

Vidi Rita

Hogyan váltsuk valóra vágyainkat?



Vidi Rita

# **Hogyan váltsuk valóra vágyainkat?**

A célok megvalósításának eddig eltitkolt  
láncszemei

Írta: Vidi Rita

Támogató: HősNők.hu - Lelki inspiráció, modern nőknek

Copyright © Vidi Rita 2010

**Minden jog fenntartva!**

ISBN

Magánkiadás

Nyomtatta:

Könyvműhely - Z-Press Kiadó Kft.

3532 Miskolc Liszt Ferenc út 16/A

Tel.: (46) 532-085, (46) 532-080

**[www.konyvmuhely.hu](http://www.konyvmuhely.hu)**

# Olvasói vélemények

*(az online tanfolyam résztvevőitől, akik először találkozhattak élesben a könyv tartalmával)*

Kedves Rita!

Bár én is azoknak a táborát gyarapítottam, akik csendben, lát-szólag inaktívan kísérték Téged ezen az izgalmas, önmagunkkal szembesítő “utazáson” az elmúlt időszakban, mégis becsülettel, szó nélkül falatoztam én is az elefántomat. :) Igaz, hogy sokszor megríkattak az olvasottak, mert nagyon sokszor az elevenembe találtak, mégis azt mondom, (sőt: éppen ezért mondom!), hogy hálás köszönet mindenért!

Ha lett volna lehetőséged megfigyelni a résztvevőket az anyagok olvasása közben, akkor biztosan sokszor elmosolyodtál volna, látva, hogy milyen sűrűn bólogatunk, sírunk, nevetünk, amikor szembesülünk a gyarlóságainkkal.

Nagyon köszönöm a lehetőséget, hogy az elmúlt hónapokat a Társaságodban tölthettem!

Bízom benne, hogy lesz még lehetőségem rá, ezért most gyorsan ki is tűzöm célul magamnak!

*Szeretettel: H. Hajni*

Nem voltak világmegváltó terveim ezzel a tanfolyammal, de tudtam, hogy a Ritától számtalan praktikus dolgot fogok megtudni, amivel másképpen fogok látni dolgokat. Ugyan inkább a hallgatók illetve olvasók közé tartoztam, de számtalanszor rácsodálkoztam arra, amit mondott ezt miért nem vettem észre, hiszen ez teljesen logikus. A célkitűzéshez kell egyfajta érettség, akarás, de aki nem akarja, azon nem lehet segíteni. Mindenképpen hasznos volt.

*Bartha Andrea*

*<http://www.wellnesskert.hu>*

Nekem már voltak céljaim, terveim. A célkitűzést egy MLM rendszer keretei között tanultam, csak egy baj volt velem, nem működött. Itt megértettem miért... mert nem is a saját céljaim voltak, csak másolt célok, és olyanok, amit az a közösség elvárt a tagjaitól: "mindent akarok, mert megérdemlem, nem számít, mibe kerül, és mindent azonnal".

Ez a tanfolyam egy teljesen más szemléletet adott, és sokkal emberibb célokat.

Először is lerombolta az eddigi céljaimat, mert rájöttem, hogy ezeket nem is én akarom. Ez a része fájt, mert hirtelen nem is tudtam hogyan tovább, merre tartok.

Aztán szépen kitisztult minden, és a végére megnyugodtam. Most már tudom, hogy jó irányba tartok, és tudom, hogy a céljaimat el is érem, hiszen csak rajtam múlik.

*Mester Éva*

*<http://kertitanacsado.hu>*

Sokáig hittem azt, hogy egyszer majd találok magamnak egy olyan célt, ami minden más fölé kerekedik és talán egy kicsit hittem benne, hogy ezt a tanfolyam által kapom meg. Ugyan még most sem érzem magamban a küldetés tudatot, mégis nagyon sok dologban "rendet csináltál a fejemben". Eljutottam arra a szintre, hogy különbséget tudok tenni az álmodozás és a célok felállítása között és ez egy óriási lépés volt számomra. Hálásan köszönöm, hogy részt vehettem és ezáltal kicsit kiegyensúlyozottabbá válhatott az életem.

*Nagy Eszter*

*<http://mlmhogyan.com/>*

Kedves Rita!

A hozzám hasonló egy helyben topogóknak igazi gyógymód a célkitűzés tanfolyam.

A tananyag segítségével, képes voltam felmérni a hibáimat, amiket a céljaim meg(nem)valósítása során elkövettem: halogattam és kifogásokat kerestem.

Utmutatást és mankókat – mint a célmegvalósító füzet és a 72 órás szabály – kaptam tőled, hogy kiléphessek az évek alatt kialakított kényelmi zónámból, és a vágyott életem felé haladjak.

Köszönöm Neked.

*Csányi Andrea*

Amikor elkezdtem a tanfolyamot, már elindultam egy (illetve egyszerre több) úton a megvalósítás felé – néha túláradó lelkesedéssel, magabiztosan száguldozva, máskor – kételyekkel és bizonytalansággal – céljaimat is elejtve, a mélybe zuhanva. Ám egyik sem tartható sokáig, ha el akarjuk érni a célt. Ezt tudtam eddig is, de ez a tanfolyam mutatta meg, hogyan tudom ezt a valóságban véghezvinni. Megtudtam, most épp miért érzem magam az égben, most pedig miért kerültem gödörbe... Kiderült, hogy mindez, bár “normális”, a sikerhez elengedhetetlen kitartásunk és tisztánlátás érdekében, fejben tudatosítandó, és a gyakorlatban ki is védhető. A sok utamról pedig kiderült, hogy csodák csodája, ugyanoda vezetnek! :)

Az eredmény:

<http://www.szoptassugyesen.hu>

<http://www.businessmami.blogspot.com>

<http://www.kaposvar.imami.hu>

<http://www.kismamacompany.hu> – na ehhez kellett a tanfolyam!

*Patak Cs. Gyöngyvér*

Mielőtt elkezdtük a tanfolyamot, két határozott, nagyobb céloom volt, amivel már jó ideje nem boldogultam. Mostanra mind a kettő teljesült.

Viszont lett mellé még jó pár...

Ugyanakkor az életcélokat még mindig nem találtam meg, sőt a 4. lecke óta nyugtalan vagyok, folyamatosan visszatérek gondolatokhoz. Nyilván van még feladatom.

De legalább van probléma tudatom. ;-)

Az egyik cél – ami még szintén nagyon a kezdeteknél tart, és még alakul:

<http://www.uzletiut.hu>

*Hegyesi-Kovács Katalin*

Kedves Rita!

Azért jelentkeztem a tanfolyamra, hogy végre a saját életemet tudjam élni. Már többször próbálkoztam mindenféle célkitűzéssel csak azok a módszerek pont a lényeget felejtették el, a gyakorlatot. Itt veled végigmentünk minden lépésen és mindenki a saját életére tudta formálni céljait!

Sokszor fáj, amit leírtál, de ha az ember magába néz, akkor rájön, hogy tényleg baj van, és ezen változtatni kell, ha el akar érni valamit az életben! És ehhez tényleg TENNI kell!

Ezek a célok szerint életem már napjaim!

Köszönöm neked!

*Ágnes*

<http://www.hitelmentesjovo.hu>

Igazából, minden megvolt bennem célkitűzés ügyben már eddig is. Mégis azt éreztem, hogy nekem ezt tudnom kell, nekem itt kell lennem.

Aztán rájöttem: Hiányzott az összeszedettség és a sorrend... Ezt mind itt kaptam meg, köszönet érte!

Számomra a legfontosabb a 72órás szabály volt. Akkor és ott, leesett a tantusz, hogy a több mint 10 éve dédelgetett könyvem addig fog várakozni... amíg el nem kezdem.



Elkezdtem! Lesz könyv és lesz tanfolyam is belőle!  
Ha nem lehettem volna itt, lehet, hogy még 10 év múlva is csak  
az anyagokat gyűjtögetném hozzá...  
Köszönöm!

*Mátyás Anita*

*<http://boszi-suli.blog.hu/>*

*<http://nevedbenasorsod.blog.hu/>*

**Hát, akkor lássuk ezt a híres-neves, sírós-nevetős anyagot!  
De előtte még...**



## **Köszönöm!**

Ezt a könyvet úgy írtam, hogy közben állandó olvasótáborom volt: egy online tanfolyam keretében, minden másnap elküldtem az olvasóknak az újabb fejezetet, e-mailben. Sokan nem is tudták, hogy éppen egy könyv fejezeteit olvassák, az egész könyv egy tanfolyamnak volt álcázva. Az első turnus résztvevői közül voltak néhányan olyan bátrak, hogy megosztották az utókorral is a véleményüket (ezeket olvashattad előbb, az olvasói véleményeknél).

A tanfolyam a mai napig működik, és kéthavonta új jelentkezőkkel telik meg. Köszönöm minden olvasómnak, hogy figyelmével, hozzászólásával, kérdésével, esetleges kritikájával hozzájárult a könyv hasznosságához!

Köszönöm Hantos Gyöngyinek, hogy időt és energiát nem kímélve, a nyomdába küldés előtt átolvasta, és kijavította benne a hibákat, és javaslataival emelte a könyv értékét!

Köszönöm nektek!  
2010. június



# Tartalomjegyzék

- Olvasói vélemények - 5. oldal  
Köszönöm! - 11. oldal  
Tartalomjegyzék - 13. oldal  
Előszavak - 15. oldal  
1. A teszt - 17. oldal  
2. Időgazdálkodás - 23. oldal  
3. Elő az önbizalommal! - 33. oldal  
4. Önismeretre fel! - 46. oldal  
5. Kiről másolod a céljaidat? - 54. oldal  
6. A tökéletes élet módszere - 61. oldal  
7. A Rockefeller módszer - 66. oldal  
8. Az ágyban fekvés módszere - 73. oldal  
9. A FLOW ereje - 78. oldal  
10. SMART - A legismertebb célkitűzési módszer... - 86. oldal  
11. A Vonzás törvénye mögött - 91. oldal  
12. A célkitűzés hátrányai - 101. oldal  
13. A sötét oldal kivilágítása - 111. oldal  
14. Önigazolás pro és kontra - 121. oldal  
15. A meg sem született gyermekek - 130. oldal  
16. Le a maximalizmussal! - 134. oldal  
17. A cél te magad vagy - 140. oldal  
18. Az első lépés törvénye - 148. oldal  
19. A 72 órás módszer - 153. oldal  
20. A Darwin módszer - 159. oldal  
21. Az akarat módszere - 164. oldal  
22. Értelem kontra érzelem - 173. oldal  
23. Nem vagy egyedül - 183. oldal  
24. A megvalósítás kellemes mellékhatásai - 192. oldal  
25. Hogyan együnk meg egy elefántot? - 199. oldal  
26. Motiváció, önmotiváció - 204. oldal  
27. Amikor az egyéni érdek rombolja a világot - 216. oldal  
Az íróról - 227. oldal  
Felhasznált és ajánlott irodalom - 229. oldal



## Előszavak

Ez a könyv sem csodaszer. Elolvasva nem változik meg egy csapásra jó irányba az életed. Igazság szerint olyan könyv nem is létezhet. A könyvek elindíthatnak bennünk valamit, új kaput nyithatnak a világra, vagy megértethetik velünk azt, amit sokáig nem értettünk. De egyetlen könyv sem - így ez sem - tudja azt nyújtani, hogy a párnád alá téve, reggelre jobbá válik az életed. Sőt, eltökélt, célokat megvalósító nőkkel beszélgetve, oda jutottam, hogy azok a könyvek, amik képesek változást hozni az életünkbe, azok egyben a nyugtalanságot is elhozzák magukkal. Ebből a könyvből viszont magyarázatot kapsz arra, hogy ez miért van így. Igen, ez a könyv tulajdonképpen magyarázat. Arra, hogy miért sikerült, és arra is, hogy miért nem sikerült eddig valami/bármilyen az életedben.

Egyúttal iránymutató is ez a könyv, sokszor szemfelnyitó, olykor ledöbrentő hatással. Nem titkolt célom volt, hogy a könyv olvasása közben számtalanszor a fejedhez kapj, és önkéntelenül szinte felkiált: *Aha, már értem!*

Manapság, az információ korában, nincs olyan ismeret, amit ne lehetne elérni, viszonylagos gyorsasággal. A könyvtárak, az internet, a könyvesboltok... Mind-mind dugig vannak információval. Nem művészet jól informálttá válni. Sokkal inkább művészet az információt tudássá, tapasztalattá, meggyőződéssé változtatni. Mi történik, ha ez a fázis elmarad? Mi történik akkor, ha csak gyűjtjük, gyűjtjük magunkba az információt, és nem kezdünk vele semmit?

Nos, ez esetben a kipukkadás veszélye fenyeget, mint sátoros lagzikkor a környékbeli kutyákat, akiknek egy héten át annyi élelem jut, mint előtte egy évben: annyi az információ, hogy már meg sem tudjuk emészteni. Úgy érezzük, hogy mindaz a szellemi táplálék, amit magunkhoz veszünk, épít bennünket, csak aztán évek múltán mégis azt vesszük észre, hogy "az meg

hogy lehet, hogy még mindig ugyanott tartok, ugyanazokat a hibákat követem el, mint évekkel ezelőtt?"

Ez a könyv azért született, hogy magyarázatot adjon arra, hogy mi, emberek, hogyan működünk, amikor a céljainkról és azok megvalósításáról van szó. Hajlamosak vagyunk pusztán a módszerekből, a bevált trükkökből táplálkozni, aztán pedig kétségbeesve keressük a választ arra, hogy nálunk miért nem működik. "De hát másnál olyan jól bevált!"

Egyáltalán biztos, hogy másnál jól bevált? Nem csak a látszat hiteti el ezt velünk?

Életünk minden percében valami jobbra vágyunk, mint amilyenek az életünket abban a pillanatban érzékeljük. Ugyanakkor, sokszor fogalmunk sincs, mi az, hogy *jobb*. Örök küzdelmet folytatunk a harmóniáért, a boldogságért, a vidámságért, a nevetésért, a gyerekeink, szeretteink egészségéért, boldogságáért. De örök a küzdelmünk az anyagi javakért is. Több pénz, több tárgy, jobb autó, nagyobb ház. A 2008-2009-es válsággal elindult a fogyasztói társadalomban szocializálódott agyunk értékrendjének átrendeződése is, ami egyszerre üdvös, és egyszerre kétségbe ejtő. Üdvös, mert sokan tértek észhez a média és a reklámpar manipulációjából, ugyanakkor sokan váltak most a gazdaság és a pénzügyi világ manipulációjának áldozatává. Ilyen környezetben mégis hogyan vélekedjen az ember lánya? Hogyan tovább?

Szerintem csakis céltudatosan, eltökélten, és mindenképpen előre!

Szeretettel,  
Vidi Rita



# 1.

## A teszt

Avagy: Mennyire vagy célokat könnyen megvalósító személyiség?

Szokásom belecsapni a dolgok közepébe. Kezdhetném ezt a könyvet úgy, hogy hosszasan kifejtem, miért van szüksége az ember lányának célokra, és miért van szükség arra is, hogy ezek megvalósuljanak, vagy olykor arra, hogy csírájukban hamvadjanak el. De ezen már túl vagy. Hiszen ha nem lennél, akkor most nem olvasnád pont ezt a könyvet. Van elképzelésed, tapasztalatod a céljaidról, és valószínűleg abba a kis hányadba tartozol az emberiséget tekintve, akik ismerik önmagukat is. Ne raboljuk az időt azzal, hogy Évánál és Ádámnál kezdjük, vágjunk inkább bele! Majd meglátod, hogy ezzel érjük el a legjobb hatást!

Töltsd ki a tesztet! Minden megállapításhoz három válasz tartozik. Az egyes válaszok után megtalálod a hozzájuk tartozó pontszámokat is. Ezeket érdemes egy üres lapon vezetni, majd összesíteni. A teszt kitöltése után azonnal olvashatod az értékelést. A tesztre és az értékelésre a későbbiekben még többször visszautalok, most az a fontos, hogy lásd, alapvetően melyik kategóriába sorolhatod magadat. A későbbiek folyamán újra elvégezheted a tesztet - csak néhány percet vesz igénybe, és ellenőrizheted a fejlődésedet, a gondolkodásmódod változását.

A válaszok megadásakor ügyelj arra, hogy a fő szempont az legyen, ami érzel, vagy amit gondolsz magadról, abban a kérdéskörben. Fontos tudnod, hogy nincs rossz válasz! Most csak a kiindulási helyzetet tárjuk fel.

Lássuk!

### **1.) Mivel töltöd ki a szabadidődet?**

- a.) Változó, általában csak úgy eltelik a családdal, barátokkal. (1 pont)
- b.) A hobbimmal, vagy kertészkedéssel, olvasással, alkotással. Sokat kreatívkodom. (2 pont)
- c.) Nincs szabadidőm, minden percemet felemészti a munka és a házimunka, de én alakítottam így. (0 pont)

### **2.) Szoktál unatkozni?**

- a.) Igen, gyakran. (1 pont)
- b.) Nagyon ritkán, olyankor találok is elfoglaltságot. (2 pont)
- c.) Nem, soha, sok a dolgom. (0 pont)

### **2.) Hogyan viszonyulsz a kötöttségekhez?**

- a.) Nekem megfelel, gondolom ez szükséges a civilizált élethez. (1)
- b.) Végül is nincs gondom, de mindenképp próbálom tágítani a határokat. (2)
- c.) A kötöttség, a korlátok, kötelezőek, ezek nélkül minden káoszba fulladna. (0)

### **4.) Milyen a társasági életed?**

- a.) Meglehetősen intenzív, sok barátom/barátunk van! Szeretünk bulizni. (1)
- b.) Nagyon jól elvagyok egyedül is, de van néhány tartalmas baráti kapcsolatom. (2)
- c.) Nyomasztanak a társasági események, mert mindig úgy érzem, hogy meg kell felelnem. Nem tudok ellazulni. (0)

**5.) Szerinted mire vágnak legégetőbben az emberek?  
(Nemcsak te, bárki...)**

- a.) Boldogságra, szeretetre, vidámságra, barátokra, családra, mozgalmas életre, sok pénzre, szép házra, jó autóra. (1)
- b.) Önmegvalósításra, folyamatos fejlődésre, értelmes életre. (2)
- c.) Egészségre, biztonságra. (0)

**6.) Pénz...**

- a.) Nagyon szeretnék sok pénzt, sok utazást, sok bulit, sok-sok élményt! (1)
- b.) Mindig van annyi, amennyi kell, valahogy nem a pénz mozgat. (2)
- c.) Gyűjtögetek, majd szép dolgokat veszek belőle. Ha nincs pénz, azt nagyon súlyos gondnak érzem. (0)

**7.) Szerelem...**

- a.) Nagyon fontos a szerelem, kár, hogy elmúlik! (1)
- b.) Imádom szerelmesnek lenni, de imádom az utána következő szeretetre, elfogadásra, bizalomra épülő kapcsolatot is. (2)
- c.) Szerelem? Ugyan... Az a fiatalok bolondsága... (0)

**8.) A gondolataim...**

- a.) Mindig össze-vissza kavarnak, száguldoznak ide-oda. Meglehetősen kaotikusak. (1)
- b.) Színesek, hullámzóak, ha kell, hosszú ideig koncentráltak. (2)
- c.) Nem gondolkodom, mert abból csak a baj lesz... (0)

**9.) Mindenkinek vannak gondjai, de nem mindegy, milyen súlyúak. A te esetekben, jelenleg:**

- a.) Vannak gondjaim, sok is, némelyik megoldhatatlannak tűnik, de hát tényleg mindenkinek vannak... Majd lesz valahogy. (1)
- b.) Súlyos gondjaim nincsenek, apróságok viszont dögivel. Változó, miként élem meg ezeket, a megoldásra szoktam inkább koncentrálni. (2)
- c.) Csak gondjaim vannak, nagyon nehéz az életem. (0)

### **10.) Szoktál játszani?**

- a.) Igen, a barátokkal, gyerekekkel, családdal, rendszeresen, jókat nevetünk ilyenkor. (1)
- b.) Néha igen, de akkor belefeledkezem teljesen. Főleg az agymunkát igénylő, vagy a logikai játékokat. (2)
- c.) Nem, soha. (0)

### **11.) Mennyire vagy szorongós?**

- a.) Eléggé! Ezért is szeretek emberek között lenni, hogy ne gondoljak mindig butaságokra. (1)
- b.) Egyre kevésbé. (2)
- c.) Feleslegesen sosem szorong az ember, biztos, hogy van valami félelmetes alapja a rossz érzéseknek, nem? (0)

### **12.) Dohányzol?**

- a.) Igen. (1)
- b.) Leszoktam. (2)
- c.) Nem. (0)

### **13.) Milyen rendszerességgel fogyasztasz alkoholt?**

- a.) Alkalmanként, összejövetelekkor. (1)

- b.) Lényegében soha, maximum szilveszterkor, egy kis pezsgőt. (2)
- c.) Soha, gyógyszereket szedek sajnos. (0)

#### **14.) Voltak nehéz, sötét időszakok az életedben?**

- a.) Igen, eléggé nyomasztanak ezek még ma is, de dolgozom rajtuk! (1)
- b.) Persze! Bár ezekből valahogy mindig kievickéltem, és mindig erősebb is lettem. (2)
- c.) Vannak. Nem voltak, hanem vannak nehéz, sötét időszakok az életemben. (0)

### **Értékelés**

Add össze az elért pontszámokat, és válaszd ki a pontszámoknak megfelelő kategóriát a magad számára.

**0-10 pontig:** A túlélés "híve" - a biztonságra törekvő alkat vagy. Bizonyos dolgokban a végletekig maximalista tudsz lenni, de összességében elégedetlen vagy, hiszen biztosan te is érzed: az életnek ennél kicsit többről kellene szólnia... Egyszerűen nem mersz tervezni, nem mersz többre vágni, mert félsz, hogy nem fogod elérni, és akkor még rosszabbul fogod magad érezni. Még időben vagyunk! Egy kicsit mindenképp lazulnod kell. A könyvből meg fogod látni, hogy álmodni és megvalósítani nem nehéz, és nem csak anyagi területen lehet boldogító eredményeket elérni. Az élet számodra is többről kell, hogy szóljon, mint biztonsági játékról. Izgalmas dolgokat fogsz tanulni, és azzal, hogy itt vagy, máris megtetted az első, legnehezebb lépést! Hajrá!

**11-21 pontig:** Az élményekkel teli élet híve vagy - szereted a mozgalmasságot, a játékosságot, a jövősmenést, a barátokat, és

úgy összességében az életet. Szeretsz ábrándozni, álmodozni. A célkitűzéssel és megvalósítással az a gondod, hogy sem konkrét nem vagy, sem összhang nincs az általad kitűzött célok, és az erőforrásaidd között. Ezért rendre elvéreznek a terveid, holott csak egy kis tudatosságra lenne szükséged: ne vágyj olyasmire, ami semmiképpen és soha nem lehet a tiéd. Erről sok szó fog esni a könyvben. Számodra könnyű lesz a valóban hatékony célkitűzés és megvalósítás gyakorlatba való átültetése, majd meglátod!

**22-28 pontig:** Az értelemmel teli élet híve vagy - tulajdonképpen kiváló célkitűző és megvalósító vagy. A céljaid összhangban vannak az erőforrásaiddal és a képességeiddel, de az a gond, hogy kezdesz magad fölött ebből kifolyólag egy üvegplafont felépíteni. Lekorlátozod a lehetőségeidet, mert a látóköröd kezd beszűkülni, a célkitűzéssel kapcsolatban. Óriási eredményeket érhetsz el azzal, ha fejleszted magad, és tudatos teremtővé válsz. A ló túloldalán az a veszély fenyeget, hogy mindenről bizonyosságot akarsz, de teljes bizonyosság nem érhető el az élet minden területén. Számodra kell egy kis hit is. Erről sok szó lesz még a további fejezetekben, mert nagyon jó "pozícióban" vagy, nagyon jó a kiindulási pont!

## 2.

# Az időgazdálkodás

Tippek, amiket betartva, egészen biztos lesz időd, megvalósítani a céljaidat!

Tavaly - 2009-ben - könyvet írtam a női időgazdálkodásról. Hirtelen jött ötlet volt: rengeteg olyan kérdést kaptam, melyek valahogy így kezdődtek: "Hogy van neked ennyi időd *ilyesmire*, mikor gyerekeid vannak és családod?" Az *ilyesmi* alatt általában a látható tevékenységeimet értették a kérdezők, és akkor még nem is tudtak azokról a dolgaimról, amiket senki sem láthat, mert azokat nem teszem ki nap, mint nap az internetre. A kérdések elindítottak bennem egy gondolatot: vajon mitől van nekem több időm? Elkezdtem összeírni egy listát, és amikor a listán lévő tételek száma elérte a tizenötöt, akkor rájöttem, hogy egy könyv vázлата felett ülök. Innen már könnyen ment: elkezdtem írni, és csak írtam, írtam, írtam. Most ott tartunk, hogy a második kiadást kell előkészítenünk. Azt szokták mondani, hogy én a női időgazdálkodás szakértője vagyok, és amikor meghívnak valahova előadni, vagy beszélgetni, akkor így mutatnak be: Vidi Rita, a női időgazdálkodás szakértője. Hát, ez igaz is, meg nem is. Sokkal többet tudok az időgazdálkodásról, mint mások, és sokkal tudatosabban használom is ezeket a módszereket, elveket. De a fő erősségem nem ez a témában, hanem a lényeg meglátása. Éppen ezért, most kapsz három olyan lényeges nézőpontot, ami egészen biztosan segít majd az időd hatékonyabb kihasználásában, akkor is, ha nem olvastad a könyvemet. Az időgazdálkodást most abból a nézőpontból közelítem meg, amiben te is éppen elhelyezkedsz: szeretnél új dolgokat megtanulni, új ismeretekre szert tenni, és lehetőség szerint ki is aka-

rod ezeket próbálni, szinte abban a pillanatban, ahogy először hallasz róluk! De vajon van rá elég időd? Nemcsak ennek a könyvnek az elolvasását kell alapul vened, amikor a céljaiddal való foglalatosságra szánt időről beszélünk, hanem azokról a percekről, órákról, napokról, amiket a jövőben fogsz a céljaiddal és a megvalósításukkal tölteni. Remélhetőleg egy új világ nyílik előtted, a valódi lehetőségek, és a vágyak megvalósulásának világa. Az idővel való megfelelő bánásmódnak, gazdálkodásnak, óriási szerepe van a céljaink elérése szempontjából. Elvégre, ha nincs időnk megvalósítani az álmainkat, akkor... Akkor minek is vagyunk itt?

Itt és most engedj meg egy azonnali jó tanácsot: olvasd el ezt a könyvet olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak tudod. Aztán azonnal kezd elölről! Másodszorra már olvass fejezetről fejezetre, de köztük mindenképp szünetet tartva! Ezt a könyvet el lehet olvasni akár néhány óra alatt is, de az még kevés. A céljaidat nem a könyv elolvasásának végére fogod megvalósítani, mert ezt a könyvet fel kell dolgozni! Igen, végig kell dolgozni. Használd ezt a könyvet amolyan kézikönyvként! Nyugodtan írd bele, dolgozd fel az egyes fejezeteket, jegyzetelj, rakd tele kis színes post-it lapokkal, és lapozd át újra, meg újra! Teljesen felesleges úgy elolvasni, hogy csak végigrohansz rajta, majd várod a sült galambot. Végigrohanhatsz egyszer... De aztán kezdj bele újra, és szisztematikusan dolgozd fel!

Ezzel egyetértésben az első, időgazdálkodás, életgazdálkodás és célok megvalósítása szempontjából legfontosabb tanácsom ez:

## **Ne halogass!**

(Vonzás törvényében hívők számára: Csináld meg azonnal!) Még gyerekkoromban olvastam, egy reinkarnációval foglalkozó könyvben, hogy a karmánk szempontjából - már ha hiszünk ebben, természetesen - a legpusztítóbb negatív ereje többek között a dohányzásnak van. De ott vannak fej-fej mellett haladva a hazugság, a gonoszság, és, hát bizony a halogatás is. Ahhoz



képest, hogy ezt a könyvet többször is elolvastam, és először gyerekkoromban, 16 évig dohányoztam utána...

Mіндеzt azért mondtam el, hogy lásd: az, hogy tudjuk egy szokásunkról, hogy az nem helyes, vagy, hogy könnyebb és egészségesebb lenne az életünk nélküle, az még nem jelenti azt, hogy változtatni is tudunk rajta. Van olyan, hogy hónapok elmúltával érlelődik meg bennünk komoly elhatározássá egy réges-régen tudott gondolat. Tulajdonképpen nem is lehet mindent egyszerre kivitelezni, mert az tény, hogy a 24 óra az 24 óra akkor is, ha megfeszülünk.

De a halogatással kapcsolatban van egy olyan törvényszerűség is, hogy képes halmozódni. Ha halogatok egy dolgot, akkor az olyan lelki nyomást, diszharmóniát eredményez - tudat alatt természetesen -, amiből az következik, hogy ahhoz, hogy elfogadhatóvá tegyük, az énképünkkel összepasszolóvá tegyük az előző halogatásunkat, további halogatott dolgokat gyűjtögetünk magunk köré. Ez az önigazolás törvénye, a tisztánlátás törvényének egyik fejezete. (Erről lesz majd egy külön fejezet, a későbbiek folyamán, amikor megnézzük, miért nem sikerülnek dolgok, és miért érezzük ezek miatt pokoli rosszul magunkat, és emiatt miért maradnak el az eredményeink.)

Minden sorozatos ballépés egyetlen ballépéssel kezdődik.

Minden felhalmozott, halogatott teendőnk azzal kezdődik, hogy egy valamit elhalasztottunk. Nem kell tökéletesen élni, senki sem Krózus, és senki sem szent, de ilyen apróságokra oda lehet figyelni: ne halogasd a könyvben javasolt módszerek kipróbálását, adaptálását! Ne halogasd a céljaid kitűzését, tervezését, megvalósítását, mert TUDOD (a könyv végére biztosan tudni fogod), hogy ahhoz, hogy ezt az elhalasztást jogosnak érezd, más dolgokat is halogatnod kell. Ez egy ördögi kör, mígnem egy óriási halogató géppé nem válsz, és végül soha, semmit nem fogsz elérni.

Az önigazolás csapdája ez: mindenki jónak hiszi/érzi magát, ugyanakkor mindenki tudja magáról, hogy követ el hibákat. Ez a kettős érzés, önmagunkkal kapcsolatban, a kognitív disszo-

nancia érzéséhez vezet, ami magyarra lefordítva annyit tesz, hogy nincsenek harmóniában az önmagunkról képzett gondolataink és tapasztalataink. A gondolatainkban tökéletesek vagyunk, de a tapasztalatunk rendre azt mutatja, hogy ez nem így van. "Én vigyázok az egészségemre." - gondoljuk magunkról. Közben egy bűdös bagót tartunk a kezünkben, és két slukk között azon meditálunk, milyen újabb, az egészségünkkel kapcsolatos jócselekedeteket írhatnánk a magunk számlájára. Az agyunk viszont nem engedi becsapni magát. Időről-időre fellángol bennünk a gondolat: de hát hogyan lehetek én annyira jó, amikor éppen rosszat teszek (önmagammal)?

A kognitív disszonancia azt jelenti, hogy összeütközésbe kerül a gondolati világunk a valósággal. Ez nagyon rossz érzés. Szinte kibírhatatlan. Olyan, mintha saját magunkban csalódnánk. Márpedig ez az érzés, a túlélés törvényeihez igazodva, megengedhetetlen. Nekünk magunkat kell hinnünk a legjobbnak, hogy képesek legyünk túlélni. Éppen ezért az agyunk kitalálta magának az önigazolás csodálatos intézményét, és úgy intézi a dolgokat, hogy soha ne érezzük önmagunk miatt rosszul magunkat. Ez jól hangzik igaz?

Ugyanakkor érdekes visszasságokhoz vezet:

- Orvos vagyok! Igaz, dohányzom, és minden nap iszom egy kicsit... a nyugtatóra.
- Remek családanya vagyok! - Igaz, néhány fakanalat eltörtem már a gyerekem hátán...
- Jó ember vagyok! - Igaz, több az ellenségem, mint a barátom...
- Egészséges vagyok! - Igaz, több pénzt hordok az orvosokhoz, mint haza...

Vagy ennek ellentéte:

- Beteg vagyok! - Igaz, lefutom a maratont, és Fekete Lacit lepipálom malomkődobálásban...

Az önigazolás teszi azt, hogy nem vesszük észre magunkban a nyilvánvaló ellentmondásokat sem. De az önigazolás még ennél is tovább megy: ahhoz, hogy egy kialakult gondolati berögződést folyamatosan igazként hitessen el velünk, az agyunk egy-

folytában gyűjti a bizonyítékokat a magunkról kialakult kép alátámasztására. Az önigazolás tipikus megnyilvánulási formája az, amikor másokat meg akarunk győzni a saját magunk igazáról, illetve a mi táborunkhoz akarjuk őket csábítani, pusztán azért, mert ha másokat sikerül arról meggyőzni, amiben nekünk már részünk van, akkor az egy visszaigazolás számunkra: mi jól cselekedtünk.

Így szokták a kamaszok egymást rászoktatni a cigarettára, az ivásra, és a drogozásra. *"Én kipróbáltam, de lehet, hogy butaság volt. Ha azt látom, hogy más is kipróbálja, akkor az azt jelenti, hogy nem volt butaság. Nosza, kínáljunk meg másokat is!"*

De hasonló elven "működnek" - mellesleg sikerrel - a különböző fogyasztói hálózatok is: *Megvettem a terméket, beszálltam az üzletbe, nekem bevált, de van egy kis kételyem. Ha másokat is sikerül meggyőznöm, akkor a kételyem eloszlik, **elvégre egymillió légy nem tévedhet!**"*

Itt a kétely, szó szerint a kognitív disszonancia: kétség, aggodalom, hezitálás, önmagunkkal, a mi saját döntéseinkkel kapcsolatban. Az egész világot az önigazolás mozgatja (a pénz mellett).

Hogyan kapcsolódik ez a halogatáshoz?

Tételezzük fel, hogy eltervezed, hogy holnaptól maximálisan egészségesen fogsz élni. Hajnalban kelsz majd, hogy kocogni menj, reggelire frissen facsart narancslevet és friss sárgarépat tervezel, ebédre majd makrobiotikus kaját rendelsz, délután pedig elmész jógázni.

Igen ám, de a tervezett hajnali kelés helyett a szokásos fél 8-kor kelsz ki az ágyból, és észreveszed, hogy nincs is otthon sem narancs, sem narancslé. Itt már veszettül dolgozik az önigazolás: nem váltottad valóra egy tervedet, és azért, hogy emiatt ne érezd pokolian rosszul magad - *bezzeg én még erre sem vagyok képes* - amellet döntesz, hogy nem is volt jó ötlet ez az egészséges életmód, főleg nem így, "durr! Bele!" módon. Hogy ennek legfőbb igazát bizonyítsd, ebédre pacalpörköltet eszel galuskával, és délután nem jógázni mész, hanem a tévé előtt punnyadsz.

Az öngazolás lényegében a döntéseink helyességét visszaigazoló, gondolkodásmódbeli mechanizmusunk. Amikor halogatunk, akkor azonnal dolgozni kezd az öngazolás, és az agyunk szó szerint igazolásokat gyárt arra nézve, hogy miért is kellett azt a valamit elhalasztanunk.

Nálam például egy időben a hátam közepére kívánt tevékenység volt a számlák kiállítása. Eleinte szerettem, de aztán elkezdett nyüggé válni. Az öngazolásom kiválóan működött, és ilyeneket gondoltam:

- vannak sokkal fontosabb dolgok, mint a számlázás.
- a számlázás nyűg, majd kiszervezem valakinek a feladatot (sosem szerveztem ki végül).
- a számlázás azért nyűg, mert a számlázó program nehezen kezelhető (másik számlázó program még rosszabb, mint kiderült)
- most egyszerűen nincs kedvem számlázni, majd később megcsinálom.

Igen. Jogunk van halogatni. De ha valamit elhalasztunk, akkor miből gondoljuk, hogy a következő fontos feladat, tevékenység, majd nem lesz elhalasztva, ilyen-olyan indokok által?

Az egész halogatás egy olyan energiapocsékoló, időrabló tevékenység, a hozzá párosuló, elmaradhatatlan öngazolással együtt, hogy ha ebbe belekeveredünk, ember legyen a talpán, aki ebből egyedül kitalál!

Éppen ezért, a legfontosabb szem előtt tartani: bele sem szabad kezdeni! Halogatás kizárva! Érzed, hogy nem fűlik *hozzá* a fogad? Már gyártod magadnak az elméleteket, hogy miért is szabad azt a valamit elhalasztanod? Állj meg, és minden mást feledve, azonnal csináld meg! Igen, azt a valamit, amit éppen készültél elhalasztani.

A halogatást csak így lehet kiiktatni. Szokták a halogatókat különféle csoportokba sorolni, de teljesen felesleges, mert a mechanizmus ugyan az: ha elkezded, akkor nem bírsz vele leállni. A későbbiekben lesz még szó a halogatásról, ugyanis, hogy ne legyen ennyire egyszerű a helyzet, már most előrebo-

csátom: léteznek esetek, amikor a halogatás egyben intő jel is, arra vonatkozóan, hogy érdemes-e egyáltalán azzal a dologgal foglalkoznunk.

Általánosságban véve viszont a halogatás kiiktatása az egyik leghatékonyabb időgazdálkodási módszer: ne pocsékolj az idődet halogatással és öngazolási ideológiák gyártásával!

Amikor halogatunk, akkor azt gondoljuk: mindjárt... Holott ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy pl. napokon keresztül nem hívom vissza anyámat, mert egy perccel a "mindjárt" után már teljesen elfelejtem. Az agyunk sem káptalan. A "mindjárt" nem épül be a hosszú távú memóriánkba. A "mindjárt" azt jelenti, hogy az elhalasztott dolgot, gondolatban azonnal a kukába küldtük, és közben felébresztettük lelkünkben a büntudat érzését is. Duplán rossz! Tehát ne halogass! Ha a halogatás elkerülésére sincs önuralmad, akkor hogyan lesz a céljaid megvalósítására? Nem véletlenül kezdjük az egész könyvet ezzel a témával, ugyanis ez egy sarkalatos pontja az életünk sikerességének az, hogy miben vagyunk erősek: a tettekészségben, vagy a halogatásban... Én az előbbit javaslom.

## **Vezess listát!**

A rövid távú memóriánk 7 dolgot tud egyszerre megjegyezni. Ez az agyunk végső kapacitása. Profi memóriabajnokok akár több száz dolgot, adatot is meg tudnak jegyezni, de csakis úgy, ha 7 fő csoportba rendezik ezeket, fejben (és azokon belül további 7-es csoportokat tudnak még alkotni, gondolatban természetesen, nincs egyéb segédeszköz!).

Hiába hiszed, hogy rengeteg dolgot tartasz a fejedben, igazság szerint ez kizárt. Valószínűleg 7 dolog van az agyadban, de a lakosság átlagos memória kapacitását alapul véve, inkább csak 4-5. Ha jól belegondolsz, 4-5 tevékenységnél, tervnél azért jóval több lehetne a tarsolyunkban. És van is, csak nem úgy, ahogy képzeljük!

A memóriát lehet fejleszteni, egyszerű memória játékokkal, de felesleges a napi tennivalókat és a jövőbeli célokat fejben őrizgetni, mert ezek automatikusan kiesnek a fejünkből, mikor valami új, megjegyezni való kerül elénk (márpedig arról, hogy új, megjegyezni való kerüljön a fejedbe, minden pillanatban gondoskodik a külvilág: reklámok, feliratok, hírek, események, beszélgetések, olvasmányok, filmek, kósza gondolatok, stb.).

