoz.

Akadályba ütközve vizsgálj meg a cselekvési tervedet, és ha van megoldásod, cselekedj, ha nincs, keress. Aztán cselekedj. A problémákra olyan kérdésekként tekints, melyek válaszra várnak. Ne kezeld őket akadályokként, melyek a bosszantásodra vannak ott.

ÁLLHATATOSAN KÖVESD A CÉLOD!

Bárhonnan fújjon a szél, maradj a kormányrúdnál. Állítsd úgy a vitorlákat, hogy irányban haladj. Ehhez ismerned kell a „szélirányt”, a környezetet, a tényeket - vagyis a valóságot. Sose hagyd, hogy az illúzióid megtévesszenek. Szemed mindig a tényekre függeszd. Azokra a dolgokra, amelyek befolyással lehetnek céljaid megvalósítására.

A haladás a Mindenség örök törvénye. Egy megvalósított cél egy következő cél kiindulópontja. Valahol azonban a távolban ott van életed nagy célja, amely meghatározza a részcélok irányát és minőségét. Ha a nagy célt helyesen választod meg, vezérlő csillagként átsegít a kételkedés örvénylő vizein, és lehetővé teszi, hogy a nehézségek dacára is irányban maradj. Ezt nevezzük állhatatosságnak.

Az állhatatosság azonban nem makacsság. Nem azt jelenti, hogy csak azért is ki kell tartanod egy vesztett ügy mellett. Az állhatatosság alapja egyrészt az a meggyőződés, hogy

megfelelő módszerekkel céljaid elérhetőek (vagy elérhetőségük tárgyilagosan bemérhető), másrészt az a tudat, hogy tudsz keményen dolgozni, és ha kell, engedsz a tényeknek és kész vagy módosítani a céljaidat.

Az állhatatosság tudata erősíti az önbizalmad. Lelkesedést ébreszt benned, és energiákat szabadít fel. Ez mind segíti a hibák elkerülését. Fontos tehát kitartanod a céljaid mellett, de legalább ilyen fontos tudnod, mikor kell valamit feladnod.

TUDD, MIKOR KELL FELADNOD!

Mindenki követhet el hibát, de csak a fajankók követik el újból és újból ugyanazt az ostobaságot.

Mondjuk, hogy mindent, valóban mindent megtettél egy cél elérésére, de megrekedsz egy ponton, és bármivel próbálkozol, nem haladsz. Ilyenkor ostobaság lenne folytatni, mert ez újabb hibák forrása lesz. Fel kell adnod. Nem mindegy azonban, hogyan nézel a döntésedre.

Ha kemény és állhatatos próbálkozás után adod fel, ez nem gyengeség. Sőt, bátorságra, erős jellemre vall, mert a döntés kemény elszántságot igényel. Különösen akkor, ha már rengeteg időt és munkát öltél a dologba, és minden áron futni akarsz a pénzed után.

Nagyon fontos, hogy a feladást mérlegelve abból indulj ki, mit ígér a jövő, ne pedig abból, mennyi munkád fekszik benne. Tedd félre a hiúságodat. Fogadd el, hogy vannak dolgok, amik meghaladják a lehetőségeidet és a képességeidet. Ezzel mindenki így van. A tényeket és a körülményeket senki sem erőszakolhatja meg. Aki ezzel próbálkozik, macacsságáért súlyosan megfizet.

Döntésedet segítheti, ha előre meghatározod, hogy egy adott erőfeszítésnél mi az a minimális eredmény, amit még elfogadhatónak tartasz, és ha ezt nem éred el, abbahagyod.

A sikered és boldogságod függ attól, hogy helyes célokat tűzöl-e ki. Ám a célkitűzés nem olyan mesterség, ami velünk születik. Tanulnunk kell. Ez nem is lehet másként, hiszen a céljainkban ölt testet mindaz, amit a valóságról és önmagunkról tudunk. A helyes célok kitűzése tehát tárgyilagosa önismeretet és a valóság mély ismeretét és tiszteletét igényli. Ez fordítva is igaz: a valóságot és önmagunkat is úgy ismerhetjük meg igazán, ha célokat tűzünk ki, és tapasztalatokat szerzünk arról, mire vagyunk képesek és mire nem.

VEZESS NAPLÓT!

Sokkal egyszerűbb felismerni mások hibáit, mint emlékezni a sajátjaidra. Egy napló segít, hogy ne felejtse el, amit tanultál.

A napló rendszeresen készített feljegyzés a gondolataidról, az eseményekről, a tapasztalataidról, az érzelmeidről. Személyes használatra vezetted. Rendszeres tanulmányozása segít eldönteni, milyen módszerek működnek és milyenek nem. Érzelmeid leírása mutatja, hogyan reagálsz nehézségekre és lehetőségekre.

Ralph Waldo Emerson ezt írta: „Az évek megtanítanak arra, amit a napok nem láttatnak velünk.” Ez a szépsége egy napló vezetésének. Nagyobb távlatból szemlélve megmutatja, mit csináltunk, hol tartunk, és segít megtervezni a jövőnket.

Segítségével tárgyilagosa elemezheted a sikereidet és a kudarcaidat. Persze csak akkor, ha írás közben nem cenzúrázod magad. Írd azt, ami elsőként az eszedbe jut. Kutasd az okokat. Feljegyzéseid alapján rendszeresen elemezd a módszereidet, és amelyek nem működnek a hibák leküzdésében, felejtse el.

Ne szegjék kedvedet az időleges visszaesések. Nagyon fontos, hogy ne válj a büntudat rabjává.

NE ENGEDJ A BÜNTUDAT ÉRZÉSÉNEK!

Ha valami megtörtént, az megtörtént. A múlt nem változtatható meg. Csak azt befolyásolhatjuk, ami a jövőben történik velünk. Ezért aztán ne rágódj a múlt hibáin. Őszintén

ismerd el őket, és vond le a tanulságokat. Ez végül is azt jelenti, hogy ma bölcsőbb vagy, mint tegnap voltál.

Ne mentesd a hibáidat, de ne engedj a büntudat érzésének sem. Veszedelmes csapda, mert idővel egyre nagyobbak láttatja a hibát, ami aztán véstesen aláássa az önbecsülésed, csökkentve későbbi sikered esélyeit.

A büntudat elleni legjobb ellenszer a munka. Az, hogy nem adsz magadnak időt a rágódásra. Ezért aztán ha hibáztál, mérd fel, mit tehetsz. Ha javítható, javítsd ki, ha nem, vágj bele új feladatba. Ne feledd, ilyenkor minden jobb, mint a tétlenség és a rágódás.

Ha a hibáért bírálnak, fogadd a kritikát felemelt fővel. Ne magyarázkodj. Ha nem tudsz többet mondani, csupán annyit, hogy „sajnálom!”, akkor tedd ezt, és menj el. Ne figyelj azokra, akik saját önbecsülésüket erősítendő, újból és újból előjönnek régi dolgokkal, és szemrehányásokat tesznek neked. Azokra viszont figyelj, akik segíthetnek, hogy új ismeretekre és tapasztalatokra tégy szert.

NE SZÉGYELLJ MÁSOKTÓL TANULNI!

„A bölcs ember mások hibájából tanul.”

Publius Syrus római költő és rabszolga ezen szavai azt sugallják, hogy a tisztességes hiba komoly figyelmet és tanulmányozást érdemel. Ha tapasztalataidat megosztod másokkal, kiderülhet, hogy már ők is elkövették a hibát, és a te hibád nem rosszabb, mint az övék.

Keress példákat, amelyek lelkesíthetnek és bátoríthatnak. Beszélj emberekkel, akik sikeresen birkóztak meg olyan feladatokkal, amelyek megoldásán most dolgozol. Tanulj a tapasztalataikból: kerüld a hibáikat és másold a sikerüket.

Hallgass a tárgyilagos véleményekre és tanácsokra. Ne figyelj azokra, akik nem hisznek abban, amivel próbálkozol - amivel mellesleg nekik is meg kellene próbálkozniuk -, nevezetesen, hogy szakítasz a rossz szokásaiddal és a rendszeres hibáiddal. A bírálatuk és a kétkedésük mögött gyakran irigység rejlik.

Egy barát őszinte kritikája sokat segíthet, egy rosszakaró bírálata mögött mindig ártást gyanítunk. Ez nincs mindig így, ezért jó, ha nem azt nézed, ki mondja, hanem azt, hogy mit mond.

Nem vitás, senki sem szereti a bírálatot, de mindent egy kalapba téve, hasznosabb, mint a dicséret. Figyelj ezért oda, mint mond a házastársad, a gyermeked, a barátod, a kollégád. Kérd ki a tanácsait, és légy hálás a segítő bírálatukért és bátorításukért.

Ne feledd, a sikered függ attól, mennyire vagy nyitott a segítő bírálatokra, és mennyire tudod túltenni magad a rosszakaratú, bántó szándékú kritikákon.

JUTALMAZD MAGAD!

Akik nyerni tudnak, mindig többen vannak, mint akik azt is tudják, hogyan kell örülni a győzelmeiknek.

A siker érzése annak felismerését jelenti, hogy a felkészülés és a munka meghozta az eredményt. Ha így van, jutalmat érdemelsz.

A jutalom erősíti az önbecsülésed, az önbecsülés optimizmust szül és erősíti a meggyőződésed, hogy a magad ura vagy. Ez kiváló indikátora a tartós sikernek. Ha munkád értékelésében csak mások véleményére támaszkodsz, ezzel súlyos hibát vétesz, mert megengeded, hogy mások szeszélyei formálják az énképedet és ezen keresztül az önbecsülésedet. Ez a kudarc biztos útja.

A jutalmaid lehetnek egyszerű, olcsó apróságok. A lényeg, hogy fontosak számodra. Lehet egy üveg finom bor, egy színházlátogatás, egy szép könyv, egy hét pihenés valahol, ahová már régen szeretnél volna elmenni. Az ilyen jutalmak erősítik benned azt a törekvést, hogy a sorsodat magad irányítsd. Magad határozd meg a célt, magad dönts a módszerekről, magad értékeld az eredményt, magad dönts a jutalomról.

Ha megérdemelted, jutalmazd magad. Egy jutalmazási rendszer csak akkor hatékony, ha következetesen alkalmazzák.

FEJLESZD KI MAGADBAN A SIKER SZOKÁSÁT!

Ha helyes célokat tűzöl ki, és szakszerűen csinálod a dolgokat, a siker szinte magától jön. Ám ez a professzionalizmus önfejlesztést és gyakorlást, de mindenekelőtt szokásmódosítást jelent. Kezdd a munkát olyan egyszerű, hétköznapi feladatokkal, amelyek problémákat okoztak a múltban. Például fizess ki időben a számláidat, írd meg időben a leveleket, ha vezetsz, tartsd be a sebességkorlátozást, ne feledkezz meg a születésnapokról és más családi évfordulókról, fejezd be határidőre a feladataidat, a jelentéseidet. Még jobb, ha ezt határidő előtt teszed.

Időről időre elemezd magatartásodat és tevékenységedet. Vizsgáld meg, milyen szokásaid közelítenek, és milyen szokásaid távolítanak a céljaidtól. Az előbbiek a siker, az utóbbiak a kudarc szokásai. Vedd figyelembe, hogy a szokásoknak alapvetően három csoportja van: a cselekvési, a gondolkozási és az érzelmi szokások. A két utóbbit együtt beállítottságnak is nevezzük. E csoportosítást figyelembe véve készíts listát a jó szokásaidról és a rossz szokásaidról, és ezek bázisán állíts össze szokásmódosítási tervet.

A cselekvési szokások módosítása úgy történik, hogy akarattal újból és újból arra bírod magad, hogy egy adott dolgot másként csinálj. Egy idő után aztán már maguktól mennek a dolgok. Ne akarj egyik napról a másikra megváltozni. Kezdd egy vagy két rossz szokással, és addig csináld az új módon, amíg az nem válik második természeteddé. Ha például hajlamos vagy mindenhol elkészni, indulj mindenhová korábban. Ezt addig csináld, amíg véreddé nem válik a pontosság. Ha rendszeresen mások szavába vágysz, határozd el, hogy egy hónapon át mindenkit végighallgatsz, beszéljen bármeddig. Tedd ezt még akkor is, ha úgy untat a másik, hogy már oda sem tudsz rá figyelni. A másik észre fogja venni, hogy valami megváltozott, és ráébred, hogy visszaél a helyzetével.

A gondolkozási és az érzelmi szokások módosításának két fő módszere a belsőbeszéd és a vizualizálás. Ha például állandóan rettegsz, mit fognak mondanak mások arról, amit csinálsz, ismételd magadban minden ébredés után és minden lefekvés előtt, és naponta többször is, hogy a sorsodért magad felelsz. Amíg nem akadályozol másokat boldogulásukban, magatartásod végső bírója te vagy, és erről a jogodról nem kívánsz lemondani. Fogalmazz meg rövid, hatásos állító mondatokat, és ezeket ismételd magadban. (Például: „Tetteim bírója én vagyok!” vagy „Magam döntöm el, mire lehetek büszke és mit kell szégyellnem a tetteimben!” Stb.)

A másik módszer a vizualizálás. Erről már beszéltem. A lényege az, hogy lelki szemeiddel életszerűen lejátszod a „filmet”, ahogy helyesen csinálnád a dolgot. Például ha apróságok miatt is indulatba jössz, elképzeld, hogy higgadt maradsz olyan helyzetekben, amelyek eddig mindig indulatba hoztak. Az ilyen képzelt gyakorlás igazoltan hatásos.

Járj el módszeresen. Időről időre tekintsd át sikerszokásaid és kudarcszokásaid listáját. Rendszeresen elmélkedj azon, mi a helyes és mi a rossz. Ennek legalkalmasabb ideje az este, amikor lefekvés előtt áttekinted a nap eseményeit. Szakíts ezért időt a rendszeres esti elmélkedésre. Ez történhet séta közben, vagy az ágyban, mielőtt elaludnál. Elmélkedésed eredményei lassan-lassan behatolnak a tudatalattidba, és fokozatosan jó irányban módosítják a beállítottságodat.

A szokások módosítása nagy türelmet, módszerességet és következetességet igényel. A legkisebb sikernek is örülnöd kell, és jutalmaznod kell magad.

ADJ BELE MINDENT!

James Bryant Conant, a híres amerikai pedagógus azt mondta, hogy „minden becsületes foglalkozásnak, minden hivatásnak megvan a maga elitje, a maga arisztokráciája, ami a kiválóságon alapszik”.

Wil Bernthal, a Coloradói Egyetem professzora gyakran beszélt arról, hogy a siker titka „szokásos feladatokat szokatlanul jól megoldani”.

Henry Wadsworth Longfellow, a nagy költő pedig azt mondta: „Csináld azt, amit jól tudsz csinálni, és csináld jól, bármit csinálsz”.