Ahhoz, hogy a gondolatainkból való kiesést elkerüljük, a tervezett tevékenységeinket - amik eltérnek a mindennapi rutintól - listán kell vezetni. A napi tervezett tevékenységeket lehet üres papíron, egymás alá írogatni. Teljesülés után pedig kihúzni ezeket. Nem elég kipipálni, mert az nem szemlélteti eléggé a lezárást, és ha ránézünk a papírra, a szemünk automatikusan átfut még egyszer a kipipált, már teljesített feladatokon is. Ha kihúzod, áthúzod, átsátozod, akkor azzal kiüríted a rövidtávú memóriádat is, és rengeteg szabad "helyet" szabadíthatsz fel az agyadban.

A célokat, terveket, vágyakat nem elég egy lapra írni. A sima, üresen induló, egyedülálló lapnak az értelme az, hogy ha mindent kihúztál, ki lehet dobni. De a célokat, terveket, vágyakat ennél hosszabb távon szeretnénk kezelni, ezért máris beszerezhetsz egy füzetet. Tudod mit? Legyen egy olyan füzet, amivel már régóta szemeztél a papírboltok polcain! Legyen igényes, szép a kivitelezése, legyen mintás a borítója - hozzád illő -, és legyen vaskos! Legyen benne sok hely. Lehetőleg vonalas legyen, hogy szépen lehessen benne írni, de rajzolni is fogunk, tehát lehet akár sima lapú is. Szánd rá azt az 500 forintot, amibe körülbelül egy ilyen füzet kerül, mert ez hosszú távú befektetés. Szépen írd rá a nevedet, de semmi mást!

(Ha lehet, ne a férjes nevedet írd, de persze, ha ragaszkodsz hozzá, akkor nincs megtiltva.)

Ez a füzet lesz a te célmegvalósító füzeted a jövőben. Az értelme nemcsak az aktualitások vezetése és a jövő tervezése, hanem az is, hogy visszanézheted az "archívumot", és elemezheted az eltelt időszakot.

Tehát, elő az üres lappal, amin mostantól minden fejezet esetén szerepelhet a *"célkitűzés anyag átnézése, végiggondolása"*, az ilyen tevékenységek mellett, mint például: felhívni xy-t, előkészíteni a születési tortához valókat, bevásárlás a hétvégi pókerpartira.

## **Ha kell, borítsd fel a napirendedet!**

Egy érdekes jelenséggel találkoztam tömegével, amióta női időgazdálkodással foglalkozom: sokan kérnek segítséget, akik hiába, hogy olvasták a könyvem (Hagyd a dagadt ruhát másra! - Női időgazdálkodás), mégsem tudnak érdemi eredményt elérni. Valahogy nem találják a probléma fő gyökerét. Ilyenkor szoktam tanácsolni azt, hogy: lehetőség szerint, teljesen borítsd fel a napirendedet! Ha munkába jársz, akkor a napod jó része le van kötve, de nyilván a munka előtt és a munka után, bizonyos szokások mentén telnek a napjaid. "Ekkor szoktam főzni, akkor szoktam bevásárolni, emekkor szoktam ellenőrizni a gyerek leckéjét, amakkor szoktam lefeküdni", stb. Nos, csináld másképp! Feküdj le előbb, és kelj fel korábban! Cseréld meg a dolgokat, és ne ebédet főzz, hanem vacsorát! Ne hétvégére időzítsd a mosást, hanem tudd le már hét közben! A nagytakarítás - szintén általában hétvégére időzített feladat - egyes elemeit szintén tudd le már hét közben: aprózd szét a tevékenységet!

Mi történik ekkor? Minden megváltozik! Márpedig pont erre van szükség, hiszen változás nélkül nincs változás! Bármennyire is furának tűnik, nagyon sokan vannak olyanok, akik változtatási hajlandóság nélkül is elvárják, hogy a dolgaik rendre jobb irányba változzanak. Miközben ők tévét néznek, vagy trécselnek a barátokkal. Nyilván ők nem olvassák ezt most itt.

Ha felborítod a napirendedet - heti-rendedet - akkor egy érdekes jelenségnek leszel részese: valahogy átrendeződnek az energiák is körülötted és benned is. A megszokás biztonságot, kiegyensúlyozottságot tud adni, de a megszokásból nagyon gyorsan, és átmenet nélkül át lehet váltani a belefásultságba is. Éppen ezért,

amikor új dolgokra vágysz, mikor új utakat akarsz kipróbálni, egyszerűen nem maradhat minden ugyanúgy, mint addig volt! Változtatni kell. Mi mással lehetne kezdeni, ha nem az időbeosztásunk, a tevékenységeink sorrendjének radikális megváltoztatásával, felborításával? Ez ingyen van.

Ha eddig 2 órát tévéztél naponta, akkor mostantól tévézz csak 1 órát. Vagy készíts magad mellé egy jegyzetfüzetet, és reklámokkor ne kapcsolgass más csatornára, hanem írd le azokat az ötleteket, amik ott keringenek a fejedben. Imádok esténként a fiammal meséket nézni. Már ezredszerre látom őket, mégis örömmel nézem, mert miközben a tévére irányul a tekintetem, én közben teljesen mást látok. Azt látom, ami a fejemben játszódik le. Ez a kreatív pillanataim legintenzívebb időszaka, egy ilyen alkalommal jutott eszembe az időgazdálkodás könyv ötlete, és találd ki, mit néztem, mikor ennek a könyvnek az első gondolata kipattant a fejemből! Igen, gyerekcsatornát.

A halogatás végleges elkerülése - néha lehet bűnözni természetesen, nem lehet tökéletes életet élni - a listák vezetése, és a teljesült tételek látványos kihúzása, a napirend - és heti-rend - egyszerű felborítása - ez egyébként óriási kihívás, ha ez utóbbit megcsinálod, a jó ég sem menti meg a céljaidat a megvalósításától! - egyetlen egyszerű célt szolgál: hogy elindulj azon az úton, ami az igazán értelmes, boldog, célokkal és elismerésre méltó eredményekkel teli élet első szakasza. Időd lesz rá, azt garantálom!



### 3.

## Elő az önbizalommal!

Érdekes megfigyelést tettem az elmúlt egy év folyamán. Gyönyörű, csinos nők jelentik ki önmagukról, olyan könnyedén, mintha csak kenyeret kérnének a boltban, hogy *nincs önbizalmuk*, akikre ránézve mindig ez jut eszembe: ha nekik nincs, akkor kinek van? Egyáltalán, mi az, hogy önbizalom? Hogyan lehet növelni? Az önbizalom növeléssel kapcsolatos kutatásom szintén egy olyan vázlattal indult, mint az időgazdálkodás könyv, csak az önbizalom növelő tényezők összeírásakor nagyon gyorsan eljutottam a harmincas, bűvös számhoz. Ebből most a három legfontosabbat mutatom meg neked. Az önbizalom növelés egy olyan kategória az életünkben, amit nem lehet elintézni és letudni egy újságcikk kaliberű írással, vagy egy-két, fél órás tévéműsor keretein belül, ahol egyébként a fő vonulatot a műsorvezetők és szakértők villogtatása teszi ki, és minden a külsőségekről szól.

Az önbizalomnak nemcsak a célok megvalósításában van óriási szerepe, hanem már egyáltalán a célok kitűzésében is. Sőt, ha teljesen életszerű akarok lenni, akkor már a reggeli felkelést is az önbizalom irányítja: van annyi önbizalmunk, hogy könnyedén szembenézzünk a mai kihívásokkal? Az ágyból való kikeményedés megnyilvánulása kiválóan mintázza az önbizalmunk szintjét. Ha nehezen kelsz fel, nehéz éjszaka van mögötted, akkor van min dolgozni az önbizalommal kapcsolatban is.

Az előző fejezetben az időgazdálkodás három legalapvetőbb kiindulási pontjával foglalkoztunk, és a halogatás és az öngazolás volt az első téma, ami ebbe a könyvbe - tartalmi szempontok alapján - bekerült. A következő nagy téma azért az önbizalom, mert az önbizalom kellő mértéke nélkül csak vegetálunk. Tipi-

kusan azt az életvitelt takarja az önbizalom hiányos élet, amit Edgar Howe újságíró olyan zseniálisan és klasszikusan megfogalmazott: *Vannak, akik egész életükben nem tesznek mást, csak öregszenek.*

Ők azok, akik bátortalanok ahhoz, hogy azt a bizonyos egy lépést megtegyék, ami az álmodozást elválasztja az igazi tervek szövögetésétől, és ők azok, akik, ha mégis megteszik ezt az egy lépést - valami véletlen folytán -, akkor meg a következő első lépést nem teszik meg sosem: soha nem indulnak el a megvalósítás útján, maradnak az álmok földjén.

Nehéz bevallani, de mindannyian gyakran vagyunk olyan élethelyzetben, amikor egyszerűen azt érezzük, hogy semmi nem úgy sikerül, ahogy szeretnénk. Azt érezzük, hogy minden összeesküdött ellenünk, és másoknak bezzeg minden sokkal könnyebben megy. Amikor egyedülálló anyuka voltam, súlyos - természetesen általam generált - pénzügyi helyzetben, akkor volt egy olyan szituáció az életemben, amikor nem tudtam eldönteni, hogy megszakadjon-e a szívem, vagy újabb erőt merítsek a túléléshez. A kolléganőmmel beszélgettem munka közben, és lelkendezve mesélte, hogy kinézték az új autójukat, és hamarosan meg is veszik. Eladják az akkorit - számomra már az is az elérhetetlen kategóriába tartozott -, tesznek még hozzá, és készpénzben kifizetik az újat, ami tényleg teljesen új volt, még talán akkor gördült le a gyártósorról.

Nagyon örültem a kolléganőm boldogságának, és egyben belegondoltam a saját helyzetembe: meleg vizünk nincs, a tető beázik, a kutyám állandóan elszökik, mert lyukas a kerítés, és képes vagyok annak örülni, hogy más új autót vesz. Hogy is van ez?

Vera, a kolléganőm észrevette az arcomon átsuhanó sötét fellegetet, és így szólt: *Nyugalom Rita, majd egyszer neked is meglesz mindez! Én már 50 éves vagyok, te meg alig 25. Annak idején 25 évesen én a szüleimmal laktam a két gyerekkel, meg a férjemmel, egy szobában, neked már legalább saját házad van. Mi is egy szakadt Ladával kezdtük, mindig ünnepeltünk, ha*

*hazaértünk, mert nem lehetett tudni, hogy mikor robban le. Sokat dolgoztunk azért, amink van, de mindig tudtuk, hogy a munkánknak majd meglesz az eredménye. A tiédnek is meglesz! Később is sokszor gondoltam arra, amit Vera akkor mondott. Még hosszú évekig nem történt semmi pozitív változás az életben, de amikor mégis megtörtént, akkor rájöttem, hogy mi volt az értelme a sok butaságnak, felelőtlenségnek, értelmetlenségnek, amit előző években elkövettem: ahhoz, hogy észrevegyük a jót, és értékelni tudjuk, bizony, ismernünk kell a rosszat is.*

Ahhoz, hogy az önbizalmat - és bármilyen eredményt - értékelni tudjunk, és valóban saját értékén kezeljük, ahhoz ismernünk kell a "sötét oldalt". Mindenkinek, aki úgy olvassa ezeket a sorokat, hogy most nagyon nehéz helyzetben van, és fogalma sincs, hogyan fog ebből kilábalni, üzenem: a szorgalmas munkának tényleg meglesz az eredménye. Olyan nincs, hogy nincs eredmény. Lehet, hogy nem holnap, lehet, hogy nem jövő héten, de lesz, és éppen az a jó, ha most nehéz, mert olyan nyilvánvaló lesz az, amikor könnyebbé válnak a dolgok, mint mikor szivárvány ragyog az égen. Addig viszont, míg az eredmények megjelennek, óriási szükség van az önbizalomra.

## **Tények és tévhit az önbizalomról**

Szinte minden személyiségfejlesztéssel foglalkozó könyv, és minden, az életminőség javításával foglalkozó műsor tárgyalja az önbizalom fontosságának kérdését. Helyes! Csak éppen az a gond, hogy az önbizalom annyira alapvető szükségletünk, hogy csak úgy, érintőlegesen tárgyalva, nem lehet eredményeket elérni ezen a területen. Sőt, a felszínes információk még inkább önbizalomhiányt érnek el az információt befogadó egyéneknél, a nézőknél, az olvasóknál. Az önbizalom növelése majdnem olyan, mint a fogyókúra: egyeseknek sikerül egyetlen tipp alapján is (pl.: egyél kevesebbet), másoknak viszont jóval összetet-

tebb segítségre, módszertanra van szükségük. Ezért is van annyi tévhit az önbizalom körül.

### **"Az önbizalom velünk születik."**

Igaz! Kisbabaként, egybeforrottnak, egységesnek érezzük magunkat az édesanyánkkal, még akkor is, ha az édesanyánk ennek nincs tudatában. Kis istenekként születünk, majd lassan megtanuljuk, hogy ez nem így van. A kisgyermekkor legfontosabb fejlődési szakasza az énkép kialakulása, egy hosszú folyamat végén. Ilyenkor válunk le az anyukánkról - 1.5-2 éves kor körül -, és ilyenkor kezdünk egyedül lenni, felépülni, felépíteni önmagunkat. Nem hiába hívják a 2 éves korig jellemző időszakot az "ősbizalom" szakaszának.

### **"Az önbizalom genetikailag belénk van kódolva."**

Hamis! Talán van olyan gén, ami hajlamosabbá tesz a depresszióra, vagy mondjuk a pozitív életszemléletre, de számtalanszor bebizonyosodott egyetértésük ikreknél, hogy ha szétválasztották őket, a környezeti hatások különbözősége miatt még testi jellemzőikben is óriási eltéréseket voltak képesek "mutatni". A gondolkodásmód és az érzelmvilágban meglévő különbségekről meg már nem is beszélve. A körülmények alakítanak minket, miután leváltunk az édesanyánkról, és kialakult a saját énképünk. Az önbizalmunk is, az ősbizalom szakasza után, felépül, kiépül, a környezeti ráhatások által jócskán (de)formálva.

### **"Alacsony az önbizalmam, ezért soha nem is lehet magas."**

Hamis! Az első, egyik legfontosabb dolog: szükségtelen arra koncentrálni, és azon rugózni, ami nincs, mert attól még nem lesz belőle több. Az önbizalom hiányos emberek, életük minden pillanatában érzik az önbizalom hiányának, életükre gyakorolt,

negatív hatását. De attól még nem lesz több az önbizalom, ha folyamatosan arra koncentrálnak, hogy „*nekem nincs, sosem volt, nem is lesz*”. Vannak módszerek, amiket be lehet vetni az önbizalom növelése érdekében – például ennek a könyvnek az elolvasása -, és vannak automatikusan működő, önbizalom növelő hatások, amikről meg elegendő csak tudni: *igen, ez most növelte az önbizalmamat, hurrá!*

### **"Az önbizalom egy állandó dolog."**

Hamis! Semmi sem állandó, csak a változás. Mint minden, az önbizalom szintje is változó, ráadásul a saját önbizalmunk szintjének megítélése is változó. Lehet, hogy egy kívülálló hétfőn is, kedden is, szerdán is önbizalommal telinek lát minket, mi meg közben tudjuk, hogy hétfőn padlón voltunk, kedden kezdtük magunkat összeszedni, szerdán már egész elviselhető volt a helyzet. Az önbizalom sem állandó, és az önbizalom érzete sem állandó. Sőt, egy rossz hír: ha nem foglalkozunk állandóan az önbizalom növelésével, ha nem figyelünk oda arra, hogy ne vegyenek bennünket körbe olyan dolgok, amik rombolják az önbecsülésünket, akkor az önbizalmunk szintje, színvonala, automatikusan romlik. Mert ilyen a világ: rongálja az önbizalmunkat, az önbecsülésünket.

### **"Az önbizalom mindenkinek mást jelent."**

Igaz! Mostanáig. Az önbizalom olyan fogalom, mint a boldogság. Mindenki másképp fogalmazza meg. Mivel mindig más intenzitással érezzük, és más intenzitással érezzük szükségességét is, ezért még önmagunknak is változóan definiáljuk. Alapvetően az önbizalom azon érzés, amikor így gondolunk önmagunkra: *tudom, hogy képes vagyok rá, tudom, hogy bármire képes vagyok*. Bízunk magunkban. Hiszünk. Tudjuk, hogy képesek vagyunk rá. Az önbizalom olyan, mint a másokba vetett bizalmunk: másoknak általában megszavazzuk feltételek nélkül,

és megvárjuk, míg csalódunk. Akkor megvonjuk a bizalmat. Önmagunkkal szemben kritikusabbak vagyunk, mint legádázabb ellenségeinkkel, mert önmagunknak nem előlegezünk meg semmit! Ami nagyon nagy hiba.

### **"Az önbizalom egyenlő az önbecsüléssel."**

Lehet, de nem biztos. Viszont mindenképpen összefüggnek. Mivel az önbizalom definíciója egyénenként is más és más - élethelyzetek változásának hatására, hormonális változások hatására, ez utóbbi főleg nőknél -, ráadásul az önbecsülés meghatározása is képlékeny, sok embernél elképzelhető, hogy a kettő egybevágh. Ha azt mondtuk, hogy az önbizalom, a bizalom megelőlegezése önmagunk irányába, akkor ez valami olyasmi, ami ELŐRE szól (bizalom megelőlegezése, akár hit, akár tapasztalat alapján). Az önbecsülés egy elégedettség érzés, önmagunkkal kapcsolatban. Ez általában UTÓLAG vagy KÖZBEN kialakuló érzés: megelőlegezem a bizalmat magamnak, belevágok, elkezdem – önbizalom -, és közben már küldöm magamnak a visszajelzéseket: *oké, sikerült, hurrá, ez jó!* - önbecsülés. Ettől az önmagunk iránt érzett tiszteletünk, megbecsülésünk lesz egyre intenzívebb, vagyis növekszik az önbecsülésünk. Önbecsülés kialakulhat alacsony önbizalom esetén is, de egészen biztosan kialakul magas önbizalom esetén. Fordítva is igaz: ha magas az önbecsülésünk - észrevesszük az eredményeinket, a jó dolgokat és ezek miatt képesek vagyunk tisztelni önmagunkat -, akkor a következő eset előtt magasabb lesz az önbizalmunk, hiszen tudunk táplálkozni az előző sikerből, és magasabb bizalmi indexet szavazunk meg magunknak. Mindkét érzés a tapasztalatból táplálkozik. Ezekhez események kellenek. Ezek nélkül egyik se lesz: se önbizalom, se önbecsülés.

**„A sorscsapások gyengítik az önbizalmat.”**

Hamis! Mit nevezünk egyáltalán sorscsapásnak? Ismerek embereket, akik számára a havi közüzemi számlák befizetése is sorscsapásnak számít, és ismerek olyanokat is, akik, ha ellopják az autójukat, vagy betörnek a lakásukba, akkor sem omlanak össze, és nem érzik azt, hogy a sors lesújtott rájuk. Minden viszonylagos, és minden speciális, egyedi. Léteznek olyan személyiségjellemzők, amik alapján szinte előre meg lehet mondani valakiről, hogy egy-egy kisebb-nagyobb nehézség gyengíteni, vagy erősíteni fogja-e őt. De ettől függetlenül, általánosságban nem lehet kijelenteni azt, hogy a nehézségek, csapások, gyengítik az egyén önbizalmát, önbecsülését. Ahogy az ellenkezőjét sem lehet kijelenteni.

### **„A sorscsapások, nehézségek, növelik az önbizalmat.”**

Hamis! Vannak emberek, akik saját nagyszerűségük, és önbizalmuk alátámasztása érdekében, olyan múltat kreálnak maguknak – figyelem, nem hazudnak, csak átalakítanak, sokszor teljességgel tudattalanul, tehát nem szándékosan! - aminek a tükrében sokkal erősebbnek, magabiztosabbnak, sikeresebbnek látszanak a jelenben. Ebben is az önigazolás segíti őket. A jelenben nem tudnak felmutatni semmi különösöt, ezért olyan színben tüntetik fel a múltat, hogy ahhoz képest viszont kiemelkedően sikeresnek tűnjenek a jelenben. Az ilyen emberek hivatkoznak folyamatosan a nehéz gyerekkorukra, a terrorra, a szülői nemtörődömségre, és hasonló élményekre. Olyan élményekre, amelyekre bárki hivatkozhatna, sokan mégsem teszik meg. Megint csak azt kell mondanom: mihez képest voltak súlyosak azok a megpróbáltatások? Hiszen egyesek a teljesen átlagos gyerekkorukból is mártírként kiszabadult szenteknek képzelik magukat, míg mások, a valóban nehéz, nélkülözéssel, veréssel, részeg szülővel megtűzdelte gyerekkorukhoz is humorral állnak hozzá. Nyilván, a gondokhoz, bajokhoz, hozzá lehet edződni, tehát ha a problémák fokozatosan, lépcsőzetesen következnek be az életünkben, és mindig van elég időnk és erőforrásunk

ezeket megoldani, akkor igen, a „bajok” segíthetnek abban, hogy erősebb személyiséggé, ellenállóbb lelki erővel rendelkező személyiséggé fejlődjünk. De ezekben a valódi, nehézségekkel teli esetekben sem biztos, hogy az önbizalmunk növekszik! Nagyon változó az, hogy ki, hogyan táplálkozik a sorscsapásokból, nehézségekből. Vannak, akik teljesen tévútra kerülnek ezek miatt, és vannak, akik éppen rátalálnak a helyes útra. Döntsd el, hogy te melyik csoportba tartozol, esetleg döntsd el azt, hogy melyik csoportba *akarsz* tartozni.

## **Hogyan lehet gyorsan növelni az önbizalmat?**

Az önbizalom növelésére ható eszközök és módszerek, két nagy csoportra oszthatóak: külső tényezőkre, és belső tényezőkre. Sajnos - és ez egy törvényszerű dolog - azoknak, akiknek önbizalomhiány a problémájuk, azok a külső tényezőkre várnak. Szintén törvényszerű, hogy azok, akiknek óriási az önbizalmuk, azoknak az embereknek semmi szükségük külső tényezőkre, bőven elég számukra a belső hatás. A külső hatás a környezetünkben fakad, a belső hatás belőlünk.

És már itt is vagyunk a problémánál: ha előveszel egy újságot, például, egy héten keresztül egy napilap minden számát, és jegyzeteled, hogy a cikkek, hírek, hány százaléka negatív, akkor azt fogod eredményül kapni, hogy két féle hír van: vagy negatív, vagy semmi értelme. Általában 80%-ban negatívak a hírek, 20%-uk pedig teljességgel semmitmondó. Arról már nem is szólva, hogy sok hír nem is igaz, vagy csak feltevésekre alapszik. Az viszont biztos, hogy ha figyeljük ezeket a híreket, akkor ezek hatni fognak ránk. A külső hatások óriási arányban hatnak ránk, rossz értelemben. Néhány évtizede ez még semlegesnek volt tekinthető, de most már kimondottan veszélyt jelent a hírek figyelése, a közéletben való jártasság. Méreg az elmének. Így a léleknek is. A rengeteg negatív információ szinte hipnotikus hatással van ránk, éppen ezért nagy ívben kell ezeket kerülni, mert megbetegítenek, lefoglalják az agyunk és a szel-



lemi energiáink kapacitásait. Hát csoda ezek után, hogy a leg-egyszerűbb problémák alatt is összeroppannak az emberek? Hiszen minden energiájuk arra folyik el, hogy az életükre egyébként teljességgel hatástalan híreken, eseményeken rágódjanak, szellemileg ezeken dolgozzanak. Talán meglepő számodra, hogy ebben ennyire sarkos, ellentmondást nem tűrő a véleményem. Tulajdonképpen semmi mást nem jelentek ki ekkora vehemenciával, mint ezt: azt javaslom, ne olvass újságokat, ne olvass hírportálokat, ne nézz híradót, ne hallgass híreket a rádióban! Próbáld ki csak pár napig, hogy mit veszítesz, ha ezeket elhagyod: semmit, viszont nyersz egy csomó szép pillanatot! Ne higgy nekem, próbáld ki a saját bőrödön!

Ha semmi mást nem fogadsz meg, csak a következő egy mondatot, akkor már megérte megírnom ezt a könyvet, mert most jön az egyik legfontosabb kulcsmondat: **az önbizalmadat te csinálod magadnak, nem várhatod, hogy mások építsék fel. Ha önbizalomra vágysz, csinálj magadnak!**

A három legfontosabb önbizalom növelő módszer

### **A magas rezgésszint módszere**

James Redfield, **A mennyei prófécia** című könyve arról szól, hogy nekünk, embereknek, óriási szükségünk van az energiára, amit több féle módszerrel megszerezhetünk. Elsősorban a szépségben való gyönyörködés által, és a Föld energiáinak befogadása által. Erdőkben, hegyekben nagyobb az energiaáramlás, magasabb a rezgésszint. Ha magas a rezgésszint, jobban érezzük magunkat, ha alacsony, akkor rosszabbul. Fizikailag is, lelkileg is közvetlenül hat ránk az energiaszint. A sajátunk is, és a környezetünké is.

A magas rezgésszint módszere a legalapvetőbb önbizalom növelő, belső tényező. Próbáld bármibe belevágni betegen, dühösen, alacsonyan rezegve. Ilyenkor még életkedvünk is alig van, hát még akkor hogyan akarnánk célokat megvalósítani?

A magas rezgésszint elengedhetetlen ahhoz, hogy bármibe is belekezdjünk, és azt a maximumon csináljuk. Ha magas a rezgés, magas az önbizalom, hiszen magasan rezegve nem fordulhat elő az, hogy nem bízunk magunkban. Magasan rezegve a csillagokat is lehoznánk az égről!

### **A jócselekedet módszere**

Egyszer, autóval mentem haza munkából, és megdöbbenve láttam, hogy a vasúti átjáróban, ahol muszáj volt keresztül menni, mert arra vezetett az út, nem működött a fénysorompó. Semmiféle jelzést nem adott. Körülbelül este 7 óra volt, október. Az előttem haladó autók megálltak a sínek előtt, a sofőrök szétnéztek, majd áthajtottak. Ebben az átjáróban már akkor is haltak meg emberek, amikor egyértelműen jól működött a fénysorompó. Egyszerűen elkapott a rettegés, hogy esetleg pont azért hal meg valaki, mert akkor éppen nem működik. (Érdekes módon, mikor a kollégáimnak meséltem ezt az esetet, akkor többen is elképedtek. Az egyikük, Tibi döbbenten közölte, hogy soha, semmi mást nem néz a fénysorompónál, csak, hogy piroosan villog-e. Egyszerűen erre van beállva az agya, már vagy húsz éve. Biztos volt benne, hogy ő gondolkodás nélkül áthajtott volna a nem működő fénysorompó mellett, aztán a vonat meg vagy jött volna, vagy nem...)

Én is megálltam, szétnéztem - mögöttem persze már dudált egy sietős sofőr - aztán áthajtva nem hazafelé vettem az irányt, hanem a közeli vasútállomásra! Az összes felmenőm vasutas volt, ezért tudtam, hogy nem mindig jeleznek az érzékelők, ha valami nem jól működik. Bekopogtam a forgalmi irodába, és tájékoztattam őket, hogy nem működik a főútvonalon a fénysorompó. Meg voltak döbbenve! Nem tudtak róla.

Mikor hazaértem, elmeséltem a rokonoknak, hogy mi történt, de kinevettek. *"Minek avatkozol bele ilyen dolgokba? Most jobban érzed magad?"*

Képzeld, jobban éreztem magam. És azóta is jól érzem magam, amikor erre az esetre gondolok. Megtehettem volna, amit min-

denki más, hogy továbbmegyek, és örülök, hogy én megúsztam. Továbbmegyek, és hetekig bánom, hogy nem szóltam senkinek, még akkor is bánom, ha nem történik tragédia. Továbbmegyek, és becsukom fülem-szemem, mint bárki más. Hát, az nem én lennék. És te se legyél olyan!

Több mint öt év telt el az óta, ott és akkor nem váltottam meg a világot, valószínűleg nem mentettem meg senki életét. De hozzá tettem a világhoz azt a kis pluszt, azt a minimális erőfeszítést, amitől az jobb lehetett egy kicsit. Meg kell tennünk, ami rajtunk múlik, mert mások nem teszik meg. Hozzá kell tennünk azt a pluszt, ami bennünk van, mert mások nem teszik hozzá. De mindenki várja természetesen, hogy a dolgok jobbra forduljanak, csak éppen a várakozás még nem növelte senki önbizalmát. A jócselekedetek viszont egészen biztosan.

### **A biztonság módszere**

Mi, emberek, hajlamosak vagyunk olyan alapvető törvényszerűségeket kifelejteni a mindennapi életünkéből, mint például a szükségleteink egymásra épülése.

Talán hallottál már a Maslow-piramisról. Ha nem, akkor íme a Wikipédia szócikkének részlete:

Abraham Maslow szerint az emberi szükségleteket hierarchikusan lehet rangsorolni.

1. A piramis alján az alapszükségletek, a létfenntartáshoz kapcsolódó szükségletek helyezkednek el.
2. A létfenntartás megteremtése magával hozza a biztonsági szükségletek kialakulását: ez a megszerzett javak megóvását, védelmét jelenti.
3. A szociális szükségletek az ember társas-lény mivoltából fakadnak. A szociális szükséglet kapcsolatteremtési, összetartozási szükséglet. Ennek kielégítése érdekében törekszik jó családi, érdeklődésének, gondolkodásmódjának megfelelő baráti, munkahelyi kapcsolatokra.

4. Az ember igyekszik megtalálni helyét a többiek, a társai között, ebből fakad az elismerés iránti szükséglete: igyekszik elfogadtatni magát, elismertetni egyéniségét, képességét, rátermettségét.
5. A piramis csúcsán az önmegvalósítás szükséglete áll. Az emberek egy része erős késztetést érez arra, hogy képességét, tehetségét maximálisan kihasználja.

(Forrás: [http://hu.wikipedia.org/wiki/Maslow\\_piramis](http://hu.wikipedia.org/wiki/Maslow_piramis))

Az önbecsülés és az önbizalom a piramis negyedik ötödében kap helyet. A céltudatosság, a célkitűzés, a piramis legtetetjén trónolnak. A piramis maga azt jelenti, hogy amíg az alsóbb részek nem valósulnak meg - fiziológiai szükségletek, biztonság iránti vágy, a szeretet, az összetartozás, a valahová való tartozás iránti vágy -, addig nincs se önbizalom, se céltudatosság.

A biztonság módszere azt jelenti, hogy addig, amíg veszély fenyegeti a testi-lelki egészségedet, a fizikai mivoltodat, az egzisztenciádat, a tulajdonodat, addig alul mozogsz, a piramis alján.

Esélytelen, hogy onnan könnyedén följebb lépj!

Nincsenek magasabb rendű célok és megvalósítások addig, amíg nem vagy biztonságban.

Tehát, most házi feladat következik: szedd össze azokat a dolgokat, egy lapra összeírva, amik a már elért dolgaidat, javaidat, eredményeidet fenyegetik.

Pl. túlságosan magas törlesztő részlet, rendezetlen tulajdonjogi viták (az én életemre két évig nyomta ez rá a bélyegét, hadd ne részletezzem, min mentem keresztül, ráadásul a terhességem is erre az időre esett), párkapcsolati gondok, megélhetési problémák, és hasonló, súlyos tényezők. Írd ki ezeket magadból!

Azért kell MOST összeírnod ezeket - ha vannak ilyenek egyáltalán -, mert az írás, az őszinte információgyűjtés segít kitenni a fejedből a gátló, mérgező gondolatokat. Írd ki, és így legalább már gondolati szinten fel tudsz jutni a piramis tetejére, aztán a

megvalósításnál majd figyelembe vesszük az éppen aktuális tényezőket!

Látod, nem is olyan egyszerű a célkitűzés, mint ahogyan azt például a vonzás törvénye kimondja: gondolj rá, képzeld el, majd valamikor megjelenik az időben... És nem annyira egyszerű az sem, hogy ha projektként tekintünk a céljainkra: világos megfogalmazás, jelen időben való megfogalmazás, dátumozás, lépések vezetése, folyamatábra készítése.

Ezek mind-mind működnek, ha egyébként minden rendben van a piramis alsó szintjein.

## 4.

# Önismeretre fel!

**Az önismeret egy nagyon furcsa szó.** Mert naná, hogy ismerjük magunkat! De a megismerésnek vannak olyan fokozatai, szintjei, amik felfoghatatlanok és feleslegesnek tűnnek a mindennapi életben. Lehet világtól elvonulva, évtizedekig meditatálni, és úgy rájönni, kik vagyunk és mi a feladatunk ebben a világban, de az kevésbé izgalmas. És már meg is jelent egy kifejezés, mert elkerülhetetlen: kik vagyunk, és mi a feladatunk? Ugyanis teljesen mindegy, kik vagyunk. Feltéve, hogy ha csak úgy vagyunk, öncélúan, viszonylagos burokokban élve az életünket - burkot mi építettük természetesen ebben az esetben. A lényeg az, hogy MIÉRT vagyunk itt. Miért vagyunk itt, pont mi. *Miért vagyok itt a Földön, pont én?*

Tedd fel ezt a kérdést magadnak! Tudod rá a választ?

Következő kérdés: **mit szeretnél, hogy miért legyél itt?**

Kanyarodjunk most egy picit el attól, amiről eddig volt szó, és nézzük meg: egyáltalán mire jó az önismeret?

Elég csak egy pár másodperces gondolkodás, hogy rájövünk, erre a kérdésre egy válasz lehet: attól függ, mire akarjuk használni az önismeret.

Az önismeret a feltárás eszköze. Az önismeret az új utak keresésének eszköze. Az önismeret a lehetőségek felismerésének eszköze. Ugyanakkor mi történik manapság, az önismereti anyagok dzsungelében? Az önismeret "kinötte" magát eszközből, céljá. Óriási hiba!

Azzal, hogy ismerem magam, még nem megyek semmire. Azzal, hogy tudom, mik az erősségeim, mik a gyengeségeim, még semmit nem érek. Az önismeret lényege - a tulajdonságaim, készségeim, kompetenciám felderítésének lényege - mindig

valamivel való kapcsolatban, kontextusban kell, hogy megmutatkozzon. Az önismeret nem lehet cél. Az önismeret eszköz.

Érdemes eszköz szinten kezelni, és óvva intek mindenkit attól, hogy egy kis önismereti alapozás után hátradőljön és elégedve dörzsölje össze a kezeit. Mert ez csak a kezdet - éppen ezért sem lehet cél az önismeret, hiszen valaminek a kezdete az valaminek a kezdete, nem pedig a végső célja.

A gazdasági válság, a pénzügyi válság - itt nálunk az erkölcsi válság a politika mocskosságaira való rádöbbenés miatt -, és az információ alatti nyomás azt érték el, hogy az önmegismerés eszközeit emeljük piedesztálra, mi emberek, mert egész életünkben ez a kérdés villog a fejünkben: MI ÉRTELME VAN ENNEK AZ EGÉSZNEK? És ezt a kérdést egyszerűen nem hagyhatjuk válasz nélkül, mert különben folyamatosan kísértene bennünket.

Itt jön a célkitűzés és a céltudatosság a képbe: ha az önismeretnek, ennek a nagyon alapvető emberi igénynek a kapcsán, képesek vagyunk meglátni azt, hogy mi a különbség az eszközök és a célok között, akkor indulhatunk csak el a célkitűzés és a megvalósítás útján. Nemcsak az a fontos, hogy tudjuk, milyenek vagyunk, és milyenek kellene lennünk, hanem azt is tudnunk, értenünk, éreznünk kell, hogy ez csak eszköz. Az életünk végső célja nem az, hogy tudjuk, kik vagyunk. Hanem az, hogy tudjuk, mire jó az, akik vagyunk. És használjuk is ki.

Az önismeret a Maslow-piramis, szeretet, elfogadás, valahová való tartozás részében foglal helyet. Az önismeretre azért van szükségünk, hogy tudjuk, hova tartozunk jelenleg - ez már egy jó érzés, elvégre valahova tartozunk -, és, hogy ahhoz képest hova tartozhatunk, jelen kiindulási pont alapján. A "hova tartozhatunk" az egy cél. De az önismeret még mindig csak eszköz.

Ez, a hosszas bevezető rész sokkal fontosabb, mint ami most következik. Írd fel valahová magadnak, ahol sokszor rápillantatsz: **Az eszközöket sosem szabad összetéveszteni a célokkal.** Ez meghatározó gondolat kell, hogy legyen, egész életed-

ben, komolyan mondom, ha csak ennyit tanulsz meg ebből a könyvből, az már egy főnyeremény. Főleg, ha mindezt a gyakorlatban alkalmazod is...

A teszt kitöltésekor - 1. fejezet - azt mondtuk, hogy vannak olyan személyiségjegyek, amik azt feltételezik, hogy azok birtokában az illető egyén könnyebben tűz ki értelmes célokat, és könnyebben meg is valósítja ezeket. A tesztben három nagy csoportot szeretünk volna elkülöníteni: A tipikusan élvhajász életstílusú embert, az értelmes életet élő embert, és a legkevésbé boldog, tulajdonképpen csak a túlélésre játszó embert.

Az élvhajász életstílus esetünkben azt jelenti, hogy az illető személlyel sok minden történik, zajlik körülötte az élet, de valahogy irányíthatatlanul. Bulik, barátok, összejövetelek, kirándulások, üdülések, nagy veszekedések, nagy kibékülések, amolyan mozgalmas, mediterrán jellegű életstílus. Mint amilyenek például az olaszokat gondoljuk.

Az értelmes - és itt most ne minősítő jelzőként használjuk ezt a szót! - életvitel azt takarja, amikor mindennek, amit teszünk, valami plusz értelmet szeretnénk biztosítani. Ez kevésbé mozgalmas, kevésbé látványosan vidám, kevésbé közösségi életvitel lehet, ugyanakkor megvan az óriási előnye, mely szerint minden pozitívum belülről fakad. Nincs szükség a külvilágra olyan értelemben, hogy pozitív visszajelzéseket adjon. A pozitív pszichológiai irányzat ezt az életformát tekinti a boldog, teljes értékű élet zálogának, mert nem az élvezetek hajhászásában merül ki a boldogság keresése.

Sokan, a boldogságot összetévesztik a vidámsággal és a mosolygással. Az élvhajász életstílus a minél több vidám élményre helyezi a hangsúlyt, holott ha ezeknek nincs magasabb rendű értelme, akkor megint csak ott tartunk, hogy *"az illető semmi mást nem csinált, csak megöregedett - bár azt vidáman tette"*.

A túlélésre hajazó élet az tulajdonképpen a minimum-életvitel. A beszűkült látásmód - önhibán kívül természetesen -, a problémák körüli keringés, a bajok halmozódása, a negatívizmus, a betegeskedés melegágya.



Mindhárom életstílusnál az a jellemző, hogy az ezt folytató egyén abszolút nem tudatos ebben. A dolgok mindig csak valahogy alakulnak, és azt vesszük természetesnek, ami van.

Egy időben, egy olyan kollégával dolgoztam együtt, aki minden nap valamilyen barátjával töltötte a délutánt, hétvégén kiruccantak, buliztak, söröztek, kártyáztak. Nem telhetett el úgy nap, hogy ne találkozott volna valakivel, aki nem a szűk családhoz tartozott.

Nem győztem hallgatni a furcsán-féltőn kötözködő kérdéseit arról, hogy "vajon hogy bírod ki, hogy már hetek óta nem voltál sehol?". Én azt nem értettem meg, hogy hogyan nem bírt a hátsóján maradni legalább egy napot, ő meg azt nem értette meg, hogy hogyan tudom én olvasással és írással elfoglalni magamat.

Igazság szerint, a dolgok gyökeréig leásva, mindenki az unalmat akarja elkerülni.

Az élvhajászok a társasági életbe "menekülnek", az értelmes életet szeretők az "értelemben" "menekülnek", a túlélés bajnokai pedig leginkább az apró részletekbe.

### **Tegyük össze ezeket, egy nagy, kerek egésszé!**

Kiknek van a legnagyobb esélye arra, hogy olyan célokat tűzzenek ki maguk elé, amik valóban előrevivő, értelmes célok?

- Azoknak, akik csupán annyit hajlandóak befogadni a világból, ami még nem terheli túl az idegrendszerüket, és a kezdetleges probléma megoldási képességüket? (Túlélés hívei)
- Azoknak, akik minden pillanatban az újabb és újabb élményeket hajkurásszák? (Élvhajász élet)
- Vagy azoknak, akiknek az értelemről szól az életük?

Vigyázat! Nem minősítünk! Kategóriákat állítunk fel, és ezek mentén próbáljuk megérteni a célkitűzéssel és megvalósítással kapcsolatos könnyebb-nehezebb módozatokat.

Létezik egy kifejezés arra a személyiségtípusra, amelyre leginkább illik a célmegvalósítás könnyedsége. Ez nem más, mint az AUTOTELIKUS személyiség. Az *auto* (én, ön), és *telos* (cél) görög tövek összetételéből alkotott szó. (*Csikszentmihályi Mihály, Az öröm művészete*)

Ők azok, akik egyszerűen azért csinálnak valamit, hogy átéljék azt. Eddigi kifejtéseim alapján ők az élvhajász ÉS az értelemorientált típusú emberek. Az élvhajász esetében gondolom, nem kell magyaráznom. De az értelemorientált életvitelnél elengedhetetlen, hogy olyan érzelmi hőfokon rajongjunk az iránt, amit csinálunk, aminek szerintünk magasabb rendű értelme van, hogy egyértelműen csakis autotelikusak lehetünk ebben az esetben is. Racionálisan semminek a magasabb rendű értelmét nem kereshetjük egész életünkben, egyszerűen ennek is belülről kell jönnie, érzelmekből. És úgy is jönnek: annyira szeretjük az értelmet meglátni mindenben, hogy nem tudunk nem azzal foglalkozni, amivel éppen szeretünk foglalkozni.

Mindezekből az látszik, hogy az emberiség minimum kétharmada, kisebb-nagyobb kilengésekkel természetesen, képes a célokat kitűzni és megvalósítani azokat. De van egy nagyon széles réteg, akiknek még számos más területen kell fejlődniük ahhoz, hogy a célkitűzés és a megvalósítás könnyebb legyen számukra. És ezzel együtt valahogy az egész élet könnyebb legyen számukra.

Milyen az autotelikus ember személyiségrajza? (Hétköznapi nyelvre lefordítva.)

Avagy, kiknek a legkönnyebb a céljaikat helyesen megjelölni és aztán el is érni azokat?

Az autotelikus ember:

- Örömet okoz számára, ha bármit véghezvisz. Bármit. Akár a takarítást, akár a kutyasétáltatást, akár egy új la-

kás vásárlását, akár az autóvezető vizsgát, bármit. Úgy érzi, hogy minden, amit tesz, már önmagában is élvezetes és érdekes.

- Odaadással és lelkesedéssel viszonyul az élethez. A lelkesedést magyarázni egy nem lelkesedő embernek, olyan, mintha a levegővételt magyaráznánk. Ha örömet okoz számunkra mindaz, amit csinálunk, és amit elérünk, akkor lelkesedni és képesek vagyunk. A kettő összefügg.
- Tudatában van annak, hogy kivételes életet él, és meg is tesz ezért mindent. Mer különbözni az átlagtól, és nem hat rá a társadalmi bizonyíték elve (vagyis a birkaeffektus).
- Számára nem létezik olyan, hogy pihenés. Pihenés közben is aktív: olvas, kézimunkázik, zoknit párosít, vagy új élményekkel gazdagodik, mert a semmittevés távol áll tőle. Közben, ha megkérdezed, azt mondja, hogy éppen pihen.
- Nem fontosak számára az anyagi javak, a szórakozás, a kényelem és a hatalom. A világ hívságai csak akkor vonzzák, ha szereti csinálni!
- Egyedül is jól érzi magát, akár hosszú időn át is, hiszen a cselekedetei is örömmel töltik el. (Kreatív hobbit űzőkre ez nagyon jellemző például.)
- Kevésbé lehet manipulálni: mivel nem vonzza a hatalom, a birtoklási vágy, és a fogyasztói társadalomra olyannyira jellemző szituációk, így kívül is tud maradni ezek bűvkörén.
- A nehéz feladatokban a kihívást látja, és mindig tudja, mik a képességeihez mérten nehéz feladatok. Nem vállalja túl magát, mert tudja, az frusztrálná, és alul sem vállalja magát, mert tudja, az nem adna elég örömet. Az autotelikus ember élete tele van mozgalmassággal, kihívásokkal, még akkor is, ha a külső szemlélő viszonyla-

gos nyugalmat, egysíkúságot, és csak a munkát látja egy ilyen életben.

Autotelikussá bárki válhat. Nem egyik napról a másikra, de a megfelelő lépcsőfokok megélésével mindenképp.

A későbbiekben lesz még erről szó, de nézzük meg, hogy kik számára nehéz a célkitűzés, kik azok, akik nem autotelikusak, még véletlenül sem, hanem éppen az ellentétei ennek.

- Azok, akiknek semmi nem okoz elég örömet, mindig elégedetlenek. Sem a tevékenységben, sem az eredményekben nem találják meg az örvendeni valót. (Szoktuk őket pesszimistának is nevezni.)
- Mindent tehernek, kötelességnek érznek, és közben azt hangoztatják, hogy erről szól az élet.
- Tudatában vannak annak, hogy teljesen átlagos, üres, a szép jövő ígérete nélküli életet élnek, és semmit nem tesznek azért, hogy ez megváltozzon. A vágy meg lehet bennük, de a cselekvés rendre elmarad.
- A pihenés, a szórakozás a vásárlásban merül ki, és az akciós újságok böngészésében. Ők azok, akik leginkább racionálisnak hiszik magukat, és nagyon odafigyelnek arra, hogy észérvekkel alátámasztható döntéseket hozzanak. A racionalizálás és önigazolás nagymesterei.
- Az anyagi javak kiemelt fontosságot játszanak az életükben, de ettől még nem tudnak jól bánni a pénzzel! Hitelt-hitelre halmoznak, és nem értik, miért nem tudják kezelni a pénzt.
- Könnyen lehet őket manipulálni. Mindig azt nézik, mit és hogyan csinálnak mások, és égető vágyat éreznek arra, hogy ők is úgy csinálják, nekik is legyen *olyanjuk*. A célkitűzésben - pardon, álmodozásban - tipikusan mások álmait akarják valóra váltani: új autó... hitelre... a hangsúly a hitelen van... (az a bank álma, nem az egyéné). Tipikus tagjai a fogyasztói társadalomnak: reklámok, új-

ságok, híradó hatása alatt élnek, és rendszeresen járnak orvoshoz, a legapróbb tünetekkel is.

- Számukra nem létezik könnyű feladat, mert minden pillanatban képesek panaszkodni, jajgatni, és összeomlani a nyomás alatt. Tipikusan tele vannak a stressz által előidézett betegségekkel, korán öregszenek, és deréktájon híznak leginkább.
- Közben, hogy mindezeket ellensúlyozzák, hajlamosak, az aktuális lelkiállapotuktól függően, kissé romboló hatással lenni a környezetükre. Negatívak, lehangolóak, energiaszívóak.

Nem mehetünk el a tény mellett: a szükségleti hierarchia ide is beteszi a lábát. Sosem az számít egy ember életében, hogy mik a tények, hanem, hogy ő mit érez, mit és hogyan él meg.

Ha valaki úgy éli meg a mindennapjait, hogy óriási tehernek és megoldhatatlan feladatnak tartja az összes kihívást, amivel nap, mint nap szembetalálkozik, akkor az ő realitásában, szubjektív egyéni valóságában az úgy is van. A Maslow-piramis ez esetben illeszkedik az ő szubjektív egyéni valóságához, és hiába, hogy egy kívülálló szemével nézve meg van mindene, fizikai síkon, hiába van kielégítve minden szüksége a piramis közepéig (önbecsülésig bezárólag, ez utóbbi már nincs meg), ha ő nem úgy érzi!

Tehát hiába lehetne könnyű meglépni a nem autotelikus személyiségek számára is szükséges lépcsőfokokat, ha ők nehéznek érzik, és meg sem próbálják meglépni. Az ő számukra a pozitív önismeret nagyon fontos: nem kell különösebben foglalkozni a gyengeségekkel, de nagyon ki kell emelni az erősségeket.

Az igazán autotelikus személyiségek számára nem önismeret kell, hanem megerősítés. Nem kell a lélek mélyén vájkálni, és leásni a legmélyebb bugyorba is. Nem vinne előre. Minek olyannal foglalkozni, ami a múlttól szól, és csak hátráltat? A múltnak egyetlen értelme van a jelenben, a jövő számára: levonni a megfelelő tanulságokat. Most, hogy ez a fejezet már múlt, a jelened számára, milyen tanulságokat vonsz le belőle

## 5.

### **Kiról másolod a céljaidat?**

Mikor Pestre, vagy valamilyen nagyvárosba kell mennem autóval, akkor két dologra számíthatok: az út első 98%-át szélsébe-  
sen megteszem, a maradék 2% pedig akár órákig is eltarthat.  
Dugó, baleset, útlezárás, és így tovább. A télen számtalanszor  
kellett Pestre mennem, nem ritkán többször is egymás után, és  
ekkor figyeltem meg magamon egy nagyon érdekes jelenséget.  
Az út első 98%-ban élveztem az autózást. Nem kell ahhoz szá-  
guldozni, hogy egy sofőr jól érezze magát, de az irányítás, a  
koncentráció, az odafigyelés, olyasfajta kihívás az agynak, ami  
FLOW-t eredményez. Akár autópályán, akár autóúton, akár  
csak egy forgalmas főúton megyek is, élvezem a vezetés örö-  
mét. De amint beérek egy olyan szakaszra, ahol egymás hátul-  
jában állnak az autók, és csak az előttünk álló féklámpájában  
lehet gyönyörködni, szinte azonnal lekapcsol a FLOW érzés. De  
ez még semmi! Bekapcsol az ilyenkor elengedhetetlen, "azt kell  
csinálnom, amit az előttem lévő" üzemmód, és szó szerint az  
előttem lévő autókat másolom. Ami helyes is, hiszen hiába zöld  
a lámpa, ha előttem még tízen állnak, nem indulhatsz el! Ez  
eddig rendben van. Csakhogy, a sokadik ilyen alkalom után azt  
figyeltem meg magamon, hogy teljesen kikapcsolt az agyam.  
Elkezdtem ásítózni, és nagyon unni a vezetést. Bambán bámul-  
tam kifelé a fejemből, és a "bárcsak jó hosszú ideig tartana ez az  
út" gondolat helyett a "fenébe, mikor érek már oda" gondolat  
kezdte befészkelni magát az agyamba. Először fel sem tűnt, de  
mikor már harmadszorra keveredtem ebbe a szituációba, rájöt-  
tem, hogy ilyenkor tényleg történik valami "váltás" az agyam-  
ban, és nem azért, mert mondjuk, egy dugóban való araszolga-  
tásnál jobban kell figyelni. Nem kell jobban figyelni, mint 130

km/h-val haladva. De az, hogy csakis egy nagyon behatárolt cselekvési sorozat és egy nagyon szűk látókör adott abban a helyzetben, az máris egészen más érzés - sokkal rosszabb -, mint az, amikor szabadon mehetek, a saját tempómban, nem csak ötven centire előre figyelve, hanem kilométerekre ellátva. A dugóban a másikat kell utánozni. Ez benne a legrosszabb. Az előző fejezetben említettem már a társadalmi bizonyíték elvét. Szándékosan csak megemlítettem, hogy a vájtszeműek vajon észre veszik-e. Most következik ennek lényege, értelme, a mindennapi életünkre való durva hatása, és árnyoldala. A társadalmi bizonyíték elvének erejével te is többször találkozhattál életed során. A legdurvábban, tömegben jelentkeznek. A közvélemény figyelmének középpontjába akkor került Amerikában, amikor egy nőt, 38 szemtanú szeme láttára szurkált halálra a volt barátja. A támadást többször "nekifutva" hajtotta végre a férfi, először csak a lakásba tört be, majd elmenekült. Aztán visszatért, megverte a nőt, majd megint elmenekült. A szomszédok ekkor már az utcán álltak, és figyelték az eseményeket. A férfi harmadszor is visszatért, az utcán üldözte a nőt, majd megölte. 38 szomszéd és járókelő nézte végig az eseményt, anélkül, hogy bárki rendőrt vagy mentőt hívott volna.

Az eset óriási megdöbbenést keltett, és a szakértők nagyon gyorsan kijöttek a farbával: a városokban olyannyira elsivárosodtak már az emberek lelkileg, hogy egy ilyen borzasztó esemény sem tudja már kibillenteni őket a fásultságukból. De aztán jött két pszichológus, akiket nem hagyott nyugodni a dolog, ők megkeresték a tanúkat, és megkérdezték egyenként: *miért nem segítettek az áldozatnak?*

Mire az összes tanú szinte ugyanazt mondta: *nem gondoltam volna, hogy ekkora a baj!*

A következő kérdésre, hogy MIÉRT nem gondoltak arra, hogy baj van, az volt a válasz: *a többiek* (többi nézelődő, közelben lévő) *sem reagáltak, gondoltam, nekem sem kell.*

Ez a társadalmi bizonyíték elve: mielőtt cselekednénk, szétnézünk, hogyan csinálják mások. Ha látunk valamit, önkéntelenül

is másolni kezdjük - akár veszélyes dolgot is! - mert az evolúciós túlélési mechanizmus erre biztat bennünket. Ha a zebracsordában elkezd rohanni egy csordatag, akkor a többiek is futásnak erednek. Nem nézik meg miért, bőven elég az, hogy egy társuk cselekszik. Ez őket is cselekvésre ösztönzi.

Csináltak olyan tesztek, hogy a gyalogátkelő helyen, a piros jelzés ellenére, ha elindul egy személy, akkor a mögötte, körötte állók automatikusan követik. Nem a jelzésre figyelünk, hanem a többiekre! Ez a hatás - vakon másoljuk a többieket - még fel is tud erősödni, ha a másolandó félben önmagunkra ismerünk, vagy tiszteletteljes benyomást tesz ránk az illető - önmagunkra ismerünk, ha az öltözéke, viselkedése hozzánk passzoló, tiszteletteljes a szemünkben, ha jólöltözött, vagy egyenruha van rajta. Ez a mechanizmus az időspórolás és a túlélés miatt alakult ki, és maradt meg máig az emberben. Tehát elméletileg ennek hasznosnak kellene lennie. Ugyanis másolni többnyire energiát és időt spóroló feladat. Lenne. Ha nem a másolást használná mindenki, ugyebár, hanem tényleg lennének példaértékű cselekedetek és emberek a szűkebb és tágabb környezetünkben - a HősNőkön azért is dolgozunk egyébként, hogy legyen ilyen etalonok. A rossz másolását te is láthatod a környezetedben: az utóbbi néhány évben gombamód szaporodnak a lakások felújításai, energiatakarékos megoldások kivitelezései. Hitelből.

Az egyik elkezd, terjeszti az ígét persze, egy folytatja, majd egyre többen folytatják, mígnem már ciki lesz kimaradni. Aztán ezek a házak gyorsan eladóvá válnak - felénk, itt a környéken, 15 ilyen házat tudok mutatni -, mert nem bírják a terheket a tulajdonosok. Borzasztó!

Néhány héttel ezelőtt két alkalommal is megbizonyosodhattam a társadalmi bizonyíték mindennapi jelenlétéről, olyan emberekre való hatásáról, akik véleményem szerint ennél azért erősebbek!

A TED konferencián ültünk egy baráti körrel, és a TED konferenciák világkörüli állomásain az a jellemző, hogy a húsvér előadók mellett, videókat is bejátszanak, nagyon híres emberek



TED-es előadásaiból (további infók: [www.ted.com](http://www.ted.com)). A felleveztő, házigazda úriembert megtapsolta mindenki, majd következett egy fantasztikus előadás a belső motiváció fontosságáról, **videóról**. A végén csak én tapsoltam! 300 ember csak ült a 18 perces, fantasztikus előadás végén. Na, de sebjaj, jött a következő előadás. Még fantasztikusabb, még intenzívebb, még érdekesebb előadás. A végén ketten tapsoltunk. Én, és a mellettem ülő srác.

A harmadik videó végén már legalább 5-en tapsoltunk, de a mellettem ülő srác nem! Ránéztem a fiatalemberre, aki mellesleg kedves ismerősöm, és ezt mondtam: *Ne csináld már, miért a többséggel haladsz? Nem nekik van igazuk!*

A negyedik videó végén már szórványosan, legalább 30-an tapsoltunk, holott nem volt jobb a videó, mint az előzőek. Ez a tendencia egyre erősödött, ahogy jöttek egymás után a videók. A nap délutáni részében, minden videó végén, mindenki tapsolt. A harmatgyenge videó végén is.

De ez csak egy érdekes eset. A következő erősített meg abban, hogy erről itt és most írnom kell. Nemrégiben, Soma koncerten voltunk baráti körömmel. Nagyon jó számot nyomtak Somáék, és a zenekar egyik tagja jelezte a nézőközönségnek, hogy lehet ám ütemesen tapsolni!

El is kezdtük egy páran, nagyon jó volt a hangulat, csak éppen ültünk, és sokan még eszegettek, iszogattak is közben. Tehát nem volt egy átütő tapsolási kedv a közönségben. Azt vettem észre, hogy az emberek elkezdtek tekingetni ide-oda, hogy mi a helyzet, mit csinálnak mások!

Mellettem, Ági barátnőm is elkezdett egyre kevésbé lelkesedni az ütemes tapsolásért - pedig Ági zenész volt - és már majdnem abbahagyta, mikor felhívtam a figyelmét: *Engem másolj!*

Innentől kezdve végig tapsoltuk, a végén pedig vastapsoltunk.

Ezért iszonyatosan fontos a jó példa mutatása, következetesen. Akkor is indexelni kell az autót vezetve, ha előtted mindenki úgy váltott sávot, hogy letört volna az ujjja, ha az indexkart megmozdítja. Te mutass jó példát, mert a mögötted lévőek már

téged fognak másolni! Legyél te a jó példa a világban! Másold azt, amit érdemes - tényleg időt, energiát spórol, és jó dolog - de egyébként ne másolj, mert mára eljutott a világ oda, hogy butaságot halmoznak az emberek, butaságra, és aztán ezt figyelik el másoktól is. Ördögi kör. Te miért ne lennél hű bármilyen döntésedhez? Miért bízna másokra a döntésed helyességének eldöntését? Miért figyelnél másokat abban, hogy milyen célokat érdemes kitűzni? Ugye, hogy teljesen értelmetlen? Sehova nem visz, hogy ha ugyanazok a céljaid, mint másoknak.

Márpedig, a példák között is szerepel a lakásfelújítás és a hitel felvétel. Ha hosszú távú, anyagi vonzatú célokról van szó, akkor általában nagyon hasonlóak a célkitűzések, és mint ez a példa is mutatja, a megvalósítás is. De a végeredmény már minden esetben speciális. Vannak, akiknek nem kell elárverezni a házat, a banki tartozás miatt, de vannak, akiknek meg igen.

Éppen ezért, most gyakorlati feladat következik - ugye, említettem az elején, hogy ez munka lesz a javából? - vedd elő a célkitűzős-megvalósító füzetet (ha még nincs, akkor néhány üres lapot) és kezd el összeírni az alábbiakat:

- Mik a céljaid most?
- Hol láttál hasonló célokat?
- Honnan vetted az ötletet?
- Kinek van még hasonló célja?
- Valóban jobbra válik az életed akkor, ha az a cél megvalósul?

De nézzük meg előbb, hogy hogyan lehet kikerülni a társadalmi bizonyíték elvének hatása alól!

- Anyagi vonzatú céloknál - sokba kerülő megvalósítási folyamat - iszonyatosan tudni kell számolni, és nem szabad hinni a jópofa, nagyon racionálisnak tűnő belső érveinknek. Egyszer megkérdeztem egy, a háza hőszigetelésére 5 millió forintot költő családfőt (hitelből, ami természetesen visszafizetéskor már 9 millió lesz), hogy ezt a 9 millió forint költséget, hány hónap alatt

fogják "visszaspórolni" a hőszigetelés által lecsökkent gázfogyasztás révén? Hát, nem tolmácsolom azt a cifra káromkodást, amit válaszul kaptam. Mert a hátralévő életükben, csupán a fűtésszámlán nem fogják visszaspórolni... De annak idején jó ötletnek tűnt beruházni egy csomó pénzt (és rengeteg munkát) a meg nem térülés érdekében, perszer ők azt megtérülésnek hitték.

- Ha azt látod, hogy olyasmire készülsz, amire valaki más adott neked ötletet - nézd, milyen jól jártam az új autómmal, csodálatos, és milyen gyors! -, akkor nagyon gyorsan húzd meg a vészféket, mielőtt még elszáguldanának rossz irányba a gondolataid! Ugyanis az illetőnél, aki a tippet adja neked, dolgozik az öngazolás mechanizmusa! Az emberek többek között úgy igazolják a döntéseik helyességét önmaguk számára, hogy fűnek-fának nyomják az infót, micsoda jó vásárt csináltak, és mindenkit, aki szembe jön az utcán, rábeszélnek a példájuk követésére. Felerősítik a társadalmi bizonyíték elvét, a saját öngazolásuk által (talán már említettem, hogy a pénz mellett az öngazolás mozgatja a világot).
- Ha azt veszed észre, hogy arra készülsz, amire mások, akkor állj meg gyorsan, és szellőztess ki a fejed. Gondold végig: ez valóban az én álmom? Valóban zsigerből kívánom ennek a valaminek a megvalósulását? Vagy csak hat rám a társadalmi bizonyíték elve, és másolom a többiekét? - Mit gondolsz, hogyan tud elterjedni a plazma tévé, vagy bármilyen új technikai kütyü? A gyártók hozzáteszik a magukét a társadalmi bizonyíték elvéhez, és úgy tesznek, mintha mindenki azt a valamit használná (fizetett sorban állók a boltok előtt, hiány generálása alig a bemutató után, és egyéb, értékesítési trükkök).

Nagyon csúnya kifejezés, de maximálisan igaz: ki kell iktatnod a birkaeffektust. A hétköznapi életben szükség van arra, hogy jól bevált sémák szerint éljünk és tevékenykedjünk, mert ha minden pillanatban újítani és különbözni akarnánk, akkor arra rengeteg energiánk menne el. De óriási horderejű döntések, célok, események kapcsán mindig be kell kapcsolni a vészvillogónak a fejünkben: hoppá, mit csinál a többség? Na, akkor állj, és csináljuk az ellenkezőjét!

Nem segít senki a 38 bámézkodó közül annak a szerencsétlen nőnek? Akkor nincs is segítségre szüksége. - gondolhatnánk. Nos, ilyenkor kell megállni, és a rendőrséget hívni.

**Akkor most emlékeztetőül a feladathoz:** Mik a céljaid most? Hol láttál hasonló célokat? Honnan vetted az ötletet? Kinek van még hasonló célja? Valóban jobbá, könnyebbé, boldogabbá válik az életed akkor, ha az a cél megvalósul? Ráadásnak egy gondolkodni való: Ebből adódik: mi a jobb - az örült ötletek, örült célok, vagy az, amit mindenki azonnal elfogad a környezetünkben?

## 6.

### A tökéletes élet módszere

A tökéletes nem létezik, szokták mondani, és én is ezt mondom. De hozzá is teszem: csak a képzeletünkben. De ott igazán élénken! Miért ne használnánk ki a képzeletünkben élő tökéletességet? Most két olyan fejezet következik egymás után, amikor végre már szabadjára engedhetjük a fantáziánkat, és a nagyon racionális és kézzelfogható tények helyett egy kicsit már a jövőképünk alakításával is foglalkozhatunk (már alig vártam, hogy ezt írhattam). Kezdjük a tökéletes élet módszerével! Csofátatos támpont a valóban belülről táplálkozó, zsigeri céljaink meglátásához, és a velük való megbarátkozáshoz. Szükség lesz a célkitűző füzetecskédre, és tollra, írószerre. Érdemes ezt a fejezetet úgy végigvenni, és végigcsinálni a gyakorlatot, hogy közben viszonylagos nyugalom legyen körülötted. Nem egy előnyös dolog ilyenkor, ha egy kutya rágja a lábujjaidat - vajon honnan vettem ezt a példát? - netán a férjed éppen éhesen topog körülötted. Körülbelül fél óra csendesség elég lesz.

- Gondold végig az elmúlt egy évedet! Gondold végig, hogyan teltek a napjaid. Hétköznapokban, hétvégéken.
- Gondold végig azt, hogy az évszakok változásai, az időjárás, a munkahely, az iskola megszabott ciklusai milyen hatással voltak az életedre, napi szinten.
- Hogyan teltek általában a napjaid, reggeltől, estig? Írd le ezeket, de előtte írd fel a lap tetejére: EZ VOLT EDDIG. Írj le, minden, az életedre jellemző momentumot.
- Mikor voltatok kirándulni, mikor voltatok szórakozni, hogyan zajlottak ezek az események, mi volt ezekben a legpozitívabb, és mik voltak a negatívumok?

- Milyen mélypontokat éltél meg az elmúlt egy évben?
- Mi okozta a hétköznapiakban, mindennapokban a legtöbb problémát?
- Milyen volt az egészséged, a családtagok egészsége?

A lényeg a HOGYAN-on van, a *mit történt*-en keresztül megközelítve. Azt kell ebből a vázlatból kifejteni, hogy milyen az életstílusod jelenleg, illetve milyen volt az elmúlt egy évben konkrétan (természetesen a jelenben ugyanaz vonatkozik rád, mint az elmúlt egy évben). Nyugodtan írd le a rossz dolgokat is. Azok csak voltak - gondolj erre! De ha voltak, nem lehet kisatírozni ezeket a múltunkból, tudod! A tanulságot le kell vonni, a rosszból is. Nem kell különösebben kidomborítani a jó dolgokat. Magadnak írod ezeket a dolgokat, nem kell megmutatni senkinek. Legyél maximálisan őszinte. Lehet, hogy eddig úgy érezted, hogy harmonikus, kiegyensúlyozott, boldog életet élsz, de a felsorolásból az tűnik ki, hogy majdnem, hogy unalmas az életed. Ez ne zavarjon! És a fordítottja sem: milliányi jó dolog történt veled az elmúlt évben, nem is győződ felsorolni, de közben meg folyamatosan azt érezted, hogy valami hiányzik. Ez nem gond! Ez jó! Nem baj, ha a papír és az érzéseid ellentmondanak olykor egymásnak. Nem a kettő közötti összhang megtalálása a lényeg most, hanem az, hogy egy számvetés készüljön, aminek a mintájára megalkothatod...

**A tökéletes életedet!** A tökéletes élet módszerének mottója: minden nap ünnepnap!

Ha készen vagy az elmúlt egy év vázlatának, és jellemzőinek összeírásával, akkor nyiss egy új lapot, és írd fel a tetejére: A tökéletes életem. Engedd szabadjára a fantáziádat, és gondold azt, és érezd is át, hogy megszűnik egy csapásra, a mostani életed egyik legnagyobb gátló tényezője (Pl. sok pénzt nyersz, és nem kell dolgoznod. Ez egy tipikus vágy, mindenkiben.). Gondolj bele, hogy reggel nem azért kelsz fel, mert munkába kell indulnod, vagy a napi rutint kell majd végigvinned, hanem

azért, mert egyszerően azt érzed, hogy fel kell kelned, mert annyi fantasztikus élmény és kihívás vár rád, hogy alig várod, hogy belefogj! Képzeld el, hogy olyan helyen élsz, ami számodra a földi paradicsom. Ez lehet a Karib-tengeren, vagy akár Velencében, de lehet, hogy Mátraszentimrén, egy kis hegyoldali házikóban, amit 30 méteres fák vesznek körül. A lényeg, hogy számodra a földi paradicsommal legyen egyenértékű. Az álmaid csúcának, helyrajzi meghatározása.

Ott élsz a paradicsomban. Ott telnek a napjaid.

De hogyan?

Hogyan telik a tökéletes életed tökéletes napja?

Mit csinálsz, miután felkeltél? Hogyan érzed magad? Hogyan nézel ki?

Mit eszel?

Mit iszol?

Mit veszel fel?

Milyen zenét hallgatsz?

Milyen tárgyak vesznek körül?

Kik vesznek körül?

Kik vannak veled?

Ők mit csinálnak, hogyan viselkednek?

Hova mész bevásárolni?

Mennyi pénzed van?

Milyen autóval mész?

Mi a legnagyobb problémád?

Hogyan oldod meg? (Ugye, hogy mosolyogva?)

Hogyan telik a napod legnagyobb része és hol?

Mivel foglalkozol közben?

Dolgozol? Alkotsz? Jótékonyági szervezetnek segítesz?

Híres személy vagy?

Művész?

Képzeld azt, hogy kora délután, 2 óra van, túl vagy az ebéden. Hol vagy? Mit csinálsz? És mit fogsz csinálni délután 5-kor? Mit olvasol? Kikkel barátkozol? Mit nézel a tévében? (Tévé? -

teszik fel ilyenkor a kérdést, a legtöbben). Kikkel beszélsz telefonon? Aztán nézzük meg a tökéletes életed egy rendkívüli napját, mondjuk a karácsony szentestéjét. Az hogyan zajlik? Az elképzelt környezetekben miként néz ki a karácsony? (Kicsit más a filingje a Karib-tengereken, mint itt, Pesten).

A legapróbb részletekig gondold és érezd végig! Mert belül ez vagy te. Belül, a lelkedben, erre vágysz. Ennek az életnek a lehetősége mozgat téged. Ez a te lehetséges jövőd, ami a lelkedben, elásva nyugszik. Ha visszatérsz a képzeletbeli tökéletes életből, akkor nagyon gyorsan ilyen ellenérvek szoktak elhangzani: de hát mi lesz a családommal? A szüleimmel! Őket nem hagyhatom itt! Ide köt minden! A gyerekek iskolába járnak! Ha ilyen gondolatok bukkannak fel benned, akkor nem jól végezted a feladatot: kezd újra, és válaszold meg ezeket a felvetéseket, a tökéletes életedben "élve", racionálisan. Szüleid? Hát nem ott vannak nem messze tőled, néhány kilométerre? A gyerekek iskolába járnak? A világon mindenhol van iskola! Szabad vagy, nincsenek gondjaid, bármit megoldasz egy csapásra! Ne hagyj, hogy a jelenlegi életed felborítsa a bensődben nyugvó, tökéletes élet képét! Nagyon-nagyon rossz hír az, hogy ha nem tudod elképzelni a tökéletes életedet. Nem is tudom, van-e ennél rosszabb hír, a célkitűzés szempontjából. Ha támpontokra van szükséged, használd ezeket: *honnan van pénzem? Ja, ötösöm volt a lottón! Ja, örököltém egy sosem ismert nagybácsitól!* Kellene néha a mankók, hogy elő tudjuk hívni a lelkünk mélyéről azt a szinte mesebeli képet, amit valamikor a kislány korunk végén örökre elástuk magunkban.

Egész életem folyamán egyetlen emberrel találkoztam, aki a "Mit tennél, ha ötösöd lenne a lottón" kérdésre ezt válaszolta: *Nem tudom elképzelni. Semmi nincs a fejemben. Nem is akarok ezzel még gondolatban sem foglalkozni.* Nem is volt semmi életcélja, gondolom, ez nyilvánvaló (minden célja igazából a szülei célja volt).



Ha készen vagy - ezzel sosem lehetünk eléggé készen természetesen - a tökéletes életed elképzelésével, kifogytál az ötletekből, a fejedben megjelenő képekből, akkor vedd össze a jelenlegi életeddel, az elmúlt egy évvel. Valószínűleg óriási különbség lesz a kettő között. Ami jó! Máskülönben minnek is lennénk itt, ugyebár. Valószínűleg óriási különbség lesz a helyszínt tekintve. Éppen ezért most egy kis csavar következik: ha a helyszínt kiradírozzuk, és az egzotikus városka vagy tengerpart helyett átrakjuk a tökéletes életedet nagyjából oda, ahol most élsz, akkor nagyon tökéletlenné válna? Oké, a lakás-ház ne legyen ugyanaz, legyen szebb, jobb, az autó újabb, gyorsabb, stb.

### **De nem mindegy a helyszín?**

Ugyanis azt tapasztalom, hogy az egzotikumok iránti vágy miatt hiúsul meg a többségnél a tökéletes élet. Nem helyszín teszi a tökéletességet. Rendben, egyfajta életstílust feltételez az, ha egy óriási jachton élünk Monacóban. De nem ugyanazok az emberek vagyunk egy kispesti garzonban, mint egy erdőszéli tanyán? Ha a helyszín nem valósul meg, akkor mindenki azt érzi, hogy kész, vége, semmi sem sikerült. Holott a tökéletes életünkben is rutinszerűen élünk, meg a mostaniban is. Gondolkozz el azon, hogy ha az egzotikumokat kivesszük a tökéletes életedből, akkor MOST mégis mi akadályoz meg abban, hogy tökéletes életet élj? Sorold fel az akadályokat, amik MOST meggátolnak abban, hogy a tökéletes életed éld (a füzetedbe nyugodtan sorolhatod). Addig ne lépj a következő fejezetre, míg ezt meg nem tetted!

## 7.

### A Rockefeller módszer

Rockefeller volt a világ első dollármilliárdosa. Életútján, és üzleti fogásain végignézve, valahogy nem a tisztesség és becsületesség példaképe rajzolódik ki a szemünk előtt, ugyanakkor egyvalami biztos: ha ő kitűzött maga elé egy célt, azt el is érte. Félelmetes megvalósító volt, olyan dolgok pattantak ki a fejéből, és váltak végül valóra, amin eleinte mindenki csak nevetett, de később már feszült figyelemmel várták, mi sül ki a dologból, mert tudták: ha Rockefeller a fejébe vesz valamit, azt megvalósítja. Hogyan csinálta? Nyilván kiváló célkitűző volt - továbbá valószínűleg maximálisan autotelikus személyiség - és kiváló megvalósító is. Ez tény. De volt esetleg olyan módszere, metodikája, amihez szigorúan ragaszkodva mindent végignyomott a megvalósulásig, amit csak akart? Igen, volt egy módszere. (Sőt, biztosan több is, de ez, amit végigveszünk, ez közismertnek tekinthető, és ami a legfőbb: használható!) *Erről a módszerről, 2010. januárjában, Wolf Gábor marketing tanácsadótól hallottam. (Részletek 229. oldal)*

Az előző fejezetben, a tökéletes élet módszerével foglalkozva, láthattuk azt, hogy általában, minden, amire vágyunk, független a pénztől és a helytől. A legboldogabb napjainkon általában csak úgy szimplán jól érezzük magunkat, sokat nevetünk, boldogok, kiegyensúlyozottak vagyunk. Teljesen mindegy, hogy 0 forint van-e eközben a bankszámlánkon, vagy 150 millió. A nevetés jótékony hatása, a pillanat megélése teljesen független a helytől, az időtől, a pénztől. És ez így van jól. Ugyanakkor, a pénz a legfőbb anyagi teremtő eszközünk, akár szeretjük ezt aényt, akár nem. Rockefeller ebben volt erős: a pénz oldaláról

közelített meg mindent, számolt, számot vetett, és mindig tudta, hogy az, amit éppen csinál, mennyi pénzt fog majd hozni a konyhára (és mennyi ellenséget, de ez egy másik történet), és mikor semmit nem csinált - vagy rosszul -, akkor azt is tudta, mennyivel rövidül meg éppen. Rockefellert - és leszármazottait - is a pénz és a hatalom motiválta. A Rockefeller módszer azért került bele ebbe a könyvbe, mert bár a lelki, belső motivációban hiszek leginkább, de ha egy másik szemszögből is tudjuk nézni a dolgainkat, akkor az olyan, mintha mindig lenne egy külső kontrollunk, aki mellettünk áll és a mi érdekünkben emel szót. Tehát, a Rockefeller módszer nem önmagában helyes, hanem mankóként! Segít felmérni a terveink, céljaink anyagi vonzatait, és nagy előnye, hogy a rejtett költségeket is bekalkulálja. Ismét szükség lesz a célkitűző jegyzetfüzetre és a tollra, plusz még jól jöhet egy vonalzó is, hogy pofás legyen a dolog (Excel táblában is kitűnően kivitelezhető, kinyomtatva beragasztható a füzetbe).

Négy oszlopra van szükség. Balról az első, az "Ezeket szeretném elérni", a második az "Ennyibe kerül", a harmadik oszlop a "Kezdőrészlet", a negyedik oszlop pedig a "Havi részlet", és ez mellé gondold még oda, ugyanebbe az oszlopba, esetleg zárójelbe: fenntartási költségek. Kezdheted kizárólag az első oszloppal anélkül, hogy rögtön foglalkozni kezdenél az összegekkel. Írd össze az első oszlopban, azokat a tárgyi, anyagi vonzatú céljaidat, amiket például az előző fejezet - A tökéletes élet módszere - során felderítettél magadban. Nekem például évek óta, ha arra gondolok, hogy mi a legvégső, legelérhetetlenebb, legluxus-kategóriásabb álmom, akkor egy Ford Mustang-ot látok magam előtt. Magyarországon körülbelül 46 millió forintba kerül az a típus, amit én szeretnék, és a fenntartása havonta további komoly vagyona kerül, és akkor még nem is számoltuk az üzemanyag költséget. Ez a "milliárdos célom ne továbbja". Nem milliárdokra vágyunk, hanem azokra a dolgokra, amiket a milliárdok által elérhetünk. Egy-két ilyen autó fenntartható, ha az embernek milliárdok vannak a bankban, vagy befekte-

tésként cégekben, részvényekben. Mint látod, ez egy eléggé elrugaszkodott, az életem minőségéhez semmit hozzá nem tevő cél. De vannak ilyenjeink, és kell is, hogy legyenek ilyenjeink. Most kiderül, hogyan lehet ezeket elérni. Tehát, ha összeírtál minden, luxuskategóriás, vagy kevésbé luxus, de jelenleg elérhetetlen célt, akkor elkezdheted beárazni ezeket. Bármennyi ilyen célt leírhatsz, autókat, házakat, utazásokat, befolyást, hatalmat, ékszereket, ruhákat, saját lakosztályt valamilyen luxus szállóban, stb. Legyenek közte azért normál emberi léptékekkel felfogható dolgok is! Tehát, haladjunk tovább egyel, az oszlopokban. Az "Ennyibe kerül" oszlopba írd bele azt, mennyi pénzt kellene kifizetned azért a célért, hogy azonnal a kezvedbe kapd. Pl, a Mustang-ért 46 milliót. Egy villáért a rózsadombon, 350 milliót, és így tovább. Nevezhetjük ezt az oszlopot a forgalmi érték oszlopnak is: ennyibe kerülne készpénzben. Ez eddig egyszerű, igaz? Ha van kedved, és lélekjelenléted, add össze az ebben az oszlopban lévő összegeket már most! Tipikusan azt fogod érezni: "Ennyi pénz nincs is a világon!" De mielőtt elmenne az életkedved is, lépjünk tovább, a következő oszlopra! "Kezdő részlet!" Mert ugyebár miért is kellene készpénzben fizetni bármiért, amikor ez nem életszerű? Senki nem hurcol a nadrágzsebében 350 milliót, de még az is ritka, hogy ennyi pénz van egyetlen bankszámlán! Autót sem tudsz úgy venni ilyen értékben, hogy bemész a szalonba, és két óra múlva kijössz az autóval, mert ilyen nagyságrendű összegeknél ez egyszerűen nem úgy működik, mint a közértben! És ezt Rockefeller is tudta nagyon jól. Ahhoz, hogy óriási összegeket elkölthess, nem kell rendelkezned egyben az óriási összegekkel. A dolgoknak, ilyen nagyságrendeknél, hosszas átfutási idejük van, így az is elég, ha perpillanat a kezdőrészlettel rendelkezel, de csak akkor, ha tudod, miből teremtéd elő a többi részletet! Kezd bonyolódni, igaz? A kezdő részletet ne banki kölcsön első részletének vedd, hanem, például előlegnek, foglalónak, kauciónak. Természetesen bekerülhet a képbe a banki kölcsön is, vagy kölcsön ismerőstől, rokontól, befektetőtől. Például valahogy

nem forog közszájon, hogy a nagy Microsoft rivális Apple céget, valamikor a kilencvenes évek elején, a Microsoft 130 millió dolláros tőkeinjekciója mentette meg a csődtől. Ha vannak ilyenek az üzleti életben, akkor lehetnek ilyenek a magánéletben is. Most persze ne az jusson az eszedbe, hogy: *micsoda? Ismerős-től? Minden ismerősöm szegény, mint én!* Lépjünk túl egy picit gondolatban a hétköznapi szubjektív valóságképünk rögzülésén, mert ha nem tesszük, akkor minden felesleges, amit itt most csinálunk: én feleslegesen írok, te feleslegesen olvasol. Tehát, kezdőrészlet kipipálva, kiszámolva. Minden tételnél, amit szeretnél majdan megvalósítani, számold ki, mennyi kezdő tőkével lehetne már a tiéd például a luxusautó, az előirányzott 40 évi robot helyett, mondjuk már 2 hónap múlva. Vagy gyűjtögetsz egész életedben, és úgy lesz a tiéd, vagy így számolsz, és figyeled a lehetőségeket. Rockefeller ez utóbbit választotta. Negyedik oszlop: havi részlet/fenntartási költségek. Értelem szerűen írd ide, a havonta adódó részletfizetési és fenntartási költségeket. A havi részlethez írhatod a maradék összeg befizetését is, de mindenképpen számolj havonta fenntartási költséget! Egy Ferrari havi fenntartási költsége több százezer forint is lehet! A luxuslakásoké szintén. Az úszómedencéé szintén. És így tovább. Kalkuláld be a kamatfizetést is! Egy 46 milliós autó banki kölcsönnel kb. 90 millióba kerül a végén. Kérdés: megér 90 milliót egy Ford Mustang? Nem, egyáltalán nem éri meg.