A siker nem a gazdagok és a híresek privilégiuma. Nem is attól függ, ki mivel foglalkozik. A farmerek között ugyanúgy találkozhatunk a kiemelkedő teljesítménnyel, mint az orvosok között, a titkárnők körében ugyanúgy, mint a tudósok között, és a kőművesek között ugyanúgy, mint a

bankárok között. A szakmai hozzáértés a sikernek csak az egyik, nem is a legfontosabb összetevője. A fő összetevő a beállítottság.

A sikert segítő beállítottságok között ott találsz az örömet, a szeretetet, az állhatatosságot, a hitet, a bátorságot, a türelmet, a becsületességet, az önbizalmat, a toleranciát, a szerénységet, a derűt, az optimizmust, a kezdeményezőkézséget, a lelkesedést, a képzelőerőt, és utoljára, de nem az utolsó sorban a személyes büszkeség érzését.

A megfelelő beállítottság kifejlesztésének egyik módszere az, amit az ismert francia tudós, Émile Coué fedezett fel. Azt tanácsolta a pácienseinek, hogy minden reggel nézzenek a tükörbe, és ismételjék el maguknak többször is: „Minden nappal, minden módon, egyre jobban és jobban érzem magam.” Ez is az előzőekben említett belsőbeszéd módszeréhez tartozik.

Ha kifejlesztetted magadban a megfelelő beállítottságot, a következő lépés, hogy kidolgozod a cselekvési tervet. Ez a tárgya a következő résznek.

A CSELEKVÉSI TERVED

Itt az ideje, hogy azzal foglalkozz, hogyan hasznosítsd tetteidben és viselkedésedben a múlt tapasztalatait.

A hiba nélküli élet elérhetetlen eszmény, de nem elérhetetlen álom, hogy napról napra közelítsd ehhez az eszményhez.

Bemutattam, milyen okok húzódnak meg a hibák mögött. Leírtam olyan módszereket, melyekkel felveheted ellenük a harcot. Most el kell készítened a cselekvési tervedet, amely vázolja, mit akarsz tenni a hibáid ellen. Ez lényegében szokásmódosítást jelent. Vagyis a szokásmódosítási terved egyben a cselekvési terved, pontosabban annak csak egy része. Mert azt ki kell egészítened egy önfejlesztési tervvel is, amely a szakmai jártasságod növelését tűzi ki célul. A járatlanság és a tudatlanság is súlyos hibákhoz vezethet, nemcsak a rossz beállítottság.

Indulásnál ne markolj sokat, mert a kezdeti kudarcok elriasztanak a további erőfeszítésektől. Dolgozz következetesen, és ne idegeskedj, ha először nehezen megy a dolog. Adj bele mindent, mert ha az első próbálkozások eredménye el is marad a várakozásaidtól, az elégedettséggel tölt el, hogy mindent megtettél. Ne nyugtalankodj, ha továbbra is követsz el hibákat, mert a következő alkalommal már jobban fogod csinálni, és a gyakorlással egyre jobb lesz a teljesítményed.

Ragadj meg minden alkalmat, ami terved megvalósítását segíti. Naponta sok ilyennel találkozol. Aknázd ki ezeket az előnyödre.

Összpontosíts a mindenkor pillanatra, az előtted álló feladatra, és ne azzal a hibával foglalkozz, amit tegnap követtél el, vagy esetleg holnap fogsz elkövetni. Amikor cselekszel, élj a mában. Amikor elemzel, élj a múltban. Amikor tervezel, élj a jövőben. Mindent a maga helyén. És ne feledd, az élet lényege és célja a cselekvés. Az elemzés és a tervezés csupán eszközei az eredményes cselekvésnek.

Ha levontad a tanulságokat, végeztél a múlt hibáival. Ha eldöntötted, milyen hibákat igyekszel kerülni a jövőben, akkor végeztél a jövő árnyaival. Most már csak a cselekvés vihet közelebb a sikerhez, ezért cselekedned kell. Ha az oroszlán kiszabadul a ketrecéből, azon gondolkodsz, hogyan dughatod vissza, és ne azon töprengj, hogy szabadult ki. Ha ezt teszed, felfalhat.

„A siker sosem végleges - mondta Winston Churchill. - Ha nem haladsz, lemaradsz, mert a világ nem áll meg.”

Töltsd fel a masinádat, és láss munkához! Ha addig akarsz várni, amíg kedvet érzel az induláshoz, előfordulhat, hogy örökké várni fogsz.

Ha pedig valaki azt mondja, örült vagy, ha minden hibát ki akarsz küszöbölni munkádban és életedben, mondd neki azt, hogy egy ilyen próbálkozásba még senki sem halt bele, viszont sokan, nagyon sokan rengeteget nyertek vele.

LÁSS MUNKÁHOZ! SOK SIKERT!

6. könyv

LÉGY NYERŐ!

ELŐSZÓ

Már középiskolás koromban megízleltem, mit jelent nyerni. Gátfutásban indultam az iskolai versenyen, és a Sors a kegyeibe fogadott. Akkoriban olyan rosszak voltak a marshalli futópályák, hogy a futamok résztvevőinek számát ötről háromra csökkentették. Így kettő helyett négy futam indult, és én voltam a negyedik futam egyetlen résztvevője.

Elképzelhetetlenül izgultam, noha tudtam, hogy akkor is megnyerem a versenyt, ha nem akarom. Addig még sosem nyertem, mert átkozottul lassú voltam. És akkor, az utolsó pillanatban, egy biztos vesztes, tudván, hogy ellenem garantáltan nyerni fog, és így bekerülhet a döntőbe, benevezett a negyedik futamba. Ez csak fokozta az izgalmamat. Nem engedhettem meg, hogy ez a mitugrász megfosszon a győzelem dicsőségétől!

Sosem futottam még olyan igyekezettel, mint akkor. Fej fej mellett rohantunk a cél felé. Végül lihegését a nyakamon érezve, átszakítottam a célszalagot. Nyertem! Felemelkedtem a nyerők közé! Még mindig megvan a fakuló szalag, ami bizonyítja ezt. Óriási élmény volt ez számomra, de egyben olyan tapasztalat, melyet többé nem felejtettem el. Először egy amerikai humorista, George Ade fogalmazta meg a fontos szabályt. Íme: „Mindenki tud nyerni, hacsak nincs véletlenül egy második nevező.”

Ez ugyanúgy igaz a gátfutásra, mint ahogy igaz arra, ha ki akarsz emelkedni a középszerűségből. A második esetben önmagaddal versenyzel, és az egyetlen mód, ahogyan nyerhetsz, ha legyőzöd magadban azt az álnok éned, amely gátolja a fejlődésed.

Könyvem azokhoz szól, akik jobbat, többet, szebbet akarnak. Persze nem úgy, hogy másokat letipornak, hogy megkapják, amire vágynak. A sztori arról szól, hogyan hozhatod ki magadból a legtöbbet, hogyan lehetsz kiemelkedő abban, amivel foglalkozol. Arról szól, hogyan szakíthatod át elsőként a célszalagot, akár egy mitugrász ellen futsz, akár egyedül, önmagaddal versenyezve rovod a köröket az élet nagy pályáján.

A könyvben alkalmazott módszerek sokat segítettek nekem, és meggyőződéssel hiszem, hogy segíteni fognak a Tisztelt Olvasónak is.

James Sherman, Ph.D.

BEVEZETÉS

Damon Runyan, amerikai újságíró ezt mondta: „A verseny nem csupán a gyorsak, a csata nem csupán az erősek számára van, hanem annak módja, ahogy fogadunk magunkra.”

Nem mindegy, hogy az ember nyerő vagy a befutók egyike. Ha a raj végén vagy és nyerő akarsz lenni, sokat kell érte tenned. Legtöbb esetben nagyon sokat. Erről szól ez a könyv.

Ha valaki nyerő akar lenni, annak tudnia kell, mit jelent nyerni, és miért van, hogy a nyerők kiemelkednek társaik közül. Ezzel foglalkozik a könyv első része. Ha túl vagyunk a meghatározáson, olyan módszereket ismertetek, amelyek segítenek megváltoztatni a beállítottságot. Itt már fel kell gyűrnöd az inged ujját, mert ez kemény munkát jelent.

EGY LEHETSÉGES MEGHATÁROZÁS

A nyerők olyan személyek, akik felkészültségüknek, állhatatosságuknak és kemény munkájuknak köszönhetően képesek rendszeresen elérni az eszményi teljesítményszintet.

A nyerők ellentétéként ott vannak azok, akik csak nagyon ritkán teljesítik az elfogadott teljesítménynormákat, még ha tudják is, hogy a jövőjük szempontjából fontos, amit csinálnak.

A nyerők és nem nyerők közötti döntő különbséget nem pénzzel, nem hatalommal, nem is dicsőséggel mérjük, hanem azzal, milyen mértékben sikerül megvalósítaniuk önmaguk legjobb változatát. Önmegvalósításunk mértékét két állapot viszonyával jellemezhetjük. Az egyik azt

mutatja, kik vagyunk, a másik pedig azt, kik lehetnénk, ha valóban komolyan foglalkoznának önmaguk fejlesztésével.

Sok-sok tapasztalat alapján azt szűrhetjük le, hogy a nyerők sikere nem annyira a tehetség és a kedvező lehetőség eredménye. Persze ezek is számítanak. Ám a döntő tényező az égő vágy, a világos cél, és a koncentrált erőfeszítés. A siker egyszerű módszerekkel érhető el. Olyan szokásos erények gyümölcse, mint a józan ész, a következetesség és a szorgalom.

A nyerők minden napot kihasználják. Úgy, mintha az lenne az utolsó napjuk. Legfontosabb feladatuknak nem azt tekintik, hogy mások elé kerüljenek, hanem felülmúlják tegnapi önmagukat. Minden igyekezetükkel azon vannak, hogy aktívan, alkotó módon éljenek, méghozzá most, ahelyett hogy egy bizonytalan „akkor majd”-ra várnának.

MIÉRT AKARJUK A SIKERT?

Az embereket a szükségleteik és a vágyaik ösztönzik. Vannak dolgok, melyekkel nem rendelkeznek, és meg akarják őket kapni.

Akik tudják, mit akarnak az élettől, általában erősebb belső ösztönzést éreznek magukban, mint akikben csak ködös elképzelések élnek arról, kik is valójában, mit akarnak és hogyan valósíthatják meg szándékaikat.

Akik tudják, mit akarnak az élettől, általában világosabban látják, hogy miben jók, és hogy kik akarnak lenni. Ismerik a erősségeiket és a gyengéiket, és többnyire tudatában vannak azoknak a kockázatoknak, melyekkel számolniuk kell. Realisták a lehetőségek megítélésében.

Az egyén nemcsak a környezet hatásaira reagál, hanem saját gondolataira, érzelmeire és fizikai szükségleteire is. Nyilvánvalóan nem elégíthetik ki minden szükségletüket egyszerre, de az önmagukról kialakult képük segít nekik kiválasztani azokat a célokat, melyeket egy adott időben követni szándékoznak. Választásukat több minden befolyásolja. Személyek, akikkel kapcsolatban vannak, az élet- és munkakörülményeik, a gondolatok, melyek foglalkoztatják őket az egymással nem ritkán ütköző sok-sok szükséglet és igény mérlegelése során.

Abraham Maslow szerint az emberekben hét alapszükséglet munkál, melyek fontosság szerint sorolhatók, vagyis egyfajta hierarchiát képeznek. Ezt illusztrálja az alábbi sor:

1. **Fiziológiai szükségletek:** éhség, szomjúság, fedél
2. **Biztonság-szükségletek:** nyugalom, rend, stabilitás
3. **Társas és szeretet szükségletek:** gyengédség, azonosulás egy csoporttal, befogadottság
4. **Megbecsülésszükségletek:** presztizs, siker, teljesítmény
5. **Önmegvalósítási szükségletek:** önbecsülés, személyiségünk kibontakozása
6. **Megismerésszükségletek:** tudás, megértés, valóságismeret
7. **Eszztétikai szükségletek:** szépség, egyensúly, derű.

Maslow úgy gondolta, hogy az ember csak akkor kezdi keresni annak lehetőségét, hogyan lehet sikeres, hogyan nyerhet elégedettséget az emberekkel való kapcsolatából, ha már jóllakott és védve van az elemek ellen.

A nyerők és a nem nyerők gyakran ugyanazokat a dolgokat akarják. A különbség abban van, ahogyan a szükségleteiket kifejezik és kielégítik. Mit akarunk általában? Itt van néhány fontos példa arra, mit akar a legtöbb ember:

1. **Szerezni:** szerezni, birtokolni, anyagi gazdagságot felhalmozni
2. **Hogy befogadják:** vágyik, hogy szövetkezzen másokkal, hogy társak legyenek körülötte
3. **Hogy segítsen:** vágyik, hogy hozzájáruljon mások boldogságához
4. **Kielégíteni a kíváncsiságát:** vágyik, hogy kutassa és feltárja természeti és társadalmi környezetét, hogy új izgalmakat fedezzen fel, hogy megismerjen
5. **Hatalmat:** vágyik, hogy ellenőrzése alatt tartson embereket, dolgokat, hogy mások engedelmeskedjenek neki, hogy irányítsa mások sorsát
6. **Elismerést:** vágyik, hogy a társai sokra tartsák őt.

Az egyén szükségleteit döntően az határozza meg, hogyan vélekedik a világról és az emberekről. Vannak, akik inkább akarnak hatalmat, mint elismerést. Vannak, akik inkább egy country clubhoz csatlakoznak, mint egy szakszervezethez. Vannak, akik tengeri kagylókat gyűjtenek, mások régi autókat.

A szükséglet és a vágy olyan fogalmak, melyeket azoknak a dolgoknak a jelölésére használunk, amelyek hiányoznak számunkra. A szükségleteket általában mélyebben ható tényezőknek tartják, mint a vágyakat, noha sok esetben a különbség csupán szemantikai.

A szükségletek, a vágyak kielégítése néha kockázattal jár, attól függően, mennyire nehéz a kielégítésük. A nyerőket az akadályok sem riasztják el, a siker kontárjai viszont csak akkor mozdulnak, amikor úgy érzik, hogy biztosra vagy majdnem biztosra mehetnek.

Tedd most félre a könyvet és gondold végig, mik azok a dolgok, amiket leginkább szeretnél az élettől! Aztán írd le tíz dolgot, amit úgy érzed, feltétlenül meg kell kapnod, hogy sikeres légy. Írd le azokat az akadályokat is, amelyek ennek útjában állhatnak. Aztán térj vissza a könyvhöz.

Következő lépésként most azzal foglalkozunk, milyen elemekből is tevődik össze az a valami, amit mi sikernek nevezünk.

A SIKER ELEMELI

Bessie Anderson Stanley megnyert egy Brown Book Magazine által szponzorált vetélkedőt. A kérdés az volt, hogyan határozható meg az igazi nyerő. Bessie azt mondta, hogy a sikeres személy olyan valaki, „aki jól él, gyakran nevet és sok szeretet veszi körül”.