### **Vállalkozóknak, cégvezetőknek**

Ha vállalkozó vagy, vállalkozásban gondolkodsz, akkor most egy érdekes dolog következik - *lehetséges, hogy ezek után az is vállalkozáson fogja törni a fejét, akinek eddig még eszébe sem jutott?* Alkalmazottként is érdemes az alábbi bekezdéseket végigolvasni! Ezekből a számokból - kezdőrészlet, havi törlesztés és fenntartási költségek - ki lehet számolni, hogy ehhez az életstílushoz mennyi vevőre, mekkora cégre van szükség. Állandóan azt látom, hogy a nők alultervezik a vállalkozásukat: ami-

kor elkezdik, azt érzik, hogy végre azzal foglalkozhatnak, amit szeretnek csinálni. Aztán persze rugalmasan igazodnak a piaci igényekhez, és végül azt veszik észre, hogy már a hatodik alkalmazottat veszik fel, és egyre rosszabbul érzik magukat. Nyilván, ha munkahelyet akartam magamnak teremteni, akkor a hatodik alkalmazott már jóval kívül esik a komfortzónámon! És felmerül a kérdés: Ezt akartam én? Nos, most kiderülhet, hogy mit is akarsz! Ki kell számolnod azt, hogy - ha vállalkozó vagy -, akkor egy vevő átlagosan mennyit költ nálad havonta. Ha pl. 5000 forintot, az már nagyon szép összeg. Egy vevőnek ugyebár nem egy vásárlásra szól az élettartama, de ha mégis, akkor gyorsan el kell kezdeni gondolkodni azon, hogyan lehet elérni azt, hogy akár havonta vásároljon, vagy legalább évente többször is! Ha egy vevő csak egyszer vásárol, és mondjuk 5000 forint értékben, akkor annyit vásárol, nincs mese. Ez most nem a "hogyan bírjuk rá vevőinket a többszöri vásárlásra" című kurzus, most a tényeket vegyük csak alapul, utána ráérsz gondolkodni a megoldáson. Teszem azt, felmerült az álmaid kivitelezéséhez, hogy kezdő részletként szükséged van most mondjuk 10 millió forintra. (Új ház, új autó, utazás, beszélő hűtőszekrény, stb.) Aztán, havonta szükség van az elkövetkezendő kb. tíz évben, további 500 ezer forintra, a fenntartáshoz, folyamatos használathoz, törlesztéshez. 500 ezer forintra, amit már kivethetsz a cégből, vagyis profitra. (Legyünk szigorúak! Persze, ezeket a dolgokat a cég is megvehetné, semmi nem indokolja az én szigorú instrukcióimat, tehát számolhatod úgy is, hogy nem 500 ezer forint profitra, hanem 500 ezer forint bevételre van szükség a cégedben - de ne feledd a céged költségeit és az adókat sem!) Ha 500 ezer forint profitra van szükség havonta, azt hány vevő fogja finanszírozni? Ha 5000 forintos, egyszeri vásárlásról van szó, akkor kb. 1 millió forint bevételre van szükség, ezt 200 vevő, 200 vásárlása fogja jelenteni, havonta. Az munkanaponként számolva, 10 vevő.

Kérdés: van ennyi vevőd?

Kérdés 2: Lehetséges ennyi vevőd havonta? (Van ekkora piaci kereslet, hogy minden hónapban 200-an vásároljanak? Képes vagy ennyi vevőt kiszolgálni? Ha mondjuk műkörmös vagy, és egyedül csinálod, akkor nem tudsz 10 vendéget kiszolgálni naponta! Ki van épülve annyira az üzleted, hogy havonta ki tud venni ezt a pénzt? A további számításokat rád hagyom.) Nézzük azt az esetet, hogy ha nem vagy vállalkozó, hanem alkalmazott vagy.

### **Alkalmazottaknak, havi fixból élőknek**

Eléggé siralmas a kép, így első ránézésre, igaz? A kezdő részletet össze lehet kalapozni. Lehet, hogy nem holnapra, lehet, hogy csak fél év alatt, de semmi nem lehetetlen. Láttam én már tömegével összeálló rokonságot, hogy megsegítsék a fiatalokat, vagy a bajba jutott rokonokat. Nincs lehetetlen, a rejtett energiák bármikor előtörhetnek, csak meg kell kapirgálni a felszínt. De mi van a havi részletekkel? Arra honnan lesz pénz, ha havi fixért dolgozol valakinek, vagy éppen GYES-en vagy? Mit lehet itt tenni? Kezdsnek le lehet húzni a luxuskategóriás dolgokat a listáról. És akkor mi marad? Egy középkategóriás autó, és egy jelzáloghiteles lakás? Ez valószínűleg már meg is van, igaz? Akkor? Ennyi volt számodra a célkitűzés? Ennyi volt életed legnagyobb célja?

Természetesen nem!

Az igazság az, hogy az efféle, tárgyakban megtestesülő, pénzzel megvehető célok ahelyett, hogy hasznosak lennének a számunkra, kimondottan károsak is. Meg fogod látni, hogy nem ezek a fontosak. Sokszor beszélgetek olyan emberekkel, akik már az életük nagy részét leélték, és sokan vannak köztük, akik nem is szegényen! Szinte mindannyian azt vallják, hogy ha visszanéznének az életükre, két dolgot sajnálnak. Az egyik az, hogy kevés időt töltöttek a gyerekeikkel. A másik pedig az, hogy túl sokat

foglalkoztak az anyagiak hajkurászásával. De most hessegezzük el az efféle gondolatokat! Most számolj! Ámulj! Szörnyülködj is akár! Átkozd Rockefellert! De a világ így működik: pénz-pénz-pénz. Tudod mit? Döbbenj meg inkább most a számolásod után, és szedd össze magad itt, minthogy 70 évesen keseregi azon, hogy semmit sem tettél egész életedben, csak megöregedtél!



## 8.

### Az ágyban fekvés módszere

Minden nagy céloom ágyban született meg. Szerintem jórészt a tieid is. Most éppen olyan aktuális, óriási kihívások vannak az életemben, hogy egyszerűen nem is tudok másra gondolni! Kavarognak a fejemben a gondolatok, hogyan lenne a legjobb, hogyan lenne a leggyorsabb a megvalósulás, és ott, a cél kapujában, mi lenne a következő lépés. Annyi munka áll előttem, hogy össze sem tudnám számolni. Hónapok, évek munkájáról van szó, az egész családom életét megváltoztató, óriási változásról. Ez fantasztikus! Igen, de közben az élet nem áll meg, és nem várja meg, míg én valahogyan eljutok a kivitelezésig. Addig tovább kell dolgozni, élni kell az életet, a gyerek napi játékigényét nem lehet azzal elhessegetni, hogy: Kisfiam, nekem most tervezgetnem kell! A lányom napi beszélgetésigényét sem lehet az én témámmal kitölteni. Hát akkor, hogyan lehet ezt megbolondulás nélkül kibírni? Hogyan lehet sínen tartani a nagyon nagy cél megvalósítását, miközben az életünk sem esik szét atomjaira, és minden megy tovább a megfelelő kerékvágásban anélkül, hogy bármit elhanyagolnánk? A hogyan nem is olyan fontos kérdés ez esetben, mint a HOL!

#### **Irány az ágy!**

Az ágyban pedig mi mást lehetne kiválóan kivitelezni, mint az álmodozást! Sosem végeztem agykontroll tanfolyamot, sosem meditáltam úgy igazából (egy időben próbáltam jógázni, de az nem az sem nekem való), de te, aki ezekben jártasabb lehetsz, valószínűleg találhatsz összefüggést az ágyban való álmodozás módszere és az imént említettek között. Nem tudom, majd oszd

meg velem, ha így van! Az álmodozás módszere pofon egyszerű: amikor intenzív változás előtt állsz, ami olyan jellegű, hogy a bekövetkeztéig lehet látni ugyan az utat és a lépéseket, de utána már mindent teljes homály fed, akkor érdemes ehhez a módszerhez folyamodni. Ilyenkor azt érezzük, hogy túl sok az input, a bemenő információ, fogalmunk sincs, hol induljunk el, és hogyan. Túl sok a lehetőség és érzed, hogy ez nyugtalanságot, sőt, tudatlanság érzést generál benned. A sokféle lehetőség szétfeszíti az agyadat és az érzékszerveidet is túlterheli, és hiába, hogy örömteli esemény előtt állsz, sokkal inkább érzed stresszesnek a helyzetet, mint öröme okot adónak. Például egy esküvő megszervezése: kiváló cél, mert jól meg lehet fogalmazni, rengeteg jellemzővel lehet ellátni, jól lehet definiálni, jól lehet kommunikálni a környezetünk felé, az időben is korrektül elhelyezhető, és a vele kapcsolatos sok-sok teendő is ellátható prioritásokkal, és a lépcsőfokok is szinte automatikusan követik egymást. Ahogy végignézel a folyamaton, kiválóan átlátod. Ha meg nem látod át, akkor tudod, hogy ki az, aki átláthatja helyetted. Esküvőt megszervezni nem nehéz, de tökéletesen lebonyolítani! Az már művészet!

Mi lesz a hangulattal? Biztosan jó lesz az ebéd? Jól fogják érezni magukat a vendégek? Ugye nem lesz hasmenése a zenekar énekesének? Ugye senki nem fog meghalni akkoriban a rokonságban? Most csak azokat a tényezőket sorolom, amik tönkre szokták tenni a lagzit, tehát teljesen életszerűek. Na, ezeket nem láthatod előre. Nem is biztosíthatod be magadat előre ezekkel szemben. Egy korrekt megvalósító viszont be kell, hogy kalkulálja a negatívumokat, a "mi lesz akkor, ha nem úgy lesz?" tényezőt. Valószínűleg semmi baj nem lesz, de ezt te előre nem tudhatod, és ezért ez elkezd nyomasztani. Nem a félelem a rossztól, hanem az, hogy nem tudsz rá felkészülni. Ilyenkor kiváló megoldás az, hogy ha az ilyen időszakokban, esténként fél órával előbb fekszel le, és reggelente fél órával előbb kelsz fel. Az így nyert fél-fél órát pedig semmi mással nem szabad

kitölteni, mint álmodozással. El kell képzelni a tökéletes megvalósulást. Tudod, a tökéletes életről volt már szó, azt össze is kellett írni, de ezt nem kell, csak álmodozni kell róla. Ha a lagzi eseténél maradunk, és te vagy a menyasszony, akkor elképzelted magad, ahogy sugárzol, ragyogsz a gyönyörű ruhádban, és körülötted mindenki hasonlóképpen ragyog, csak a te ruhád szebb. Fogalmazhatnék úgy is, hogy el kell képzelned (igen, KELL), a megvalósulás hollywood-i megfelelőjét. Ahogy azt a beverly hills-i forgatókönyv írók megálmodnák, úgy álmodd meg te is! Mindenki mosolyog, mindenki boldog, mindenki nevet, a zene szól - nemcsak esküvőkkel kapcsolatban, hanem bármivel kapcsolatban való álomban szólhat a zene! -, ragyog a nap, az ég kék, a fű haragoszöld, és lágy szellő simogatja a tájat. Álmodozz akár klisékben! Nincs előírás, csak az, hogy álmodozz! A kulcsszó, gondolom, már rájöttél: a vizualizálás. De ezen is túl kell menni. Nem elég látni. Érezni kell. A napfény erejét a bőrödön, ahogy melegít, a hangokat pedig szinte hallanod kell! Az illatokat hozza magával a lágy szellő, és így tovább. Nemcsak látod, érzed is, sőt, megéled! Mintha álmodnál. Ezt csináld minden este, elalvás előtt, amíg csak szükségét érzed! Teljesen mindegy, hogy utána mit álmodsz. De reggel, ha felébredsz, akkor kezd azzal a nappal, amivel este befejezted! Álmodozz tovább! Éld át újra! Lásd magad kívülről akár! Lásd magad, valaki más szemével, akinek fontos a véleménye, a részvétele annál az eseménynél! Érezd az illatokat, halld a hangokat. Álmodj!

Ezek után, ugyan mi lehet az a tényező, ami elhitetné az agyad, hogy ez nem lehet valóságos? Semmi és senki. Miért nem lehet ezt bárhol, és bármikor kivitelezni? Profi álmodozóknak lehet! Lehet buszon ülve, lehet sorban állva, lehet tévénézés közben, lehet bármikor. De az sokkal jobb, ha belealszol. Általában a nap végén, elalvás előtt szokta az agyunk elővenni azokat a dolgokat, amik valahogy megoldás nélkül maradtak aznap. Ha hagyjuk, hogy az agyunk ilyen módon

irányítson elalvás előtt, akkor gondterhelten fogunk aludni. Ezt akarod? Ugye, nem? Ezerszer jobb és hasznosabb ébren álmodni, és félig álomban megélni a jövőt. Lehet ezt napközben is, máshol is, de elalvás előtt, az ágyban fekve, **KÖTELEZŐ!** Mi lehet ennek legintenzívebb akadályozó tényezője? Az időbeosztásod. Ha nem irányítod az idődet, ha olyan keveset alszol, hogy nem tudsz lecsípni reggel és este fél-fél órát. Ha esténként a másnapi teendőid végiggondolásával zárod, reggel pedig értelemszerűen az aznapi teendőid fejben történő sorolásával kezded a napot. Ha ez jellemző rád, akkor csinálj listát papíron: lefekvés előtt írd össze, hogy másnap milyen teendőid lesznek, vagy reggel, felkelés után, reggeli kávé közben tedd meg ezt. Leírni nem azért kell, hogy ne felejtődjön el, hanem azért, hogy kitedd az agyadból! Elterjedt tévhit, hogy az agykapacitásunk 2 - egyesek szerint 3 - százalékát használjuk csak. Sok sikeroktatót és áltudományos ideológia szószólóját kérdezték már meg az agykutatók, hogy ezt a számot mégis honnan veszik, ugyan, magyarázzák már el nekik! Sosem érkezett válasz. Igazság szerint senki nem tudja ezen a világon, hogy az ember - vagy bármilyen élőlény - az agyának mekkora kapacitását használja ki. Valószínűleg nem néhány százalékot. Ez a hozzáállás, és ezek a számok azért visznek tévútra, mert azt sugallják, hogy nekünk, embereknek, óriási erőforrások állnak rendelkezésünkre az agyunkban, és ciki mondjuk az írásra, jegyzetelésre támaszkodni. A kognitív képességeid maximumát használod ki, az életed minden egyes napján. Ezt is lehet azonban még fejleszteni. A határt csak lassan, fokozatosan lehet tágítani, és nem úgy kell elképzelni, hogy egyre nagyobb területek kapcsolódnak be a munkába, hanem úgy kell elképzelni, hogy a kapcsolatok a neuronjaid között egyre bonyolultabbá és összetettebbé válnak. Éppen ezért nem lehet emberi léptékkel, százalékban mérni az ilyesmit, hiszen ez olyan, mintha egyetlen hangya akarná felmérni egy hangyaboly szervezettségének bonyolultságát, százalékos értékben... Vicces lenne. Ne terheld az agyadat azzal, hogy mindent fejben akarsz tartani. Minden,

ami el akarja téríteni az energiákat az álmodozásról, az papírra való! Írd le! Van, aki azt is felírja, hogy reggel munkába kell menni. Van, aki meg tényleg mindent fejben tud tartani, mert annyira profi álmodozó, hogy ki tudja zárni a tolakodó problémákat. Nem vagyunk egyformák. De nem fogadható el kifogásként ez: túl sok a gondom, nem tudok álmodozni. (*Sok a gondod? Írd le, tedd ki magadból!*). Nincs időm (*Milyen technikákat használsz arra, hogy jobban tudj gazdálkodni az idővel?*), nem hagy a családom (*a fiam születése óta mellettem alszik, szinte rajtam, immáron 4 éve. Ha valakit nem hagynak, akkor az én vagyok. Ha nekem megy az álmodozás, akkor bárkinek, ez biztos.*)

Kulcsszavak az álmodozáshoz, hogy biztosan hatékony legyen:

Nevetés, öröm, boldogság, zene, mindenki mosolyog körülötted, napsütés, fény, melegség, illat, szellő, mozgalmasság, zsongás.

(Nem írom le, hogy mikre tilos gondolni, mert akkor azokra gondolnál.)

Tehát, miről fogsz álmodozni ma este és holnap reggel, és inentől kezdve, mindig?

## 9.

# A FLOW ereje

Eddig tulajdonképpen kizárólag arról volt szó, hogy hogyan kezdjük el magunkban kicsíráztatni az igazán fontos, maximálisan értelemmel teli céljaink magjait. Lehet, hogy azt vártad, hogy rögtön az elején leírom, hogy hogyan lehet például egy autóvásárlást célnak kitűzni, és milyen lépéseken át lehet ezt gyorsan és hatékonyan megvalósítani. Lesz ilyesmiről szó, de nyilván már te is rájöttél a saját életed példájából kiindulva, hogy a célok megvalósításával, az álmok valóra váltásával kapcsolatban semmi nem úgy működik, ahogy azt egy darab papíron le lehet modellezni. A FLOW elmélet - a tökéletes beleélés, átlényegülés képessége, és az eközben érzett, semmi máshoz sem hasonlítható, kellemes érzés és tudatállapot - már felbukkant az autotelikus személyiségről szóló fejezetben. Az emberek körülbelül 10%-a - pontosabban: vizsgált alanyok 10%-a - nem képes a FLOW élmény átélésére. Ezek az emberek arról számolnak be, hogy fogalmuk sincs, milyen érzés az, amikor annyira jól érezzük magunkat, bizonyos események vagy tevékenység közben, hogy csak azt vesszük észre, hogy elrepült az idő. Még emlékszem, tini koromból, azokra a bulikra, amikor addig ismeretlen sráccal ismerkedtem meg. Beléptem a discoba, szembejött az illető fiatalember és azt vettem észre, hogy már reggel van! Na, az FLOW volt.

Vagy, amikor a férjemmel ismerkedtem meg: délután négykor ültem be az autójába, és reggel 7-kor szálltam ki, de úgy, hogy egy pillanatnak tűnt az este és az éjszaka, pedig végig beszélgettünk! Három nap múlva együtt éltünk, azóta is így telnek a napjaink, szinte folyamatos FLOW-ban.

Nemrég, a Muzsikus Rádió, Marie Clarence Életminőség Magazin nőnapos műsorában voltam meghívott vendég, Kozma Tündével együtt, aki a Produktívák Női Üzleti Klub vezetője, és amikor szóltak, hogy lassan lejár az egy óránk, egyszerűen nem hittem el! Én aztán nagyon kenem-vágom az időgazdálkodást, de az időérzékemet én is elveszítem akkor, amikor fantasztikusan érzem magam! A FLOW élményre tehát az a jellemző, hogy feldobottnak, energikusnak érezzük magunkat közben, az idő múlását egyszerűen észre sem vesszük, nem érzünk fáradtságot, éhséget, szomjúságot, és arra gondolunk közben, hogy nem bánánk, ha ez az érzés örökre kitartana.

A FLOW élmény annyira fontos, hogy nélküle egyértelműen sivár az életünk. A FLOW élmény a boldogság fokmérője. Biztosan te is éreztél már, hogy a boldogság egy megfoghatatlan fogalom, mert egy apró bosszúság is képes megszüntetni, és különben is, ki az, aki az egész életét végigvigyorogja? Hiszen a boldogság, az egyenlő az örömmel, nem? Hát nem. A boldogság egyenlő a FLOW-val. Nem lehet állandóan érezni. Nem lehet állandóan, kizárva a külvilágot, belemélyedni valamibe, amiben jól érezzük magunkat. De lehet úgy élni, hogy az ilyen élmények gyakoriak legyenek, akár még munka közben is!

Egy érdekesség, ami szerintem nagyon fontos itt, ma, Magyarországon: Csíkszentmihályi Mihály - a FLOW elmélet megalkotója - és csapata, több ezer embert vontak be a FLOW-val kapcsolatos kísérleteik, méréseik során, és kijelenthetjük azt, hogy a mintavételezésük az elmúlt 10-15 évben meglehetősen reprezentatív volt. Volt arra irányuló kísérlet is, amikor kimondottan jómódú, pénzes, gazdag alanyokat kértek fel az együttműködésre, és azt figyelték, gyakrabban és hosszabb időre kerülnek-e FLOW-ba azok, akiknek nincsenek anyagi gondjaik. Az eredmény nagyon érdekes: egy leheletnyivel több, naponta néhány percben mérhető a gazdagok többlet FLOW élménye, a kimondottan szegényekhez képest!

Mindig is tudtuk, hogy a pénz nem boldogít, de most már mérések is bizonyítják. A pénzgondok természetesen nagy terhet

jelentenek, főleg akkor, ha tudvalevő, hogy az alany saját ballépései, kvázi rossz döntései vezettek el ehhez a helyzethez. De a relatíve szegény, hivalkodásoktól mentes élet, nem jelent boldogtalanságot, mint ahogy a gazdag, pénzben dúskáló, élményeket könnyedén megvásárolni képes életmód sem jelent automatikusan boldogságot.

## **Mi köze van a FLOW-nak a célokhoz és megvalósulásukhoz?**

A FLOW élmény egy kiváló útjelző lehet számunkra, de egyben vészcsengő is. Ez a könyv nem arról szól, hogy legyél minél többször FLOW-ban, de arról igenis szól, hogy hogyan használd a FLOW-t arra, hogy segítsen megtalálni a célokat.

Az ugyebár egyértelmű, hogy ha FLOW-ban vagyunk, az a lehető legjobb számunkra. De miért? A FLOW élmény nagyon szorosan összefügg a képességeinkkel, az intellektuális érettségi szintünkkel, a hozzánk leginkább illő, és bennünket leginkább fejlesztő kihívásokkal. Ebből kifolyólag, ami például tavaly FLOW élményt okozott, az idén már lehetséges, hogy unalmas. Mert fejlődünk, érünk, alakulunk.

Még emlékszem, mikor pókerezni kezdtem, napokig játszottam, és szinte le sem akartam állni. Mostanában más érdekel, ugyanakkor rendszeresen játszom, mert szinten kell tartanom a tudásomat (hamarosan a pókerre alapozott üzleti tanácsadó sorozatot indítok), hiszen célom van a pókerrel. De nem érzem magam olyan jól pókerezés közben, mint annak idején, a kezdetekkor, mikor szinte magával ragadott.

Tehát az teljesen természetes, hogy ahogy fejlődünk egy bizonyos területen, úgy, az ahhoz kapcsolódó tevékenységek közben érzett FLOW élmény egyre fakulhat. **Ezért kell mindig, mindennek megújulnia az életünkben, csak ezt sokan nem ismerik fel.** Nem értik, hogy az, ami fiatal korukban még örömet okozott, hogyan válhatott teherré. Holott ez a természetes



folyamat. Ezért is fontos a célokkal foglalkozni és új utakat keresni, mert a FLOW elmaradása pokoli kínokkal is járhat!

Amikor spontán célokat tűzünk ki - például szeretnénk tovább képezni magunkat -, akkor, bár nagyon racionálisan alá tudjuk támasztani a célunk helyességét, és általában támogatnak is bennünket a környezetünkben, a továbbtanulásra leginkább érzelmi indokaink vannak. Azzal, hogy tovább fejlődünk, úgy érezzük, hogy többek, jobbak lehetünk, és már előre szeretjük azt az állapotot, ami majd a végkifejletben - az új készség, tudás, bizonyítvány birtoklásakor - lesz ránk érzelmileg jellemző (kielégülés, megnyugvás, boldogság).

A valóság azonban sokkal másabb. Nyilván nem vagyunk egyformák, de mióta vállalkozó vagyok, látom azt, hogy a körülöttem lévő, hozzám hasonló életmódot folytató, folyamatosan célokkal és megvalósításukkal foglalkozó vállalkozónők legalább évente egyszer megélnék egy nagyon durva mélypontot azzal kapcsolatban, amivel foglalkoznak, és onnan kikerülve már egészen másképp látják az addig imádott területüket. Van olyan ismerősöm, akinél ez a mélypont negyedévente előfordul, és ez független a gondjaitól.

Egyszerűen elmúlik a FLOW, és ez az állapot pont olyan intenzitású, ami mellett nem lehet elmenni egy legyintéssel! Akár hetekig tartó bizonytalanságot, rossz érzést is jelenthet.

Gondolj bele: mikor belevágsz egy olyan dologba, aminek éve-kig tart az átfutása, aminek évek múlva lesz eredménye... Azzal kapcsolatban vajon meddig fog kitartani ez a csodás FLOW élmény?

Ebből következik az is, hogy meggondolatlan dolognak tűnik az, hogy most kedvelt dolgainkra alapozzuk az egész életünket, azt a minimum 50 évet, ami még hátra van, de akár csak a következő három-négy évet! Mert ezek a konkrétan megfogalmazható, körülírható FLOW élmények elmúlnak, elmúlhatnak, és néhány év múlva ott állhatunk, és nem értjük, mi a csudát találtunk ebben az egészben jónak?!

De ez még csak a kezdet! Ilyenkor történik az, hogy kétfelé válik a "csoport". Vannak, akik szenvedve ugyan, de végigviszik a tervet, és folyamatosan rosszul érzik magukat, a végén pedig kimondottan azt gondolják: ez teljesen felesleges volt. De vannak olyanok is, akik feladják menet közben. Ők azért érzik magukat rosszul, mert nem csinálták végig. Bárhogy is alakul, a FLOW elmúlása egy konkrét dologgal kapcsolatban, egyértelműen kudarcélményhez vezet.

Holott csak nem ismerjük a belső motivációkat, és nem tudjuk, mi játszódik le ilyenkor bennünk. Nekem meggyőződésem, hogy senkinek sem kellene rosszul éreznie magát: sem annak, aki végigcsinálja, de felesleges időpocsékolásnak érzi, sem annak, aki abbahagyja végül, és hátralévő életében azon tépelődik, hogy vajon helyes döntés volt-e.

Az volt! Minden döntés helyes döntés.

A rossz döntés az, hogy nem döntünk. Az vezet ugyanis állandó nyugtalansághoz, bizonytalansághoz, irracionális stresszhez, betegséghez, gyorsabb öregedéshez, konfliktusokhoz.

A FLOW egy jelzés: ha érezzük, az azt jelenti, hogy miközben érezzük, az a dolog-esemény számunkra értékes, fantasztikus élmény. Hajlamosak vagyunk rögtön ehhez kapcsolódó célokat kitűzni, hosszú távra is. Ahhoz, hogy ne kerüljünk emiatt később csapdába, nagyon fontos, hogy megvizsgáljuk önmagunkat: FLOW miatt hoztam ezt a döntést?

Vagy a döntés miatt érzek FLOW-t? Mert nem mindegy a sorrend!

Ha minősítenem kellene a kétféle döntésmeghozatalt, akkor szerintem a döntés meghozatala - cél kitűzése - és az utána következő megvalósítási folyamat közben érzett FLOW a helyes út, míg a FLOW következtében meghozott, egyébként teljesen irracionális döntés - irracionális cél - nagyon gyorsan oda vezet, hogy rosszul fogjuk érezni magunkat.

Tipikus példa erre a szerelem hevében hozott házassági döntés, majd néhány év múlva az elválás. Szokták erre azt is mondani, hogy túlságosan éretlenek az ilyen fiatalok a házassághoz, de

leginkább a döntéshez túl éretlen még a kapcsolat. Ugyanis ez előfordulhat érettebb korban is: a nagy fellángolás - a folyamatos FLOW - úgy néz ki, mintha örökre kitartana, holott törvényszerűen elmúlik legkésőbb 1-2 év alatt, hogy átvegye a helyét valami sokkal biztonságosabb, sokkal intimebb dolog.

De ugyanezre a "mintára" illik a hobbinkból táplálkozó vállalkozás indítása is. Nyilvánvalóan szeretne mindenki azzal foglalkozni, amit szeret. Hivatásszerűen is. De sokan nem számolnak azzal, hogy minden hobbi, amit nap, mint nap űzünk, óhatatlanul is lecsenghet bennünk, és ha nem is örökre múlik el, de vannak időszakok, amikor egyszerűen nincs rá igényünk. Ha a vállalkozásunkat erre alapozzuk, akkor nagyon gyorsan szembe találjuk magunkat azzal, hogy nem csak a hobbi-feeling múlt el, de egyenesen utáljuk már azt az annak idején, hön szeretett tevékenységet.

Tehát a FLOW-ra lehet alapozni hosszú távú célokat, de már az alapozás első pillanatában, tisztában kell lenni azzal, hogy elmúlhat a FLOW is, meg a rajongás is. Ez törvényszerű, nem egy elkövetett hiba eredménye, hanem egyszerűen így működünk, mi emberek, így működnek a hormonjaink - hormonok irányítják az érzetet: a jó érzést, és a rosszat is.

Az első vállalkozói megmozdulásom egy blog indítása volt, számítógépes vírusok témában. Az első cégünket erre alapoztuk - összekapcsolva a férjem szervizes szakértelmével az én közérthető magyarázataimat - és nagyon élveztem. Aztán az élvezet kezdett alábbhagyni. Már nem bizsergést éreztem egy-egy cikk megírásakor, hanem "munkaszagot". Aztán meg már azt sem. Tavaly nyáron jutottam el oda, hogy azt mondtam: készen állok akár eladni is a céget. Nem adtam el. A blogom még mindig él, a felhasználók még mindig jelentkeznek az ingyenes online tanfolyamainkra, még mindig mennek a leckesorozatok, minden automatikus, de ha arról lenne szó, bármikor meg tudnék tőle válni, fájdalommentesen. Tudomásul vettem, hogy lecsengett a dolog. Amit a vállalkozói lét tanított meg velem, önmagamról,

az hogy nálam sosem szabad 2 évnél tovább tervezni egy bizonyos, munkával kapcsolatos dolgot. Vannak örök szerelem témáim, de vannak olyanok is, amik egykoron nagyon érdekeltek, de mára túlhaladottá váltak. Nálam.

Természetesen ez mindenkinél más és más intenzitású, lefutású lehet. Vannak, akik higgadtabbak, megfontoltabbak, és nehezebben kezdenek új dolgokba, ugyanakkor hosszabbak az ilyen átfutási időik is. Én könnyebben vágok bele bármibe, és könnyebben el is engedem. Ha elmúlik a jó érzés, ha túlságosan kötelességzagúvá válik a dolog, akkor megnézem, milyen hasznot tudok még belőle kihajtani, és nagyon gyorsan elkezdem a kiszállási stratégiát fontolgatni, és persze megvalósítani.

Abbahagyni dolgokat nem bűn, hanem erény. Gondolj csak bele, hány nő szenved rossz kapcsolatban, rossz munkahelyen, megalázó, függőséget okozó szituációkban. Kiszállni a merészség, benne maradni a már nemszeretem dolgokban, inkább a félelem megnyilvánulása. Főként az irracionális félelemé. Erről lesz még szó részletesen a tisztánlátásról szóló fejezetben.

## **Mi a tanulság a célkitűzés szempontjából?**

A FLOW egy csodálatos dolog, nélküle sivár, szürke, boldogtalan az életünk. Egyértelműnek és kézenfekvőnek tűnik, hogy a FLOW megélésére képes embereknek olyan döntéseik vannak, amik a további, hosszan tartó FLOW élményeket célozzák meg. Ugyanakkor a FLOW érzés - nagyon speciálisan, és egyéni módon - el is tud múlni. A megszokás, az unalmassá válás, bárkinél, bármilyen területen felütheti a fejét, ez teljesen természetes. Az, amibe nagy elánnal és lelkesedéssel belevetettük magunkat, egy-két év múlva púp lehet a hátunkon! De ez nem gond! A gond az, hogy amikor kiderül a "púp-szindróma", - avagy az: anyám, én nem ilyen lovat akartam! - akkor kétségbeesünk, és önmagunkat vádoljuk a buta döntésért. Holott ez szintizta biokémia, a hormonok műve, és nem csak a párkapcsolatokban!

Tudatában kell lennünk annak, hogy a FLOW-ra alapozott döntéseink - céljaink, célkitűzéseink - nem szólhatnak egész életre, mert mi, nők, körülbelül tízévente óriási hormonális változáson megyünk keresztül (*Louann Brizendine: A női agy*).

Tehát, a legkitartóbb, legkiegyensúlyozottabb, legharmonikusabb személyiségek is maximum tíz évre tervezhetnek előre, mert tízévente óhatatlanul is másképp kezdünk érezni. Nem kell tízévente új életet kezdeni! De tudnunk kell, hogy már megszokott dolgokhoz is elkezdhetünk úgy viszonyulni, hogy akár még meg is utálhatjuk ezeket!

Nők vagyunk, ne akarjunk erről nem tudomást venni!

## 10.

# SMART - A legismertebb célkitűzési módszer, és hiányosságai

Avagy: miért nem működik a gyakorlatban az, amit minden célkitűző tanfolyamon tanítanak?

A SMART módszer egy világszerte elterjedt, nagyon praktikus - és a praktikus gondolkodásmódra alapozó - célkitűzési módszer. Meg fogjuk nézni, hogy hogyan kellene működni, és meg fogjuk látni, hogy miért nem tud működni, nagy, bonyolult, átfogó célok esetében.

A SMART módszer első nagy baklövése az, hogy a praktikus-ságra, a logikusságra épít, amivel csak az a gond, hogy mi, emberek, mindenek vagyunk, csak praktikusak és logikusak nem. Minden döntésünket, sőt, minden lépésünket érzelmek irányítják. Minden, amit teszünk, a jó érzés felé irányuló törekvésünk megnyilvánulása, és ez akkor is így van, ha nagyon logikusnak és praktikusnak érezzük a döntéseinket. Lesz még erről szó bőven, most maradjunk csak a SMART módszernél.

A SMART, egy angol szavakból álló betűszó, de egyébként, így egybeolvasva, azt jelenti, hogy okos, ügyes. Okos célkitűzés, ügyes célkitűzés is lehetne a neve, vannak, akik így jegyzik meg könnyebben.

A következő szavakból áll össze a SMART betűszó, a célkitűzés szemszögéből:

**S** (specific): jól meghatározottak és egyértelműek, könnyen leírhatóak, definiálhatóak a célok.

**M** (measurable): mérhetőek legyenek időben, mennyiségben,

minőségben, vagy valamilyen mértékegységben.

**A** (achievable): elérhetőek, megvalósíthatóak legyenek, de egyben jelentsenek kihívást is, tehát ne legyen se túl könnyű, se túl nehéz.

**R** (relevant, realistic): kapcsolódjanak hozzád (vagyis a tiéd legyen, ne másé), és reálisak legyenek, (nem akarhatsz jövőre 25 milliós havi fizetést, hacsak nem a BKV-hoz pályázol).

**T** (timed): legyen időhöz kötött, legyen kezdő és befejező időpont, határidő.

A SMART módszer, már ebből a kis felsorolásból is látható, leginkább vállalatoknál divatos. Mert a SMART módszer semmi másra nem jó, mint kontrollra, folyamatos ellenőrzésre, és szabályozásra. A cél elérésének motivációjához viszont ennél jóval több kell! A cél elérésére irányuló igény belülről kell, hogy fakadjon, az egyénből - még vállalatoknál is - mert az, hogy van egy határidő, az senkit nem érdekel. És az sem, hogy a cél elérhető. Ha a cél nem a miénk, ha nem kívánjuk minden idegszálunkkal, akkor nem tudunk vele azonosulni, és ebből kifolyólag megvalósítani sem AKARJUK. El fogjuk szabotálni gondolatokkal és cselekedetekkel is. Mégis, azt vettem észre, hogy mindenki, aki jó célmegvalósítónak tartja magát, az abban a tévhitben él, hogy a SMART módszer segít neki. Pedig ez nem így van. A személyisége segít. Nem a módszer. Na, de részletezzük ki ezt a módszer, és nézzük meg, mi az, amiben segíthet, és miért nem segít összességében. Legyen a példánk egy új állás keresése.

**S (specific)** - Jól meghatározott, egyértelmű, könnyen leírható, definiálható cél - Új, vezető beosztású állás, egy közepes- vagy nagyvállalkozásnál, logisztikai területen. Eddig rendjén is vagyunk, ez egy szép, jól meghatározható cél. Még inkább konkrét, ha azt is tudjuk már, hogy melyik az a cég, ahova vágyunk, illetve egészen pontosan meg tudjuk fogalmazni úgy, mint hogy Logisztikai Igazgató, vagy Logisztikai Osztályvezető. *Jó benne:*

valóban segít megfogalmazni a célt. *Rossz benne*: túlságosan konkréttá teszi a célt, ami a gyakorlatban mellényúláshoz, vagy frusztrációhoz vezethet.

**M (measurable)** - Mérhető időben, mennyiségben, minőségben, vagy bármilyen mértékegységben - A megcélzott munkakörhöz kapcsolódó mérhető adatok: fizetés, juttatások, munkavégzés helye, munkavégzés ideje, kiküldetések időtartama, stb. Mint látod, egyre konkrétabbá válik a cél, szinte már látjuk is! *Jó benne*: a teljes kép megrajzolása segít vizualizálni, megélni a célunkat, szinte racionálisan támasztja alá a választásunkat. *Rossz benne*: Elhíteti velünk, hogy racionális a döntésünk, és ez elaltatja az éberségünket.

**A (achievable)** - Elérhető, megvalósítható legyen a cél - Itt jön a képbe a "hol állunk most?" elv. Az, ahonnan indulunk, lehet kiindulási pontja annak, ahova érkezni akarunk? Az, ahol most vagyunk, az, amit most csinálunk, vagy eddig csináltunk, lehet kiindulási pontja a Logisztikai Igazgatói posztnak? Ha eddig pusztán szállítóleveleket állítottunk ki, akkor nem valószínű, hogy a következő lépcsőfok az igazgatói szék lehet, mert bár a szakterület kapcsolódó (releváns - következő opció), de óriási a szakadék a két munkakör, a jelenlegi és a megcélzott között. Tehát hosszú távú célnak még csak-csak elmegy ez az állás, de semmiképp nem elérhető MOST. *Jó benne*: Segít tisztázni, hogy számunkra megugorható-e az akadály. *Rossz benne*: Könnyű tévútra menni a cél nehézségével kapcsolatban. A túl nagy kihívások izgalmasakká tudnak válni, elterelve arról a figyelmet, hogy képtelenség kivitelezni. Ennek a vége kiábrándultság és önvád lehet.

**R (relevant, realistic)** - Kapcsolódjanak hozzánk, és ne legyenek irreálisak - Valóban a mi célunk az igazgatói poszt, vagy csak az eddigi munkánkból következik? Lehetséges, hogy csak ez a számárlétra következő foka? Azért, mert általában így



szokott történni az előrelépés, biztos, hogy ez az, amire vágyunk? Az igazgatónak nem szakmáznia, hanem irányítania kell leginkább, sokszor csupán adminisztratív a feladata. Ha a világot akarjuk esetleg megváltani, azt nem biztos, hogy kivitelezhetjük egy íróasztal mögül, vagy egy meetingen ülve. *Jó benne:* nincs ilyen! (Lásd: rossz benne!) *Rossz benne:* Önigazolás-segéd opció. Ha végigvettük az első hármat, kizárt, hogy ennél jöjjünk rá arra, hogy nem is ezt a lovat akarjuk. Ez csak egy mankó az előző három megtámogatására, vagyis pusztán önigazolás.

**T (timed)** - Időben datálható, kezdő és befejező dátum kitűzhető - A világ legnagyobb butasága ezt a módszer a személyes céljaink esetében alkalmazni. Természetesen, ha egy gyárigazgató vagyok, és kitűzöm célnak, hogy a hatékonyságnak a B üzemben 14%-kal kell növekednie a jövő hónap 15-éig, akkor az egy szép, feszített, dátummal ellátott cél. De ebből is látszik: a SMART módszer azoknak való, akik kitűzik a célokat MÁ-SOK számára. Hiába tűznéd ki magadnak, hogy napra pontosan két hónap múlva már az új munkahelyeden akarsz kezdeni. Annyi minden más hat a célodra és megvalósulására rajtad kívül, hogy egyszerűen az a legvalószínűbb, hogy csalódní fogsz. Igazság szerint, a zsigeri, bensőnkől fakadó céloknak nincs szüksége dátumozásra, mert számunkra ezek olyan fontos célok, hogy minden másnál előrébb helyeződnek az idősíkon. Vegyük például a gyerekvállalás kérdését:

- Gyereket akarunk.
- Oké, mikor?
- Mostantól kezdve bármikor!

Szerinted jobban sikerül a babaprojekt, ha bedátumozod, hogy 4 hét múlva már terhes akarsz lenni? Nem fog jobban sikerülni. Sőt, ezzel még beleveszi az ember a kötelesség érzését is, és máris elszabotálja lelkileg a cél megvalósítását, mivel a megva-

lósítás folyamatát pokollá tette ezzel a buta dátumozással. Lehet időintervallumot kijelölni azért, hogy ha addig nem valósul meg a célunk, akkor legyen egy időszak, amiben felülbíráljuk a megvalósítás lépéseit, és magát a célt is. De nem szabad napra pontosan! Mi, emberek, nem naptár és nem óra szerint **érzünk!** A zsigeri célok felbukkanása sem köthető időhöz, naphoz, éppen ezért a megvalósulásuk sem, mert akkor a célkitűzés utáni első pillanattól a teljesítménykényszer fogja uralni az életünket. Hát, ha ezt akarod, csak hajrá, de szerintem nem azért olvasod ezeket a sorokat, hogy megkeserítsd a saját életedet. Vagy tévedek?

Mi tehát a tanulság? A SMART módszer első három betűje használható - pontos meghatározás, mérhető adatok meghatározása (ha vannak ilyenek), az elérhetőség megfogalmazása, a cél nehézségének feltérképezése. Az utolsó két betű - relevancia, realiztikusság, és az időpont meghatározása - mehetnek a kukába, úgy, ahogy vannak. A legelterjedtebb célkitűzési forma azok számára jó választás, akik CSAK kitűzik a célokat, de megvalósítani nem ők fogják. Az már más kérdés, hogy ebben a szituációban működik-e, és mi működik belőle igazán, mert egyszemélyes, vagy akár csoportos célkitűzés is lehet totális tévút, még ha jó szándékú, fejlesztő célzattal születik is. Személyes célok esetében óriási hiba dátumokat megjelölni. Ugyanis a dátumok - célmegvalósítást segítő eszköz ugyebár - **előlépnek céllá!** Isten ments, hogy keverjük a célokat az eszközökkel! A SMA betűkkel (RT-eket kihagyva) határoztam meg annak idején, hogy milyen férjet akarok magamnak. Igen, férjet. Nem pasit, nem barátot, nem kapcsolatot, hanem férjet. Alig két hónap alatt meg is lett. Majd egyszer elmesélem.

## 11.

### A Vonzás törvénye mögött

Avagy: most akkor ez működik, vagy nem működik, vagy hogyan működik?

Amikor ezt a témát felvettem a vázlatba, úgy gondoltam, hogy nagyon könnyű dolgom lesz, hiszen a vonzás törvényének századát éljük, alig létezik nő, aki ne ismerné, és akinek ne változtatta volna meg az életét ennek megismerése, legalább egy kicsit.

Aztán rájöttem, hogy pont ez a baj: mert az is biztos, hogy léteznek még olyanok, akik sosem hallottak róla és sosem próbálták ki, de ami még tovább cifrázza a dolgot: vannak, akik ismerik, és sosem működött náluk (ők vannak többen).

Muszáj őszintén kezdenem: a vonzás törvénye nem létezik. Legalábbis abban a megközelítésben, ahogy az utóbbi évek bestsellereiben ezt interpretálják. Nyilván léteznek bizonyos gondolati erők, lelki energiák, és le lehet írni módszereket, mert ezek, nagy számban, elkezdenek egy jól felismerhető mintát követni, de a vonzás törvénye úgy kamu, ahogy van. Mondom ezt úgy, hogy én is használom. Mindjárt megmagyarázom.

Talán emlékszel még, mikor általános iskola 5. osztályában, fizika órán az ellentétes polarítások közti vonzóerőről tanultál. Már több száz éve ismert, hogy az ellentétek vonzzák egymást. A negatív a pozitívot. Éppen ezért döbbenet, hogy milliók hiszik el azt a tézist, a Titok és hasonló könyvek alapján hogy a hasonló a hasonlót vonzza. Könyörgöm, ne vágjuk sutba a gravitáció törvényét is? Hátha arra is van már valami új találmány, nem? Tudom, a fizika nem kapcsolódik a lelki dolgokhoz. És tudom, lélekben minden más lehet, mint a valóságban. De az

meglepő, hogy egyetlen könyv miatt az emberek elfelejtették a mágnesek törvényét! Ezt nagyon fontosnak tartottam végre kiírni magamból, hát, elnézést, hogy pont itt merült fel. Ha a gondolatainknak teremtő ereje van, márpedig van, akkor a szavainknak kiváltképp. Éppen ezért, felelős gondolkodású, felnőtt emberként, lehetőleg ne beszéljünk folyamatosan butaságokat! Főleg ne gyerekek előtt! Egyetértesz?

Ugyebár a vonzás törvénye azt mondja, hogy a hasonló a hasonló vonzza, és amire koncentrálsz, azt vonzod be, mert azon a szinten rezegsz. Ha negatív vagy, akkor alacsony szinten rezegsz, és a negatív dolgokat vonzod be. Ha pozitív vagy, akkor a pozitív dolgokat vonzod be, mert azon a szinten rezegsz. (Itt van egyébként a kutya elásva az elnevezést tekintve: a rezgés törvénye már foglalt volt, ráadásul valószínűleg jogdíjas is még, míg a vonzás törvénye nem jogdíjas). A rezgést nem lehet vonzóerővel felruházni, mert a rezgés nem így működik. A rezonancia elve működik ilyenkor: nem tudom, hogy ezt leírták-e valamelyik vonzás törvényéről szóló könyvben, de jól el talált dob-ütemmel le lehet állítani a szívverést is. Először a szív ritmusában kell dobolni, majd egyre-egyre lassabban, mígnem végletesen lelassul. Persze ez nem ilyen könnyű, akár órákig is eltarthat. Tudom, benned is felmerül a kérdés: *ugyan ki akarná a szívét így leállítani?* Az nem mindegy? A lényeg, hogy lehetséges. Ilyenkor is a hangrezgés dolgozik, az agy és a szív pedig átveszi a rezgés frekvenciáját, és aztán együtt "mennek tovább". Feltéve, és ha... Maradjunk egy kicsit egészségesen szkeptikusak!

Tehát a vonzás törvénye feltételezi, hogy ahhoz, hogy bármit, amit szeretnél, elérhess az életben, állandóan pozitívan kell rezegned. Oké, fogadjuk el ezt a megfogalmazást. Ugyanakkor, azt veszem észre azokon, akikkel az utóbbi két évben kapcsolatba kerültem, hogy egyszerűen már rettegnek a rosszra rágon-dolni is, mert attól félnek, hogy rögtön bevonzzák a bajt!

És itt az én nagy problémám a vonzás törvényével: **azt a mód-szert, ami félelmet tud generálni az emberekben, azt a mód-**

**szert én nem tudom elfogadni.** Böven van elég félnivaló az életben, véleményem szerint, egy jobbító elv ne keltsen félelmet! Mert a vonzás törvénye ezt teszi: ha nem használod, gond lesz! Ha rosszul használod, gond lesz! Ha negatív vagy, gond lesz! Tulajdonképpen csak egyszer nem lesz gond, ha jól használod. 1:3. Nagyon rossz arány.

Tehát, amit a vonzás törvényével kapcsolatban azonnali feladatként javaslok: felejtsd el a félelmet. Nincs mitől félni! Nem azt mondom, hogy törj ki átkozódásban a legapróbb bosszúságnál, és hagyd eluralkodni a negatív energiákat magadon, de hidd el nekem, a félelemnél nincs negatívabb energia. A vonzás törvénye egy állandó, buta kontrol az ember felett: *jaj, nehogy negatívba menj át, mert akkor mi lesz!* Az ilyen negatív-pozitív módszerek azért nem működnek, és azért eredményeznek inkább frusztrációt, mint tényleges eredményt, mert a pszichénk szabadság iránti vágyát piszkálják fel ezzel a korlátozással: *micsoda? Nem szabad negatívosodnom? Soha? Egyáltalán? Akkor kipróbálom, milyen az, ha mégis megteszem!* Ez főleg erőteljesebb személyiségeknél jelentkező hozzáállás, mert ők azok, akik bátrabban tágitgatják a határaikat. Ez is egy határtágitás: hát, én azért mégis csak megnézem azt a sötét oldalt a saját szememmel.

Jelzésértékű az, hogy ha előjön egy "új módszer", és **te azonnal fejest ugrasz bele**, mert akkor az azt jelenti, hogy még mindig nem vagy eléggé tudatos. Persze, közben azt hiszed, hogy saját döntésed az, hogy ezt választottad, de ha létezik a környezetedben akár csak egy ember, aki csodálkozva nézi a vehemenciádat, amivel beleveted magad a hasonló, világmegváltó, végre nagy tömegek számára is elérhető titkokba (hirtelen, a nulláról), akkor az legyen egy vészcsengő. Lehet, hogy csak magával sodort az a módszer, mert kapaszkodóra volt szükséged? Vagy pedig olyan súlyos problémáid vannak, amiket ezzel az új titokkal kívánsz megoldani?

Nem akarom felpiszkálni a kedélyedet ezekkel, amiket leírtam. Tudom, hogy rákból, gyógyíthatatlan betegségekből jönnek

vissza emberek akár a vonzás törvényének segítségével, vagy a rezgés segítségével, és a hit segítségével. Ezek működnek. De ne legyél vak! Ne legyél süket! Ne folytass struccpolitikát! Láss tisztán! Működik, működhet, de te maradj mindig önmagad, és ne hagyj, hogy bármi, ami arra hivatott, hogy jobba tegye az életedet, akár csak egy pillanatra is bizonytalansággal, félelemmel töltsön el.

A vonzás törvénye semmi másról nem szól, mint arról, hogy koncentrálsz egy célra, vizualizálsz, és aztán, görcsölés nélkül **észreveszed a kapcsolódó célokat**, és nagy fontosságot tulajdonítasz a véletleneknek és a jeleknek, miközben tudat alatt is mindent úgy irányítasz, hogy egyre közelebb érhesz a célhoz, **vagyis végigmész a megvalósítás útján, amit úgy hívnak, hogy cselekvés.**

Sokan ott rontják el, hogy csak addig jutnak el, hogy elképzelik a célt, az álmot, beleélik magukat, majd útjára engedik, mint kérészt, az Univerzum felé, mondván, a többi már a magasabb hatalmak dolga.

Itt van a kutya elásva: ha elhiszed, hogy képes vagy kapcsolatot teremteni a kérészed által az Univerzummal, akkor azt már miért nem hiszed el, hogy az Univerzum helyett te irányítod ezt az egészet?

Az agyunk egy problémamegoldó gépezet. Ha ellátod feladatokkal, akkor dolgozni fog rajtuk. Ha nem látod el saját feladatokkal, akkor mások problémáján fog dolgozni (lásd, hírekben hallott események, hírességek élete, stb.), ez ennyire egyszerűen működik. Amikor - bármilyen módszerrel - kitűzöl egy célt, akkor két dolog történik: ha az agyad számára felfogható, értelmezhető, köznapi értelemben átültethető a gyakorlatba, akkor dolgozni fog a megoldáson. Ha nem tudja értelmezni, ha nem tudja egyeztetni VELED, akkor nem fog dolgozni rajta, hanem félreteszi a "majd egyszer" kategóriába. Az agyad nem buta. Tudja, hogy mi az, ami valóban elérhető, és mi az, ami valóban

csak álmodozás, és még te sem tartod fontosnak, vagy éppen az ellenkezőjét tartod fontosnak. Természetesen a "majd egyszer" kategóriába besorolt tervek is megvalósulhatnak, akár meglepetés szerűen is.

Nem az Univerzumnak kell küldeni a kérést, hanem az agyunknak. Ő fogja megoldani, mert nem csak a vegetatív idegrendszer - testünk irányítása, és az érzékelés - és a kognitív - gondolkodás - működik egyszerre, hanem a máig nem tökéletesen feltérképezett tudatalattink is, ahova a megérzések és azok a dolgok tartoznak, amiket racionálisan nem lehet megmagyarázni. Plusz még ott van a tarsolyban a hosszú távú memória és a rövid távú memória is, mint két külön "életvitel" az agyunkban, és ne feledjük a manapság oly' felkapott, külön "nyomozati anyagot" képző kreativitást sem! Tehát annyi sikon/térben zajlanak egyszerre az események a fejünkben, hogy te sem gondolhatod komolyan, az Univerzumba küldöd a kérést! Fenéket! Az agyadba küldöd! Csak éppen tudatosan fel sem foghatod, hogy mi zajlik le akkor a fejedben, amikor megvalósítasz egy célt, úgymond a vonzás törvénye segítségével. Nem a vonzás törvényével valósítod meg, hanem az észleléssel, és a cselekvéssel!

Mondok egy példát: autóvásárlást terveztünk néhány évvel ezelőtt, és abszolút nem volt eldöntve a típus. Egyik héten a Renault egyik típusa bukkant fel rendre a tervünkben. Mi történt? Ha kimentem az utcára, Renault autók tömkelege vett körül. Minden második autó az utakon ez a típusú Renault volt, már kezdtem azt érezni, hogy jesszusom, mindenkinek ilyen van? Hirtelen mindenkinek ilyen lett?

Nem lett, és nem is volt. Csak én vettem észre. Mikor egy ismerősnek meséltem, hogy "Képzeld, mindenhol Renault-k vesznek körbe", akkor elcsodálkozott. *Tényleg?* - kérdezte - *Én mindenhol Opel Astrákat látok!* Egy helyen lakunk. Én nem láttam Opel Astrákat, én Renault-kat láttam.

Akkor ezek szerint két külön Univerzumban voltunk? Nem. Csak az én agyam a Renault-ra volt kihegyezve, az övé meg

valami másra. Én azt vettem észre, ami számomra fontos volt, ő pedig azt, ami számára.

De a történet itt nem ér véget.

Két hét múlva elvetettük a Renault-t, és Peugeot jött be a képbe. Mi történt? Elkezdtek körülöttem zsongani ezek az autók. Nem sorolom el újra, hogy hányszor és mennyi ilyen típusú autót láttam magam körül, de újabb két hét múlva már a SEAT volt porondon. Sejtetd ugye, hogy akkor meg milliányi SEAT mozgólódott körülöttem?

Most állandóan Ford Mustangokat látok az utakon, meg BMW-ket. Szerinted milyen autók érdekelnek manapság? Nem én teremtem ezeket az autókat, hanem **az agyam ezeket veszi észre**. Nem az Univerzum dolgozik, hanem az érzékelés.

Tudom, hogy MA nem lehet Mustangom. Ha 20 év múlva, mégis eljön a lehetőség, azt nem az Univerzum fogja küldeni, hanem akkorra érnek össze a szálak. A lehetőségek találkoznak az igényekkel, és akkor jön majd el a cselekvés ideje. De úgy, hogy közben állandóan itt dolgozik bennem, a kellő helyen és kellő intenzitással, ez a megoldandó feladat. Az Univerzum bennünk van.

### **Vedd elő a negatívumokat is!**

A vonzás törvénye azt mondja, hogy negatív, NEM-mel kezdődő dolgokra ne gondolj, mert az Univerzum nem ismeri a NEM-et és azt fogod bevonítani, amit nem akarsz, mert az Univerzum és az agyad azt fogja hinni, hogy azt akarod, pedig dehogy! (Nagyon nem értek ezzel egyet, nehezemre is esett úgy leírni, mintha kijelentés lenne!)

Éppen ezért azokat a dolgokat, amiket NEM akarunk, nem szabad ezek szerint, még tudnunk sem.

Ez egy óriási tévedés, és iszonyatosan tévútra tud vinni.

Maradjunk az autóvásárlásnál: ha elképzelem, hogy egy benzines Renault-t akarok, de semmiképp nem dízelt, akkor mi lesz?



A vonzás törvénye alapján csak dízelek fognak körbevenni és a végén dízelt fogok venni?

Vagy, ha elképzelem, hogy egy kanárisárga Ferrarit akarok, de semmiképp nem piros Trabantot, akkor nem fog jönni a Ferrari, és a végén ott állok majd egy piros Trabanttal?

Vagy, ha elképzelem, hogy egy magas, barna hajú, barna szemű férfit szeretnék páromnak, aki vállalkozó szellemű, erős lelkileg és testileg egyaránt, kedves, úgy szeret, ahogy az nekem jó, de semmiképp ne legyen teszetsza, tutyimutyi, anyucikedvence, akkor nem fog jönni a hercegem, mert én azt is merészelttem sugallni az Univerzumnak, hogy mit NEM szeretnék semmiképp?

Iszonyatosan fontos tudnunk azt, hogy mit akarunk, és milyen kivételeket engedünk meg!

Amikor a tökéletességre törekszünk - például egy nagyon szigorúan mérhető, gyártási folyamat során - akkor is meghatározzuk a kritériumokat - *"ezt akarjuk"* - és meghatározzuk a tőrést is - *"ez még elmegy, de ez már nem!"*. Ha csak a kritériumokat határozzuk meg, akkor nincs szabályozva a dolog! Ezt akarjuk. Pont. És? Mihez képest? Rendben, *ezt* neveztük ki jónak, de minek az ellenében? Honnan fogjuk észrevenni, hogy már rossz?

Érted?

Azt, amire vágysz az életedben, meg lehet fogalmazni egy húsz tételből álló listával, de azt is meg kell fogalmazni, hogy mi az, ami már nem "megy el"! Amit már nem fogadunk el! Ami kizáró ok. (Például a szőke-barna-hercegünkkel minden stimmel, csak éppen alkoholista. Amúgy egy herceg, tökéletes mindenben, csak vedel. Van, akinél ez nem kizáró ok, de akinél kizáró ok, annál szerepeljen a kizáró okok listáján, mert különben elfelejtődik kiszzelektálódni a jelentkezők közül az alkoholista herceg!)

Amikor férjre vágytam - olyan komoly kapcsolatra, aminek házasság a vége, ugyanis 30 évesen már nem akartam évekig ismerkedni, próbálkozni - akkor volt egy nagyon hosszú listám arról, hogy milyen férfira vágyom. Külső-belső jellemzőket szedtem össze, hogy ha meglátom, beszélek vele, akkor ráismerjek!

Hosszú lista volt, nagyon jó volt megírni, egy egész éjjelen át ezen dolgoztam.

Másnap jutott eszembe, hogy azért az elmúlt 15 év tapasztalatai alapján kijelenthetem, hogy mindenképpen vannak olyan tulajdonságok, amiket egyáltalán nem szeretnék viszontlátni a páromban. Például, hogy összesen annyi az életcélja, hogy legyen egy lakása, meg egy munkahelye. Ezt a szüleinél lakva is elérheti az ember fia, aki erre vágyik, az ne velem akarjon hosszú távra berendezkedni.

A sok-sok elvárt tulajdonság alatt megjelent a listán körülbelül 5-6 olyan kizáró tulajdonság, aminek a felbukkanásakor megszólalt volna bennem a vészcsengő.

Szerinted miket kérdeztem meg először, amikor a férjemmel az első randink volt?

Ezekre kérdeztem rá rögtön: mi az életcélod! (Nem a lakást és a munkahelyet említette!)

Gondolatban kipipáltam.

Aztán jött a többi kizáró kritérium, egyik sem volt aktuális nála, tehát következhetek a jó dolgok. Azok is stimmeltek. És ami a fontos: én is tetszettem neki! (Az elvárások listáját magamról is megírtam ám!)

Univerzum?

Ne keverjük a szezont a fazonnal! Az agyunk, az igen! Univerzum? Az semmi. A minden az semmi. A soha az mindig. A mindenki az senki. (Nem értem, miért nem nevezik egyszerűen Istennek? Isten ki van rúgva? Vagy mi történt, mióta nem nézem a híradót?)

Nagyon szeretném, hogy tudd, **ha te ebben hiszel, akkor azt én tiszteletben tartom.** Ha számodra jól esik az Univerzumra vagy valamilyen fensőbb hatalomra támaszkodni, akkor az a helyes hozzáállás számodra. De ha kiváló célmegvalósító akarsz lenni, akkor tudnod kell, hogy **kizárólag tiéd a felelősség.** Nem az Univerzumé. Nem a kérés, Univerzum felé küldésének módjáié. Az még csak a megfogalmazás. A megvalósítás a te dolgod. A te dolgod észrevenni azt, amikor a lehetőségek találkoznak az igényekkel. Amikor van már pénzed megvenni az autót. Amikor van már képességed elvégezni egy munkát - és jelentkezhetsz abba a munkakörbe.

Azt szoktuk mondani, hogy nincsenek véletlenek.

Mit jelent a véletlen szó? Azt jelenti, hogy nem feltételezhető, hogy az a valami bekövetkezik, de mégis bekövetkezik. Feltételezhető, hogy ha a barátnőmre gondolok, hogy hívjon már fel, akkor nem fog felhívni, mert nem gondolatolvasó. De mégis felhív. Akkor mi van? Az Univerzum segített? Nem. Csak éppen azért jutott eszembe a barátnőm, mert tudom, hogy egy hétnél tovább nem bírja ki, hogy ne beszéljünk, és éppen ma telik le az egy hét. Csssrrrr. Megszólalt a telefon. Ez nem Univerzum, ez nem a hit ereje. Ez tudás. Ez bizonyosság.

Amikor azt gondoljuk valamiről, hogy véletlen, akkor nem tudjuk, hogy minden abba az irányba mutatott, hogy az a valami megvalósuljon. Nem véletlen az, csak mi látjuk annak. De ha felemelkedünk a gólya perspektívába a békaperspektívából, akkor nem véletlennek látjuk, hanem ok-okozatnak. A véletlen a gólya perspektívából nézve egyértelmű események láncolata, több résztvevővel, több egyidejű cselekménnyel. A résztvevő békák nem láthatják a láncolatok irányát, egybeesését, csak a gólyák láthatják.

De a gólyák sem irányíthatnak. A láncolatok azok láncolatok, nem előre elrendelt események, és felülről lehetetlen beavatkozni.

Az is egy láncolat egyik állomása, hogy ezt most leírtam, és te ezt most elolvasod. Ne tulajdoníts neki univerzális értelmet,

mert akkor azt a hibát követnéd el, amit a célkitűzésnél szoktak: az eszközt, a célmegvalósításhoz szükséges eszközt léptetik elő célnak.

Mint az előző fejezetben, a SMART módszernél az időpont, a dátum pontos megadásánál láthattad. Ha bedátumozol valamit, az hirtelen céllá válik! Holott a dátumnak, a határidőnek csak egy segítő eszköznek kell lennie, hogy biztosan megvalósuljon az a cél.

## **Mi a tanulsága a vonzás törvényének a célkitűzés szempontjából?**

A vonzás törvényében hívők óriási hányada csak egy önigazolási módszert talált meg ebben az elvben, és arra használják - hivatkoznak is rá! -, hogy bizonygassák, miért nem sikerült nekik eddig még semmi az életben (Megjegyzem, ez is hibás hozzáállás, hogy nem sikerült még semmi, de erről majd később!). A vonzás törvénye megnyugvást ad számukra abban a tekintetben, hogy miért nem is fog sikerülni semmi a jövőben!

Ha bármit, arra használsz, hogy igazold magadnak a tehetetlenségedet, akkor én nagyon szomorú vagyok. Hogy is szól az a reklám? NINCS DE! Nincs kifogás. A vonzás törvénye nem magyarázat, hanem egy lehetséges eszköz a cél kitűzésére, de ha jól megpiszkáljuk a felszínt, akkor kiderülhet, hogy a naaaagy Univerzum, szintén csak egy önigazolást segítő gondolatmenet.

Ne bújj módszerek mögé!

A célok kitűzésére több féle szuper módszer létezik, nagyon függő ugyebár attól, hogy kinek mi a helyes, hogy kinek milyen kreatív az agya éppen abban az időszakban. Ki, mennyire képes vizualizálni, ellazulni, játékosan felfogni a cél kitűzését.

De a célok **megvalósítása** nem módszereken múlik, hanem a cselekvésen. Csinálsz, vagy nem csinálsz? Ennyi a titok.

Netán nem ezt tanították máshol ugye? Na, akkor jó helyen vagy!

## 12.

### A célkitűzés hátrányai

Mert ez sem fenéki tejfel!

Most, hogy lassan már a megvalósítás, és a gyakorlat útjára lépünk, muszáj foglalkoznunk egy kicsit azzal, ami a célkitűzéssel és megvalósítással kapcsolatos negatívumokat foglalja magába. Aztán persze még kiderülhet, hogy ezek a negatívumok tulajdonképpen jól körberajzolhatóan, kézzel foghatóan pozitívak is, de elsődlegesen mindig negatív érzelmeként éljük meg ezeket. Ami, ha jól belegondolsz, egy nagyon fontos dolog, ugyanis eleve a döntéseink is érzelmi indíttatásúak, tehát kötelező, hogy érzelmekkel kötődjünk az egész folyamathoz, ráadásul hullámzóan, hiszen nők vagyunk. Életkorunktól függően másképp viszonyulhatunk egy-egy döntéshelyzethez, és bizony az sem mindegy, hogy a ciklusunk melyik napján tartunk!

Azt vettem észre magamon, hogy a havi vérzés előtti napokban - magunk között vagyunk, megbeszélhetjük ezt is nyíltan, igaz? - agresszívebb, türelmetlenebb vagyok. Ez kihat a döntéseimre is, sőt, a terveimre is: sokkal határozottabb vagyok ilyenkor a pénzügyek terén, jóval nagyobb léptékben "merek" gondolkodni, mint egyébként máskor, és jóval nagyobb volumenű döntéseket tudok ilyenkor, jóval gyorsabban meghozni. Az nem törvényszerű, hogy ilyenkor jobban is döntök! De könnyebben, határozottabban, gyorsabban. Amolyan férfias módon.

A havi vérzés után már jóval higgadtabb, megfontoltabb vagyok. Ezeket a tapasztalatokat kutatók hormonális kísérletei is alátámasztják, bővebb információkért ismételten Louann Brizendine, A női agy című könyvét tudom ajánlani olvasásra! Ebből a könyvből pontos válaszokat kapsz arra nézve, hogy mi

játszódik le az agyadban a ciklusod alatt, és hogyan változik az agyad a kor előre haladásával, az életkorod növekedésével.

Mindezekből következően, a negatív érzések a kihívásokkal, döntéshelyzetekkel, tervekkel és megvalósulásukkal kapcsolatban, mindenkinél egyéneenként változóak, és az egyén számára is, akár azonos szituációban, más-más érzelmek dominálhatnak. Lehetséges, hogy ami két hónappal ezelőtt nagyon jó ötletnek, szinte kézenfekvő jövőképeknek tűnt, az mára teljesen lecsengett, és valami egészen más felé fordulunk.

A rossz érzések több tőről fakadhatnak, ezek összefügghetnek egymással, táplálkozhatnak egymásból, de előbukkanhatnak akár a semmiből is.

Vegyük sorra ezeket!

**- Rossz érzés azért, mert a tervünk az egész családnak életére, jövőjére kihat.** - Ez a felelősségből fakadó bizonytalanság érzése. Azzal, hogy ez az érzés felmerül benned - ez a gondolat megfogalmazódik -, máris kijelenthetjük, hogy az emberiség abba a kicsinyke hányadába tartozol, akik képesek felelősséget érezni. Ismerek olyan családokat, ahol 3-4 gyerekek is olyan hajmeresztő dolgokba vágnak bele a szülők, hogy a kívülálló szemével nézve mindig az jut eszembe: na, ez aztán a családcentrikus döntés... Amikor tervezel valami nagyszabásút, és eszedbe jutnak a többiek, akkor mindig gondolj arra, hogy ez egy természetesen jelentkező rossz érzés, és nem azt jelenti, hogy rossz a terv, hanem azt jelenti, hogy felelősségteljes ember vagy. Persze a terv is lehet rossz! Ne altasd el az éberségedet azzal, hogy ez csak a felelősségből fakad. De az esetek többségében nyugodt lehetsz, a tervek általában jók szoktak lenni, ha meg nem, az úgymint kiderül menet közben (csak figyelni kell a jeleket!)

**- Rossz érzés azért, mert többre vágysz!** - Ha jól belegondolsz, nekünk, nőknek nem kell a szomszédba mennünk büntudatért. Ha megteszünk valamit, azért van büntudatunk, mert

megtettük, és helyette nem valami mással foglalkoztunk. Ha nem tesszük meg ugyanazt, akkor azért van büntudatunk, mert nem tettük meg. Sehogyszem jó. Amikor azért érezzük rosszul magunkat, mert többre vágyunk, akkor az egyértelműen azt jelenti, hogy nem felel meg nekünk az, ami van. Ilyenkor kezdjük el elemezgetni önmagunkat, és mindenki mást a környezetünkben, és keressük a magyarázatot arra, hogy ha nekik jó, akkor nekünk ugyan miért nem? "*Biztos velem van a gond!*" - szokták gondolni ilyenkor a nők. Pedig nem. Igazság szerint azzal van a "gond", aki nem vágyik többre. Célok, többre-, nagyobbra-, jobbra-, szebbre-, vagy akár csak *másra* vágyás nélkül értelmetlen az életünk. Az, aki bele van tespedve az ürességbe, a monotóniába, az biztosan nem boldog. Az, aki többre vágyik, az már a többre vágyástól is boldog lehet - autotelikus személyiség -, hát nehogy már bárki rossz szemmel nézze ezt, főleg olyasvalaki, aki nem autotelikus személyiség! Sose érezd magad rosszul azért, mert többre vágysz! Az a dolgod itt a földön, hogy többre vágyj, és el is érd, és a gyerekeidnek is ezt a mentalitást add tovább. Hogy konkrétan mi az a több és jobb, azt majd kikutatjuk!

**- Rossz érzés azért, mert nem látod a végét. -** Klasszikus negatív érzés a célkitűzéssel kapcsolatban. Amikor elkezdtek a cégalapítás procedúráját annak idején, majdnem szétvetett az ideg, mert egyszerűen nem láttam, mikor és mi lesz ennek az egésznek a vége. A folyamattal nagyjából tisztában voltunk, de rengeteg rajtunk kívül álló "szerv" munkálkodik ilyenkor egy cégalapítás körül, akiknek a munkabírására és ütemtartására semmiféle ráhatásunk nem volt. Tudod, ez a tipikus: ha én csinálnám, meglenne fél nap alatt, de ha más csinálja, a jó ég sem tudja, mikor lesz vége! És tudod mi lett a vége? Egyszer csak megvolt a cégünk. Néhány nap csúszással, mint ahogy terveztük. Felesleges volt azért idegeskedni, hogy minden meglegyen, ami rajtunk kívül álló, mert minden meg lett. Lehet, hogy nem hétfőn, hanem szerdán. Lehet, hogy nem délelőtt, hanem dél-

után.

A rosszabbik verzió az, amikor nem látod, mi lesz a vége (az előbb a mikorról volt szó). Például egy összetört autó esetében a szerviz és a biztosító instrukciói alapján lesz majd eldöntve, hogy mi lesz a helyzet végkimenetele. Javítás? Totálkár? Ki tudja? Ezt a fajta bizonytalanságot - ami hosszú ideig is eltarthat - semmi mással nem lehet kiküszöbölni, mint lazítással, tudatos gondolateltereléssel. Hiába gondolsz rá, nem jutsz közelebb a megoldáshoz. Hiába kutakodsz, informálódasz, érdeklődsz, nem rajtad múlik a megoldás. Pedig leginkább téged érint. Ilyenkor az a legjobb, ha elengeded a dolgot, és valami mással foglalkozol! Lazíts, kényeztesd magad, vigasztald magad, szerezz be egy jó könyvet, filmeket, zenéket, csinálj valamit, ami eltereli a figyelmedet. Bíztsd erre a veled együtt élő családtagokat is. Nincs szükség egy gyomorfekélyre és magas vérnyomásra, ezek miatt, igaz?

**- Rossz érzés azért, mert nem látod a folyamatot. -** Ha létezik rossz érzés, amit könnyen kiküszöbölhetsz, akkor ez AZ! Az egész célkitűzésben ez a legszebb: a célig elvezető folyamat megtervezése. Írd le! Rajzold le! Nyilazz, hogy miből mi következik! Kiindulási pont egy nagy kör, írd bele, hogy hol állsz most. Ebből vezessen egy nyíl a következő eseményhez, ami lehet egy négyzet is, vagy háromszög, vagy hatszög, vagy bármi. A nyilak hossza jelölje a két lépés közti időtartamot! Az egyes alakzatok legyenek hozzárendelve személyekhez, segítőkhez, szervekhez. Például a kör alakzat legyenél te, a háromszög pedig az ügyvéd (mondjuk egy lakásvásárlás esetén), a négyzet a bank, és így tovább. Használj színeket, eltérő betűtípusokat. Rajzolj! Rajzolás közben olyan dolgok kerülhetnek felszínre benned, amikre rajzolás nélkül sosem gondoltál volna. Fantasztikus játék, és nagyon jó visszaneézni is ezeket az ábrákat, akár csak futólag kielemezgetés céljából.



**- Rossz érzés azért, mert elment a kedved az egészszről.** - Ez szorosan összefügg a következő ponttal, de mégsem ugyanaz. Amikor elmegy a kedvünk valamitől, amibe olyan nagy vehemenciával vetettük magunkat, akkor az azt jelenti, hogy megszűnik a FLOW. Lehet, hogy megfakul a dolog, vagy rálátunk olyan aspektusaira a kerek egésznek, amit eddig nem láttunk, és ezek befolyásolják az érzelmeinket, és a motivációnkat. Bármilyen is a kiindulási pont, amikor elmegy a kedvünk, az nagyon rossz érzés. Egyrészt rádöbbenünk arra, hogy "jesszusom, mit akartam én ezzel?", nyilván egy elég széles skálán mozgó intenzitással; a FLOW megszűnése miatt pedig akár még fizikailag is rosszul érezhetjük magunkat. Ilyenkor az a teendő, hogy aluszunk egy óriásit, és legalább egy napig nem foglalkozunk szinte semmivel, csak a létfenntartásunkkal (evés, ivás, mosdás). Ne szórakozz, ne tereld el a gondolataidat, ha nagyon muszáj, akkor dolgozz, a kötelességeknek persze eleget kell tenni, de valahogy próbálj önmagaddal maradni, és rájönni arra, hogy valóban elment-e a kedved - ez egyáltalán nem baj -, vagy pedig csak valami kizökkentett? Ha elment a kedved, hát elment. (Lásd következő bekezdés.) Ha pedig valami más áll a háttérben, valamilyen más gond, ami miatt nem tudsz FLOW-ba kerülni, akkor várni kell egy kicsit, hogy elmúljon ez az érzés - lelkesedés megszűnése -, illetve, meg kell oldani a kizökkentő problémát.

**- Rossz érzés azért, mert abbahagyta.** - Egész gyerekkoromban azt hallgattam, hogy "Rita nagyon okos, csak nem elég kitartó." Szerinted mit gondoltam magamról fiatal felnőttként? Nem azt, hogy nem vagyok elég kitartó, hanem azt, hogy a világ legkitartóbb embere vagyok, és majd én megmutatom *ezeknek!* Nos, ebből olyan dolgok következtek, hogy nem tudtam abbahagyni, nyilvánvalóan rossz dolgokat sem. Ma már, a klienseim tapasztalatai alapján is kijelenthetem, hogy az egyik legnagyobb kincs az, ha elmegy a kedvünk, és ez lépésekre is sarkall bennünket, vagyis kiszállunk az adott szituációból. Ki

merünk szállni. Abba merjük hagyni. Akkor is rossz érzésünk van, ha benne maradunk egy nyilvánvalóan rossz dologban, és abban bízunk, hogy hátha jobb lesz. Nem hagyjuk abba a lottószelvény vásárlást, mert hátha pont akkor nyernénk, mikor már nem vettünk... Akkor is rossz érzés lesz, ha veszünk egy nagy levegőt, és kiszállunk. Mert lehet, hogy ha türelmesebbek, kitaróbbak vagyunk, akkor meghozta volna gyümölcsét az a dolog. Mindenhogy rossz érzés. Ez a természetes érzés.

Tehát, mi segít ilyenkor? A döntés. Hozd meg a döntést: kiszállsz? Hurrá! Nem szállsz ki? Hurrá! Semmi más nem tud neked segíteni ilyenkor, mint az, hogy ha összefoglalod magadnak, hogy milyen előnyökkel jár kiszállni, és milyen hátrányokkal jár kiszállni. Azt sose vedd bele a pakliba, hogy mennyi energiát fektettél már bele, **mert az már a múlt**. Előnyök és hátrányok csak a jövőben érdekesek, a múlt senkit nem érdekel! A múltnak valószínűleg nem lesznek már a jövőben előnyei. A múltnak a múltban voltak előnyei. Lehet, hogy összefutnak még a múlt bizonyos száalai a jövő bizonyos száalaival, de ezen ne a jelenben rágódj! Úgy lesz, ahogy lennie kell. (Ugye, milyen furcsán hangzik ez, egy célkitűzéssel foglalkozó anyagban? Csakhogy én már tudom azt, amit te még nem: az ember nem úgy működik, ahogy azt elképzeljük. Igazság szerint olyan hatásmechanizmusok zajlanak le az emberekben, hogy bizonyos hibáink miatt már réges-régen ki kellett volna halnunk. Az a szerencsénk, hogy sok az időnk, és nem vadászattal és gyűjtögetéssel szerezzük be az ételt, mert különben már éhen haltunk volna, a mondvacsinált problémáink miatt! Erről a tisztánlátásról szóló fejezetben részletesen szó lesz.)