Vegyük mos sorra ezt a három dolgot.

MIT JELENT JÓL ÉLNI?

Íme a „jó élet” legfontosabb összetevői, ahogy azt Wilfred A. Peterson látja a *The Art of Living* (Az élet művészete) című könyvében.

Jól élni azt jelenti, hogy adunk

A sikeres emberek szeretik megosztani másokkal az élet ajándékait. Melyek ezek?

1. **Az idő ajándékai:** barátság, segítség
2. **A szavak ajándékai:** iránymutatás, lelkesítés, bátorítás
3. **Az ész ajándékai:** ötletek, álmok, tervek, költészet, szándékok, elvek, felfedezések
4. **A szív ajándékai:** öröm, szeretet, kedvesség, együttérzés, tolerancia, megbocsátás, megértés
5. **A lélek ajándékai:** hit, béke, imádság, távlat, szépség, inspiráció.

A nyerők tudják, hogy az egyetlen „valódi” ajándék, amikor önmagunkból nyújtunk valamit: például emberségünkől fakadó együttérzést, önbizalmunkból fakadó bátorítást, önismeretünkől és toleranciánkból fakadó megértést.

A nyerők szeretetet nyújtanak barátaiknak; türelmesek az ellenfeleikkel; megbocsátanak az ellenségeiknek; tisztelik a szüleiket; irányt mutatnak gyerekeiknek; elkötelezettek élettársuk iránt; tisztelik önmagukat; jótékonyak, együttérzőek, segítik a szükségét szenvedőket; és mindenkire mosolyognak.

A nyerők jellemét jobban mutatja, ahogyan adnak, mint az, hogy mit adnak. Olyan módon adnak, ahogy kapnak: örömmel, gyorsan, tévovázás nélkül. Minél többet adnak, annál többet élnek. Tudják, ha a világnak képességeik legjavát nyújtják, a legtöbb fog visszatérni hozzájuk.

Jól élni azt jelenti, hogy segítünk másokat

A sikeres emberek jó példával járva elől igyekeznek kihozni másokból a bennük szunnyadó legjobbat. Kezüket nyújtják az alattuk lévőknek és segítenek nekik emelkedni a siker lépcsőfokain. Bízunk az emberekből.

A nyerők a céltudatos cselekvés példái: tudják, mit akarnak, és kezdeményezőerejük, képzelőerejük bevetésével mindent megtesznek, hogy elérjék céljukat. Nem ragaszkodnak ahhoz, hogy feltétlenül a maguk módján csinálják a dolgokat, hanem a legjobb, vagyis a leghatékonyabb és legeredményesebb utakat kutatják. Keményen igyekeznek, vagyis szorgalmasak, elszántak és állhatatosak.

Álmodozók és cselekvők, vagyis az alkotó tettek emberei. Nem várnak külső ösztönzésre, vagyis „önindító” típusok. Tárnyilagosan néznek a világra, olyanok, akik tervezik a jövőt és terveiket - miközben azokat állandóan hozzáigazítják a változásokhoz - meg is valósítják. Elérhető célokat tűznek maguk elé, és másokat is segítenek, hogy javítsák teljesítményüket.

Jól élni azt jelenti, hogy szeretjük a munkát

A sikeres emberek áldásnak, nem pedig átoknak tartják a munkát. Hisznek abban, hogy a munka lehetővé teszi számukra az önkifejezést, és azt, hogy hozzájáruljanak az emberiség fejlődéséhez. Tudják, hogy ha valaki kényszerként kezeli a munkát, és csak az idejét viszi bele, sosem fogja érezni a teljesítmény örömet. Az ilyen hozzáállás eredménye kiábrándulás és elpocsékoltság. A nyerők teljes szívvel a munkájuknak élnek. Úgy tekintenek rá, mint ami hitük, tisztességük, becsületességük, eszményeik tükré.

A nyerők tudják, cselekvés nélkül nincs haladás, komoly személyes erőfeszítés nélkül nincs sem testi, sem pedig szellemi fejlődés. Tudják azt is, milyen gyógyító ereje van a munkának: elűzi a félelmet, a magányosságot, a kétségbeesést. Az örömmel végzett munka a boldogság kulcsa.

Jól élni azt jelenti, hogy sokat olvasunk, műveljük magunkat

Mark Twain ezt mondta: „Aki nem olvas jó könyveket, annak semmilyen előnye sincs azzal szemben, aki azért nem tud jó könyveket olvasni, mert analfabéta.”

A nyerők tudják, hogy az olvasásnak jelentős szerepe van a sikerükben. Ám nem az teszi őket erőssé, amit olvasnak, hanem amit felfognak, amit megértenek, amit saját tapasztalataikkal összevetve megemésztnek.

Mindennap olvasnak valami újat, merítenek a nagy írók bölcsességéből, humorából, költészetéből, tanításaiból, a kiváló tudósok felfedezéseiből. Olvasnak, hogy hidat tudjanak építeni a jelen, a múlt és a jövő között, és egységben tudják látni a történelem átfogó ívét. Mindig kutatnak a bölcsesség, a tudás, az inspiráció újabb forrásai után, hogy fejlesszék szellemüket, új dimenziókkal gazdagítsák életüket, és jobban megértsék a világot és annak lakóit.

Jól élni azt jelenti, hogy becsüljük és kiaknázzuk a gondolkodás erejét

A sikeres emberek nem próbálják korlátozni az eszmék erejét. Tudják, hogy a nagy gondolatok előbb-utóbb utat találnak a cselekvéshez, ezért egy-egy évszázad legnagyobb eseménye egy nagy gondolat megszületése.

Elmélkednek, hogy kiderítsék az igazságot, használják képzelőerejüket, hogy alkossanak, és kritikai képességeiket, hogy kiegyensúlyozott következtetésekre jussanak. A problémákhoz egyszerre közelítenek az intuíció és a logika oldaláról, megfigyelve, elemelve, mérlegelve és kérdezve. Érett gondolkodókká akarnak válni, anélkül, hogy elveszítenék a gyermeki észjárásra annyira jellemző nyitottságot, kíváncsiságot és egyszerűséget.

A nyerők tudják, hogy a boldogság döntően attól függ, hogyan néznek a dolgokra, vagyis attól, milyenek a gondolkozási szokásaik. Az élet megtanította őket becsülni a pozitív gondolkozást, a gondolkodás pedig megtanította őket arra, hogyan lehet kellemes és gyümölcsöző életet élni.

A nyerők tudják, hogy az elme olyan, mint az ejtőernyő: csak akkor működik megfelelően, ha nyitott.

Henry Ford tudta, mekkora erőfeszítés eredménye minden új és értékes gondolat. Mint mondta: „A gondolkodás a lehető legnehezebb mesterség. Talán ez a magyarázata annak, hogy olyan kevesen művelik.”

Jól élni azt jelenti, hogy tudunk oldottak, lazák lenni

A nyerők tudják, hogy a feszültségtől mentes élet - eredményes élet. Ezért időt szakítanak a lazításra és a meditációra. Ugyanolyan eredményesen irányítják a koponyájukat, a testüket, a

szívüket és a szellemüket, mint az ügyeiket. Rendszeresen sportolnak, mértéktartók az evésben, ivásban, és megőrzik a humorérzéküket. Tudnak nevetni magukon, mert tudják, hogy ha az ember túl komolyan veszi magát, nemcsak nevetségessé válik mások szemében, de többé már nem képes fejlődni.

Jól élni azt jelenti, hogy készek vagyunk az állhatatos erőfeszítésre

Calvin Coolidge, volt amerikai elnök ezt mondta: „A világon semmi sem pótolhatja az állhatatosságot. A tehetség nem képes rá: tömegével vannak sikertelenek, gigantikus tehetséggel. A zsenialitás nem képes rá: a meg nem értett zseni már-már közmondásos. A tanulás nem képes rá: a világ tele van tanult roncsokkal. Egyedül az állhatatosság és az elszántság mindenható. Az emberiség problémáit mindig is az a belső parancs fogja megoldani, hogy »ne add fel!«”

A nyerők tudják, hogy ha érdemes elérni a sikert, akkor érdemes dolgozni is érte. Ezért aztán ha elkötelezték magukat egy terv mellett, ellenállnak a legerősebb csábításnak is, és mindent megtesznek, hogy céljukat elérjék.

Jól élni azt jelenti, hogy a maga valóságában érzékeljük tárgyi és emberi környezetünket

A sikeresek tárgyilagosan látják a világ dolgait, tisztelik a tényeket. Kíváncsiak, jó megfigyelők és fejlett a képzelőerejük. Mindig nyitottak az újra. Időt szánnak arra, hogy lássanak, halljanak és megértsenek, állandóan bővítve az általuk érzékelt és értelmezett világ határait.

Rendkívüli érzékenységet és fogékonyságot fejlesztenek ki magukban, ami sokszor szenvedés forrása számukra. Ismerik a tragédiát, képesek mélyen átélni mások szenvedését. Ez viszont képessé teszi őket arra, hogy még jobban élvezzék az élet nagyszerűségét. Azonosulni tudnak mások reményeivel, félelmeivel és vágyaival.

A nyerők felfedezték a hallgatás és az intuíció titokzatos hangjának erejét. Képesek az életet és a mindenséget egységes egészként látni. Nem szűnnek meg csodálni az élet rejtélyeit, nem ijeszti őket az ismeretlen.

A jó élet azt jelenti, hogy ismerjük a boldogság titkát

A nyerők tudják, hogy nem a körülmények, hanem egyedül a gondolat tehet valakit boldoggá vagy boldogtalaná. Tudják, hogy nem lesznek sosem boldogtalanok, ha fejük örömteli, pozitív gondolatokkal, szívük gazdag érzelmekkel teli, kezük pedig értelmes munkával van elfoglalva.

Azért boldogok, mert van nekik mire büszkeséggel visszatekinteniük, és van mire reménykedve előre tekinteniük. Örülnek annak, amit elértek, de állandóan azon vannak, hogy még jobbak legyenek. Egész lelküket beleviszik a munkájukba, aztán örülnek az eredményeiknek. A balsikerek beárnyékolhatják napjaikat, de tartósan sosem szegik kedvüket.

Az élet problémáit feladványként kezelik, és nem merülnek el annak elemzésében, miért nem megy valami, hanem energikusan keresik a megoldásokat. A jó szándék és a megértés szinte második természetük. Nem azért, mert szeretik, amit csinálnak, hanem mert képesek megszeretni, amit csinálniuk kell. Boldogságot tudnak meríteni az olyan apró dolgokból, mint amilyen egy gyermek mosolya, egy madár dalolása, egy levél a baráttól, egy szép táj, az esti erdő neszei, az illatozó természet.

A francia Francois Rochefoucauld tudta, milyen kevés kell ahhoz, hogy tűzbe jöjjön a lélek, hogy ha helyén van a fej. Ezt mondta: „A tanult embernek kevés kell, hogy boldog legyen, ám semmi sem elégíti ki az ostobát.”

Jól élni azt jelenti, hogy nem félünk önmagunkat adni

A nyerők nem képmutatók, mert tudják, nincs rá okuk és nincs rá szükségük. Fejlett az önismeretük és büszkék arra, akik. Elfogadják és tisztelik magukat. Saját életüket élik, saját csillaguk irányát követik. A legtöbbet igyekeznek kihozni abból, amivel rendelkeznek és állandóan azon vannak, hogy még jobbak legyenek.

Ismerik személyes adottságaikat, lehetőségeiket és korlátaikat, erősségeiket és gyengéiket, céljaikat és vágyaikat. Tudják, mire képesek és mire nem. Örülnek, amikor a lehetőség szikrájából fellobbanthatják a teljesítmény lángját.

Jól élni azt jelenti, hogy tudunk hálásak lenni

A sikeresek hálásak a sorsnak és elfogadják, amit kaptak tőle: a tehetségüket, az adottságaikat, a kötelességet, hogy ezekkel a közjót kell szolgálniuk. Hisznek az Aranyszabályban, ezért úgy viselkednek másokkal, ahogy szeretnék, hogy mások is viselkedjenek velük.

Azzal köszönik meg az élet szépségét, hogy igyekeznek még szebbé tenni a világot. Megfelelően ápolják testüket, így mondanak köszönetet az egészségükért és erejükért. Intellektusukat azzal hálálják meg, hogy igyekeznek alkotó módon hozzájárulni a világ fejlődéséhez. Úgy fejezik ki köszönetüket egy-egy napért, hogy minden porcikájukkal élük azt.

Jól élni azt jelenti, hogy értékeljük a barátságot

A nyerők tudják, hogy a barátság több, mint kedves mosoly és kézfogásra nyújtott kéz. Lelki támasz, ami abból fakad, hogy van valaki, aki hisz bennünk, és őszintén bátorít minket.

Tudják, hogy az igazi barátság mindig kölcsönös, ezért ők is mindent megtesznek, hogy támaszai, segítői legyenek a másoknak. Bátorítanak, nem pedig elkedvetlenítenek. Lelkesedéssel, megértéssel reagálnak mások álmaira és törekvéseire, nem pedig képmutató tapsal vagy cinikus bölcsességekkel. Tudják azt is, hogy a barátságnak hatalmas ereje van, mert megkettőzi az örömet és felére csökkenti a bánatot.

Jól élni azt jelenti, hogy hatékonyak vagyunk

A sikeres emberek tudják, hogy a hozzáértő célkitűzés és a megfelelő módszer sokat könnyít a feladatokon és biztosítja azok sikeres megvalósítást. Ezért aztán keményen dolgoznak, hogy megtalálják a legjobb, a legkönnyebb, és a leggyorsabb módját annak, ahogyan elvégezhetnek valamit. Ha nem találnak ilyet, maguk dolgoznak ki egyet. Fontos hatékonysági tényezőként kezelik, hogy egyszerre csak egy dologgal foglalkozzanak.

Ismerik annak titkát, hogyan érhetik el, hogy kedvvel és örömmel csináljanak valamit. Ez a titok egyszerű. Minél többet csinálunk valamit, annál könnyebben megy. Minél könnyebben megy, annál jobban élvezzük, amit csinálunk. Minél jobban élvezzük, amit csinálunk, annál többször akarjuk csinálni, míg végül aztán kiemelkedő mestereivé válunk a dolognak. Aminek pedig mesterei vagyunk, azt szeretjük csinálni. Ilyen az emberi természet. Egyfajta pozitív „hólabdaeffektus” ez. Így teszünk szert azokra a szokásokra és jártasságokra, amelyek meghozhatják számunkra a sikert és boldogságot.

A jó élet azt jelenti, hogy nyitottak vagyunk az újra, a kalandra

A sikeresek úgy vélekednek, hogy a lehetőségek óriási gazdagsága veszi őket körül, és ezek kiaknázhatók saját fejlődésükre és növekedésükre. Kíváncsiságuk, és nyitottságuk arra ösztönzi őket, hogy új élmények után kutassanak, új távlatokat tárjanak fel, az élet és gondolkodás új módjaival kísérletezzenek.