**- Rossz érzés azért, mert hanyagolod a többi teendőd. -**  
Éppen házvásárlás - és a sajátunk eladása - projekt kellős közepén vagyunk, és hetek óta azt érzem, hogy hanyagolnom kell más dolgokat, mert egyszerűen nincs annyi neuron az agyamban, amit már ne használnék csúcsra járátva. Közben azt is érzem, hogy már hónapok óta nem főztem egy normális, laktató

ételt, süteményt pedig már meg sem tudom mondani, mikor sütöttem utoljára! Ez nem jó érzés. Most is az ebédkészítés helyett írom ezt. Tegnap elkezdtem nézni egy filmet, az első 15 perc után mennünk kellett házügyben, és valamikor este kilenc-kor estünk haza. Közben minden megváltozott a terveinkkel kapcsolatban, így azt sem tudom még, mikor lesz ennek vége. Rossz érzés. De! Tudom, hogy ha ezen túl leszünk, helyreáll a rend, a béke, a harmónia, és megint visszaállhatok a rendszeres főzés-sütés üzemmódba, ahogyan én azt szeretem. Most választhatok: vagy eszünk, vagy költözünk! (Nyilván nem ennyire sarkos a helyzet, hiszen ennivaló van itthon, de olyan igazi finomságokra nincs türelmem, agyam, energiám. Engem nem kapcsol ki a főzés, engem az írás kapcsol ki. Ezért is írok most, és nem a konyhában tüsténkedek. A szerencse az, hogy a férjemnek mostanában étvágya nincs, úgyhogy nincs nagy hiányérzet. Most, hogy belegondolok, egy bableves elfő magának, míg én írok...

**- Rossz érzés azért, mert félünk, hogy nem fog sikerülni. -** Sokakat annyira riaszt ez a félelem, hogy tulajdonképpen konkrét célok nélkül élik az életüket. A "majd lesz valahogy" módszer követik egész életükben, ami akár még eredményekre is vezethet, függően a tágabb környezetüktől, és a szülői mintáiktól. Az úgynevezett sikeroktatók ilyenkor szokták nekiszégezni a kérdést az alanyoknak: *Mitől félsz igazából? A kudarctól, vagy a sikertől?*

Sosem féltem a sikertől, és attól sem, hogy valami nem fog sikerülni. Mindig úgy voltam és vagyok minden céloommal, hogy ha nem is érem el, valamilyen tanulással mindenképpen szolgálni fog vagy az út, vagy a társak. De mégis, sokszor elkap ez az érzés. Leginkább nem attól félek, hogy nem fog valami sikerülni, mert majd sikerül valami más. De az sokszor megfordul a fejemben - nyilván szakmai ártalom -, hogy nem szeretném pazarolni az időmet (időgazdálkodásról írtam könyvet,

időgazdálkodásról adok rendszeresen elő, tréningeken, rádióban, konferenciákon, stb.).

Szeretek biztosra menni. Attól sose félj, hogy valami nem sikerül! Lesznek olyan tervek és célok, amik sosem fognak teljesülni. Sokaknak már a kiindulási pontja is hibás lesz, sok pedig út közben fog elvérezni. De nagyon sok sikered és eredményed lesz, amiknek csak akkor van értelmük, ha további terveket és célokat vetítenek előre. Ez egy soha véget nem érő feladat az életben. Mindig megújulni, mindig fejlődni, mindig javulni. Félni felesleges. Minden jó lesz! A rossz is.

**- Rossz érzés azért, mert mások nem így csinálják. -** A Maslow-piramis egyik legtöbbet emlegetett szintje az, ami a valahová való tartozás szükségletéről szól. Az ember társas lény, és szereti önmagát felfedezni másokban. Ha senkihez és semmihez nem passzolunk, nem illünk bele egy felismerhető mintába, akkor az egyik legfontosabb szükségletünk sérül, és ennek feljavítására önkéntelenül is megtesszük a kellő lépéseket: elkezdünk hasonulni másokhoz, és ha azt vesszük észre, hogy nem tudunk hasonulni, akkor pokoli magányosnak érezzük magunkat, és azt hisszük, hogy súlyos gondok vannak velünk.

Pedig nincsenek gondok, csak éppen kicsit hosszabb ideig tart megtalálni azt a csoportot, ahova könnyedén beilleszkedhetünk. Ebben az esetben érdemes tudatosnak lenni - vagyis a kellő információ birtokában irányítani az érzelmeinket - és konstatálni azt, hogy attól, hogy mások másképp csinálják, még nem biztos, hogy mi hibázunk. A társadalmi bizonyíték elvénél már láthattuk: a legjobb az, ha nem illünk bele a többségbe, mert a többségben lévő emberek kizárólag egymást másolják, azért, hogy ne kelljen rosszul érezniük magukat. Ugye te nem akarsz azok közé tartozni, akik csupán másolók? Élj úgy, hogy téged másoljanak!

Minden, ami negatív érzelmet kiváltó tényező, az egyben a jót is magában rejti. A pozitív hozzáállás alapja, hogy mindent lehet a másik irányból is szemlélni: ha a tervekkel és célokkal és a kivitelezésükkel kapcsolatban vannak rossz érzéseid, gondoldj arra, hogy legalább vannak céljaid! Sokan érzik üresnek, szürkének, nyomasztónak az életüket, mert nincsenek céljaik. Sok kapcsolat megy tönkre azért, mert nincsenek KÖZÖS céljaik, sőt, ellentétes céljaik vannak a feleknek. Sok gyermek nem érti a szüleit, mert a szülők elfelejtik kommunikálni a céljaikat, és titkolnak a csemeték előtt mindent, ami a jövőről szól, többek között azért, hogy megkíméljék őket a kudarcélménytől, a frusztrációtól. A gyerekek hamarosan kis felnőttek lesznek, saját, nagyon markáns célokkal, és hirtelen szembehelyezkednek a szülőkkel. Azért is, mert a fejükben az a kép él a szülőről, hogy céltalanok, de ha vannak is céljaik, számukra azok semmiképp nem megfelelőek.

A szülők a korukból kifolyólag is higgadtabbak, lelassultabbak célkitűzés szempontjából, és ezek a különbségek állandó konfliktusokhoz, nyugtalansághoz vezethetnek a hamarosan kétgenerációssá váló családokban.

A célkitűzés és megvalósítás egész életünk során végigkísérő, emberre egyértelműen jellemző életfeladat, és mégis, nagyon sokan egyszerűen elszúrják. Nincs kultúrája nálunk a hozzánk illő életstílus keresésének, a megtalálásának meg pláne. Leginkább az jellemző még mindig, hogy aki többre vágyik, arra minimum furán tekint a környezete. Az egy dolog, hogy nem segít senki abban, hogy hogyan működik a gyakorlatban a célok kitűzése és megvalósítása, de még vissza is húzzák azokat, akik mernek újítani, és mernek különbözni.

A tudatossághoz hozzátartozik az is, hogy tisztában vagyunk azzal, hogy azok, akik különböznek másoktól, a problémákkal kapcsolatban is más kihívásokkal néznek szembe. De szembenéznek! És ez a lényeg!

Te, aki ezt olvasod, nem vagy egy hétköznapi nő, az már biztos. A problémáid sem hétköznapiak. A rossz érzéseid sem hétköz-

napiak. A rossz érzések kezelése sem mindennapos. De ettől izgalmas ez az egész: ettől kihívás, ettől élvezetes, sőt, meg merem kockáztatni, hogy ettől különleges.

Ugye, már nem is érzed magad rosszul?

## 13.

### A sötét oldal kivilágítása

Ha már eddig eljutottál, és még ezt is végigolvasod, akkor többé nem aggódom érted. Látni fogod, hogy minden, ami eddig sikerült, és minden, ami eddig nem sikerült az életedben, az minek az oka. Látni fogod, hogyan működsz te, és hogyan működnek körülötted más emberek. Lehet, hogy arra fogsz most rádöbenni, hogy rosszul csináltad eddig, de az is lehet, hogy megerősítést kapsz arról, hogy a legjobb úton haladsz, és a gondolkodásmódod mondhatni tökéletes a célok megvalósításának szempontjából. Bármire is jössz rá, most egy óriási lépéssel fogsz közelebb kerülni bármilyen célod megvalósításához, és közelebb fogsz kerülni az életcélod meg találásához. Látni fogod, hogy milyen apró-cseprő dolgokra tudjuk elpazarolni az energiáinkat, a lényeg helyett.

Kezdjük mindjárt egy kis teszttel. Olvasd végig az alábbi megállapításokat, és jegyezd fel, vagy jegyezd meg, hogy hányra mondasz *igent!*

1. Vettem már azért meg valamit, mert másnak (szinte mindenkinek) is volt olyan.
2. Követem vagy próbálom követni a divatot.
3. Műszaki cikkekhez, számítástechnikai cikkekhez, autóhoz megveszem a kiegészítőket, ápoló eszközöket, stb. Telefonhoz a telefontartót, jobb akksit, díszítő kütyüt, stb.
4. Kerestem már olyan információkat vásárlás előtt, ami a termékről, szolgáltatásról szóló véleményeket tükrözi, hogy megkönnyítsem a döntésemet.

5. Éreztem már jól magamat azért, mert adományt adtam.
6. Vitás helyzetekben hibáztattam már másokat vagy a körülményeket.
7. Vettem már azért valamit, mert azt gondoltam: na nehogy már nekem ne legyen, megérdemlem!
8. Hasonlítottam már össze árakat.
9. Figyelem az akciókat és próbálok kedvezményesen vásárolni.
10. Bármikor meg tudom magyarázni, hogy miért döntöttem úgy, ahogy.
11. Vettem már fel hitelt azért, hogy megvegyek valamilyen tartós fogyasztási eszközt, vagy valamit jobba, komfortosabbá tegyek a hitel által.

Jegyezd meg, hány igen választ adtál, később visszatérünk erre a mini tesztre, és a válaszok számának értelmezésére.

### **Egy játék, ami megváltoztatta az emberi gondolkodásmódról alkotott elképzeléseinket**

1979-ben, egy Martin Schubik nevű fiatalember, egy házibuliban, újraírta az emberiség gondolkodásmódjának történelmét. Arról nem szól a fáma, hogy esetleg unalmas volt-e a buli, vagy nem volt elég széplány a környéken, de tény, egyszer csak mindenki egy licitációs játék kellős közepén találta magát. A játékban eladó egy dollár. Egy darab, 1 dolláros bankjegy. Az értéke kerekén 1 dollár, tehát nem egy 1 dollár értékű tárgyról van szó, aminek eszmei értéke lehetne akármennyi, hanem konkrétan és kerekén 1 dollárról van szó (nálunk 10ezresekkel szokták bizonyos sikertréningeken játszani).



Az 1 dollár kikiáltási ára 1 cent, és bárki licitálhat, aki jelen van. A játék érdekessége az, hogy nem csak a nyertes - legtöbbet licitáló - fogja kifizetni a licitje összegét, hanem a második helyezettnek is fizetnie kell, a saját licitjének összegét. Tehát a kikiáltó már akkor is "jól jár", hogy ha a nyertes 51 centért elviszi a dollárt, hiszen ebben az esetben a második helyezett 50 centet fog érte ajánlani. A maximális licitemelkedést megszabták 10 centben, hogy nehogy valaki elrontsa a játékot, és túl korán bekiabálja például az 51 centet az után, hogy éppen, hogy csak elkezdődött a játék. A játék elkezdődött. 1 cent, 5 cent, 10 cent, és az izgalom a tetőfokára hágott. Hiszen itt valaki nagyon jó vásárt fog csinálni, jóval kevesebért fog 1 dollárhoz jutni, mint amennyit az ér! Oké, a kikiáltó, Martin is valószínűleg jól fog járni, mindenki áldani fogja, amiért ilyen jó kis játékot talált ki, és akár még kereshet is az "üzleten". A házibuli sok-sok vendége közül, nagyon sokan az elején elkezdtek lemorzsolódni a játékból, és az első lélektani, 51 centes határig már csak nagyon kevesen jutottak el. A szemlélők visszafojtott lélegzettel figyelték a játékot, a kezdeti zsvivaj elült, pissenést sem lehetett hallani. Ekkor jöttek rá ugyanis, hogy ha ennél tovább megy a játék, akkor a kikiáltó pár perc alatt nagyon jól fog keresni: játékosan fog többet kapni az egy dollárért, mint amennyit az ér, hiszen a nyertes és a második helyezett is fizetni fognak! Bár most még csak nullszaldós a kikiáltó, de ahogy a versenyzők eltökélt arca elárulta, lesz itt még nyereség is! Mi lett volna, ha 100 dollárossal indítják a játékot!? Jóval csendesebben, de ment tovább a játék! 80 cent, 85 cent, 90 cent! Már csak két játékos maradt, mindketten feszültek, idegesek voltak, és izzadtak. Tulajdonképpen egy nyugodt ember volt az egész lakásban: Martin, a játék elindítója, aki egyértelműen tudatában volt annak, hogy mi lesz a játék végkimenetele. Óriási felhördülés közepette, a licit elérte az 1 dollárt. Mindenki tudta, ha ezt a határt átlépi a résztvevők, akkor már nemcsak, hogy nem nyernek, de kimondottan veszítenek is! A résztvevőket azonban ez nem érdekelte, licitáltak tovább, dühödten!

A végső licit, az 1 dollárért, 3 dollár 40 cent volt. A második helyezett 3 dollár 35 centet ajánlott fel, és ennél tovább nem volt hajlandó elmenni. A kikiáltó, Martin átadta az 1 dollárt a nyertesnek. Így a nyertes "csak" 2 dollár 40 centet veszített, a második helyezett kissé többet ugyebár. Martin összesen 5 dollár 75 centet keresett az "ügyleten". A játékot azóta több ezer-szer megismételték további bulikban, tréningeken, konferenciákon, de a legtöbbször pszichológiai laborokban. A külső szemlélő szemével nézve - illetve így, olvasva a történetet - nyilván te is arra gondolsz, hogy csakis örült lehet az, aki több mint 1 dollárt fizet egy 1 dollárosért, egy ilyen játék keretében. De az azóta eltelt évek, és a több ezer kísérlet és publikáció bebizonyította, hogy nem elszigetelt "örültekről" volt szó, mert ez az eset bárkivel, bármikor megeshet, és a valóságban meg is esik! Számталanszor fizetünk többet valamiért, mint amennyit ér, csak az 1 dollár árverésénél fejben is követhetők a költségek alakulásai, míg más, kevésbé jól meghatározható értékű dolgoknál, eseményeknél, tárgyaknál ez sokkal inkább követhetetlen. Nézzük meg, mi játszódott le a dollárárverésben szereplő, licitálók fejében! Ezt ugyanis tökéletesen le lehet követni, mivel az összes kísérlet végül is arra irányult, hogy kiderüljön, mi játszódik el ilyenkor a fejekben. A játék elején, a játékosok természetesen a játék hevén feltűzelődve vágnak bele a licitálásba. A játékosok száma és vehemenciája nagyban függ a játékvezető - kikiáltó - által közvetített lelkesedéstől. Olykor enyhe provokációra is szükség volt ahhoz, hogy elinduljon a játék, pl. valami hasonló: *"Na, mi a helyzet? Senkinek nem ér meg 5 centet ez az 1 dollár? Hát milyen üzleti érzéketek van nektek?"* Ha elindult a játék, akkor már nem volt megállás! A több ezer kísérletből csak néhányban fordult elő az, hogy a felek megálltak az 1 dolláros licit elérése előtt. Átlagosan 3-4 dollárért keltek el az 1-1 dollárok. Most, hogy olvasod ezt, arra gondolhatsz, hogy *"Honnan szedtek össze ennyi buta embert? Hát nem nyilvánvaló, hogy 1 dollár az maximum 1 dollárt ér?"*

A játék elején még minden résztvevő tudja, hogy nem érdemes elmenni az 1 dolláros licit fölé. Mégis mindig marad legalább egy páros, akik addig licitálnak, amíg még van apró a zsebükben. Sokszor előfordult, hogy 7-8 dollárig is elmentek. Hova tették a józan eszüket ezek az emberek? Megvolt a józan eszük, csak a kellő pillanatokban eldugták magukban jó mélyre. Erről szól a Tisztánlátás törvénye. A játék elindulása után, az első kritikus pont az 50 cent körüli liciteknél következik be, sokan itt szállnak ki: ekkor bizonyosodik be ugyanis, hogy a kikiáltó már mindenképpen jól fog járni, hiszen az 51 centes licit elérésével már összességében többet fog keresni, mint 1 dollár. Igaz, ez a pont a kikiáltó számára még közel nullszaldós, hiszen a nyertesnek oda is kell adnia az egy dollár - egyet kifizet, kicsivel többet, mint 1 dollár, visszakap. Ez azért kritikus pont, mert sokan azért fogják fel ezt az egész dollárárverést az elején jó játéknak, mert úgy érzik, hogy benne van a pakliban az is, hogy a kikiáltó rútul meg lesz rövidítve. Persze az is benne van, hogy rútul jól fog járni, de ez utóbbit mindenki valószínűtlennek tartja. Az 50 centes határértéknél sokan kiszállnak, mert észreveszik, hogy a játék már nem játék, hanem valami más van kialakulóban. Érdekes: csak akkor vannak kiszállók ennél a pontnál, hogy ha többen játszanak, mint 2 fő. Ha csak ketten vannak, észre sem veszik ezt a pontot. A játékban maradók, ha észre is veszik az 50 centes határt, kiszállási pillanatot, akkor arra gondolnak közben, hogy: ***még nem veszítettem semmit, akár még nyerhetek is, megnézem, mi lesz ebből.***

A licitek közelednek az 1 dolláros összeghez. A játékban résztvevők közül egyre többen lépnek ki, míg általában - természetesen az induló létszámtól is függően - az 1 dolláros licitszint elérése után már csak ketten maradnak. Minden külső szemlélő számára nyilvánvaló az, hogy már a játék kedvéért sem éri meg tovább menni, hiszen egyértelműen ráfizetés lesz az a játék, amit az elején azért kezdtünk el, mert NYERNI akartunk. A játékban maradók fejében ilyenkor ez játszódik le: ***Bár azért***

*kezdtém el, mert nyerni akartam, de ha most tovább megyek, akkor végül is még nem veszítek olyan sokat.*

Ezeket a gondolatokat hívjuk racionalizálásnak. Amikor egy érzelmi indíttatású - minden érzelmi indíttatású egyébként - döntést racionális érvekkel megmagyarázunk. Már amit mi racionálisnak érzünk, természetesen. Mert egy külső szemlélő nem biztos, hogy racionálisnak *érzi* azt a magyarázatot, hogy *még nem veszítek olyan sokat*, sokkal inkább érzi bődületes butaságnak. De nem baj, számunkra az a fontos, amit mi érzünk, mi gondolunk, és mi találunk ki magunknak, racionalitás gyanánt. Az életünk tele van racionalizálással. Most például azzal racionalizálom magamnak azt, hogy vasárnap reggel 6 órakor keltem, és ideültem írni, ahelyett, hogy tovább aludtam volna, hogy majd délután lepihenek. Ami vagy megtörténik, vagy nem. (Ahogy elnézem az elmúlt fél évem vasárnapjait, inkább nem fog megtörténni). A szándék megvan bennem, és én már a szándékkal magyarázom magamnak azt, hogy miért volt jó ötlet felkelnem hajnalban. De magyarázom azzal is, hogy ilyenkor friss az agyam, hogy csodálatos ez a reggeli nap, ahogy besüt az ablakon, és így tovább. Nyilván látod, hogy ebből az esetből, hogy én korán keltem, senkinek nem származik semmilyen hátránya. De azokban az esetekben, amikor súlyosabb, nagyobb horderejű döntésekről van szó, ugyanígy működik a racionalizálás, mint a kisebbeknél. Általános érvényű szabályként elmondható, hogy minden döntést, amit körbe kell racionalizálnunk ahhoz, hogy még mi, a döntést meghozók is nyugodt szívvel el tudjuk fogadni, az a döntés valamilyen szempontból veszélyes. Vagy a jelen helyzetünkre, vagy a jövőnkre nézve. Vagy a gyerekeink jövőjére nézve. Az, ami helyes, azt nem kell magyarázni. Lehet, de nem kell. Korán keltem fel, mert felébredtem. Pont. Ezt nem kell racionalizálni. Lehet, de nem kell! "20 éves futamidejű jelzaloghitelt vettem fel egy romos, kvázi lakhatatlan házra" - na, ezt már muszáj racionalizálni, mert minden pillanatban felmerül bennünk a kétely, hogy jól döntöt-

tünk-e. Erről lesz még szó, térjünk most vissza dollárárveréshez, ugyanis még nincs vége!

Túljutottunk az 1 dolláros licitszinten, láthattuk, hogy a résztvevők gondolkodása a "lehet, hogy nyerek" irányból átfordult a "még nem veszítettem olyan sokat" irányba, és haladnak tovább. Ez volt a második kritikus pillanat. Lényegében egyre többet veszítenek, ahogy zajlik tovább a játék. A játék végét a játékosok lelki ereje határozza meg, illetve a pénztárcájuk. Volt olyan, aki 20 dollárig ment, aztán a végén majdnem megverte a játékpartnerét! Volt olyan is, mikor házaspár játszott végig a játékot, és nagyon csúf veszekedésbe torkollott a jónak induló szórakozás. A végső kiszállás pillanata - a játék legvége - az összeomlás pillanata is. Ilyenkor döbbennek rá a felek - már az intelligensebbjei -, hogy a játék elejétől kezdve hibát-hibára halmoztak. Már réges-régen ki kellett volna szállniuk. Nagyon ritka az, amikor valaki a legvégén is azt vallja, hogy "tanulságnak jó volt". Általában az a jellemző, hogy még ezen a nagyon alacsony, 1 dolláros téten is, meginganak az önbizalmak, és nagyon kevés játékos marad magabiztos a játék végén is! Pszichológusok évtizedek óta vizsgálják ezt a jelenséget. Többször előfordult, hogy a kísérleteket folyamatosan jegyzőkönyvezni kellett, és a játékosokat többször is kiköktették a játékból. Azt gondolhatnánk ugyebár, hogy a játékosok annyira belelovalják magukat a butaságba, hogy, mint egy ördögi körből, önhibájukon kívül, nem tudnak belőle szabadulni. De a közben-ső tesztek töltögetése semmit sem változtatott a játék végkimenetelén. Ugyanúgy eljutottak a végső összeomlásig a játékosok, még akkor is, mikor tudták, hogy ez egy kísérlet. A többségnek megingott az önbizalma, és segítségre szorult a feldolgozáshoz. A segítség könnyű, és gyors: ilyenek vagyunk mi, emberek. Függetlenül az egzisztenciánktól, az iskolázottságunktól, a nemünktől, a korunktól. Ha belemegyünk egy ilyen játékba, valószínűleg csak a legvégén tudunk kiszállni, amikor véget ér. Akkor is így van ez, ha már játszottunk ilyet! Ez pedig semmi

mást nem bizonyít csak azt, hogy nem tanulunk a saját hibáinkból! Van egy olyan mondás, hogy az okos más kárán is tanul, de ez egy illúzió. Vannak persze, akik ügyesek ebben, vannak, akik ügyetlenebbek, de már az is nagy szó, ha a saját ballépéseinket át tudjuk értékelni úgy, hogy ne fulladjunk bele a racionalizálás tengerébe, hanem inkább helyette levonjuk a következtetéseket és a tanulságot, és emelt fővel haladjunk tovább. A dollárárverés tanulsága nem áll meg a dollárárverésnél: szerencsejátékosok, hazardjátékosok, sportfogadók általános gondolati íve ez: játszom, mert nyerhetek >> tovább játszom, mert egálban vagyok >> tovább játszom, mert még alig veszítettem >> kész, mindenemet elveszítettem.

De ugyanez a gondolati ív az egész életünket végigkíséri: hozzámegek ehhez a férfihez, mert nagyon szeretem, és ő is engem >> együtt vagyunk, mert bár a szerelem elmúlt, de jól el vagyunk együtt >> továbbra is együtt maradunk, mert bár repedések azok már vannak a kapcsolatunkon, de hátha jobb lesz majd >> továbbra is együtt maradunk, mert a gyerekek...>> már csak az örökös vita van, de már olyan régóta együtt vagyunk >> najó, kész, nem maradok tovább ezzel az alkoholista állattal!

Ismerős ugye? Te is láttál már így tönkremenni kapcsolatokat? A kapcsolatok nem az utolsó évben mennek tönkre, hanem egy folyamatos romló tendenciát mutatnak - azok, amelyek végül tönkremennek - és közben a benne lévő felek, mindenféle magyarázatokat találnak arra, hogy miért nem szállnak ki belőle. Ugyanez a gondolati ív vonatkozik a rossz munkakörülményekre, a rossz anyagi helyzetre - *nem változtatok, mert tulajdonképpen kijövünk a pénzből...* vagy csak úgy érzed? - és lényegében minden rosszra, ami az életünkben jelen van. Eleinte jónak tűnt, aztán mikor elkezdtek felfedezni a rossz oldalát, akkor elhessegettük ezeket az intő gondolatokat, és mentünk tovább, rendületlenül. Aztán vagy végső összeomlás lett a végén, vagy még időben ki tudtunk szállni.

## Miért nem tudunk kiszállni időben?

Az ember, bizonyos szempontból, butább az állatoknál. A civilizáció hatására eltűnt egy, az állatokra tökéletesen jellemző tulajdonságunk: az időérzékünk. Mi, emberek, az időérzékét az idő múlásának érzékelésének tartjuk, de az időérzéknek leginkább a valamire való megfelelő időtartam ráfordításának kellene lennie. Az állatvilágban ez tökéletesen működik, mivel az állatoknak két dolguk van az életben: túlélni, mint egyed, és túlélni, mint faj. Az elsődleges feladatuk az, hogy mint egyedek, minél hosszabb életet éljenek, de csakis azért, hogy a fajuk túlélését biztosítsák, vagyis minél több egészséges utódot nemzenek, és hozzanak világra. Nézz meg egy gepárdot: számtalanszor láttuk már természetfilmekben, ahogy a gepárd veszettül üldözi a gazellát, már majdnem el is éri, de a gazella ugrik egyet, és a gepárd feladja. Mi, külső szemlélők, a tévé elől, világosan látjuk, hogy elég lett volna még egy mancs-csapás, és a gazella holtan terül el. De a gepárd másképp látta: már eleget foglalkozott ezzel a zsákmánnyal, a beépített, **túlélés centrikus időérzéke** figyelmeztette: már az elégnél is többet foglalkozott ezzel a zsákmánnyal, vagyis túl sokat! Jobban jár, ha másik zsákmány után néz. A túlélés centrikus időérzék minden állatban jelen van, ez a túlélés záloga. Nem lehet túl sok időt foglalkozni semmivel, mert különben vagy az illető egyed hal ki, vagy az egész faj. Az állatokba jól be van programozva az, hogy mivel, mennyi időt kell és szabad foglalkozniuk. Nézd meg a harcias macskákat! Verekedésig ritkán fajul el a dolog, de a pózolással, nyarvogással, szőrborzolással és egymásra fújással elég sok időt eltöltenek a kandúrok. Általában hogyan szoktak az ilyen "mindjárt elharapom a torkod, de csak mindjárt!" szemben állások végződni? Az egyik macska elszalad. Lehet, hogy lenyom egy-két pofont még futtában, de elszalad. Hogy miért? Mert számára letelt az idő! Akkor is, ha utána lefekszik aludni! Ha tovább folytatja, az éhenhalás fenyegeti! Ha éhen hal, nem tud utódokat nemzeni.

Ezt nevezem én túlélés centrikus időérzéknek. Ezzel szemben mi jellemző az emberre? A kihalás centrikus időérzék. Minél több időt töltünk valamivel, annál nehezebben hagyjuk abba, és annál jobban ragaszkodunk hozzá. A civilizáció, és az, hogy nem kell minden nap megküzdenünk az ételért, és az, hogy az életünk nem ér véget 30 éves korunkban, mint anno az őskorban, azt eredményezi, hogy rengeteg időnk van. Mégis időhiánnyal küzdünk! A modern élet legnagyobb, legintenzívebb, legnyomasztóbb paradoxonja. Hiába van több időnk, kevesebb van. Ráadásul hiába van több időnk kiélvezni az életet, mi boldogtalanabbak vagyunk, mint valaha. Hogy miért? Mert túl sok időt töltünk el a döntéseink következményeivel! Ebből kifolyólag túlságosan ragaszkodunk is ezekhez a dolgokhoz. Egy ember sosem hagyná futni a gazellát. Legalábbis egy nyugati ember. Az afrikai, gazella-közeli népek hagyják futni. A vadászó, gyűjtögető társadalmak hagyták futni. Nem fordítottak túl sok időt semmire. De mi, igen. És ezt állandóan racionalizálnunk kell. További rossz, helytelen, időrabló, kihalás centrikus időérzékre épített döntéseinkkel.



## 14.

# Önigazolás pro és kontra

Láttuk, hogy hogyan működik a racionalizálás egy olyan helyzetben, ami lényegében mindennek tekinthető, csak számunkra kedvezőnek nem: dollárárverésben. Mi mégis megtaláljuk a kedvező érveket, és elmegeyünk akár a végsőikig is. Az állatokkal ellentétben az emberek már nem a túlélés centrikus időérzéküket fejlesztik, hanem a kihalás centrikus időérzéküket: töltünk minél több időt a reménytelen dolgokkal is, és szálljunk ki belőlük annál nehezebben, minél több időt töltöttünk el velük!

Ebben a fejezetben rávilágítunk, hogy mi köze van ennek a célok kitűzéséhez, és a megvalósításukhoz, sőt, a célokkal kapcsolatos tévúton járáshoz. Amíg ezt az elvet nem ismered, semmit nem tudsz a céltudatosságról.

Térjünk vissza egy kicsit a tesztünkhöz, amit az előző fejezetben olvashattál!

Arra kértelek, válaszolj igennel, vagy nemmel az ott olvasható megállapításokra. Számold össze az igen válaszaidat: ha több mint öt igen született, akkor te is - mint mindenki más - az önigazolás nagymestere vagy. Ha kevesebb igen született, mint öt, akkor valószínűleg azon kevesek csoportjába tartozol, akik képesek szembenézni a hibáikkal. Megmagyarázom, mi köze van a hibák elkövetésének, a velük való szembenézésnek, például az akciós árukészletek előnyben részesítéséhez.

Minden döntésünk és lépésünk, vagyis minden cselekedetünk és gondolatunk érzelmi indíttatású. Minden azért jön létre, mert érzünk valamit, ami gondolatokat, cselekvési terveket generál bennünk. Ez történhet fordítva is: látunk, hallunk valamilyen könnyedén értelmezhető információt, ez érzelmeket generál bennünk, és cselekvésre ösztönöz. Ékes példája ennek az **akció**

szó. Az akció szó a racionális gondolkodásmódunkra hat látszólag, hiszen évtizedek alatt megtanultuk, hogy ami akciós, az *általában* jó vásárt jelent számunkra.

De ékes példái ennek a "*vitaminnal dúsítva*", "*kalciummal az egészséges csontokért*" és társaik is.

Milyen érzelmeket generálnak ezek? Az akció szó azt az érzelmet generálja bennünk, hogy tudatos, okos vásárlók vagyunk, mert odafigyelünk arra, hogy ne herdáljuk el a pénzt, helyette megfontoltan döntsünk. Ez számunkra jó érzés. Nem a pénzt költeni jó érzés, hanem azzal az illúzióval együtt jó érzés költeni a pénzt, hogy okosan költünk, jól bevásárolunk. Ebből kifolyólag az akció szó nem információ, hanem manipuláció: tényszerű megállapítás, ami szándékosan érzelmeket generál: jobb, okosabb, tudatosabb vásárló vagyok, mert odafigyelek az akciókra.

Ennek kistestvérei - és továbbfejlesztett változatai - a termékek csomagolásain szereplő olyan információk sora, amik azt az érzést erősítik bennünk, hogy mi jobbá válunk, ha azt a verziót vesszük meg. A *vitaminnal dúsítva* szavak, egy gyermekeknek készült joghurton, varázserővel bírnak. Bár a szemünk előtt az egészséges gyermek képe jelenik meg, de a tudatalattinkban bekapcsol a "jó anya vagyok, mert odafigyelek a gyermekem egészségére" gondolat is. Nincs több, amit egy embernek adhatasz, mint az érzés, hogy ő jó szülő.

Az összes olyan reklám, amiben gyerekek szerepelnek, ezt az érzést akarja bennünk felébreszteni, és folyamatosan ébren tartani. Érdekes módon működik ez a nagyszülőknél, kereszt-szülőknél is. Nőknél, férfiaknál egyaránt érvényesül a hatás: nem láttam még olyan apukát, aki a drágább, de vitaminosabb termékre azt mondta volna: tedd vissza, jó lesz a vitamintalan is. Ez már odáig elfajult, hogy újszülötteknek való csecsemőtápszerbe is vasat raknak, és még 8 féle vitamint.

A probléma ott van, hogy ezt az alaptézist, mely szerint érzelmektől fűtve vásárolunk, döntünk el valamit, **nem akarjuk tudomásul venni**. Szinte kétségbeesetten keressük a racionális

indokokat, és már csak egy hajsza választ el bennünket attól, hogy észrevegyük a lényegét - milyen érzelmeink húzódnak meg a racionális indokaink mögött - de a tudatos agyunk megakadályoz ebben.

Ráadásul, a döntés meghozatala után sokkal biztosabbak vagyunk a döntésünk helyességében, mint előtte. Mikor ott állsz, két féle joghurttal a kezében, és azon morfondírozol, melyiket vedd meg, akkor nem tudsz határozott racionális indokokat felhozni egyik mellett sem, sőt, egyik ellen sem. Ez a helyzet egy pár pillanatig tartó lamentálástól elfajulhat - volumentől függően - akár a hetekig, hónapokig tartó döntésképtelenségig is. Viszont, a döntés meghozatala után - valamelyik joghurt a kosaradba kerül - máris tudod a racionális indokaidat sorolni.

*Azért vettem meg ezt, mert...*

Holott a racionális indokoknak a vásárlás előtt IS és után IS azonosaknak kellene lenniük, hiszen attól racionálisak! A döntés előtt ugyanakkor korlátozott racionalitásról beszélünk, a döntés után pedig objektív racionalitásról. Mármint, hogy azt hisszük, hogy ezekről beszélhetünk. Ugyanis a racionalitásunk lényegében sosem lehet objektív. Ez ugyanis azt jelenti, hogy egyetlen doboz joghurt vásárlása előtt hónapokig kellene összegyűjteni minden információt a benne lévő alapanyagokról, a gyártás folyamatáról és minőségéről, a csomagolás anyagáról, a káros adalékokról, a hasznos adalékokról, a szállítás körülményeiről, és persze a joghurt, szervezetünkre gyakorolt hatásáról sem feledkezhetnénk meg.

Sosem lehetünk racionálisak, sosem hozhatunk racionális döntést, mert akkor egyetlen döntéshez egy emberöltő is kevés lenne. Kénytelenek vagyunk az ösztöneinkre, a megérzéseinkre, és bizony, teljes mellszélességgel az érzelmeinkre hagyatkozni. Ugyanis nincs azzal semmi baj, ha érzünk! Nincs azzal semmi baj, ha jó szülőnek, csinos, ápolt nőnek, kreatív vállalkozónak akarjuk magunkat érezni. Érző lények vagyunk. Ez a természetes! De akkor ne *akarjunk* minden áron racionálisak lenni! Óhatatlanul is összeütközésbe kerülünk a világgal és önmagunkkal,

ha ellent akarunk mondani a bennünk rejtező, bennünket mozgató, zsigeri érzelmeinknek, és állandóan csak magyarázatokat gyártunk arra, miért döntöttünk úgy, ahogy!

Véleményem szerint, amiket megtanulhatunk az életben, azok közül az egyik legfontosabb, hogy ne akarjunk ellentmondani az evolúciónak, és az emberi - női, férfi - mivoltunknak! Ne akarjunk örökös ellentmondásban élni! Az nem racionális érv, hogy vitaminnal dúsított. Már maga a dúsított szó is azt fejezi ki, hogy többé, jobbá, dúsabbá tettünk valamit, a vitaminok által. Nem lehet racionális magyarázat eszköze az, ami az érzékekre hat!

Tételezzük fel, hogy két, azonos szituációban járó nőnek, egy azonos kérdésben döntést kell hoznia. Lássuk a nagyon nagy vihart kavaró, "szoptassak, vagy ne szoptassak" kérdést. A két, példánkban szereplő nőnek egy napon születtek a kisbabái, mondjuk éppen ma reggel, és friss anyukaként el kell dönteniük, hogy szoptatják-e a gyermeküket, vagy tápszerrel táplálják. (Egy személyes megjegyzés: én tápszeren nőttem fel, és a gyerekeim is. Azt tudom, hogy én biztosan eldöntöttem, hogy szoptatni fogok, és mindent meg is tettem, sőt, még segítséget is kaptam. De nem lett tejem! A gyerekeim pedig éheztek. A szoptatást favorizáló médiatevékenységnek, és a célom meg nem valósulásának következtében pokoli hullámvölgyeket éltem meg azért, mert nem tudtam anyatejjel táplálni a gyerekeimet. Mai napig vannak olyan álmaim, amikben szoptatok, és álomban van tejem...)

Magyarországon természetes, hogy szoptatnak az anyák, nagyon kevés kivétel van, aki eldönti, hogy inkább cumisüvegből, más nő tejjével, vagy tápszerrel táplálja a gyereket. De külföldön, főleg angolszász területen ez jórészt tényleg döntés kérdése: ha eldöntöd, hogy tápszer, egy szót sem szólnak a szülés után a csecsemőosztályon, hozzák a tápszeres üvegeket és kész. Ott szabadon dönthetsz, itt nálunk azért megpróbálnak hatni az ember lányára, a szoptatás érdekében. (Megpróbálnak manipu-

lálni a "jó szülő vagyok" érzés tekintetében. A szülészeteken is ott van a marketing...)

Tételezzük fel, hogy szabad a döntés. Az egyik anyuka számba veszi a saját indokait, és úgy dönt, szoptatni fog! A másik anyuka pedig szintén számba veszi a saját indokait, és úgy dönt, tápszert ad a gyermekének.

Mindkét gyermek boldogan, elégedetten, egészségesen nő fel.

A különbség abban mutatkozik, ahogyan a két anyuka gondol a *másik* táborra. Bár mindketten dönthettek volna akár ellenkezően is, és egy pillanatig átlátták a másik döntés helyességét is, de a döntés meghozatala után már nincs visszaút. Elindul egy olyan racionalizálási folyamat az ember agyában a döntések meghozatala után, ami megakadályozza azt, hogy minden döntésünket kétségek felsorakozása kövesse. Az ugyanis nagyon rossz, energiaigényes érzés lenne, amit a szakirodalom úgy nevez, hogy kognitív disszonancia. Ismerős ugye? Volt már róla szó.

Az, aki a szoptatás mellett döntött, meggyőződéssel szoptat, ameddig csak tud és akar, és nem érti, hogyan tudott más valaki, másképp dönteni. A döntés előtt még tudta, de a döntés után már nem. Egy szoptatás mellett döntő nő el sem tudja képzelni, hogyan dönthet valaki a tápszerezés mellett.

Ez fordítva is igaz. Annyi remek érv van a tápszerek mellett - gyártók is segítenek ám ebben -, hogy az anyuka, aki a tápszer mellett döntött - önszántából -, az a döntés után minden szükséges visszaigazolást megkap önmagától, ami ahhoz kell, hogy a döntését folyamatosan helyesnek érezze.

Ezt hívjuk önigazolásnak. A racionalizálás - amiről eddig beszéltünk - konkrét érveket jelent, de az önigazolás érzelmi indokokat is felsorolhat. Ez a különbség a racionalizálás és az önigazolás között: a hatásmechanizmusuk ugyanaz, de az önigazolás maximálisan emberi, érzelmeket is felvonultató magyarázat, saját magunk számára. Amikor mások számára magyarázzuk a döntésünket, akkor az racionalizálás. Ha magunk számára, ak-

kor önigazolás. A kettő persze össze is mosódhat, néha teljességgel elkülöníthetetlen a két fogalom.

Az önigazolás-racionalizálás az életünk minden pillanatában jelen van. Azt a célt szolgálja, hogy ne érezzük magunkat rosszul olyan helyzetekben, amikor kiderül, hogy hibáztunk, rosszul döntöttünk, rosszul ítéltünk meg valamit, valakit. De arra is szolgál, hogy ELŐRE racionalizáljunk valamit, hogy majd alkalmasint ne kelljen azzal foglalkoznunk, hogy helyes volt-e a döntés, vagy helytelen.

Ilyenkor hozunk egy sor magyarázatot fejben, gondolatban, és lovagolunk a témán egy ideig, hogy a bennünk dúló disszonáns érzéseket elnyomjuk. A végén már nem is emlékszünk a disszonáns érzésekre, a fejünkben már csak az önigazoló lista marad, és a jó érzés: jól döntöttünk.

Más a helyzet - ahogy az én, tápszeres példám mutatja -, amikor kénytelenek vagyunk másképp cselekedni, mint ahogyan döntöttünk. Nincs az a racionális érv, nincs az önigazolásnak olyan foka, ami el tudná nyomni azt a rossz érzést, amit akkor érzünk, amikor meggyőződésünkkel ellentétes dolgot kell cselekednünk. Hosszú ideig tartó, szinte a gyásszal egyenértékű, feldolgozási folyamaton kell keresztül mennünk. Pont ettől akar bennünket megvédeni az agyunk: az önigazolással segíti azt, hogy a döntésünk nagyon gyorsan meggyőződéssé váljon. Igaz, ebből nincs azonnali visszaút, de nem is érezzük rosszul magunkat.

A célkitűzés szempontjából az eddig tárgyaltaknak óriási tanulsága van.

Akárhogy is döntünk valamiben - mit akarunk, és mit nem akarunk - bízhatunk az önigazolásban, mint én-védő mechanizmusban: a döntésünk meggyőződéssé válik, és szinte sosem fogjuk azt érezni, hogy pont az ellenkezőjét kellett volna dönteni. Ez jó dolog!

De a dollárárverésnél láttuk, hogy a dolgok néha nem feketék és fehérek, hanem olyan folyamatok, amikben az agyunk én-védő mechanizmusa éppen, hogy ártalmunkra van.

Például, eldöntjük, hogy beszállunk a dollárárverés játékba. A döntésünk az öngazolás révén azonnal meggyőződéssé válik, és vígan játszunk. Attól függően, hogy az öngazolás mennyire volt erős, vagy kiszállunk az 51 centes határnál - *amikor nyilvánvalóvá válik, hogy a kikiáltó már vissza fog nyerni valamennyit az 1 dolláros költségből* -, vagy az 1 dolláros határnál - *ahol ketten mindenképpen veszítenek, csak a kikiáltó nyer* -, vagy a legvégén.

Minél erősebb az öngazolási képességünk, annál tovább megyünk!

Ugyanis az is egy öngazolási tényező, hogy nem szállunk ki valamiből, amibe már *annyi* energiát befektettünk! *Nem szálllok ki, mert már annyit befektettem!*

Ezzel a szlogennel gyalognak emelt fővel a saját vesztükbe az emberek.

A dollárárverés egy zseniális példa arra, hogyan változik meg az öngazolásunk témája, iránya, és szövege.

**Lássuk:** (dőlt betűvel az öngazolás)

Beszállok a játékba, *mert érdekesnek tűnik, és különben is mindenki beszáll.*

Bennmaradok 51 cent után is, *mert érdekel, mi lesz, még nyerhetek!*

Bennmaradok 1 dollár után is, *mert még csak egy pár centet veszítek, most nem adhatom fel!*

Bennmaradok, ameddig csak tudok, *mert nehogy már ne én nyerjem meg legalább a játékot!*

Elmegyek a végsőkhöz, *mert én legalább nyerek egy dollárt, a második helyezett viszont csak veszít, muhaha!*  
(A második helyezett öngazoló mantrája: *lehet, hogy sokat veszítek, de ez a buta meg elhiszi magáról, hogy nyer, muhaha!*)

Ahogy halad előre a történet, az alanyunk már fogalma sincs, hogy azért szállt be a játékba, mert mindenki beszállt. Már csak

ketten vannak, minden megváltozott, még az előző perchez képest is. Rengeteg ilyen szituáció van az életünkben, mint a dollárárverés. Házasság, munkahely, nagy összegű hitel, és szinte minden döntésünk következménye! Az ilyen szituációkban nem látunk tisztán, mert az öngazolás mechanizmusa minden mást elnyom! **Erről szól a Tisztánlátás törvénye:** minden olyan pillanat, amikor észrevesszük azt, hogy megváltozik az öngazolásunk lényege, és már valami egészen más miatt vagyunk abban a szituációban, mint a belépéskor gondoltuk, akkor, abban a pillanatban van lehetőségünk kiszállni, ha akarunk. Mert akkor láthatunk tisztán, egy pillanatra. Ha nem akarunk, jön az újabb öngazolás, és addig nem térünk észhez újra, míg nem egy újabb öngazolás-váltás be nem következik.

Ha kiszállunk, azt is igazoljuk magunknak, a jól bevált, öngazolási sémáinkkal. Megmagyarázzuk, és elfogadjuk. Meggyőződésünké válik, hogy jól döntöttünk.

### **Mi ennek az egésznek az értelme?**

Csupán csak az, hogy bárhogy is döntesz, számodra az lesz a helyes!

Lehet, hogy más, kívülálló számára óriási örültségnek tűnik, de számodra csak helyes lehet.

A kérdés már csak az: ezek a számodra mindenképpen helyes döntések hova vezetnek? Előre, az életcéljaid megvalósulása felé? Vagy pedig a romlásba?

### **Döntés előtt**

Egy döntéshelyzetben az a legrosszabb, legnehezebb pillanat, amikor még nem döntöttél. Akkor érzed a legrosszabbul magad. Utána, a döntés meghozatala után, elindulsz egy úton, ahonnan már sosem tudsz visszatérni a döntés meghozatala *előtti* útra. Minden döntés egy új út ilyen értelemben. A döntés meg nem hozatala pedig egy állandó nyugtalansági tényező. Ebből következik, hogy azok, akik nyugtalannak érzik magukat, mindenképpen egy döntéshelyzetben vannak. Lehet, hogy egy dollárár-



verés közepén vannak, de az is lehet, hogy előtte. Ami biztos: a legvégsőig elmenni nem javasolt. A legvégső pillanatokban szokott ugyanis bekövetkezni az összeomlás: teljes elszegényedés, házastársak közötti brutális erőszak, gyerekbántalmazás, halálos betegség, stb.

A tisztánlátás törvénye azért nehéz kenyér, mert arra világít rá, hogy nem vagyunk annyira tökéletes faj, mint hittük magunkat. Az agyunk nemcsak egy csoda, hanem egy gyerekkézbe került, egy gombnyomással kibiztosítható atombomba is. Amennyi csodát tartogat számunkra a tudás, és az élet, annyi fájdalmat és kárt is.

A magyarok még jobbak öngazolásban, mint más nációk. A magyar történelemben rengeteg olyan szituáció volt, amik a társadalom és az egyének meggyőződésének ellenére történtek (Trianon, államosítások, stb.). Ennek túlélésére különleges öngazolási módszereket kellett kifejlesztenünk. Azt mondják, a magyarok pesszimisták. De szerintem a magyarok nem pesszimisták, hanem nem hétköznapi értelemben vett optimisták. Egy kettősséget látok: büszkék vagyunk arra, amikre nem vagyunk büszkék. Túlélünk, amit nem lehet ép ésszel túlélni. Mint Mátyás király meséjében: fel is vagyunk öltözve, meg nem is.

Ez az örökség súlyos árat követel: olyan profik vagyunk öngazolásban, hogy azt is meg tudjuk magyarázni magunknak, ami-ben nem is hiszünk! Számunkra mindennél fontosabb tudni azt, hogy milyen hatásmechanizmusok zajlanak le az emberben, mert a tudás hatalom. Hatalom a sors, a szerencse, és a boldogság fölött.

## 15.

### A meg sem született gyermekek

Avagy: az elvetélt ötletek, a soha meg nem valósuló ötletek

Az első terhességem spontán vetéléssel végződött, a 12. héten. Karácsony volt. Két ünnep között a kórházban töltöttem három napot. Magyarázat, konkrét ok, nem volt. Azt mondták, fiatal vagyok, gyorsan rendbe jövök, néhány hónap múlva újra próbálkozhatunk. Úgy is lett. Azóta is számtalanszor eszembe jut - már fájdalom nélkül -, hogy "Mi lett volna, ha ...?"

Mi lett volna, ha megmarad a baba? Mi lett volna másabb? Mi lett volna jobb? Miért kellett minden nap végén álomba zokognom magam? Miért kellett minden reggel letargiával ébrednem? Mi értelme volt ennek?

Biztosan te is találkoztál már a saját életedben olyan jelenséggel, amikor hirtelen, minden előjel nélkül, más irányt vettek a dolgok. Olyan irányt, amit te nem akartál! Például egy baleset bekövetkezte, vagy súlyos betegség a családban, vagy valamilyen elemi kár a házon, ami súlyos költségekbe vert téged tulajdonosként, és így tovább.

A rossz dolgok, amikre nem lehet felkészülni. A rossz dolgok, amik egyértelműen megváltoztatják az életünk folyását, hosszú időre letérítve az előre elgondolt útról. A pozitív gondolkodók ilyenkor is megtalálják az új irány előnyeit, és gondolatban úgy fogják fel az eseményeket, hogy: *"Biztosan ebből is meg kell tanulnom a magam leckéjét"*.

Az útról való letérés, a tervezettől való eltérés többszörös stresszel jár:

1.) Megszűnik az addigi világos jövőképünk, és ez olyan fokú bizonytalanság érzéssel párosul, amit csak az igazán erős egyéniségek tudnak könnyen átvészelni. Labilisabb idegzetűek biztosan megsínylik ezt az időszakot.

2.) Hirtelen eltűnik a FLOW, amit a tervezgetés, szervezkedés kapcsán éreztünk (feltéve, ha éreztük egyáltalán). Ezt a pillanatot nevezhetném úgy is, hogy: hirtelen kijózanodás.

3.) A megszűnt, világos jövőkép helyett azonnal új jövőképet kell teremtenünk magunknak, ugyanis az 1. pontban tárgyalt bizonytalanság érzést nem tudjuk hosszú távon elviselni, és nem is lehet az a célunk. Ebben az érdekes az, hogy az eredeti terv is benne maradhat a pakliban - hiszen a dolgok akár jóra is fordulhatnak -, és emiatt nehezen váltunk át új tervekre, nehezen állunk át az új út szabta lehetőségekre, irányra, cselekvésre. Nehéz, olykor túlságosan izgalmas, de egészen biztosan tanulságos időszak lehet ez az életünkben. Van egy olyan mondás, hogy *"Ahhoz, hogy ki tudj nyitni egy ajtót, lehet, hogy be kell csuknod egy kaput!"*. Ez a célkitűzésre, mindenféle céljainkra is vonatkozik: ahhoz, hogy valamit elérjünk, le kell mondanunk valami másról. Mindent nem lehet. Minden nem lehet a miénk.

Biztosan te is ismersz olyanokat, akik mondjuk szegények, de irigylésre méltóan boldogok. És ismerhetsz olyanokat is, akik jómódúak, de a vagyonukat orvosokra és gyógyszerekre költik. A dualitás - mely szinte minden ember világvélelését alapvetően jellemzi - itt is jelen van: nem teljesülhet mindig, minden álunk. Van, amikor egy kitűzött célunk egészen más tanulságokat tartogat számunkra, mint ahogyan mi azt gondolnánk. Abban mindenki biztos más, aki legalább egyszer elért valamit az életben, hogy a célt elérni nehéz feladat, hosszas folyamat lehet. De NEM elérni egészen más leckét jelent, lehet, hogy fontosabbat, mint az eredeti tervben kitűzött eredmény!

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy minden csapást vidáman kell fogadni. Azt sem akarom mondani, hogy bármi is történik velünk, azonnal a magasabb rendű értelmét kell keresni, mert erre általában képtelenek vagyunk. Főleg mi, nők. Hiszen ér-

zelmekkel telítve élünk meg minden egyes mozzanatot az életünkben, és az érzelmek mellé nagyon nehéz beszuszakolni még az értelmet is. De ott van az, majd meglátod.

Tudod, mi az érdekes? Jó dolgok is letéríthetnek az előre kigondolt útról!

Történhetnek olyan pozitív dolgok is velünk, amik szintén megváltoztatnak mindent, amit elterveztünk, és felboríthatják a lelki egyensúlyunkat. Ezt a szituációt számtalanszor látom olyan lányoknál, nőknél, akik valamilyen elképzelt, sosemvolt ideál alapján szeretnének párt maguknak. Aztán, mikor megtalálják azt a férfit, aki a tenyerükön hordozza őket, és nagyon harmonikus boldog élet kilátása kerül be a lehetőségek közé, akkor valahogy nehezükre esik rábólintani a dologra, és azt mondani: az ideál nem létezik, a valóság viszont ezerszer jobb, mint amit elképzelttem magamnak!

Az is egyéniség függő, hogy ki, mennyire tudja megbecsülni azokat a mindent megváltoztató, pozitív lehetőségeket, amiket kap az életben. Mert, ha belegondolsz, minden, ami történik veled, minden, amit eltervezel, amit látsz magad előtt, és minden, ami szinte már-már csak karnyújtásnyira van, az is csak lehetőség.

A biztos az, ami már elmúlt! Persze ez sem teljesen igaz, mert a memóriánk is tud ám velünk furcsa dolgokat művelni. Igazság szerint, semmi nem biztos. Talán a jelen. Az, ami a leginkább biztos, állandó lehet. Egy pillanatig.

A 10 évenkénti nagy változásokról volt már szó, és arról is, hogy olykor elveszíthetjük a lelkesedésünket bizonyos dolgok iránt, hogy helyettük valami más legyen a fókuszunkban. Ugyanezen elv mentén fordulhat elő az, hogy egy régen elvetett ötlet hirtelen újra felüti bennünk a fejét, és hirtelen rádöbbenünk: jesszusom, miért is nem diplomáztam le *akkor*, most nem lenne *ez* a gondom...

Ezeket úgy éljük meg, mint örökre elszalasztott lehetőségeket. Holott annak idején egy konkrét döntés eredménye volt, hogy letettünk arról a bizonyos dologról. Én ilyenkor mindig azt

javaslom, hogy *ne sopánkodj!* Sopánkodással rengeteg időt el lehet pazarolni, és sehova sem vezet. Annak idején abbahagytad azt a bizonyos valamit? Most pedig érzed a hiányát? Hát kezd el újra! (Vagy folytasd!)

Azt innentől kezdve örökre elfelejtheted, ami mindenkiben felmerül, mikor éppen ellent készül mondani saját magának: *vajon mit fognak szólni az ismerőseim? Nem fognak hülyének nézni azért, mert most folytatom?*

Most őszintén: kit érdekel, mit szólnak? Az ő életüket akarod élni, vagy a sajátodét? A dollárárverés kapcsán láthattad, hogy vannak bizonyos helyzetek, amikor óriási butaság a végsőkig kitartani, és az a lehető legjobb döntés, hogy ha kiszállsz! Nyilván ezt a fajta döntést is szeretik kommentálni a rokonok, ismerősök, meg nyilván a másik fajta döntést is. De tedd a szívedre a kezed: mit NEM szeretnek kommentálni? Mindenki nagyon okos tud lenni más életével kapcsolatban, néha az a szerencsétlen helyzet áll elő, hogy ezekről tájékoztatnak is bennünket. Ne foglalkozz vele! Az életed minden pillanatában jogod van dönteni, és jogod van - sőt, olykor kötelességed - megváltoztatni a döntésedet. Ez ugyanúgy az élet rendje, mint megszületni és meghalni. Kész. Ne akarjunk NEM emberek lenni, mert az lehetetlen! Inkább forogj ide-oda, mint egy kis szélkakas, és érezd minden pillanatban azt, hogy a fordulás a te döntésed volt, mint lebetonozva magadat, boldogtalanul, mások kényének-kedvének kitéve élj!

Lehet, hogy furcsának fog tűnni, vagy bizarnak, de ma már tudom, hogy az a régi, karácsonyi spontán vetélés egy olyan mozzanata volt az életemnek, ami még a jobbak közé sorolható. Mert rajtam teljesen kívül álló okok miatt következett be. De azok a döntéseim, amikre mai napig nem vagyok büszke, na, azok rossz dolgok voltak! Azokat bánom! Azokra nehéz gondolnom! Van néhány köztük, amiket konkrétan szívesen kitörölnék. De nem lehet.

A valaminek a meg nem történte, néha jobb, mintha megtörténik. Ezt - is - mindig tartsd szem előtt!

## 16.

### Le a maximalizmussal!

Mielőtt keresztbe fonnád magad előtt a karjaidat, és közben azt gondolnád, hogy *"na, jó, ezt már nem fogadom el semmiképp"*, hadd bocsássam előre: iszonyatosan maximalista vagyok, bizonyos tekintetben.

Az időgazdálkodásról szóló könyvem első fejezeteinek egyike a pontosságról szól. A pontosan érkezéssel és pontosan távozással kapcsolatban jóval maximalistább vagyok az átlagnál. Aminek az a hátránya, hogy jóval stresszesebb is vagyok ez miatt! Mindig odaérek időben mindenhova, de ha rajtam kívül álló okok miatt mégis - évente egyszer - késem, akkor magamat marcan-golom: *gondolnom kellett volna arra, hogy Pesten kiszámíthatatlan a forgalom, és nem fél órával többet kellett volna az útra hagyni, hanem legalább 1 órával többet!*

Érzed a visszásságot? Nem számolom ki pontosan az időt, mindig van ráhagyás, mégis, vannak rajtam kívül álló okok, amik miatt épphogy beesek időre (igazság szerint szeretek korábban érkezni). Egy kevésbé maximalista egy vállrándítással elintézné: *mindenki tudja és megérti, hogy Pesten képtelenség időben odaérni valahová*. De én nem intézem el vállrándítással. Szerinted ezzel kinek a helyzetét könnyítem meg? Senkiét, sőt, a magamét kimondottan nehezítem.

Éppen ezért, nagyon pontosan tudom, miért kell leszámolni a maximalizmussal, úgy általában... Sőt, egészen pontosan tudom, hogy mennyi minden miatt kell leszámolni vele.

Az egyik fontos oka a maximalizmussal való leszámolás szükségességének az, hogy a maximalizmus az önmagunkkal szemben támasztott követelményeknek való megfelelés. Ezek a követelmények irracionálisak! Nemcsak szubjektívek, hanem jócskán elrugaszkodottak a valóságtól is. Egy általunk idealizált

képnek akarunk megfelelni, aminek a következménye az, hogy pokoli rosszul érezzük magunkat.

Három dolog tudja rendkívüli módon meggátolni a céljaink megvalósulását. Az egyik a halogatás. A halogatásban az a jó, hogy tulajdonképpen egy rossz szokás. Le lehet róla szokni. A másik, ami meggátolja a megvalósulást, az a belső szabotázs - a halogatást is ide szokták sorolni, de én külön veszem - ami lényegében megfogalmazhatatlan. Fogalmunk sincs miért, de nem csináljuk. Nem kezdjük el megvalósítani. Kutatjuk az okot, de nincs meg. Ezt hívom belső szabotázsnek, ez egy összefoglaló fogalom, a konkrét ok bármi lehet a világon!

A harmadik tényező, ami meg tudja gátolni a céljaink megvalósulását, és sajnos ez a legrosszabb: a maximalizmus. A tökéletességre való folytonos törekvés. Ez azért a legrosszabb akadályozó tényező, mert egyébként jó dolog. De a világ nem maximalista. A világ igenis slendrián, sőt, bizonyos tekintetben rossz, a minimum elvárás mentén működik. Azzal, hogy semmiképpen nem akarunk illeszkedni rossz a világhoz, a maximalizmusunkkal irracionális stressznek tesszük ki magunkat.

Létezik az élethelyzeteknek, életminőségnek az a foka, szintje, amikor maximalisták lehetünk, akár a végletekig. Ez a pont akkor következik be, amikor mindenünk megvan, amikor minden rendben van körülöttünk, amikor - anyám szavaival élve - törünk felfelé, mint a talajvíz. Akkor jutunk el arra a színvonalra, hogy képesek vagyunk változtatni a világon. De addig, amíg a saját életünk folyásán, történésein kell változtatnunk, addig ne akarjuk a világot jobbra tenni a maximalizmusunkkal! Jobbá tehetjük a világot a mosolyunkkal, a szeretetünkkel, de nem a maximalizmussal!

Ebben a témában csak azért merek ennyire egyöntetű véleményt kifejezni, mert a minőségbiztosításban megtanultam: olyan nincs, hogy tökéletes. Mindig az egy fokkal jobbra kell törekedni, mert a nulláról - vagy éppen a mínusból - nem lehet felugrani a csúcsra. Az alapokról nem lehet a tökéletességig fejlesz-

teni valamit. Ezért is találták fel a "még tökéletesítem" kifejezést. Már készen van, de még gyúrok rajta picit...

A világ minden terméke - a kiválóak és a szemetek is - így készülnek: nem a létező legjobb, legtökéletesebb minőséggel állnak elő, hanem azzal a legjobb minőséggel, ami a vevőnek kell. Erről szól a minőség: amit a vevő elvár. (Majdnem annyira megfoghatatlan fogalom, mint a divat.) A vevőnek konkrét elvárásai vannak, a terméknek, szolgáltatásnak, annak kell megfelelnie. Ha nem lehet leírni a konkrét elvárásokat - célokat! -, akkor miről beszélünk? Példa: órákat gyártasz, és tudod, hogy mi a világ legpontosabb időmérő eszközének technológiája, és te azt akarod adni a vevőidnek. De a vevőid csak egy órát akarnak, ami esetleg még csinos is, azon túl, hogy emberi léptékkel pontosan méri az időt, és nem az atomok léptékével méri pontosan az időt... Nem adhatod az atomórát a karjukra, mert nincs rá szükségük. Ők emberek, nem atomok.

A maximalizmussal átesünk a ló túloldalára, és mindaddig nem érezzük ennek behatárolható, kézzel fogható árnyoldalait, amíg úgy isten igazából pénzt nem akarunk keresni... Ugyanis a maximalizmust nem fizetik ki! A maximális minőség a te saját elvárásod, de a vevőknek jó a pont jó is. Nem akarják a világ legtökéletesebb cipőjét, mert számukra jó az, ami számukra tökéletes. Az a te szemedben éppen, hogy elmegy.

De miért van ez így? Mi alapján szabod meg a maximális minőséget? Mi alapján mondod valamire azt, hogy szerinted megfelelő, jó, vagy épp tökéletes? Megmondom: érzések alapján. Egy autógyárban sokkal egyszerűbb meghatározni a maximális minőséget - amiről tudvalevő, hogy nem létezik, illetve, ha létrejön, annak csakis hiba lehet a hátterében - mint az életünk bármilyen területén. Ugyanis az autógyárakban sok a mintavétel, az életünkben meg minden szubjektív, és alig van mintavétel, rögtön egy-két tapasztalat alapján következtetünk.

A maximalizmus hátterében is, mint minden jellemzőnk hátterében, érzelmek állnak. Neked jó érzés, hogy maximalista vagy. Tudod magadról, hogy az vagy. Ugyanakkor ez rossz érzés is,



hiszen a gyakorlatban te tudod a legjobban, hogy a maximalizmus sem nem célravezető, sem nem megnyugtató, sokkal inkább egy folyamatos - és gyakran felesleges - kihívás. Összességében kijelenthetjük, hogy egy lazább szemléletűnek fele annyi aggódni valója van, mint egy maximalistának. Ugyanakkor - emlékezz a szoptatás és a tápszeres táplálás mellett döntő anyukákra - te, mint maximalista, nem tudod elfogadni azt, hogy feleslegesen vagy maximalista. Kész, kör bezárult.

A maximalizmusban - a rengeteg felesleges energia, felesleges visszajelzés, felesleges idő mellett - az a rossz, hogy attól érezzük jobbnak magunkat, hogy maximalisták vagyunk. Egy rossz szokástól ezerszer könnyebb megszabadulni - lásd halogatás -, mint egy látszólag bennünket építő, pozitív tulajdonságtól: hiszen én ez által vagyok jobb, mint azok, akik nem maximalisták, hanem esetleg pont minimalisták.

Félre ne értsd, nem azt akarom ezzel mondani, hogy ne legyél maximalista, és inkább legyél középszerű, és érezd ettől rosszul magad! De azt mindenképp a tudomásodra akarom hozni, hogy vedd észre: ha nem éri meg maximalistának lenni, akkor legyen benned annyi önkontroll, hogy leállsz a maximalizmusoddal kapcsolatos öngazolással és racionalizálással (lásd dollárárverés), és megállsz egy pillanatra! Mi az értelme annak, hogy maximalista vagy? Mi elől menekülsz? Miért fontos számodra a maximalizmus? Kit másolsz? Netán: kinek az ellenpéldája akarsz lenni? Kire nem akarsz hasonlítani azzal, hogy maximalista vagy?

Mindig, mikor azt érzed, hogy a maximalizmusod meggátol valamiben, gondolj erre a kérdésre: Mi választja el az elég jót a tökéletestől a szemedben? Mérhető ez egyáltalán? Ha nem, akkor azonnal hagyj abba azt a tevékenységet, dolgot, aminek a kapcsán felmerült benned az a kérdés.

Nincs szükség zabhegyezésre! Nincs szükség a jéghegy hűtésére! Nincs szükség a nap megvilágítására! A jó, éppen elég jó kell, hogy legyen. A maximalizmus azért is veszélyes dolog, mert minden, ami nem úgy sikerül, ahogy terveztük, vagy,

ahogy másoknak sikerülni szokott, arra könnyű ráfogni, hogy a maximalizmusunk volt a fő akadályozó tényező. Hát, ennél csodálatosabb önmagunknak szóló hazugságot ritkán hallani. A maximalizmusra való hivatkozás, valaminek a nem teljesülése, nem megszületése kapcsán, csak egy önigazoló, racionalizáló tényező, hogy ne érezzük olyan pokoli rosszul magunkat. Sőt, a maximalizmus duplán káros, mert a meg nem valósulás mellett még jól is érezzük magunkat: *Óóó, hát én maximalista vagyok, tulajdonképpen jó nekem!* Hát, gratulálok. Vigasztald magad ezzel! Mások meg addig majd sikeresek lesznek helyetted.

Vannak természetesen olyan területei az életnek, ahol nem lehet alább adni a maximalizmusunkat. Ilyenek a törvények betartása, a más emberekkel és állatokkal való bánásmód, a gyerekeinkkel való törődés, és így tovább. De ezek az életjátzmák már úgy vannak kiforrva - elvégre a civilizáció már néhány ezer éves -, hogy nem kell túl sok időt ezekre pazarolni, nem kell feltalálni minden nap a spanyolviaszt. Ezeknek maguktól kell működniük, bizonyos pozitív automatizmusok mentén. A maximalizmus a kihalás centrikus időérzék része. Sehova se vezet.

Amikor Einstein megalkotta a relativitáselméletet, utána évekig - tulajdonképpen élete végéig - dolgozott azon, hogy egyrészt újra megalkossa a nulláról, másrészt pedig azon, hogy megcáfolja. A relativitáselmélet sem volt tökéletes. Kiváló kiindulási pontja volt nagyon sok jó és rossz dolognak együttvéve, de egyébként nem volt tökéletes. Semmi nem lehet tökéletes.

A céljaid megvalósítása szempontjából két nagyon fontos dolog van: vedd tudomásul, hogy az emberek az erényeidért tisztelnek, de a hibáidért szeretnek. Nem kell tökéletesnek lenned, mert akkor nem szeretnének. Ha nem követsz el hibákat, akkor a gyerekeidnek nem leszel igazán jó példa. Kell, hogy a gyerekek a jót és a rosszat is tőled tanulják el. Minden gyerek így indul neki a saját önálló életének: *ezt tuti nem fogom úgy csinálni, mint a szüleim.* De aztán rájön, hogy mindent úgy csinál mégiscsak. És ez egy csodálatos pillanat az életben, mert a helyére kerül az a kérdés, hogy: *vajon miért ők lettek a szüleim?*

Vajon miért én lettem a gyerekek? Nem véletlenül, az biztos! Máris egy fontos választ adsz a gyerekednek!

A másik fontos dolgod pedig az, hogy ne hegyezd a zabot, ne világítsd meg a napot, és ne hűtsd a jeget! Ami jó, az jó. Tökéletes akkor sem lesz semmi, ha az egész életedet rááldozod, egyetlen kérdés megválaszolására. (Lásd Einstein.)

Ezzel kapcsolatos kiegészítő instrukcióm: nincs de!

Nincs magyarázkodás. Nincs érvelés. Nekem nem kell megmagyaráznod, hogy miért jó neked, hogy maximalista vagy. Nem kell megmagyaráznod, hogy miért jó az neked, hogy irracionális elvárásokat támasztasz magaddal és a környezetteddel szemben. Nem kell a zabot hegyezni! Csak gondolkodj el ezen, és állítsd a gondolataidat a céljaid megvalósításának irányába! Elvégre azért vagyunk itt, hogy elérd a céljaidat, és nem azért, hogy megmagyarázd, miért nem éred el őket.

## 17.

### A cél te magad vagy

Sok-sok kapcsolódó elméleti fejtegetés után elérkeztünk a célok megvalósulásának egyik legfontosabb mozzanatához. Most jött el az ideje annak, hogy észrevegyük: borzasztó fontos elkülöníteni egymástól a céljainkat - nemcsak az eszközöktől, de a célokat, egymástól is -, és ezen belül a célokat elkülöníteni a vágyainktól.

Miről is van szó konkrétan?

Számtalanszor fordul elő az, hogy a sok-sok, napi-, heti-, havi-, éves-, vagy akár egy életre szóló, és folyamatos aktualitású céljaink is ellent mondanak egymásnak. Ellentmond a közösségi élet a magánynak. Ellentmond a spórolás a költekezésnek. Ellentmond az autózás a gyaloglásnak. Ellentmond az írás az olvasásnak, ahogyan ellentmond az élet a halálnak.

Minden, mindennel összefügg. De nem akarhatsz mindent, mert akkor nem lesz semmid. Te is ismered a szólást: *Sokat akar a szarka, de nem bírja a farka.*

Ez mindnyájunkra jellemző. Sokat akarunk, mert azt érezzük, hogy sok energiánk és időnk van, és a nagy számok törvénye alapján élünk: ha sok mindent akarok, akkor nagyobb a valószínűsége, hogy valami majd sikerülni is fog.

Gondolj bele, hogyan zajlik ez az üzleti életben, hátha úgy jobban látod az ellentmondást: nyitsz egy boltot, mondjuk virágüzletet. De rájössz, hogy virágot csak ritkán vesznek az emberek, kenyeret viszont szinte minden nap! Nosza, bekerül egy kenyéres pult is az üzletbe.

Látod? Már nyilvánvaló számodra is: Mi köze van a kenyérnek a virághoz? Semmi. Hogyan függnek ezek össze? Sehogy. Akkor hogyan kerül össze a függetlenségre vágyás a házassággal?

Hogyan kerül össze az alkalmazotti lét a szabadsággal?

Hogyan kerül össze a sok, összespórolt pénz, a túlköltekezéssel és a hónapról-hónapra éléssel?

A "vizet prédikál, de bort iszik" mentalitásnak a célok és a vágyak megvalósulásában is megvan a maga hátulütője: nagyon gyorsan kilóg a lóláb. Mit akarsz elérni, hogyha minden cselekedeted, de még a terveid is az ellenkező irányba mutatnak?

Nyilván ez az ellentmondás könnyen felderíthető, ha egy-két célról van szó. De az életben rengeteg célunk van. Több is, mint kellene. Minél több, annál többször fordul elő, hogy a célok, az álmok, homlokegyenest ellenkező irányba mutatnak. Csoda-e, ha így nem valósul meg semmi?

Volt már arról szó, hogy az agyunk akkor szárnyal a legjobban, mikor problémákat kell megoldania. Ha te ellenkező előjelű problémákkal látod el, egyik nap ilyennel, másik nap olyannal, akkor az agyad, a problémamegoldás, a megvalósítás terén, egy tapodtat sem fog mozdulni. Makacsul, állhatatosan ellenáll a cselekvésnek.

Egyetlen esetben fordulhat elő az, hogy a céljaink nem mondanak ellent egymásnak. Ez nem szerencsés véletlen kérdése, ez nem az Univerzum kérdése, ez kizárólag a tudatosság kérdése: **tudod, hogy mi végre vagy itt a világon?**

Mert ha tudod, akkor nincsenek többé célok, nincsenek többé álmok, hanem stratégia van!

Hiába vágysz karibi nyaralásra! Hiába vágysz luxusautóra, hiába vágysz nomád életre! Ha az nem te vagy. Beszéltünk már a másolásról. Beszéltünk már a mások céljainak "lekoppintásáról". De nem beszéltünk még arról, ami miatt lényegében itt vagyunk: **az életed értelméről.**

Vannak olyan nők - igen, még a 21. században is -, akik egész életükben, harcban állnak a világgal. Önmagukkal, a környezetükkel, a saját testükkel, a törvényekkel, az elvárásokkal, emberekkel, mindennel és mindenkivel. Miért? Mert abszolút fogalmuk sincs arról, hogy mi az ő küldetésük a Földön. Itt köszön vissza az önbizalom kérdése: soha az életben nem fogsz semmit

tudatosan valóra váltani, ha nincs annyi önbizalmod sem, hogy higgy magadban, higgy a saját fontosságodban.

Nagyon furcsa élményem volt nemrég, húsvétkor. Egy ismerős, tavaly vígan mesélte, hogy nyáron nyugdíjba megy. Képzeld el, egy iszonyatosan vidám, pozitív, vicces embert! Csodálatos életút, karrier, sikerek, biztos egzisztencia, szép család - 4 gyerek -, kiegyensúlyozott párkapcsolat áll mögötte. Idén, ez az ember ledöbbsentett! Csupán azzal, hogy 60 éves lett, és alig fél éve nyugdíjas is egyben, egy megkeseredett, kötözködő, mindent lefitymáló, pesszimista emberré vált. Bármi került szóba a beszélgetés alatt, majdnem szétduzzant a feje, úgy vöröslött, mint a cékla!

Mi történt vele? Ó, semmi különös, csak a friss nyugdíjasok "betegsége": **értéktelennek érzi magát**. Ez viszont csak akkor fordulhat elő, ha olyan dolgokkal kapcsolatban érzed magad egész életed során értékesnek, amik az evolúciós folyamattal összefüggő, vagy szocializációs, netán gazdasági területekkel kapcsolatosak: párválasztás, munka, gyerekek, munkával kapcsolatos sikerek, és így tovább.

Amikor azok a dolgok adnak értelmet az életednek, amik elmúlnak, és teljesen hétköznapiak is, mert bárki elérheti ezeket. Például a gyerekszülés és nevelés. A munka. A család. A társ.

Amikor mindent annak rendelünk alá, ami elmúlik. Nem az életünk végével, hanem még előbb. A gyerekeink, bármennyire is hálásak, a saját életüket akarják majd élni. A munka nem örökre szól. A család belső dinamikája folyamatosan változik, ahogy a családtagok is változnak. Semmi nem állandó, mi mégis, nagyon emberi módon, azt tartjuk az életünk értelmének, ami egészen biztosan múlik majd, még a mi halálunk előtt.

Az életünk értelme nem az, hogy felneveljünk egy-két-sok gyereket. Az életünk végső célja nem lehet "csupán" ennyi. Olykor lehet ez a legfontosabb, és legsürgősebb. Akár éveken át is tarthat ez az "olykor". De te nem azért születted a Földre, hogy pelenkázz, időben etess, elláss, iskoláztass, nevelj, még 70 éve-

sen is. Hanem azért, hogy olyasvalamit adj a világnak, amit csak te adhatsz. Önmagadat, és azt, amiben jó vagy.

Nézzük meg a céljainkat ebből a szempontból! De előbb még: Tegyük fel, hogy fenntartás nélkül elfogadod, hogy nélküled a világ egy sivár, puszta, lélektelen hely lenne, és most nem kell egy külön könyvben elmagyaráznom, hogy miért is kell így gondolnod. Most az egyszerűség kedvéért gondold így, és kész, meg fogod látni, hogy csak ez lehet az igazság!

Mi történne, ha egészen biztosan tudatában lennél annak, hogy mi az a plusz, amire belőled számít a világ? Milyen céljaid lennének akkor? Csak nem afféle célok, hogy mindig legyen 10 tojás a hűtőszekrényben? Meg, hogy jövő nyáron nyaralni akarsz menni?

Ezek a dolgok megtörténnek. Semmi különlegességet nem igényelnek. Egy terv, egy cselekvési sorozat, és kész, ki van pipálva. Ha ezek a célok nem jönnek létre, csak két dolog lehet a háttérben: vagy nem is akarsz igazán, vagy teljesen mindegy, hogy megvalósulnak-e.

A probléma az, hogy az életünk értelmének megtalálása nélkül is ugyanígy élünk. Vagy megvalósulnak a dolgok, vagy nem. Csakhogy, ha van értelem a "háttérben", akkor a meg nem valósuló dolgoktól nem érezzük rosszul magunkat. Ha nincs értelem, akkor a legegyszerűbb, el nem ért cél is földhöz vág bennünket.

Bárhogyan is csűrjük-csavarjuk, **az életünkben egyetlen igazi cél lehet, minden más, csak eszköz.** Eszköz ahhoz például, hogy fejlődjünk. Eszköz ahhoz, hogy a magasabb rendű, elsődleges célunk felé haladhassunk. Eszköz ahhoz, hogy jól érezzük magunkat. Eszköz ahhoz, hogy az evolúciós feladatunkat beteljesítsük.

Egyszer már párhuzamba állítottam az állatvilágot az emberrel - a gazellát üldöző gepárd esetére gondolj! -, most ellentétpárként használom: az állatok élete szoros szimbiózisban van a világ egyensúlyával, de mi, emberek, mindenáron individuumként

akarunk létezni. Úgy akarunk egyediek lenni, hogy közben elvárjuk, a világ tegyen meg mindent azért, hogy egyediek lehessünk. De a világnak nem célja, hogy bennünket szolgáljon. A világ nem azért létezik. Mi, emberek létezőnk azért, mert egy célt szolgálunk. Mi ez a cél? Annyi cél, ahány ember. Ha megtalálsz a te életed célját, itt a Földön, akkor megtalálsz az életed legfőbb értelmét.

Mivel nem állatok vagyunk, a mi életünknek nemcsak annyi a célja, hogy létrehozzuk, és önálló koráig neveljük az utódot, hanem jóval több ennél. Mi, akik teremtő erővel rendelkezünk, mi, akik megalkottuk a tudományt, mi, akik már jártunk az űrben, sokkal többre vagyunk hivatottak.

Teljesen véletlenül, egyszer letöltöttem a gépemre a Google Earth programot. Marci fiam úgy hívja, hogy a "bolygós játék". A Föld minden tájára eljuthatsz virtuálisan, néhány kattintással. Londonból Párizsba, az Andokból a Himalájába, Japánból Ausztráliába, és így tovább. Fogod a bolygót, és görgeted. Jó szórakozás, de annál jóval több is.

Soha nem éreztem még magam annyira kicsinynek, mint az első Google Earth-szel való barátkozásomkor. Csak ide a szomszéd-  
ba, Bécsbe látogattam el, és közben elkeveredtem valamilyen külszíni bányába, ami csodálatos mintázatot rajzolt a műholdas képeken ábrázolt tájba. Valahogy akkor tudatosodott bennem először, hogy egyike vagyok annak a több mint 6 milliárd embernek, akivel ebben a pillanatban is együtt írjuk a bolygónk történelmét. Csak egy vagyok a 6 milliárdból, mégis, egy különleges lenyomat vagyok, és egyben egy különleges lehetőség is. Én magam vagyok a lehetőség. **Te magad vagy a lehetőség.** Minden ember, egy lehetőség. Azok, akiknek fogalmuk sincs, hogy mit kezdjenek magukkal, mibe fektessék be azt a pluszt, ami bennük rejtezik, csak sodródni az élet tengerén. De azok, aki eldöntik, hogy élnek a lehetőséggel, azok bármire képesek, és lehet, hogy nem lesz luxusautójuk, meg kacsalábon forgó kastélyuk, de nyomot hagynak a világban. Egy örökös lábnyomot.