Állandóan fejlesztik a képességüket, hogy sikeresen alkalmazkodjanak a változásokhoz és van bátorságuk kockázatot vállalni. Nyitottak az új ismeretekre, új barátságokra új hobbiknak hódolnak, nem rekednek meg idejüket múlt nézeteknél. Sikerük egyik titka, hogy léleklében állandóan fiatalok maradnak, és mindig várakozással tekintenek a jövőbe.

Jól élni azt jelenti, hogy örök fiatalok tudunk maradni

A nyerők tudják, hogy az emberek azért válnak öreggő, mert megállnak a fejlődésükben. Tudják azt is, hogy az ifjúság a remények, a vállalkozások, a duzzadó energiák kora, legyen szó egyénekről vagy nemzetekről. Tudják, hogy a fiatalok lelkében élő remények és álmok, valójában a következő nemzedék megelőlegezett világképe.

A fiatalság és az előrehaladott kor sajátos egységében annak lehetőségét látják, hogy megszabaduljanak a régi élet fárasztó és megcsontosodott formáitól. Tudják, hogy ha képesek

öregedő testükben megőrizni egy fiatal lelket, érzéseikben, gondolkozásukban sosem öregszenek meg.

Szellemüket állandó aktivitásban tartják, keresik az értékes fiatalok barátságát, amiből lelkesedést és reményt merítenek. Képesek életük végéig rugalmasak, alkalmazkodóképesek, elfogulatlanok maradni, fiatalos szívvel nézni a világra. Ez lehetővé teszi, hogy építő módon és kezdeményezően álljanak hozzá a dolgokhoz.

A jó élet azt jelenti, hogy megbékélünk halandó voltunkkal

A nyerők életük értékét nem annak hosszúságában látják, hanem abban, hogy az mennyire jó. Céljuk nem csupán a siker, hanem hasznosak és produktívak akarnak lenni. Azt akarják, hogy azt mondják majd a társaik, más lett az élet ezen a földön, mert ők éltek.

Tudják, hogy az ember csak tetteiben lehet halhatatlan, abban viszont valóban az, mert minden tettében a lelke él tovább. Ahogyan Arisztotelész mondta: „Bármilyen is az a valami ami ott bennünk érez, gondolkodik, vágyakozik és eleven, annak természete isteni, vagyis elpusztíthatatlan.”

A jó élet azt jelenti, hogy megtanultuk legyőzni a félelmeinket

A sikeres emberek ugyanúgy éreznek félelmet, mint mások, ám elég bátrak, hogy annak árnyaihoz az értelem és a tudás világosságával közelítsenek. Készek elfogadni a kihívásokat és nem riadnak vissza ígéretes kockázatoktól, melyeket a gyávák elkerülnek.

Nem félnek a kudarctól. Elfogadják, mint az élet elszakíthatatlan kísérőjét. Tudják, hogy nem lehetnek mindenben sikeresek, ezért azzal a filozófiával vágnak bele a dolgokba, hogy minden tőlük telhetőt meg kell tenniük, aztán belenyugvással el kell fogadni, amit eredményként kapnak.

Tudják, hogy minden kudarc lehetséges lépés a siker felé. Minden zsákutca irányváltásra bír, ezért közelebb visz az igazsághoz. Minden próbálkozás felszínre hozza a tévedés valamilyen csábító formáját. Még a legsúlyosabb vereségek is alapját képezhetik egy kiemelkedő sikernek. Ilyen életfilozófiával szemben a félelemnek nincs esélye, hogy megbénítson minket.

A jó élet azt jelenti, hogy tudunk türelmesek lenni

A nyerők gyorsan és határozottan cselekednek, ugyanakkor türelmesek, mert tudják, hogy az eredményekhez időre van szükség.

Céljaik reálisak, nem becsülik le az akadályokat, de nem is nagyítják fel őket. Nem hisznek abban, hogy a dolgok maguktól megoldódnak, de nem hisznek abban sem, hogy a türelmetlen erőltetés lerövidíthet elengedhetetlenül szükséges érési folyamatokat. Tudják, hogyan kell érteni a bölcs kínai mondást: „Ne told a folyót, hagyd folyni a maga útján.” A dolgok megértéséből fakadó türelmük egyik megnyilatkozása a higgadság, ami különösen kiemeli őket katasztrófahelyzetekben.

A nyerők általában egyetértenek Bessie Stanley meghatározásának első felével a jó életre vonatkozóan. Ugyanakkor ismerik a humor és a nevetés erőt adó hatását.

NEVESS GYAKRAN!

A sikeres emberek tudják, hogy amikor az emberek mosolyognak, de még inkább, amikor nevetnek, erővel töltődnek fel. Tudják, hogy a nevetés csökkenti a stresszt, és pont ellenkező hatása van, mint az aggódásnak és a búskomorságnak. A nevetés hihetetlenül értékes valami. Amint Charles Lamb angol író mondta: „Egy jóízű nevetésért többet adnak a piacon, mint száz sóhajtásért.”

A sikeresek napjaihoz hozzátartozik a vidámság. Együtt nevetnek másokkal, de sosem rajtuk. Nevetnek azon, amit emberek csinálnak, de sosem nevetnek magukon az embereken. Csak akkor mulatnak valamin, ha miatta senki sem pirul el zavarában; ha az senkinek sem okoz fájdalmat; ha nem akarnak vele lealacsonyítani senkit vagy semmit, ami másoknak szent; ha nem egy embertársunk valamilyen gyengéje fakaszt hahotára; ha nem parlagiasságból fakad a vidámság; ha egyetlen gyermeknek sem okoznak vele könnyeket, és ha mindenki csatlakozhat a nevetéshez.

Nem hajlandók sem az életet, sem magukat annyira komolyan venni, hogy magatartásukat egyfajta szertartásos fontoskodás hassa át, amit oly gyakran tapasztalhatunk „fontos” embereknél.

Tudják, hogy a humorérzék arányérzékük megőrzésének fontos garanciája. Humorérzékük bevetésével verik vissza a támadásokat és kerülnek el a szükségtelen személyes ütközéseket. Tudják,

hogy a humor összehozza az embereket. Victor Borge, a komikus, aki sok millió embert nevettetett meg, gyakran mondta, hogy „A nevetés a legrövidebb távolság két ember között.”

Tudják, hogy ha vidámak, hatékonyabbak és eredményesebbek, mintha szomorúak és morcosak. Tudják, hogy a nevetés simábbá teszi az arcot, rugalmasabbá a járást, és csillogóvá a szemet.

A sikereseket nem zavarja, ha a bírálóik azt mondják róluk, hogy könnyelműen veszik az életet. Ehelyett J. H. Leigh Hunt angol író szavaival vigasztalódnak, aki ezt mondta: „A levelek könnyűnek, haszontalannak, tunyának, ingadozónak és változónak tűnnek. Még táncolnak is. Mégis Isten egy hatalmas tölgy részévé tette őket. Ezzel leckét adott nekünk: ne legyünk kemény szívűek belül, mert könnyűszívűséget látunk kívül.”

Egy könnyű szív, olyan szív, amely tele van szeretettel, és a sikeresek tudják ezt.

SZERESS NAGYON!

A sikeres emberek tele vannak csodálattal és szeretettel. Mentések az irigységtől és a gyűlölettől. Örömet éreznek, látva mások jóságát, és teljes szívvel képesek szeretni.

Tudják, hogy legalább annyi öröm van abban, ha ők szeretnek, mintha őket szeretik. Sosem ítélkeznek elhamarkodottan, sosem értelmezik mások tetteit rosszindulatúan. Segítenek másoknak viselni a terhet, és mélyen együtt éreznek velük. Hallgatnak mások hibáiról, erényeiket viszont fennen hirdetik.

A sikeresek boldogságának forrása mások boldogsága és az, hogy szerethetik őket. Sosem keresnek indokot a szeretetükre. Egyszerűen szeretnek. Tudják, hogy a siker jelenthet mást is, mint jól élni, gyakran nevetni és sokat szeretni. Sikeresnek mondhatják magukat akkor is, ha bolygónkat egy jobb helyként hagyják el, mint amikor ide érkeztek; ha megtalálják a helyüket, megoldják a feladataikat; ha a jót nézik másokban, és a legjobbat adják magukból; ha elnyerik a gyermekek szeretetét, és az intelligens felnőttek tiszteletét; ha sosem szűnnek meg csodálni a természet szépségeit, és sosem szűnnek meg kifejezni a csodálatukat.

AMI EZUTÁN KÖVETKEZIK

Most rövid szünetet tanácsolok az olvasásban. Arra kérem az olvasót, gondolkozzék el a siker felsorolt elemein.

A második részben azokat vesszük szemügyre, akik a „futottak még” kategóriába tartoznak. Igyekszem megvilágítani, mi az oka sikertelenségüknek.

A harmadik részben húsz módszert ismertetek arra, hogyan valósíthatjuk meg a céljainkat, vagyis hogyan válhatunk nyerőkké. Végül az utolsó rész azzal foglalkozik, hogyan lehet egy működő cselekvési tervbe összefogni a célokat, a módszereket és a feladatokat.

MI AZ, AMI NEM JELLEMZŐ A NYERŐKRE?

Nagyon fontos, hogy megértsük, közepesnek lenni nem egy eleve elrendeltetés. Mindenki nyerővé válhat. Ehhez azonban szükség van egy jó adag hitre, önbizalomra és kemény munkára. Maga az elhatározás, hogy sikeres akarsz lenni, olyan erőket mozgósíthat benned, ami önmagában elég, hogy széttörje a tehetetlenség béklyóit, és ráállítson a megfelelő pályára.

Kemény munka és odaadás nélkül a közepesek sosem érhetik el a sikernek azt a szintjét, amiről álmodnak. Beállítottságuk és szokásaik nem változnak, ezért aztán folytatják sántikálásukat, elszalasztva életük nagy lehetőségeit.

A nem nyerők viselkedése elég jól megjósolható. Próbálkoznak valamivel, összekuszálnak mindent, aztán rágódnak a tévedéseiken, helyett, hogy tanulnának belőlük. Fájdalmat, elkeseredést éreznek, búskomorságba esnek. Nem előre néznek, hanem a múltban elkövetett hibáikra összpontosítanak. Ezért aztán még az a kevés önbizalmuk is elvész, amivel nekikezdtek.

Az emberek általában azért nem érik el céljaikat, mert halogatnak, mert nem éreznek magukban ösztönzést, mert nem tervezik a munkájukat, mert képtelenek gondolataikat lefordítani a cselekvés nyelvére, mert nehezen jönnek ki másokkal. Híján vannak az alkotókészségnek, a vezetői képességeknek és az állhatatosságnak. Nincsenek felkészülve, hogy megragadják a kínálkozó lehetőségeket. No és türelmetlenek, akik azonnali eredményeket akarnak.

Mindez nem hangzik túl hízelgően. Ám semmi ok az elkeseredésre, mert azokra a hibákra, amelyek itt következnek, van gyógymód. Azt javaslom az olvasónak, hogy ezeket tanulmányozva időről időre tartson rövid szünetet és gondolkozzon el, milyen ötletei vannak a leküzdésükre, hogyan válthatná fel őket előnyös tulajdonságokkal. Jegyezze le az elképzeléseit. Ezek hasznára lesznek a továbbiakban.

FÉLELEM

Vannak, akik félnek a határozott cselekvéssel együttjáró felelősségtől. Félnék attól, hogy új viselkedéssel kísérletezzenek vagy új emberekkel, új helyzetekkel konfrontáljanak. Félnék a változástól és gyakran idéznek fel képzeletükben szörnyű képeket, hogy igazolják odaadó ragaszkodásukat a status quo-hoz. Tehetetlenségüket azzal magyarázzák, hogy a végzet már ott ólálkodik a sarok mögött.

Múltban elkövetett baklövéseken, régi kudarcokon rágódnak, és értékes órákat pocsékolnak el azon bánkódva, miért nem csinálták másként. Számukra a tévedés - szégyen, amit minden áron el kell kerülni. A sikertelenséget nem a tevékenységük szükségszerű eredményeként kezelik vagy útmutatásként, hogy mit kellene jobban csinálniuk.

Néha a nyerés lehetősége halálra ijeszti őket. Reszketnek, hogy a sikerük felfokozott várakozásokat ébreszt másokban, aminek képtelenek lesznek megfelelni. Ilyenkor a kudarc egyfajta önvédelmi mechanizmusként kezd működni, ami lehetővé teszi, hogy elkerüljék a figyelmet, és az ismételt bizonyítás kötelességét, ami általában együtt jár a sikerrel.

PESSZIMIZMUS

A nyerők minden problémára találnak megoldást; a vesztlők minden megoldásban problémát látnak. A nyerők ezt mondják: „Lehet, hogy nehéz, de lehetséges.” A vesztlők pedig ezt: „Esetleg lehetséges, de túl nehéz.”

Ha egy pesszimista végre elhatározza, hogy csinál valamit, ez általában olyan, de olyan sok „nem fogok”-ot foglal magába - ilyeneket, hogy nem fogok dohányozni, nem fogok enni, nem fogok elkészni -, hogy ritkán látja világosan, igazából mit is akar tenni.

Az ő poharuk mindig félig üres, ahelyett, hogy félig tele lenne. Az ő napjaik mindig részben felhősek, sosem részben derűsek. A szél mindig az arcukba fúj, a nap sosem süt a parádéjukon.

A pesszimisták nem bíznak magukban, és többnyire a gyengéikre, nem pedig az erőseikre összpontosítják figyelmüket. Számítanak rá, hogy rossz dolgok történnek velük. Ahelyett, hogy pozitív lépéseket tennének a siker érdekében, a reménytelenség, a kétségbeesés és a stagnálás állapotába süllyednek.

Szarkasztikusan vélekednek mindenről és mindenkiről a környezetükben. Szeretnek pletykázni, és kárörvendően néznek mások hibáira és szennyesére. Nem gondolkoznak el mélyebben azon, miért történnek velük rossz dolgok, de negatív gondolataik szinte elkerülhetetlenül negatív tettekre vezetnek.

Nem azt kérdezik maguktól, mit csinálhatnának jobban, hanem azon siránkoznak, hogy a dolgok rosszul sikerültek.

ROSSZ SZOKÁSOK

A sikertelen embereknek sok rossz szokása van, de ezek között a legrosszabb a rendszeres alulteljesítés. Az, hogy sosem nőnek fel a bennük rejlő lehetőségekhez, sem szakmailag, sem az emberi kapcsolataikban. Nem tudják elviselni a kudarcot, ezért vagy nagyon könnyű célokat tűznek ki, melyekben tudják, hogy sikeresek lehetnek vagy lehetetlen feladatokba fognak, hogy ha elejtik a labdát, senki se bírálhassa őket. Sosem próbálták kifejleszteni magukban a nyerés fontos szokásait - a türelmet, az állhatatosságot - hogy erőfeszítéseiknek nagyobb legyen a hozama.

Nem könnyű az embernek megváltozni. Kemény munkát és megfelelő módszereket igényel. No és sok türelmet, mert nem megy egyik napról a másikra. A sikertelenek általában elzárkóznak új szokások kialakításától, pedig ezek előnyösen változtathatnák meg életüket. Ragaszkodnak régi, kis

hatékony cselekvési és magatartási szokásaikhoz, mondván: „Reménytelen eset vagyok! Sosem leszek képes megváltozni.”

HALOGATÁS

A halogatók esetében már szokássá vált, hogy tologatják a fontos feladatokat. Ez a legfőbb oka, hogy nem tudnak a boly élén lévőkhöz közé kerülni.

Egy fantáziavilágba menekülnek, ahol nem kell dönteniük, a dolgok valahogy maguktól elrendeződnek. Még akkor is halogatják a változtatást, ha tudják, hogy ez előnyös lenne számukra. Bármennyire demoralizáló és lélekölő, nagyobb biztonságban érzik magukat a régi tevékenységben, a megszokott feltételek mellett. A változást fájdalmasabbnak találják, mint a régi terhek nyűgét.

A halogatók felismerik a problémákat, ezzel nincs baj. Arra azonban már nem képesek, hogy ezeket kedvező lehetőségekké változtassák. A negatívumokra összpontosítanak: arra, hogy miért nem megy, és nem azokra a lépésekre, amelyeket meg kellene tenniük, hogy elmozduljanak a holtpontról.

NEM IRÁNYÍTJÁK AZ ESEMÉNYEKET

Az érzés, hogy az ember kézben tartja az eseményeket, a siker lakmusz próbája. Ha egy sikeres személy úgy érzi, a dolgok kezdenek rosszul alakulni, gyorsan cselekszik. Megállapítja, hol hibázott, és azonnal megoldások után néz. Új terveket készít, mérlegeli a nehézségeket, tanácsokat, segítséget kér.

A siker kontárjai ezzel szemben határozott cél nélkül sodródhatnak. Híján e fontos vonatkoztatási pontnak nehéz felismerniük a bajuk igazi okait és működő megoldásokat találniuk. Ezért aztán ahelyett, hogy kézbe vennék sorsuk irányítását, azt magyarázzák, hogy a sors rossz lapokat osztott nekik, ezért semmit sem tehetnek, hogy javítsanak a dolgokon.

Még az olyan apró döntések is idegeskedést okoznak nekik, hogy milyen ruhát vegyenek fel, mit egyenek ebédre. Akik elvesztik tájékozódásukat a világban, szívesen fordulnak irányításért másokhoz. Így akarnak szabadulni annak felelősségétől, hogy sorsukról maguk döntsenek.

Akik nem maguk irányítják életüket, nem ismerik fel, hogy egyedül ők felelnek a gondolataikért és az érzéseikért, mindazért, amit tesznek. Önként fokozzák le magukat a passzív elviselő szerepre, ezért aztán napjaikat a büntudat és az állandó aggodás kíséri.

NEM TANULNAK

Vannak, akik azért sikertelenek, mert nem képesek megérteni egy bonyolultabb koncepciót vagy gyorsan, lényegretörően elemezni egy új helyzetet. Sokaknak még azokról az egyszerű napi kérdésekről sincs értelmes, gyakorlatias véleménye, melyekről állandóan hallanak a rádióban és a tévében. Sokan még a tisztességes megélhetéshez szükséges legalapvetőbb jártasságoknak is híján vannak. A legszerencsétlenebbekből még a vágy is hiányzik, hogy új ismereteket szerezzenek. Sokan azért nem emelkednek fel a csúcsra a szakterületükön, mert makacsul nem hajlandók új ismereteket és jártasságokat elsajátítani.

Nem hajlandók bővíteni a szókincsüket, fejleszteni kifejezési készségüket. Nincs igényük az intellektuális vizsgálódásra, és csak triviális dolgok iránt érdeklődnek. Sokan közülük vagy elfelejtették, hogyan kell tanulni vagy úgy gondolják, túl öregek, hogy új dolgokat tanuljanak. Csak nehezen lehet rábírní őket, hogy megtornáztassák a szellemüket.

IRÁNY NÉLKÜL MOZOGNAK

Embereknek, akiknek már szokásává vált, hogy ügyetlenül intézzék dolgaikat, szinte ösztönös igényük van arra, hogy mások lelkesítsék és irányítsák őket. Ha nem kapnak segítséget, kormány nélküli vitorlásként hanyódnak az életben. Nincsenek céljaik vagy csak ködös vágyak élnek bennük, ezért aztán nincs is módjuk értékelni, hogy hol voltak, hol állnak és merre tartanak. A problémára nem egy világos céllal válaszolnak, hanem félelemmel és kapkodással.

Annyira szorongnak, hogy mi minden sülni el rosszul, hogy nincs idejük számba venni azokat a lehetőségeket, amelyek fogadására felkészülhetnének. Kudarcérzésükre egy

kívánságlistával felelnek, és olyan megállapításokkal, hogy „Bár így lenne...” vagy „Bár lenne nekem egy...”

Nehéz önmagukat sikereseknek látni, mivel nincs világos képük arról, miből áll össze a siker. Nem tudnak rendszeresen, célra törően dolgozni, mert nem tudják, mi fontos, és mi nem. Kudarcaikra magyarázatokat, nem pedig előreivó megoldásokat keresnek.

HIÁNYZIK BELŐLÜK AZ ODAADÁS

A nyerők ezt mondják: „Hadd csináljam meg ön helyett!” A vesztlők pedig ezt: „Ez nem az én dolgom!”

Nagyon nehéz olyan embert találni, akinek értékrendje, érdeklődése, személyisége és munkastílusa tökéletes összhangban van azzal a munkával, amit végeznie kell. A nyerők igyekeznek igazodni a kötelezettségeikhez, és a lehető legjobb munkát végezni. A nem nyerők viszont általában nem hajlandók új feladatokat, többlet felelősséget vállalni. A képességek és a feladatok összhangjának nyilvánvaló hiányát arra használják, hogy megmagyarázzák, miért sikertelenek.

A „minden mindegy” beállítottságúak általában azért nem azonosulnak a feladataikkal, mert nem hiszik, hogy rendelkeznek mindazzal, ami a kiemelkedő teljesítéshez kell. Nem jönnek lázba azokat az előnyöket látva, amit a siker jelenthet számukra. Nem zavarja őket, hogy netán silány lesz az eredmény. Tüntetően közömbösek, ami abban is megmutatkozik, ahogy az emberekkel kommunikálnak. Mivel nem vállalnak felelősséget a sorsukért, nem lehetnek annak aktív formálói sem.

HIÁNYZIK BELŐLÜK A BELSŐ ÖSZTÖNZÉS

Akiből hiányzik a belső ösztönzés, általában nem igyekeznek jobban csinálni a dolgokat, mivel azt tartják, hogy a hely, ahol vannak, nagyon is megfelel nekik. Még ha akarnának is javítani teljesítményükön, nincs konkrét elképzelésük arról, hogyan tehetnék ezt.

Azért nem hajtja őket semmi, mert nem lebeg előttük egy kívánatos cél. Nem látják át, hogy egy rossz szokás megváltoztatása vagy új ismeretek, új jártasságok elsajátítása mennyiben változtatna a helyzetükön és az életükön. Mivel hiányzik belőlük az igény, hogy anyagilag, szellemileg, érzelmileg, emberi kapcsolataikban fejlődjenek, készek középszerűségben leélni az életüket.

INGATAG AZ ÖNBECSÜLÉSÜK

Az önbizalom és az ingatag önbecsülés a kudarc legbiztosabb jele.

A félénk, kishitű személy rabja a kudarcból való tragikus rettegésnek, éles ellentétben áll a magabiztos nyerővel, aki naponta harcra száll a sikerért és boldogságért.

A félénkek azért veszítenek, mert szokásszerűen azt várják, hogy veszíteni fognak. Legtöbbjük egyetlen vágya, hogy valahogy túllegyenek a napon. Azért nem táplálnak reményeket a jövőre nézve, mert már előre félnek attól a szorongástól, ami az újabb kudarc miatt hatalmába kerítheti őket.

Vesztesként látják magukat, és úgy viselkednek, ami erősíti ezt az énképüket. Úgy járnak, úgy öltözködnek, úgy néznek, figyelnek, úgy reagálnak az életre, mint a vesztesek. Ez egy hosszú folyamat eredménye, és a tüneteket könnyű felismerni. A vesztesként való viselkedés lehet egy sajátos módja annak, ahogyan az egyén megszerezheti mások együttérzését és figyelmét, amit annyira szomjaz.

Általános tapasztalat, hogy akinek meginog az önbecsülése, az kezdi kevésbé tisztelni magát. Csökken a felelősségtudata. Értékrendje, magatartási normái rossz irányban változnak. Nem fog olyan keményen dolgozni, és nem olyan hűséges a barátokhoz, a családhoz és a munkaadóhoz, mint korábban.

HIÁNYZIK BELŐLÜK AZ ÁLLHATATOSSÁG

Akik félszívvvel közelítenek az élethez, általában híján vannak az akaraterőnek, a jó munkaszokásoknak, rosszul szervezik magukat, aminek egyik megnyilatkozása, hogy rosszul tűzik ki céljaikat, ha egyáltalán vannak céljaik. A kemény munka sokuk számára egyenesen riasztó. Nem hajtják magukat, és nem túl buzgók mindannak elsajátításában, ami szükséges a sikerhez.

Nehéz a saját erejükre és képességeikre támaszkodni, mert nem ismerik ezeket, és nem elég bölcsék és leleményesek, hogy megismerjék őket. Inkább másokra támaszkodnak, akiktől irányítást kapnak, és akik megmondják nekik, mit kell tenniük.

A régi mondás, hogy „amikor a dolgok keménnyé válnak, ringbe szállnak a kemények”, rájuk nem érvényes.

ROSSZUL ÉRZÉKELIK A TÉNYEKET

A nem nyerők hajlamosak a negatív részletekre összpontosítani, ezért minden válságra úgy tekintenek, mint végzetesen fenyegető helyzetre, amelyben ismét csak kudarcot fognak vallani: elvesztik azt is, amijük van, és még mélyebbre zuhannak a szakadékba. Úgy érzik, egy kíméletlen világban, komor és süppedős ingoványban élnek, ahol sosem tudhatják, mire lépnek.

Akiknek negatív az énképe, azoknak nehéz felidézni a múltbéli sikereket vagy azokat az időket, amikor elégedettek voltak magukkal. Mivel pedig nem látják a jó dolgokat, amiket véghezvittek, nehéz számukra úgy előre tekinteni, hogy észrevegyék, mire lennének képesek.

Akik nem látják, hogyan és miért ügyetlenkedték el a dolgokat, nehezen ismerik be maguknak a tévedéseiket, így tetteikért sem vállalják a felelősséget. Mivel nem képesek vagy nem hajlandók szembenézni baklövéseikkel, nehezen találnak megfelelő megoldásokat.

A tényekben bizonytalan személyek azért birkóznak nehezen a problémákkal, mert gyakran fel sem ismerik őket. A figyelmük annyira szétszórta, hogy amikor akadályba ütköznek, nem tudják, mit tegyenek. Túlságosan is sok feladat nyüzsög a szemük előtt, és úgy érzik, egyet sem tudnak jól elvégezni.

A KÍVÁNSÁG VEZÉRELTE GONDOLKOZÁS RABJAI

Sokaknak a falvédői hímzésekről kölcsönzött elképzeléseik vannak a sikerről. Inkább egy tízest dobának egy kívánságteljesítő kútba, mint hogy elkötelezzék magukat egy cél mellett, aztán tervet készítsenek, és nekilássanak a megvalósításnak. Inkább suttogják el vágyaikat a csillagoknak, mint hogy feladatokat tűzzenek maguk elé, a kezdés és a befejezés időpontjának pontos megjelölésével.

Szeretnek nagy gondolatokat dédelgetni. Ám óriási reményeik általában még óriásibb csalódásokkal végződnek. Ez azért van, mert nem látják annak előnyét, hogy apró, könnyen megvalósítható lépésekkel tesznek szert arra a kezdő lendületre, ami szükséges az eredményes induláshoz.

Akinek gondolkodását a kívánságok vezérlik, annak torz elképzelése van arról, mi a valóságos és mi nem. Ahelyett, hogy világosan megfogalmazná a problémáikat, és szembenéznének velük, azokat vagy eltúlozzák vagy lebecsülik. Úgy gondolják, a sikerüket meghozza majd egy szerencsés véletlen vagy mások segítsége. Nem hiszik, hogy bármit is tehetnének vágyaik valóra váltásáért.

A SZERENCSEBEN REMÉNYKEDNEK

Vannak, akik lebecsülik a kemény munka és az állhatatosság fontosságát, és ehelyett a titokzatos véletlenben bíznak. A hozzá nem értésüket racionalizálják, és a sikertelenségüket azzal magyarázzák, hogy nem kedvez nekik a szerencse vagy az istenek elfordultak tőlük. Hisznek a szerencsében, különben nem magyaráznák a szerencsével azok sikereit, akiket nem szeretnek.

Az amerikai filozófus és költő, Ralph Waldo Emerson a következőket írta erről: „A felületesek hisznek a szerencsében. A bölcsék és erősek viszont az ok és okozat törvényében hisznek.”

NEHEZEN VISELIK A STRESSZT

Sokan szinte rutinszerűen összeomlanak, amikor akadályba ütköznek. Gyakran aztán a stressz áldozataiként végzik, mert nem ismerik a stresszkezelés hatékony technikáit.

A szorongásra hajlamos emberek maguk idézik elő az őket kínzó stresszt, mert amikor rosszul alakulnak a dolgok, rágják magukat, büntudatot éreznek. Ha kezd bennük erősödni a nyomás, dühössé, elkeseredetté válnak, és szem elől tévesztik a távlati célokat. Minél nagyobb teljesítménykényszert éreznek, annál valószínűbb, hogy elrontanak dolgokat. Nem tanulták meg, hogy a kiemelkedő teljesítmény egyik titka az olyan fokú hozzáértés, amelynél a teljesítést már rábízhatják a szokásokra, a reflexekre. Ezért aztán tudatában vannak minden mozdulatuknak, minden tettüknek. Ez görcsössé teszi a magatartásukat, a tevékenységüket, amit érzékelve tovább nő bennük a feszültség.

Azzal is fokozzák magukban a stresszt, hogy állandóan panaszkodnak a körülményekre és az őket ért csapásokra. Negatív érzelmeik jelentősen csökkentik az olyan lazító tevékenységek eredményességét, mint az olvasás, az írás, a meditáció, a játékos tünődés a múlton, a mindenség titkain.

A GYORS NYERÉS VÁGYA HAJTJA ŐKET

Azokat, akik rakétaként emelkednek, és kőként zuhannak vissza, ritkán érdekli a siker biztos útja. Azt várják, hogy a dolgok azonnal történjenek, és ha egy vágyuk nem teljesül rögtön, elvesztik érdeklődésüket. Feladják, és egy gyorsabb sikerlehetőség után néznek. Az állhatatosság nem az erősségük.

Vannak, akik túlságosan is el vannak foglalva az élet azonnal kapható örömeivel, hogy észrevegyék a magasabb célok és a tartós erőfeszítés előnyeit. Az eredmény bizonytalanságát kényelmetlennek találják. Nem látják, hogy minél nagyobb a kockázat, annál nagyobb a nyereség. Rövid távú előnyöket akarnak, amelyek nem igényelnek különösebb erőfeszítést. A komolyabb munkát lélekölőnek tartják, így aztán képtelenek felfedezni azt az örömet, amit a hosszú távú, értelmes erőfeszítés nyújthat.

Ezek az emberek egyetlen kudarcból képesek olyan általánosításokra jutni, amelyek alapján sötét vereséget jósolnak. Ahelyett, hogy tanulnának néhány csökönnyöstől és küzdenének, törekednének a jobbra, cél előtt feladnak jó ügyeket, és merőben új dolgokba fognak.

GYENGÉK AZ EMBERI KAPCSOLATAIK

A szélsőségesen énközpontú személyek vonakodnak elkötelezni magukat másoknak vagy olyan kapcsolatrendszer kiépíteni, amelynek alapja a kölcsönös segítség. Bizalmatlanok másokkal, nem képesek hinni embertársaik céljaiban. Magatartásukat nem az Aranyszabály vezérli. Önző módon igyekeznek másokat kihasználni, mielőtt azoknak esélye lenne, hogy bármilyen támogatást kérjenek tőlük. Nem látnak előnyt abban, ha segítenek másoknak, és gyakran éreznek csalódást, amikor „áldozatos” támogatásukat nem viszonozzák.

Ritkán van helyes képük arról, milyennek látják őket mások, mert szinte képtelenek mások szemével látni önmagukat. Figyelmen kívül hagyják a bírálatokat, megfejtteni sem próbálják, mit akar nekik „üzenni” a másik. Bírálat esetén ellentámadásba mennek át vagy magyarázkodnak, esetleg hallgatásba menekülnek.

Ha a dolgok nem a vágyaik szerint alakulnak, igen gyorsak mások bírálatában és elítélésében. Ritkán tudnak őszintén dicsérni, mert nem igazán érdekli őket mások tevékenysége.

Szeretik, ha a figyelem középpontjában vannak, ritkán bátorítanak másokat, hogy kedvenc témájukról beszéljenek, és gyorsan kilépnek a beszélgetésből, ha annak témája nem áll közel a szívükhöz.

A TOVÁBBI ÚT

Ennyit az ismert dolgokról. Ideje, hogy most áttérjünk a „hogyan csináljuk” kérdéseire. A harmadik részben húsz garantáltan biztos módszert írok le. Alkalmazásuk új távlatokat nyit meg mindenki előtt, aki komolyan veszi saját sorsának irányítását, és dolgozni is hajlandó a sikerért.

HOGYAN VÁLHATSZ NYERŐVÉ?

A nyerők igyekeznek minden szerepükben sikeresek lenni: mint szülők, mint házastársak, mint polgárok, mint szomszédok, mint dolgozók, mint barátok. A legtöbbet akarják kihozni magukból, megismerve önmagukat: tehetségüket, adottságaikat, jártasságaikat.

Keményen dolgoznak, hogy szert tegyenek azokra a tulajdonságokra, melyek segíthetik sikerüket. Ezekhez tartozik például a kiegyensúlyozottság, a bátorság, a becsületesség, a szerénység, a türelem, az optimizmus, a lelkesedés, az önbizalom.

A siker kétségtelenül függ a tehetségtől és a lehetőségtől, de még inkább függ a az erőfeszítések koncentrációjától és az állhatatosságtól. A nyerők nem azt kívánják, hogy a képességeiknek megfelelő feladatot kapjanak, hanem azért küzdenek, hogy képességeikkel felnőjenek a feladathoz. Tudják, hogy megfelelő felkészülés és munkastílus mellett a józanul kitűzött célok többsége megvalósítható számukra.

A továbbiakban húsz módszert ismertetek, amelyekkel nyerővé válhatunk. Eredményességüket az élet sokszorosán bizonyította. Ezek persze csak a legismertebbek. Nyilván mindenkinek vannak személyes módszerei, melyekkel bővítheti a listát.

A módszereket nem fontossági sorrendben ismertetem. Vannak közöttük könnyebbek, vannak nehezebbek. Van, amelyik könnyen, van, amelyik nehezebben igazítható hozzá személyes sajátosságokhoz. Egy közös vonásuk van: mind hatékony. Eredményességük persze döntően függ attól, milyen következetességgel és odaadással alkalmazzuk őket.

KEZDD KICSIBEN!

Kezdj könnyen elérhető, apró célokkal. Ez erősíteni fogja az önbizalmadat, türelemre tanít, és megadja azt a kezdő lendületet, ami lehetővé teszi, hogy nagyobb feladatokkal is megbirkózz.

Kezdd apróbb feladatokkal, amelyek nem vesznek igénybe 15-20 percnél több időt. Ez lehetővé teszi, hogy megérezd a teljesítmény örömét. Válassz változatos teendőket. Olyanokat, amelyek rövid és hosszabb távon is elégedettséget nyújthatnak számodra. Így mindennap lesz valami, aminek teljesítését izgalommal várhatod.

Néhány példa, hogy mire gondolok. Járj egyet, tedd rendbe a garázsod vagy készíts feljegyzéseket a megírandó könyvedhez. Ültess tele a kertetet olyan növényekkel, amelyek nem igényelnek gondos ápolást: például tökkel, burgonyával, répával, retekkel. Vagy tedd rendbe az íróasztalod, a könyvespolcod, készíts katalógust a magnófelvételeidről stb. Ha leülsz és elgondolkozol, rengeteg apró feladat jut eszedbe, ami a fenti kategóriába tartozik. Ezeket senki sem ismerheti nálad jobban. Válassz ki közülük néhányat, és láss neki.

Semmi sem segíti jobban a sikert, mint a siker, ha nem hagyod, hogy a sikerlánc megszakadjon. De ne büntesd magad, ha valamelyik feladatot nem oldottad meg. Nem szabad általánosítanod egyetlen esetből, csalódást és kudarcot jósolva magadnak. A sikerhez az is hozzátartozik, hogy megtanuljuk higgadtan fogadni a veszteséget. Zárd le a dolgot, aztán vágj bele a következő feladatba.

LÉGY VIDÁM!

Sebastian Chamfort francia satirikus ezt mondta: „Az élet számára elveszett a nap, amikor egyszer sem neveltél.”

Egy jó nevetés több, mint egyszerűen feszültségoldó. Javítja az emésztést, javítja a koncentrációkészséget, gyorsítja a pulzust, erősíti az izmokat, csökkenti a vérnyomást, serkenti a szívet, aktiválja az agy kreatív központját. Három-négy perc jóízű nevetés egyenértékű három perc kemény evezéssel.

Minél hangosabb a kacaj, annál jobban megmozgatja a tüdő és a gyomor izmait. Egy kiadós nevetés csodára képes az ízületi gyulladás, a reuma következtében fellépő izomfájdalmak enyhítésében és más hasonló esetekben.

Az öröm és a nevetés jelentős hatással van a munkakedvre is. Ha vidám vagy, gyorsabban jár a kéz, gyorsabban pörögnek kerekek, a megoldásra figyelünk, nem a problémára, jobb lesz az

eredmény. A feladat humoros megközelítése serkenti az alkotókészséget, csökkenti a változással szembeni ellenállást, és az ötletek egész tárházával ajándékozhat meg minket. Kisebb bennünk a stressz, talpraesettebben reagálunk váratlan helyzetekre.

Azt tanácsolom ezért, kutass állandóan a vidámság forrásai után. Olvass humoros könyveket, nézz kacagtató filmeket és tévé műsorokat. Az olyan pozitív érzelmek, mint az öröm, a szeretet, a remény, a hit és bizalom, növelik testedben az immunsejtek számát, és serkentőleg hatnak egy sor fiziológiai folyamatra, amelyek segítik az egészség megőrzését. Amint Mary Pettibone Poole mondta: „Akik nevetnek, tartósak.”

VIZUALIZÁLJ!

Használj pozitív képeket, fantáziaképeket és ábrándképeket, hogy fokozd a munkakedved, és felidézd magadban a jó élet és a boldogság érzéseit. Ne félj eltúlozni a pozitív dolgokat. Érezd úgy, hogy teljes egészében ura vagy a helyzetnek, még ha tudod is, hogy ez nincs így. Dédelgess magadban már szinte irreálisan optimista képet önmagadról. Légy az erős és okos óriás. Az ilyen fantáziaképek optimizmus, tetterő és bátorság forrásai. Rendeltetésük az, hogy pozitív érzelmek ébredjenek benned önmagad iránt.

Aztán vizualizáld a valóságot. Lelki szemeddel idézd fel mindazt, amit tenned kell, hogy sikeres légy. Nagyítsd ki a képet, és fókuszálj a részletekre. Hagyd, hogy a tudatalattid elraktározza ezeket a képeket a memóriabankodban. Valahányszor egy akadály előtt állsz vagy ha emlékeztetni akarsz magad a céljaidra, vedd elő ezeket.

Amikor fel akarsz magadban ébreszteni a siker és elégedettség érzését, összpontosíts egyetlen pozitív részletre. Ilyen lehet például az a mosoly, ami megjelenik az arcodon, amikor egy fontos mérföldkőhöz értél. Aztán tágítsd a fókuszodat, amíg nem vagy képes pozitív megvilágításban látni tevékenységed egészét. Gyakorold ezt az egyszerű technikát. Vizualizálj naponta többször is, és hamarosan az egész világot napfényes, meleg helynek fogod látni.

Gondolkozz el azon, hol akarsz lenni egy hét, egy hónap vagy egy év múlva. Lásd magad, amint sikeresen elvégezted a feladatot. Hagyd, hogy a pozitív képek átjárják lényedet, és irányítsák a hangulatodat. Olyan energiák ébrednek benned, melyek nem csupán gyorsítják haladásod, de lehetővé teszik, hogy elérj eddig megvalósíthatatlan célokat.

HALADJ KÖVETKEZETESEN AZ ÚTON!

Ha célod megvalósításra érdemes, akkor érdemes érte keményen dolgozni. Söpörd félre az apró-cseprő dolgokat, amelyek irritálnak. Határozd el, hogy élvezni fogod, amit csinálsz. Összpontosíts azokra a feladatokra, amelyek a legnagyobb eredményt hozhatják. Elhatározásaidat mindig kövesse cselekvés, és tégy meg mindent még akkor is, ha az adott pillanatban nem érzel hozzá különösebb kedvet.

Tanuld meg józanul, gyakorlatiasan mérni a haladásod. Ne foglalkozz kevés eredményt hozó célokkal. Azok megvalósításán dolgozz, amelyek valóban jelentenek valamit. Munkálkodj a legfontosabb célon, elemezd a haladásod, és rendszeresen végezd el az alcélok és eszközök módosítását. Amikor tervezel, a fokozatosság elvére támaszkodj, ne akarj nagy ugrásokat. És ami nagyon fontos, ne légy annyira módszerorientált, hogy a technikai részletekre koncentrálna szem elől téveszd a célt. Másrészt ne légy annyira eredményorientált sem, hogy elveszted érdeklődésed a cél iránt, ha a teljesítményed elmarad a megálmodottól.

Ne tekintsd vereségnek, ha magad számára is váratlanul letérsz a helyesnek tartott útról. Kezeld egyfajta szükségállapotként, ami azonnali intézkedéseket igényel. Állapítsd meg, mi okozta a bajt és mit kell tenned, hogy a jövőben ne ismétlődjék meg. Térj vissza az utadra, megújítva elkötelezettséged a célod mellett. Ha súlyosabb dologról van szó, készíts azonnali tervet a megújulásra, aztán vágj bele. Ha kell, kérj segítséget egy baráttól, egy intim társtól.

FELADATAIDAT SOROLD FONTOSSÁGUK SZERINT!

A siker egyetlen igazi mércéje, sikerül-e elérni céljainkat. Ám ha egyszerre több fontos feladatba kezdünk, aligha leszünk eredményesek, mert vagy felhagyunk a dolgokkal, vagy túlságosan is elhúzódik időben a teljesítés, az eredmény értéke lényegesen csökken.

Elemezd, hogy melyik feladatod sürgős, melyik fontos, és melyik elengedhetetlen a sikeredhez. A feladatoknak két alapvető csoportja van. Az egyik, ami mögött külső kötelezettség áll, a másikba azok tartoznak, melyek mellett magunk döntöttünk.

Ne vállalj külső kötelezettségeket csak azért, mert nem tudsz nemet mondani. Tartsd magad távol az apró semmiségektől, és ne engedd másoknak, hogy pocsékolják az idődet. Az idő a legértékesebb valami, és amit elveszítesz, többé nem nyerheted vissza.

Tedd fel magadnak a kérdést, hogy amit csinálsz, valóban segíti-e fontos céljaid megvalósítását. Ha nem vagy biztos benne, módosíts a teendők sorolásán.

A következő gyakorlat célja a jelenlegi helyzet értékelése. Fontossági sorrendben írd le tíz olyan feladatot, amelyekről tudod, hogy ha sikeres akarsz lenni, el kell végezned. Mindegyik után röviden indokold a fontosságát.

KÉSZÜLJ FEL A SZERENCSE FOGADÁSÁRA!

A lusták a szerencséivel magyarázzák a keményen dolgozók sikerét. Pedig valakinek csak akkor lehet szerencséje, ha kihasználja a kínáló lehetőségeket. Nem nyerhetsz a lottón, ha nem veszel szelvényt. Nem köthetsz üzletet, ha nem lépsz kapcsolatba az ügyféllel, és nem találhatod meg szíved választottját, ha sosem lépted át házad küszöbét.

Mindig legyenek előtted a céljaid. Mérd fel, mennyi idővel rendelkezel. Gyakorold azokat a képességeket, amelyekre szükséged lehet. Mérlegeld, milyen akadályokra számíthatsz, és előfordulásuknak mekkora a valószínűsége.

Kutasd a lehetőségeket olyan lelkesen, mintha aranyat keresnél. Vesd be a képzelőerődöt, és vedd sorra azokat a feltételeket, amelyek hozzájárulhatnak a sikeredhez. Még olyasmiről se feledkezz meg, mint az időjárásváltozás, a devizaárfolyamok alakulása vagy anyagi helyzeted változása. Végy sorra mindent, ami előnyös lehet számodra.

Ha sikerült feltárnod néhány reális lehetőséget, készülj fel, hogy azokat előnyödre kihasználod. Csakis ilyen módon, csakis ilyen felkészülés mellett lehet részed a szerencsében.

VEDD KÉZBE SORSOD IRÁNYÍTÁSÁT!

Dolgozz jellemed erősítésén. A határozott jellem tekintélyt parancsol, mert mutatja, hogy erős személyiség áll a dolgok mögött. Ne ingadozz önállóan dönteni, ha úgy érzed, rendelkezel a szükséges információkkal, és világosan látod a célotat.

Magad alakítsd ki a véleményed, és meggyőződésed szerint beszélj. Ha döntened kell, mérlegeld az egyes megoldások mellett és ellen szóló érveket. Mérlegelj minden alternatívát annak alapján, mekkora kockázatot rejt, és milyen eredményeket hozhat. Aztán dönts, és fókuszálj a végrehajtásra. Egy cél melletti elszántság nem porciózható, vagy megvan, vagy nincs meg. Ha elkötelezted magad egy döntés mellett, vállalj felelősséget az eredményekért. Ne áltasd magad! Az elkötelezettséget egyetlen dolog mutatja: az, hogy cselekszel. A cselekvés nélküli elszántság olyan, mint a forróság nélküli láng: nem létezik.

GYŐZD LE A FÉLELMEDET!

Ne a problémákra, hanem a lehetőségekre összpontosíts. Ne riadj vissza a veszélyektől, de igyekezz semlegesíteni ezek negatív következményeit. Ne félj saját elképzeléseid szerint formálni a jövődet.

Ha hatalmába kerít a félelem - ami időről időre mindnyájunkkal előfordul -, gondold azokra az eredményekre, melyek ott várnak rád, ha megteszed mindazt, amit elhatározottál. Minden egyes

reggel új lehetőségeket rejt, és ha ez a meggyőződésed gondolkozási szokásod része lesz, örömteli várakozással fogsz tekinteni minden nap elé.

Rocky Aoki, a Benihana of Tokyo étteremlánc alapítója ezt mondta: „Csak akkor nyerhetsz, ha nem félsz a veszéstől.” Ezért aztán ne félj új ismeretségeket kötni, ne idegenkedj új helyzetektől. Legyen bátorságod szembenézni új kihívásokkal. Emlékezz arra, hogy a kudarc elkerülésének legbiztosabb módja, hogy nem csinálsz semmit, csak odaláncolod magad a régihez. Ez azonban nagyon messze van attól, amit sikernek nevezünk.

AKNÁZD KI A KÍNÁLKOZÓ LEHETŐSÉGEKET!

Tekints minden válságra lehetőségként, hogy megmutasd magad, hogy kimagaslóan teljesíts, hogy sikeres légy.

Ne félj a nehéz döntésektől. Ha egy változás ragyogóbb jövőt ígér, ne riadj vissza tőle, még ha rövidebb távon nehézségeket, kényelmetlenségeket is okozhat. Egy munkahely biztonsága nem sokat ér, ha nem okoz örömet a munkád, és lelkedben állandó háború dúl, mert félsz állást változtatni. Tedd fel magadnak a kérdést: „Ha csupán lehetőségként kellene mérlegelnem, akkor is ezt választanám?”

Nem azért élünk, hogy dolgozzunk, hanem azért dolgozunk, hogy éljünk. Ne féljünk tanulni e bölcsességből! A világ nem fog összeomlani, ha összecsomagolsz, és egy új munkával próbálsz. Persze ez nem jelenti, hogy kapkodnod kell. Mérlegelj, dönts, aztán cselekedj. Adj bele mindent az újba! Ne feledd: egy szakadékot nem lehet két részletben átugorni.

ISMERD MEG MAGAD!

Johann Zimmerman, svájci fizikus ezt mondta: „Senki sem lehet igazán nagy addig, amíg nem ismeri önmagát.”

Tudd, mire vagy képes. Kezeld áldásként sajátos adottságaidat, tehetségedet, jártasságodat, aztán vedd be őket, amint alkalom kínálkozik rá. Ismerd a korlátaidat és a gyengéidet is, de ne engedd, hogy ezek akadályozzák a haladásod.

Elemezd a sikereidet és a kudarcaidat, de ha tévedéseiddel foglalkozol, ne légy szigorú. Ha büntetni akarod magad, a megoldás nem a büntetés, hanem az, hogy kétszeres erővel dolgozol a hiba kijavításán.

Vezess „sikernaplót”, amibe bejegyzed azokat az eredményeket, melyek láttán örömet éreztél. Ezek lehetnek apróságok is. A lényeg, hogy elégedettséget, büszkeséget éreztél. Rendszeresen vedd elő a naplót, így emlékeztetve magad arra, hogy a múltban sikeres voltál, és semmi oka sincs, miért ne lennél sikeres a jövőben is.

Azt is jegyezd fel, hogyan befolyásolták érzelmeid a teljesítményeid, mert ők tetteink valódi mozgatói. Az érzelmek szolgáltatják a cselekvés energiáját vagy a tehetetlenség fékerezjét. Minél többet elmélsz a veled történt jó és rossz dolgokon, annál jobban fogod tudni, ki vagy és merre igyekszel. Egy ilyen sikernapló nem sok munkát jelent. Mindig akad egy kis idő néhány sorra. Csökkenti benned a feszültséget és segít a döntésekben, akár szakmai, akár személyes kérdésekről van szó.

TETTEIDÉRT VÁLLALD A FELELŐSSÉGET!

Irving Berlin, a híres dalszövegíró ezt mondta: „A sikerben az a legnehezebb, hogy nem szűnhetsz meg sikeresnek lenni.” Ő megfelelt a kihívásnak.

Ezt a többlet felelősséget azonban nem mindenki vállalja. A félelem lehet öntudatlan, legtöbbször talán az is. Az egyetlen gyógyír ellene, hogy az ember vállalja tettéért a felelősséget - legyen a vége siker vagy kudarc. Ha minden tetténél ezt a mércét alkalmazza, akkor egy korábbi siker ugyanúgy nem mércéje annak, amit később tesz, mint ahogyan egy korábbi kudarcból nem következik egy későbbi sikertelenség.

Az ilyen cél- és eredménytudatosság kialakítása nem könnyű feladat, de a siker egyik fontos előfeltétele. Végül is az ember sorsát az határozza meg, hogy a nap mint nap felkínálkozó sok-sok

lehetőség közül miket választ. Ha mindig helyesen döntesz, a következmény a tartós siker. Ha hibázol, két lehetőséged van. Az egyik: tanulsz belőle, hogy holnap helyesebben dönts. A másik: bűnösöket keresel, ami nem javítja a helyes döntésed esélyét. Minél hamarabb nézel szembe a hibával, annál könnyebb megoldást találsz. Ha visszariadsz a felelősségtől vagy vitatkozni kezdesz azon, ki a bűnös, elmerülsz az érzelmi káosz mocsarában.

Ne riadj vissza a választástól! Dönts, aztán cselekedj határozottan. Vállald a felelősséget, de ne túlozd el személyed fontosságát, úgy viselkedve, mintha minden tőled függne. Ne hibáztasd magad minden kudarcért. A büntudat megcsapolja a tetterődet, és sehová sem vezet. Ne akarj mártír lenni, olyasmíért vállalva felelősséget, ami illetékességed határain kívül esik. Ne feledd, ez is feltűnési vágy, csak annak egy sajátosan torz formája. Nem kevesen igyekeznek előnyöket kovácsolni a mártír pózból. Nem túl rokonszenves magatartás.

KÖTELEZD EL MAGAD!

Ígérd meg magadnak, hogy széttéped a középszerűség bilincseit, és mindent megteszel, hogy megvalósítsd a céljaidat. Ne elégedj meg azzal, hogy úgy-ahogy megoldod a feladatot. Igyekezz kiválóan megoldani. Ha a kiválóság figyelmed fókuszába kerül, ez egyet jelent azzal, hogy hosszú távon eljegyezted magad a sikerrel.

Koncentrálj azokra a dolgokra, amelyek erősítik az önbecsülésedet. Vigyél a dolgokba pozitív érzelmeket. Higgy abban, hogy nagyszerű dolgokra vagy képes. Korlátaidról csak akkor mondatsz valamit, ha megpróbálkozol dolgokkal, melyektől korábban visszariadtál. Kerüld az olyan elhatározásokat, amelyek „nemmel” kezdődnek. Például „nem fogom ezt csinálni”, „nem fogok így viselkedni” stb. Ezek gátolják, hogy világos kép alakuljon ki benned arról, mit kell tenned, és csupán arra jók, hogy emlékeztessenek arra, mit csinálsz rosszul. Fogalmazz pozitívan, vagyis „ezt meg ezt fogom csinálni”, „így és így fogok viselkedni”.

ERŐSÍTSD A JELLEMED!

A jellem a magatartás személyes normája vagy az elfogadható magatartás alapja. Ennek alapján ítélünk meg másokat. A jellem lényegét az olyan vonások határozzák meg, mint a becsületesség, az integritás és az erkölcsi erő.

A köztisztetlet (vagy annak hiánya) az a vélemény, amit mások alakítanak ki rólad. Nem határozhatod meg, hogy mások mint gondoljanak és mit mondjanak rólad, de azt igen, hogy mit kellene gondolniuk és mondaniuk tárgyilagosan közelítve a dologhoz. A köztisztetlet szétrombolhatja a rágalmazás, de a jellemednek csak magad vagy képes ártani. Szilárd jellem esetén, nem kell nyugtalankodnod a jó híred miatt. Csibészek társadalmában a tisztességesnek rossz híre lesz, de jobb, ha hiszünk abban, hogy többségben vannak a tisztességes emberek.

Építsd jellemedet azokra az elvekre, melyek a társadalom, vagyis a kölcsönösen előnyös együttműködés alapját képezik. Légy érzelmileg és intellektuálisan tisztességes önmagaddal és másokkal. Légy hű önmagadhoz, ne áruld el elveidet, mert meg fogod vetni önmagad. Nincs annál fontosabb, mint hogy békében élj önmagaddal. Ennek feltétele a tiszta lelkiismeret. Igaz, ma már nem kell vállalni a máglyát a meggyőződésedért, de aki másként él és másként gondolkodik, mint a többség, annak ma sem könnyű az élete. A siker azonban a tömegeből való kiemelkedést jelenti, vagyis a másságot. Ne félj vállalni ezt a másságot, ha úgy érzed, olyan eredményeket hoz, ami embertársaid javát is szolgálja.

ÉPÍTS KI GYÜMÖLCSÖZŐ EMBERI KAPCSOLATOKAT!

Az Aranyszabály az emberi szeretet, és figyelmesség tükre, és alkalmazása a siker kimeríthetetlen forrása. Ahhoz, hogy magatartásodban érvényre juttasd, csupán azt kell tenned, hogy mindennap segítesz valakit, hogy a maga módján sikeres legyen. Ez természetesen fordítva is igaz.

Építs ki olyan emberi kapcsolatokat, amelyek szükség esetén támaszul szolgálhatnak. Ugyanakkor légy te is segítőkész másokkal. Tiszteld őket, higgy bennük, és a céljaikban.

Érezz őszinte érdeklődést mások iránt. Beszélj velük őket érdeklő témákról, és bátorítsd őket, hogy beszéljenek magukról. Légy figyelmes hallgatójuk.

Ne bírálj öncélúan másokat, óvakodj ítéletet mondani mások dolgaiban. Bátorítsd társaidat arra, hogy legjobb tudásuk szerint dolgozzanak. Őszintén és becsületesen értékeld, amit tesznek. Magatartásod tükrözze, hogy senkitől sem vitatod el a jogot, hogy önmagát adja.

Kezeld építő módon a bírálatokat. Ne feledd, még a rosszakaróid is mondhatnak dolgokat, melyeket érdemes megfogadnod. Ha bírálnak, ne magyarázkodj. Fogadd el, vagy ha alaptalannak tartod, mondhatod egyszerűen ezt: „Értem, mit akarsz mondani. Nekem más a véleményem.” Bírálat hallatán ne menj át ellentámadásba és ne burkolózz hallgatásba. Ha egyetértesz a másikkal, mondd ezt meg, de ha nem értesz vele egyet, ne színlelj egyetértést csak azért, hogy kapcsolatotok ne sérüljön. Maradj csendben, és hallgasd figyelmesen, amit mond. Ha van, amit érdemes megfogadnod, fogadd meg, és ültessd át a gyakorlatba. Ha több információra van szükséged, kérdezd meg, milyen megoldásokat lát a problémára? Ne félj megkérdezni: „Ön szerint mint kellene tennem?” Akár dicsérnek, akár bírálnak, a feladat lebegjen előtted, ne saját személyed. Ez megóv, hogy mások véleménye túl erős érzelmi reakciókat váltson ki benned.

GONDOLKOZZ POZITÍVAN!

Dolgokért, ne pedig dolgok ellen légy. Ha egy negatív gondolat belopja magát a fejedbe, igyekezz minél gyorsabban kiűzni, pozitív gondolattal helyettesítve. Cselekedj úgy, mintha a negatív érzelmek nem hatnának rád, ez semlegesíti bénító hatásukat. Sok-sok tapasztalat bizonyítja ezt.

Hangsúlyozd a pozitívat! Gondolj arra, hogy egyedülállóan értékes személy vagy. Olyan valaki, aki eddig sosem született és sosem fog születni többé. Idézd fel magadban a jó dolgokat, amik történtek veled. Alkalmazd az önbecsülés erősítésére szolgáló módszereket: a meditációt, a lazítást, a belsőbeszédet, a vizualizálást.

Lelki egyensúlyod és munkakedved fenntartásában a pozitív énképnek, és a céltudatos cselekvésnek nagyobb szerepe van, mintha következetesen igyekszel a hibáidat olyan tisztán látni, mint mások. Az a meggyőződés, hogy sorsodat te irányítod, erőt és önbizalmat ad. Ha elégedett vagy magaddal, és optimistán nézel a világra, ez megkönnyíti, hogy elfogadd a világot és az embereket olyannak, amilyenek. A többség becsülni fogja az optimizmusodat, és kész lesz együttműködni veled a céljaidban.

Ha valamit elszúrtál, ne engedj a pillanatnyi érzelmeknek. Számolj tízig és adj magadnak időt a tárgyilagos elemzésére. Ez megóv a szélsőséges önértékelés kínzó lelki terheitől.

TERVEZD A JÖVŐDET!

Peter Drucker, a vezetés elismert szakértője ezt mondta: „A legjobban úgy jósolhatjuk meg a jövőt, ha azt magunk alkotjuk meg.”

Kezdd azzal, hogy megfogalmazod magadnak, mi a szándékod az életben. Aztán tűzz ki egy célt vagy célokat, melyek e szándék megvalósítását szolgálják, megjelölve a kezdés időpontját és a teljesítés határidejét. Ezután vedd sorra, milyen lépéseket kell megtenned. Összpontosíts a legfontosabb feladatokra, és csak annyiba fogj bele, amennyire az energiádból futja. A legjobb egyszerre csak egy fontos feladattal foglalkozni.

Légy realista! Egy dolog a kívánság, és más dolog a cél és a terv. Ezek ugyanis csak akkor érnek valamit, ha határozott és következetes cselekvéssel párosulnak. Ha elkelezted magad egy elképzelés mellett, tarts ki mellette akkor is, ha akadályba ütközöl. Egy cél kitűzése, lebontása feladatokra, a megfelelő cselekvési terv elkészítése és az abban foglaltak teljesítése sokkal, de sokkal többet követel, mint vágyakozást a cél megvalósítására.

A legjobb célok azok, amelyek elérhetők, hihetők és konkrétak. Lelkesedést kell ébreszteniük benned, ösztönözniük kell téged, konkrét szükségletek kielégítését kell szolgálniuk. Elő kell segíteniük személyes fejlődésed, és azt, hogy szándékaid szerint tudd irányítani a sorsodat. Ha nincsenek céljaid vagy ködösek és zavarosak, ez azt jelenti, sodródni fogsz, annak minden következményével.

Most egy gyakorlatot javaslok. Kérem a Tisztelt Olvasót, írja le az öt legfontosabb célját, fontossági sorrendben. Írja le azt is, milyen eredményeket vár attól, ha ezeket eléri. Ezután bontsa le a célokat alcélokra, vagyis végrehajtandó konkrét feladatokra. A rövidtávú feladatoknál ügyeljen, hogy ezek összhangban legyenek azokkal a hosszú távú célokkal, amelyek teljesítése akár három-öt évet is igényelhet.

A gyakorlat segít, hogy világosan lássuk, hogyan segíti egy konkrét célkitűzés (például egy rossz szokás megváltoztatása vagy egy új képesség elsajátítása) egy fontos szándék megvalósítását (például állásváltást, új szakma elsajátítását stb.). Ha látod, hogyan szolgálja egy részfeladat az átfogó cél megvalósítását, lelkesebben fogsz ezeken dolgozni.

Időre időre vizsgálj felül a céljaidat és ellenőrizd, hogy az életed az elképzelt irányban halad-e. Ne merülj el annyira a napi apró-cseprő gondokban, hogy szem elől téveszd hosszú távú céljaidat.

RENDSZERESEN BŐVÍTSD AZ INFORMÁCIÓS BÁZISODAT!

Minden pillanatban bizonyos feltételezések élnek bennünk a gazdasági helyzetre, az üzleti élet várható fejleményeire, a társadalmi folyamatok irányára vonatkozóan. Ezek képezik döntéseink kiindulópontját, így nem elhanyagolható szerepük van a sikerünkre.

Ezek feltételezések, és nem szilárd tények. Még pontosabban fogalmazunk, ha azt mondjuk, hogy ezek a feltételezések tényeken, tapasztalatokon és intuíción alapuló prognózisok. Ez azonban nem jelenti, hogy nem javíthatod jártasságod az ilyen prognózisok területén. Ennek egyik legeredményesebb módja, hogy bővíted az információs bázisodat.

Egy további út, hogy rendszeresen elemzed, mennyire váltak be korábbi jóslatok: miért voltak ezek jók, miért voltak rosszak. Ez lehetővé teszi, hogy állandóan finomítsd a trendek kiderítésére alkalmazott módszereidet.

ÁPOLD ÉS FEJLESZD AZ ELMÉD!

Egy vizsgálódó elme és széles látókör nagyban hozzájárulhat a sikerhez, különösen az olyan tevékenységekben, ahol nagy szerepe van az érvelésnek. Keresd ezért az olyan társakat, akiktől tanulhatsz. Olvass rendszeresen. Ez megóv az előítéletes gondolkozástól, ami a kudarcok fő oka.

A tudomány és a technika mai fejlődése mellett lehetetlen lépést tartani a szakmával, ha nem képezed magad nap mint nap. Ebből a szempontból külön ki kell emelni az idegen nyelvek ismeretét. A legfontosabb és legkorszerűbb információk többsége csak azoknak a népeknek a nyelvével érhető el, amelyek a haladás élvonalában vannak.

Egy másik lényeges szempont, hogy nem elég kiválónak lenni a szakmában. Értened kell ahhoz is, hogy eredményesen eladd hozzáértésed. Ez azt jelenti, hogy állandóan fejlesztened kell magad olyan „nem szakmai” területeken, mint a tárgyalástechnika, a nyilvános beszéd, az önérvényesítés, az időgazdálkodás, a metakommunikáció és sorolhatnám tovább. Ezek tipikusan nem olyan dolgok, melyeket elég megérteni. Az ezekben való jártasság megfelelő szokások kialakítását jelenti, ami csak állandó gyakorlással megy.

Bővítsd ismereteidet olyan területeken, amelyek mindig tetszettek. Tedd ugyanezt olyan témákban, amelyek jelenleg kívül esnek a szűkebb érdeklődési körödön.

Az új képességek elsajátítása erősíti az önbizalmadat. Próbáld ki egy új konyhareceptet, tanulj meg egy bűvészfogást, kezdj egy új hobbiba - például kezdhetsz festeni, faragni vagy bélyeget gyűjteni.

Létesíts kapcsolatot olyanokkal, akiknek érdeklődése azonos a tiédé. A tapasztalatok cseréje nemcsak bölcsesség, hanem mély öröm forrása is.

TANULD MEG KEZELNI AZ ÉRZELMEIDET!

Ura, ne pedig szolgálja légy az érzelmeidnek. Tudd, hogy mikor kell határozottnak, kezdeményezőnek, és mikor kell passzívnak lenned. Tanuld meg gyorsan és eredményesen csillapítani a dühödöt. Tudd, hogy mikor kell elfojtani a haragodat, és mikor kell szabadjárá

engedned, káromkodva, párnát hajigálva vagy hangosan tízig számolva. Ügyelj a düh édestestvéreire, az idegeskedésre és a későbbi megbánásra, az azt kísérő búskomorságra, mert ezek sokat árthatnak neked.

Légy mindig ura a helyzetnek! Alkalmazz pozitív belső monológot. Ez segít megőrizni higgadtságodat, amikor kellemetlen meglepetések vagy goromba támadások érnek. Tanuld meg, hogyan kell konfrontálni emberekkel, anélkül, hogy vad vitába keverednél velük. Abban nincs semmi rossz, ha tudatod a másikkal, hogy dühös vagy, de adj neki valami kapaszkodót, hogy értelmesen tudjon reagálni a helyzetre, akár ki tudja használni ezt a mentőövet, akár nem.

Változtass a hangulatodon, ha akadályoz a munkádban. Tégy valamit, ami segít helyreállítani a pozitív beállítottságot. Menj el vásárolni, mozogj egy kicsit, olvass egy könyvet, látogass meg egy barátot. Kocsikázz egyet vagy sétálj, menj ki a parkba vagy a kertbe. Aztán térj vissza a feladatodhoz, és teljes odaadással láss a munkának.

Ha kiabálni, handabandázni akarsz, tedd otthon, ne idegenek előtt. Egyébként kényeztesd, babusgasd magad, tervezz egy kellemes vakációt vagy csinálj valamit, ami örömet okoz neked. Teremts rendet a káosz helyén, legyen szó a fiókról vagy a pénzügyeidről.

Ha csak a rossz és a rosszabb között választhatsz, tanulj meg higgadtan mérlegelni.

LÉGY PROBLÉMAMEGOLDÓ!

Nehézséggel találkozva fogalmazd meg minél világosabban, pontosabban a problémát. Nézz utána, milyen módon jártak el mások hasonló helyzetben, vagyis szerezz be minél több információt arra nézve, mit lehet és mit célszerű tenni.

Ne csak azt vizsgáld, milyen gondokra számíthatsz, hanem azt is, milyen lehetőséget rejt magában a problémás helyzet. Tűnhet elkoptatott frázisnak, ennek ellenére igaz, hogy a legtöbb probléma valójában rongyokba öltözött pozitív lehetőség. Ennek felismerése azonban nyitottságot, optimizmust, alkotó megközelítést igényel. A beállítottság dönti el, hogy valaki áldozatként, tűzoltóként vagy pedig problémamegoldó kutatóként közelít a helyzethez. A beállítottság dönti el aztán azoknak a megoldásoknak a számát és minőségét is, melyek eszünkbe jutnak.

Vegyük sorra a megoldásokat. Értékeljük, hogy melyik szolgálja a rövid távú tűzoltást (néha el kell először oltani a tüzet, hogy aztán alkotó módon közelítsünk egy dologhoz), melyik biztosít hosszú távú előnyöket. Ezek az álruhába bújt lehetőségek. Azt válaszd ki, amelyik leginkább előremutató és realista, mert rendelkezésre állnak megvalósításának feltételei. Ne pocsékolj az időd eszményi, de megvalósíthatatlan elképzelésekre. Az elemzésnél mérlegeld a kockázatokat is.

Aztán az egészset fogd össze egy cselekvési tervbe, amelynek van világos célja. A cél le van bontva feladatokra, mellettük a megfelelő paraméterekkel: mit, mikor, mivel, (kivel,) hogyan stb.

Ne szegje kedved, ha az első nekirugaszkodás netán sikertelen. Kezeld olyan információként, amely segíti, hogy megtaláld a helyes megoldást. Ez a legkiválóbb feltalálók munkamódszere. Dolgozz ki egy másik cselekvési tervet, és vágj bele. Mindig arra gondolj, hogy ha sikeres akarsz lenni, a megoldás, nem pedig a probléma részének kell lenned. Ezért ha valami nem sikerül, ne a mentségeket keresd, hanem az új megoldásokat.

A problémamegoldó megközelítés a kiemelkedő profik sajátja, és egy sor tulajdonság ötvözte, melyek azonban gyakorlással elsajátíthatók. Az egyik tulajdonság a belső ösztönzés, vagyis a szinte kimeríthetetlen lelki energia. A másik a jó munkaszokások, végül az állhatatosság. A legfontosabb azonban, az indító impulzus, a beállítottság. Ezért tudatosan neveld magad arra, hogy problémával találkozva ne a bűnösöket, hanem a megoldást keresd. (Még akkor is, ha tudod, hogy vannak bűnösök.) A napilapok rengeteg lehetőséget biztosítanak az ilyen gyakorlásra. Egy bajról olvasva két módon közelíthetsz a kérdéshez: keresed a bűnösöket. Könnyű foglalkozás: ha vannak kedvenc bűnbakjaid, gyorsan meg is találod őket. A másik út, hogy tudatosan a megoldás keresésére összpontosítod figyelmedet. Ha rendszeresen gyakorolsz, ez a szemlélet személyes ügyeidet is át fogja hatni.

Gyakorold a problémamegoldást az újságból vett példákon. Gyakorold, hogy társadalmi, politikai, gazdasági és vallási kérdésekhez különböző nézőpontokból közelítesz. Dolgozz ki alternatív megoldásokat, amelyeket a szembenálló felek feltehetően elfogadnának. Tekintsd át azokat a lépéseket, amelyek szükségesek, hogy a megoldásra vonatkozó elképzeléseid

megvalósuljanak. Vedd sorra a potenciális akadályokat és a problémás helyzetben rejlő lehetőségeket. Készíts listát azokról a következményekről, amelyekre számítani lehetne egy-egy megoldás megvalósítása esetén.

A CSELEKVÉSI TERV

Minden jó cselekvési terv azzal kezdődik, hogy világosan megfogalmazzuk a céljainkat. Ezek konkrét kifejezései azoknak az eredményeknek, előnyöknek, melyekre szert akarunk tenni. Nem általában, nem valamikor, hanem meghatározott idő múlva. Vagyis a cselekvési terv másik fontos paramétere a határidő.

Egy terv teljesítésének fontos feltétele a hajtóerő, amely arra sarkall, hogy nap mint nap tegyünk a megvalósításáért. Nem tessék-lássék, hanem határozottan, következetesen. Ezt a belső hajtóerőt táplálja, ha világosan, a lehető legpontosabban megfogalmazod magad számára azokat az előnyöket, amelyeket a célok elérése hozhat számodra. Mindennap idézd fel magadban ezeket. Vizualizáld, mintha már birtokában lennél az eredményeknek.

A cselekvési terv következő lépése a célok lebontása feladatokra, ami magába foglalja a rendelkezésre álló időalap felosztását az egyes feladatok között. Összpontosíts a legfontosabb feladatokra, azok teljesítésére fordítsd a legtöbb időt.

Nincs két ember, aki pontosan ugyanúgy tervez, ugyanúgy szervezi a munkáját. Ebben is fellelhetők a sajátosan személyes vonások, amelyek olyan változatossá teszik az emberi kapcsolatokat és tetteket. Dolgozd ki ezért, és alkalmazd a gyakorlatban a módszereknek testre szabott rendszerét.

Most még néhány általános jellegű tanács. Cselekedj gyorsan, de ne számíts azonnali hozamra, mert a nyereshez idő kell. Aknázd ki a türelem erejét, mint ahogyan a természet is teszi.

Az összpontosítás fontos erény, de apró dolgokban se engedd, hogy teljesítményed egy bizonyos szint alá süllyedjen. A színvonal az embert minősíti, és aki igényes a nagy dolgokban, annak napi szokásává válik a kiválóság. Ez a professzionalizmust egyre jobban becsülő világunkban a siker, a nyereség egyik alapvető feltétele.

Ismét hangsúlyozom az állhatatosság fontosságát. Sok nagyszerű terv marad csupán terv, mert túl gyorsan akarunk sikert, és amikor az út kicsit rögzösebbé, meredekebbé válik, kezdeti lelkesedésünk alábbhagy. Egy jó cselekvési terv csak a siker lehetőségét rejti. Az utat végig kell járni. Aki képes erre, ráérez arra, milyen nagyszerű érzés, amikor az ember tudja magáról, hogy folytatni fogja a munkáját akkor is, ha az indulás lelkesedése már alábbhagyott.

A siker bonyolult kérdés, így a nyereség is. A legnagyobb siker talán az, ha életünket saját elképzeléseink szerint élhetjük le, még hozzá úgy, hogy másokat nem zavarunk ugyanebben. A legnagyobb siker ezért egy környezettel harmonikus összhangban lévő jellem. Ez az alapja minden valódi sikernek. Vagyis az olyan életnek, amelyet nem keserít meg az állandó félelem, hogy az „átvágási” módszereink bumeráangként egyszer visszaütnek.

Befejezésül hadd álljanak itt azok a sorok, melyekkel a St. Louis Rotary Clubban találkoztam:

- A siker az a mód, ahogyan éled hétköznapjaid;
- Apróságokban látszik: amiket teszel, amiket mondasz.
- A siker nem a sok pénz, nem a fényes dicsőség.
- Több, mint birtokolni, amire mindenki tör.
- A siker megértő lélek, nyitott gondolkodás;
- Hűség a barátaidhoz, az eszményeidhez.
- Gyermekek, akiket szeretsz, akik tanulnak tőled.
- A siker a jellemben rejlik, és mindenben, amit teszel.

St. Louis Rotary Clubb