Most, az információ korában - lásd Internet, Google, Apple - ezerszer egyszerűbb értelmet találni az életünknek, mint korábban, ugyanis a hozzá szükséges eszközök mindenkinek a rendelkezésére állnak. Ha csak belegondolsz, hogyan lehetett könyvet kiadni néhány évvel ezelőtt? Ha nem finanszírozta egy kiadó, akkor teljesen esélytelen volt egy kezdő író, vagy egy szárnyát próbálgató poéta. Manapság pedig annak lehet saját könyve, aki csak akarja! Mindezt nem egy élet alatt, hanem néhány hét alatt.

Nemcsak a rossz dolgok gyorsultak fel, hanem a jók is. De úgy, hogy nincs mögöttes tartalom, nincs lényeges értelem az életünk folyamán, úgy felesleges felvenni a versenyt a száguldó világgal, mert csak keserűség, sikertelenség, és fájdalom lehet a jutalmunk.

### **Mi köze van ennek a célkitűzéshez?**

Ha nincs fő vonala, fő értelme, legfőbb célja az életünknek, akkor az életünk során előforduló célok, felbukkanó vágyak, könnyen ellentmondhatnak egymásnak, mert ilyen **esetben hiányzik a fő gondolati ív**. Mint egy rossz filmben: szól mindenről, de végül is semmiről sem. Sokan, az életük legfőbb céljaként, elsőként a tanulást találják meg: a megújulást, a folyamatos, élethosszig tartó fejlődést. Ez szuper, ez sokaknak bevált! De a tanulás nem lehet elég. A továbbadás, az a valami! Minek tanulnánk meg bármit, minek építenénk magunkat, ha aztán annak pozitívumait megtartjuk? Ennek semmi értelme nem lenne. Mi, nők, könnyedén átadjuk a tapasztalatainkat a gyerekeinknek, de egy idő után a gyerekeink köszönik, nem kérnek belőlünk. Aztán persze visszatérnek újra kérni, de vannak időszakok, amikor egyszerűen nem tölünk akarnak tanulni, nem belőlünk akarnak táplálkozni. Ezért kizártnak tartom, hogy az a feladatunk, hogy csakis a gyerekeinket "tanítsuk", és kizártnak tartom, hogy csakis a tanulás, a fejlődés lehet a cél. Az még mindig csak eszköz.

Ha jól belegondolsz, nagyon nehéz megtalálni a fő célt, mert minden célról kiderül, hogy "csak" eszköz.

A célkitűzésnek ez a hibája: hiába tűzöl ki eszközöket célnak. Te nem kalapácsot akarsz, hanem szöveget a fába. Nem fúrógépet akarsz, hanem lyukat a falba. Nem tetőt akarsz a fejed fölé, hanem biztonságérzetet.

Nem nyaralni akarsz, hanem feltöltekezni a nyaralás *utáni* időszakra.

Nem vállalkozást akarsz, hanem anyagi függetlenséget. Nem anyagi függetlenséget akarsz, hanem szabadságot. Nem szabadságot akarsz, hanem sikereket. Nem sikereket akarsz, hanem boldogságot. Nem boldogságot akarsz, hanem... már nem is tudod, mit akarsz...

Minden, amit akarsz, az csak eszköz.

Az igazi cél benned van, az igazi cél te magad vagy, önmagad számára. De te is csak egy eszköz vagy, a világ számára.

## **Mi célt szolgálhat az életed?**

Na, ez a szép házi feladat! A legtöbben, akik már olvasták ezt a könyvet, vagy részt vettek az online tanfolyam változatán, azt mondták a végén, hogy mielőtt neki fogtak volna az olvasásnak, vagy a tanfolyamnak, azt hitték, hogy mire az anyag végére érnek, megtalálják az életcéljukat. Amikor ezeket a visszajelzéseket kaptam, egyszerre nyertem bizonyosságot, és egyszerre éreztem szomorúságot.

Bizonyosságot nyertem, mert biztos voltam benne, hogy egyetlen olvasással nem mehet át az üzenet: csodálatos célja van az életednek, és ha eddig még nem jöttél rá, hogy mi is az konkrétan, akkor az anyag végére sem fogod tudni. Az életcélodról a világ ad visszajelzést. Nem ez a könyv, vagy tanfolyam.

Szomorúságot is éreztem ugyanakkor, mert nagyon furcsa volt látni, hogy milyen elvárásokkal fognak bele az olvasásba a nők. Itt és most újra ki kell jelentenem: nem létezik könyv, film, vagy beszélgetés, ami egy csapásra helyre teszi az életedet, és

megmutatja számodra, hogy mi az életed értelme. Éppen ezért nem is várhatod el egyetlen csatornától sem, hogy megmutassa számodra, mégis mivel kellene ahhoz foglalkoznod, hogy jobba tedd a világot. Léteznek könyvek, filmek, beszélgetések, amik mindig, egy-egy lépéssel előre visznek. Ez a könyv talán egy jó nagy lépéssel visz előre, de az út végére nem vihet el! Oda te magad mész, és nem egy hét alatt!

## 18.

### Az első lépés törvénye

A megrögzött halogatók egészen pontosan tisztában vannak azzal, hogy nincs nehezebb, mint az első lépést megtenni. Bármiről is legyen szó, akár még a legkedveltebb tevékenységeinknél is az első lépés megtétele az, amin áll vagy bukik a megvalósítás menete.

Megrögzött halogatók tudják ugyanakkor azt is, hogy ha ezen a lépésen túlesünk, akkor már szinte semmi sem állíthat meg bennünket (csak mi, magunkat).

Miért van ez így?

Mi zajlik le bennünk ilyenkor?

Sok elmélet kering már a halogatásról, hiszen ez egy olyan szokás, amiről mindenki tudja, hogy teljesen értelmetlen, sőt káros, de azt is tudja mindenki, hogy milyen nehéz róla leszokni. Azt veszem észre, hogy lassacskán már egy komplett iparág épül a halogatásra (én magam is harmadszor említem ebben a könyvben). Tréningek, könyvek, szemináriumok, hogy megértjük és kiiktassuk a halogatást. Minden élethelyzetben felmerül a halogatás kártékony jelenlétének ténye, és az ennek kioltására való igény. Ugyanakkor, az első lépés megtétele és annak elhagyása, vagyis a halogatás ugyanúgy működik, mint amit a dollárárverésnél láttunk.

Ha valamivel - jelen esetben valaminek az ellenkezőjével, tehát a lépés meg nem tételével - eltöltünk egy bizonyos időt, és az időeltöltést - a lépés meg nem tételét - folyamatosan racionalizáljuk magunknak, akkor minden pillanattal egyre mélyebbre süllyedünk a romlásba, és egyre távolabb kerülünk az első lépés megtételétől.

Ahogy a dollárárverésnél láttuk: minden kritikus pillanatnál, amikor megváltozik az önigazoló racionalizálásunk fő monda-

nivalója - a játékba azért szállok be, mert izgalmas, és játék, és különben is, mindenki beszáll, majd különféle verziókat veszek elő, amik folyamatosan azt igazolják számomra, hogy érdemes még tovább maradni -, a valaminek az el nem kezdése is ugyanilyen pillanatokat szül.

Először még azért halasztjuk el az első lépést, mert azzal érvelünk - igazolunk, racionalizálunk -, hogy van még elég időnk... Végül is, bármikor elkezdhetjük, felnőtt, döntésképes emberek vagyunk, majd mi jobban tudjuk, hogy mikor alkalmas az a pillanat.

Aztán, ahogy telik az idő - közeledik egy határidő például -, úgy érezzük magunkat egyre kényelmetlenebbül, és ennek függvényében egyre erőteljesebb racionalizáló gondolatokra, belső párbeszédre van szükségünk.

Az a baj, hogy ezzel nap, mint nap megküzdünk. Mindenki. Nekem is vannak ilyenjeim. Utálok belekezdeni bizonyos, teljesen hétköznapi dolgokba. Aztán persze mindig rájövök, hogy teljesen felesleges volt halogatni, mert amikor már benne vagyok a sűrűjében, akkor még élvezem is. Ismerős érzés, ugye? Tele van az életünk ilyenekkel. Ennek egyik oka az, hogy immáron rengeteg a választási lehetőségünk, és minél több választási lehetőségünk van, annál jobban összezavarodunk, elbizonytalanodunk.

Ez kiválóan mintázható a bevásárlásoknál, már az egészen kicsi gyerekeknél: elviszem a fiamat az Auchanba, és három órán keresztül válogat a játékok között. Bármit mutatok neki, nem azt mondja, hogy "ez is kell, az is kell", hanem azt mondja: ez sem kell, az sem kell, nem tudom, hogy melyik kell.

De ha elviszem egy olyan boltba, ahol összesen négy darab játék van, akkor azonnal választ. Magabiztosan, gyorsan, határozottan, és maximális lelki nyugalommal. A halogatás éppen ezért nem csak egy belőlünk fakadó rossz szokás, hanem egy szituáció, ami naponta ezerszer előbukkan az életünkben. Nem csoda, hogy nem tudjuk kezelni, hiszen még az a helyzet is előállhat, hogy a rengeteg halogatni való közül sem tudunk már

választani. Rendszeresen eljutunk oda, hogy folyamatosan rosszul érezzük magunkat az életünkben, és fogalmunk sincs, hogy miért.

Az első lépés megtételét főként ezek a belső és külső tényezők akadályozhatják meg:

- Ha rálépünk a halogatás útjára, akkor iszonyatos erőfeszítéssel tudunk csak letérni róla, ugyanis minden pillanatban meggyőzzük magunkat arról, hogy a halogatásunk jó döntés volt (gondolj vissza a szoptató és a tápszerrel tápláló anyukák esetére!)
- A rengeteg választási lehetőséggel, egyre nehezebb helyzetbe sodródunk bele az életben. Ha ősemberek lennénk, nem lenne választás: vagy begyűjtjük ma az élelmet, vagy nem eszünk. A civilizációval viszont elértük, hogy van választásunk, és teljesen természetes, hogy a könnyebb utat választjuk.
- Félelem. Félelem a valamibe való belekezdéstől, félelem a hosszas elfoglaltságtól, félelem az út bizonytalanságaitól, félelem az ismeretlentől, félelem a sikertől és a sikertelenségtől, félelem a változástól, félelem a konfrontációtól, és még sorolhatnám. Teljesen természetes, hétköznapi érzések, semmi rendkívüli nincs ebben. Csak a célmegvalósítás szempontjából nézve rendkívüli az, hogy az emberek úgy élik le az életüket, hogy az egyik félelemből a másikba sodródnak.
- Kényelem. Nevezhetném lustaságnak is. A legtöbb ember nagyon kényelmes. Ők azok, akik soha nem érnek el semmit, csak beszélnek róla: *majd egyszer szeretném, hogy...* Ők ráadásul annyira kényelmesek, hogy arra sem veszik a fáradságot, hogy megnézzék, a céljaik, terveik, mennyire reálisak. Ők maximálisan jól érzik magukat a tervezgetős és álmodozós fázisban, a megvalósításig sosem jutnak el.

Mi tehát a megoldás? Hogyan tehetjük meg a megvalósítás útján az első lépést?

A válasz: gyorsan!

Négy dologra kell odafigyelni:

1.) Bele se kezdünk a halogatásba! Ez a legfontosabb. Ha belekezdünk, akkor az agyunk kizárólag olyan gondolatokat táplál majd, amelyek a halogatás helyességét támasztják alá, és ezzel egy ördögi kört teremtünk magunknak, amiből, mint azt a dollár árverés esetében is láthattuk, pokolian nehéz kikerülni! Ha ki is kerülünk, nagyon rosszul fogjuk érezni magunkat.

2.) Legyünk tisztában azzal, hogy a választási lehetőségek garmadája zúdul ránk minden pillanatban, de ha választunk, akkor az agyunk megteszi nekünk azt a szívességet, hogy a választásunk helyességéről győzköd majd bennünket a továbbiakban. Használjuk ki ennek előnyét! Nagyon fontos, hogy döntsünk. Döntés nélkül iszonyatosan rosszul érezzük magunkat, mint a gyermek, aki eltévedt a sötét erdőben. Bárhogyan is döntünk, az lesz a helyes, az agyunk gondoskodik erről.

3.) A félelem leginkább egy tanult viselkedési forma, más kifejezéssel élve: szokás. Teljesen természetes, hogy ha félünk a bogaraktól, a pókoktól, és más, veszélyes állatoktól. Ez genetikai kódoltság, a túlélés záloga. De az nem természetes, hogy olyasmitől félünk, amitől nem kell félni. Például telefonálástól. Vagy ügyintézésétől. Vagy a körülményeink megváltozásától. Évtizedekig féltem a fogorvostól. Nagyon rossz élményeim voltak gyerekkoromban, így, ameddig csak lehetett, nagy ívben kerültem a fogorvosokat. De amikor egy 2 hónapig tartó, nyilaló fejfájásról kiderült, hogy a bölcsességfogam okozza, akkor bizony elmentem a fogorvoshoz, és kihúztam! Hogy az mi-csoda megkönnyebbülés, és szintlépés volt az életemben, azt szavakkal ki sem tudom fejezni: már az érzéstelenítő injekció

beadása után egy istennőnek éreztem magam, és hetekig fel voltam dobódva az élménytől. Egy foghúzás élményétől, igen! Mert a foghúzás lezárta az életemben jelenlévő, közel 25 éve táplált félelmemet, a fogorvosi kezelésektől. Nem kell egyedül túltennünk magunkat ezeken a félelmeken, nyugodtan kérj meg valakit, hogy segítsen, mondjuk leszokni a hidakon való átsétálástól érzett félelelről. Ha azt vesszük, a félelmektől való megszabadulás lehet egy sürgős cél az életedben (ha vannak félelmeid). A félelemtől való megszabadulásban pillanatok alatt segít az Érzelmi Felszabadítás Technika, vagyis az ÉFT. Ez egy olyan módon szelíd módszer, hogy nem kell szembesülnöd a félelmed tárgyával ahhoz, hogy megszabadulhass tőle, egyszerűen megszabadulsz és kész. Bővebb információ: Minerva Capitoliuma különszám, ÉFT-ről szóló cikke.

4.) A kényelmességet, lustaságot egy lendülettel ki lehet iktatni: indulj be! Csináld! Kezdd el! Mire vársz? Netán arra, hogy meggondolod magad? Az bizony könnyen bekövetkezhet: ha nem kezded el csinálni MOST, akkor az agyad mit is tesz veled? Ugye még emlékszel? Elkezd rá racionalizálni a döntésedet: magyarázatokat, igazolásokat gyárt arra vonatkozóan, hogy miért érdemes NEM csinálni, de főleg nem MOST. Kész, kör bezárult.

Egyetlen jó megoldás van arra nézve, hogy megtedd az első lépést: ha megteszed az első lépést. Minél előbb, annál jobb.

Nehéz? Pokolian!

Eredményre vezet? Egészen biztosan!

Lényegében minden lépésünk az életben, döntések következménye, és minden lépésünknek következménye van. Minden döntés egyben ok és okozat is. Az első lépés megtételét el lehet vetni. Hosszas vagy rövidebb morfondírozás után le lehet róla tenni. De dönts mindenképp! Nem kötelező minden tervet valóra váltani, le is lehet róluk mondani! De az legyen a te döntésed eredménye!



## 19.

### A 72 órás módszer

Vannak olyan tervek és célok az életünkben, amik hirtelenül jönnek, és ha nem valósítjuk meg ezeket, akkor hirtelen mennek is. Ezek azok, amikre visszagondolva azt érezzük: hát igen, ezt is szerettem volna, de aztán nem lett rá pénzem, nem volt rá időm, nem volt hozzá kedvem, egyedül nem tudtam megvalósítani, és így tovább (a megfelelő válasz aláhúzendó).

Nálam ezek a tervek tipikusan a nyughatatlanságból, vagy a hirtelen változásra való igényből erednek. Általában hét elején szokott kibukni belőlem a gondolat: mi lenne, ha meglepném a férjemet egy wellness hétvégével?

És ekkor beindul az agyam. Elkezdek kutatni, szervezni, kalkulálni. Egy napra jegelem a dolgot magamban aztán, mondván "aludjunk rá egyet". Az alvással elmúlik az első felindulásból táplálkozó lelkesedésem is, de azért nincs még oda minden. Másnap még mindig foglalkoztat a dolog, elképzelem, hogy a férjem mennyire meglepődne azon, ha egyszer csak kész tények elé állítanám: indulunk wellnesselni! (És ha ezt most olvassa, tényleg meg fog lepődni!)

Miközben ilyeneket ábrándozok, hallom, ahogy telefonon egyeztet, hogy "igen, akkor hétvégén kimegyek és kiépítem azt a hálózatot!". Na, bumm, vége a hétvégi tervnek!

Ilyenkor két érzés munkál bennem: még jó, hogy nem terveztem pontosabban, részletesebben, tehát örülök. De a másik érzés: a fene... Ha már tegnap este közöltem volna a tény, akkor ma - másnap - már semmiféle más programmal vagy munkával nem lehetne felborítani a tervet...

Gondolj csak bele, hány ilyen gyorsan jött, gyorsan ment terved volt a közelmúltban? Szerintem minden napra jutott legalább egy!

Az év minden napjára kijut a célkitűzésből, és az ebből eredő kudarcokból. És még azt gondoltad, hogy nehéz elviselni a kudarcokat? Ez a példa is azt mutatja, hogy a kudarcok teljesen természetes velejárói az életünknek.

A gyorsan jövő-menő tervek igazi hátrányát akkor kezdtem el kökeményen érzékelni, amikor vállalkozni kezdtem. A vállalkozás megvalósítása, sikeressé tétele egy középtávú cél - ha azt vesszük, hogy minimum 5 évre szól -, és már maga az alapítás egy nagy mérföldkőnek számított. Igen ám, de azzal nem számoltam, hogy a vállalkozással, a profittal, a bevételnöveléssel, a vevők számának növelésével kapcsolatban állandóan tervek és célok fognak születni a fejemben (és a tervező asztalomon), és ezek olyan gyorsan elillannak, hogy szinte észre sem veszem őket!

Ez a faramuci helyzet akkor tudatosodott bennem, amikor hasonló mentalitású vállalkozókkal beszélgettem a jobbnál jobb lehetőségekről és ötletekről, és az egyik beszélgetés utáni napon azt vettem észre, hogy egyik beszélgető partnerem már a megvalósítás útjára is lépett. Csak ámultam. *Így? Ilyen gyorsan? Ezt meg hogy csinálta?*

Hihetetlen volt számomra, hogy hosszas elemzések és tervezési folyamat nélkül is bele lehet kezdeni a megvalósításba! Nagyon félve, de kipróbáltam én is: jött egy hirtelen ötlet, hogy hogyan nézzen ki a szórólapunk, és milyen szöveg legyen rajta. Nem kezdtem el lebeszélni magamat a forradalmi megoldásról, hanem rögtön összeraktam a szöveget és a kinézetet, és kinyomtattam. Még egy kicsit variáltam az elrendezésen, és néhány óra múlva több ezer darab szórólap várta, hogy kihordassuk. Egy komoly vállalkozás grafikussal, reklámszakemberrel terveztettem meg a szóróanyagot, és nyomdában készítetteti el. Ennek olyan hosszú az átfutási ideje, hogy közben el is sikkad a lényeg: az azonnali, átütő eredmény. Azzal, hogy magam gyártottam a

szórólapot, és másnap egy diákkal kihordattuk, azonnal lett egy csomó új ügyfelünk, akik azóta is ügyfeleink.

A szórólapozásban attól kezdve ezt a módszert követjük: nem a legprofibb megoldás, de pokolian hatékony.

Az előző fejezetben már láthattad, hogy a halogatás mögött milyen belső mechanizmusok állnak, és ezek miért gátolják az eredmények elérését: ha nem csinálod, akkor minden gondolatod azt fogja alátámasztani, hogy helyesen cselekszel.

Ezzel szemben, ha csinálod, akkor ugyanez a mechanizmus zajlik le: minden gondolatod azt fogja alátámasztani, hogy helyes volt elindulni a megvalósítás útján azonnal, és helyes volt, hogy elérted a célot. Akkor is, ha később kiderül, hogy teljesen felesleges volt ez a cél, vagy éppen tévútra vitt a fő életcélodhoz képest.

Sok, nagyon sikeres ember nyilatkozta már - főleg amerikai sikeroktatók -, hogy bármilyen cél elérése esetén létezik egy úgynevezett 72 órás szabály. Ha hallasz egy jó ötletet, vagy egy jó lehetőséget, akkor, ha 72 órán belül nem kezded el a megvalósítást, vagyis nem teszed meg az első lépést, akkor az a terv, az a cél sosem fog megvalósulni. Nem kötelező elhinni ezt a szabályt, de valóban van abban valami, hogy ha felötlik egy új gondolat, egy új terv, és háromszor alszol rá, anélkül, hogy az első lépést megtennéd, akkor az a terv el fog felejtődni.

Ez tulajdonképpen egy áldás is: rengeteg olyan tervkezdeményünk van, amelyekkel tényleg nem érdemes foglalkozni. Ha ezeket nem tudnánk elengedni, akkor nagyon nagy gondban lennénk: állandóan ezer százalékon pörögnénk, és sosem tudnánk örülni semminek, mert semmiféle eredményt nem vennénk észre a folyamatos pörgés közben. Éppen ezért, az jó, hogy ha nem valósul meg minden. Főként azért jó, mert a hirtelen jött ötletek általában másolatok. (Emlékezz csak vissza, a tervek és a célok egyik legnagyobb hátulütője, hogy nem belőlünk fakadnak, hanem látjuk, halljuk valahonnan, megfigyeljük másoknál, sugallják a reklámok, a filmek, és így tovább.)

De nem minden hirtelen ötlet másolat, illetve nem minden másolat káros számunkra! Azért fontos tudni, hogy mi a fő életcélunk, hogy minden pillanatban lássuk, hogy a semmiből előtűnő remek lehetőségek a fő célunk felé visznek, vagy esetleg az ellenkező irányba? Ha nem térítenek le az útról, akkor megvalósulhatnak. Ha letérítenek, óriási vargabetűket eredményeznek, akkor megfontolandó, hogy aludjunk-e rájuk még vagy hármat!

A 72 órás szabály minden nap jelen van az életemben: tudom, hogy ha ma, vagy legkésőbb holnap nem kezdem el megvalósítani az ötletet, akkor idén már nem fog rá sor kerülni. Ez főleg az üzlettel van így. De személyes célokkal kapcsolatban is megfigyelhető ez a trend: februárban eldöntöttük, hogy új házba költözünk, a sajtóunkat eladjuk. Az első lépés megtétele ugyebár az lett volna, hogy az Interneten elkezdjek nézelődni, milyen lehetőségek vannak, ház fronton. Sokan tévesztik el itt az első lépést: a nézelődés, a karosszékben folytatott tervezgetés, egy olyan kaliberű céllal kapcsolatban, ami a kőkemény valóság része, fizikailag kézzel fogható, sőt iszonyatosan nagy volumenű, az nem az első lépés megtétele.

Az első lépés ebben az esetben az volt, hogy összegyűjtöttük a címeket, és nekivágtunk a háztűznézőnek: sorban végigjártuk az összes számításba jöhető házat. Láttuk ezeket a neten is, de az nem ugyanaz, mint megtapasztalni a ház auráját, megérezni az illatait, meglátni a hibáit, felfedezni a szépségeit, felkutatni a lehetőségeit. Az internet a végletekig kényelmessé tesz bennünket, és ez óriási veszély: egyszerűen az első lépést letudjuk az informálódással, holott az semmi! A neten keresgélni ugyanaz, mint rágondolni. Az még semmi.

Az első lépést valóban a lábunkkal kell megtennünk: igazából menni, haladni a cél felé. Az első lépés egy képletes dolognak tűnik, de nem az: tényleg egy valódi tevékenység.

Például a házépítés első lépése nem az, hogy informálódunk a neten, hanem az, hogy elmegyünk a tervezőhöz, és megterveztetjük a házat. Elmegyünk! A tervek megvalósításának első lépcsőfoka nem az, hogy eldöntjük, hogy akarjuk, hanem az,

amikor nekikezdünk a kezünkkel és a lábunkkal - egész lényünkkel - a megvalósuláson dolgozni. Lehet, hogy nem mi, lehet, hogy a férjünk, az anyánk, az apánk, a testvérünk, a barátunk, vagy bárki. De valaki tegye meg az első lépést! Mi, vagy egy segítőnk (akár alkalmazottunk).

Ezt minél előbb megteesszük, annál inkább kiiktatjuk a halogatóssal kapcsolatos gondolatmenetet, és racionalizálási tényezőket. Saját tapasztalataim szerint a 72 óra egy valóban reális mérföldkő. Most beszélgettem egy fiatal házaspárral, ahol a férj, huszoneves kora ellenére, olyan dolgokat valósított már meg, hogy csak ámultam: benzinkútjai voltak, több üzlete, rengeteg pénzt keresett, gyönyörű felesége van, csodaszép kislányuk, két kezével épített házuk, és így tovább. Az ő szájából hallottam ezt: *olyan ember vagyok, aki, ha kitalál valamit, azonnal nekiáll és csinálja. Így lettek benzinkútjaim, így lett házam, így lett családom. Én nem szoktam variálni, belekezek, aztán majd lesz valahogy.*

Ugyanakkor nézd meg azokat, akik semmit nem érnek el, és a mostani nehéz helyzetben egyre lejjebb csúsznak: csináltak ők valaha bármi olyan dolgot, ami merésznek, hirtelennek, azonnali elhatározásból fakadónak tűnik? Vagy esetleg csak ülnek és sopánkodnak? Nemcsak 72 órát, hanem 72 évet is.

A házvásárlás kapcsán eljutottunk egy olyan házhoz, amit mi, itt a faluban egyszerűen csak mézeskalács háznak hívunk. A ház és a porta minden négyzetcentimétere tökéletes állapotú, olyan a ház, mintha most építették volna, és olyan díszes, mint amilyennek egy gazdag vidéki háznak lennie kell. Mindig is nagyon kíváncsi voltam, hogy kik lakhatnak ott, és most megtudtam, mert az a ház is eladó: a 84 éves tulajdonosa, egy olyan néni, aki mai napig dolgozni jár! Azért adja el a házat, mert a télen beteg lett, és nagyon egyedül érezte magát - férje pár éve halt meg - és tudja, hogy a 84 évével már nem viccelhet, úgyhogy a fiához költözik majd. De amellet, hogy a házra nem lehet jobb szót találni, mint azt, hogy tökéletes, amellet még dolgozik is. Az állam a padlón volt, megmondom őszintén. Azt éreztem,

hogy ez az életvidám néni, aki egész életében, minden áldott nap reggeltől estig dolgozott, és dolgozik a mai napig, egy igazi HősNő. Mert maradhatna akár otthon is, hiszen ráér, nyugdíjas, de a nyugdíj kiegészítéssel is a gyerekeinek segít. Valószínűleg soha életében nem halogatta a cselekvést!

Nem a tervezetés ad értelmet és többlet energiát az életnek, hanem a cselekvés. Az, amikor elkezded csinálni, azonnal, akkor hiába, hogy az energia befektetéssel jár, de azonnali eredménnyel is. Az azonnali eredmények új energiákat ébresztenek bennünk, és további cselekvésekre sarkallnak.

Csak úgy érhetjük el az "ezt a célt képtelen vagyok NEM megvalósítani" érzést, amikor minden abban segít, hogy elérjük azt - tudod, "az egész világ összeesküdött az érdekemben érzés" -, hogy ha csináljuk. Nincs lehetetlen, csak tehetetlen.

A 72 órás szabály abban ad támpontot - persze ez egyénfüggő, lehet, hogy nálad 24 órás a szabály, másnál meg 96 órás -, hogy ha 5 perccel az ötlet kipattanása után nem ugrunk fejest a megvalósításba, akkor még ne kapcsoljon be a halogatás racionalizálása. A 72 órás szabály egy mankó, egy ígéret: 72 órád van, hogy megtedd az első lépést. Három napod van arra, hogy valóban elkötelezd magad a megvalósítás mellett. Igen, most mondhatnád azt, hogy "de hát dolgozom, csak hétvégén van időm!", de ez egy kifogás. Bármire van időd, amire akarod, hogy legyen. Ha az első lépésre nincs időd, akkor hogyan akarsz bármit is elérni?

## 20.

### A Darwin módszer

Míg a célkitűzés két legfontosabb fejezete a dollárárverésről és az életcél megtalálásáról szólóak voltak - szerintem -, addig a megvalósítás fejezetei közül mindegyik egyformán fontos. A teljes kép összességében fog kirajzolódni, minden anyagrészt úgy kell tekintened, mint a világ legszenzációsabb megoldását a célkitűzés megvalósításának problémájára.

A legendás megvalósítóknak nem egy-két, hanem sok-sok módszer rejtőzik a tarsolyukban, és ha megkérdezed őket, hogyan csinálják, hogy ennyire hatékonyak, akkor általában fogalmuk sincs, és a vállukat vonogatják. Ez teljesen természetes. Ha valaki igazán céltudatos, akkor nem egy-két ütős módszerre van szüksége, hanem mindent, ami a látómezejébe kerül, felhasználja a céljai eléréséhez. Mindent. És mindenkit. Rosszul hangzik? Igen. Hatékony? Igen. Még mindig lehet választani: maradsz ott, ahol tartasz, vagy behúzol, és olyan életet kezdesz élni, olyan sikereket kezdesz elérni, amikért irigykedni fognak rád. A döntés a tiéd. Mindig, minden pillanatban.

Darwin-t ugyebár nem kell bemutatnom neked. Az evolúcióelmélettel egy, a mai napig vitatott, és élő témát alkotott meg, amely nélkül meggyőződése, hogy ma nem ott tartana a világ, ahol most tart. Ezt lehet jó és rossz értelemben is értelmezni, de a lényeg ez: az evolúcióelmélet, és Darwin teljes munkássága újraírta a biológia, és a társadalomtudományok történelmét.

Ami számunkra érdekes most az evolúcióelméletből - amely egy élet munkája, tehát összefoglalni ezen könyv keretein belül lehetetlen, ezért bátran ajánlom, hogy keresd fel a [http://hu.wikipedia.org/wiki/Charles\\_Darwin](http://hu.wikipedia.org/wiki/Charles_Darwin) oldalt, és nézz végig minden kapcsolódó szócikket -, az a természetes szelek-

ció elmélete. Sokan - tévesen - úgy értelmezik Darwin elméletét a hétköznapokban, hogy a legerősebb egyed kiváltsága a túlélés, tehát a természetes szelekció nem szól másról, mint az erősebb - egyed, faj, gén - túléléséről. Az "erő", "erős" szavak teljesen tévútra viszik a laikusokat. Álljunk is itt meg egy pár szó erejéig.

Te milyen embert képzelsz el erősnek? Pontosabban: szerinted milyen az erős nő?

Akinek a termete erős?

Akinek a fizikuma erős?

Akinek a hangja erős, a mondanivalója lényeges?

Akinek az akarata erős?

Akinek a lelke erős?

Aki genetikailag erős (tehát egészséges)?

Vagy ez együtt mind kell ahhoz, hogy valaki erős legyen?

Ha elfogadjuk - az egyszerűség kedvéért most fogadjuk el -, hogy a hétköznapokban, Darwin elméletét rosszul értelmezzük, akkor máris felmerül a kérdés: egyáltalán miért kellene erősnek lenni?

Darwin természetes szelekció elmélete szerint ugyanis nem erősnek kell lenni a túléléshez, hanem alkalmazkodó képesnek. Tehát inkább okosnak kell lenni, mint erősnek.

Máris teljesen mindegy, hogy kinek milyen a termete, milyen a fizikuma, milyen az akarata, milyen a lelke, milyen a genetikája, mert ha nem tud alkalmazkodni a megváltozó körülményekhez, akkor bele fog halni és kész. Akármilyen erős, vagy gyenge.

Létezik az a mondás, mely szerint: semmi sem állandó, csak a változás. Ezt biztosan te is megtapasztaltad már, vagy ha még nem, akkor majd meg fogod.

Biztosak lehetünk abban, hogy mindig, minden változik: körülöttünk és bennünk is. Hiba úgy elképzelni a világot, a saját szubjektív valóságérzékelésünk alapján, hogy az valamilyen



állandó dolog, és csak rajtunk áll vagy bukik, hogy változunk-e, vagy sem.

Mindenképpen változunk, de ez két előjellel zajlik le bennünk: ha nem akarunk változni, ha ellenállunk, akkor azon túl, hogy állandó ellentmondásban leszünk a környezetünkkel, még úgy is járhatunk, mint a patkányok abban a kísérletben, amelyben áramütéssel jutalmazták őket. Három csoportra osztották a patkányokat: az egyik csoport akkor kapott áramütést, ha ivott, a második csoport akkor kapott áramütést, ha evett, a harmadik csoport pedig mindkettőnél. Az első két csoportban lévő patkányok gyorsan rájöttek, hogy mit nem szabad csinálni, és egyébként ugyanúgy virgonckodtak tovább, mintha mi sem történt volna. A harmadik csoportban lévő patkányoknál viszont egy nagyon figyelemre méltó jelenség kezdett eluralkodni. A patkányok úgy érzékelték, hogy bármit tesznek, mindenért büntetést kapnak - áramütés. Ezért ezek a patkányok lefeküdtek, és nem mozdultak, kvázi tetszhalottá váltak.

Ha állandó harcban állsz a világgal, és mindig büntetést kapsz emiatt mindenért, akkor úgy fogsz járni, mint a harmadik csoportba tartozó patkányok: nem mozdulsz, és feladod. Ők azok, akik hiába, hogy erősek voltak - ugyanolyan erősek, fejlettek és egészségesek, mint a másik két csoportba tartozók -, nem alkalmazkodtak a megváltozott körülményekhez, mert a körülmények számukra túlságosan durva változásokon mentek keresztül, ami kihatott rájuk is.

A nagymérvű változás, vagy a túlságosan intenzíven egymást követő változások ilyen hatással vannak ránk is, emberekre: egyszerűen feladjuk a "harcot". Holott az a természetes, hogy a dolgok hol lassabban, hol gyorsabban, de változnak.

Annak idején, mikor még egy gyárban dolgoztam, azt figyeltem meg az embereimen, hogy körülbelül a 98%-uk azt szerette, hogy ha minden viszonylag állandó volt. Úgy jöttek be dolgozni, hogy tudták, mi fog aznap történni. Voltak azonban olyan esetek, mikor anyaghiány, vagy géphiba miatt, napokon keresztül arra értek be a munkahelyükre, hogy a műszak azzal kezdő-

dött, hogy szétszórtuk őket a gyár különböző területeire, más feladatokra, mint amit megszoktak. A munkájuk sosem volt nehezebb, vagy olyan nehéz, mint amit az állandó helyükön kaptak, mindig könnyített, egyszerű feladataik voltak ilyenkor. De a megváltozott körülmények - még akkor is, ha nyugdíjas állásnak tűnt az ideiglenes feladatuk - olyan terhet rótt rájuk lelkileg, amit eleinte nem is érttem. Azt vettem észre, hogy ha ezeken a napokon összetalálkoztam velük, akkor csak panaszkodtak, és visszavágytak a régi kerékvágásba, a kemény, megfeszített munkába! Százból általában két olyan ember akadt, aki kihívásként, lazulási lehetőségként értékelte ezeket a helyzeteket, és ha rákérdeztem, hogyan érzik magukat, akkor vidáman közölték: szuperül, én bírom a változatosságot.

A többség viszont nem bírja. Főként a környezetből fakadó, kívülről érkező változásokat toleráljuk nehezebben.

Ugyanakkor a túlélés záloga a változatosságot "bírási", a magas szintű alkalmazkodó képesség.

A legújabb tudományos hírek szerint valóban van összefüggés az agykontroll és az egészség között. Megállapították, hogy a lelki egyensúly nagyban hozzájárul a gyors regenerálódáshoz, és az egészség hosszú ideig való megtartásához.

Ha nem alkalmazkods, akkor felborul a lelki egyensúlyod - ha volt egyáltalán - és könnyen megbetegszel. Ha nem alkalmazkods, akkor föléd és eléd kerülnek olyanok, akik könnyedén képesek alkalmazkodni.

Mi köze ennek a célok megvalósításához?

Bármennyire is megdöbbenő, de amikor elkezdesz megvalósítani egy célt, elkezdesz valóra váltani egy álmot, akkor megváltozik az, ami addig volt, amihez addig szoktál. Ha valamin változtatsz, akkor valami megváltozik. Ez eddig természetes, ugye? Ha valamin változtatunk, akkor lehetséges, hogy olyan, elsőre nem összefüggőnek tűnő változások is beindulnak, amikre nem voltunk felkészülve.

Nagyon sokan, mikor túlesnek a megvalósítás első lépésén, és megtapasztalják az első hatásokat, aztán mindent gyorsan visz-

szacsinálnak, mert nem bírják elviselni a beindult - jórészt pozitív - változásokkal együtt járó stresszt.

Van, hogy a dolgaink jóra fordulása úgy kezdődik, hogy előtte minden összeomlik. A házunkat annak idején úgy újíttuk fel, hogy mindent szétvertünk, és csak a csupasz falak maradtak. Lényegében újjáépítettük az egészséget. Stresszes időszak volt? Nincs arra szó, hogy mennyire stresszes volt, nem volt ritka, hogy sírtam a fáradtságtól, az idegességtől. Megérte? Meg. Megezdődtem? De meg ám!

Muszáj alkalmazkodni, és az alkalmazkodó képességünket fejleszteni, mert különben beragadunk a látszólagos állandóságunkba, ami lényegében egy illúzió. Minden megváltozik körülöttünk, mi is változunk a környezettel együtt, de ez olyan, mint mikor tetszhalottak vagyunk, és sodródunk az árral. Ez is nehéz, mert lelkileg ez is megvisel, folyamatos stressznek kitéve. De akkor már nem sokkal jobb egy magunk választotta változás, aminek a hullámain vígan evezhetünk a pusztasodródás helyett?

A célok megvalósításának útján való elindulás óhatatlanul is változásokat generál. Minden lépésünk, amit a célért teszünk, változást hoz. Nekünk ehhez a változáshoz, a megváltozott helyzethez folyamatosan alkalmazkodnunk kell, ami nem áll másból, mint a mi belső változásunkból. Amikor úgy érzed, hogy nem érzed jól magad a bőrödben, mert nem voltál felkészülve arra, hogy milyen fáradságos munka lesz elérni azt a bizonyos célt, akkor gondold arra, hogy változol. Ez sosem jó érzés. De a változás egyszer csak - abban a bizonyos ügyben - célba ér, és az iszonyatosan jó érzés.

Aztán persze jön egy következő momentum, ami változásokat generál - más jellegűeket - és néhány év alatt azt veszed észre, hogy keményvonalas ellenállóból a változások vizein szörföző szabad ember lettél.

Az élet, folyamatos fejlődésről, és folyamatos edződésről szól. Akár akarjuk, akár nem. Az evolúcióelméletben lehet nem hinni, de a fejlődéssel felesleges szembenenni

## 21.

### Az akarat módszere

Akkor érzékeljük igazán az akarat hatalmát és erejét, amikor a célunk megvalósítása folyamán új szokásrendszereket kell kialakítanunk. Igen, kell. Ugyanis, ha mindent pontosan ugyan úgy csinálunk, mint addig, akkor hogyan várjuk el, hogy a dolgok változzanak körülöttünk? Hogyan várjuk el, hogy egyetlen lépéstől minden megváltozzon? Azt nem célmegvalósításnak, álom valóra váltásának hívják, hanem lottózásnak.

Ahhoz, hogy bármit elérjünk, mindenképp egy jól körülírható, jellemző cselekvéssorra van szükségünk, amely cselekvéssor azt IS eredményezi, hogy megváltoznak a szokásaink, megváltozik az életünk.

Minden reggel az első dolgom az, hogy még félkómásan megnyomom a bekapcsoló gombot a laptopomon, és a fürdő felé menet odateszem a kávémat is. Mikor kijövök megmosakodva, átöltözve addigra vár a friss kávé, és a friss leveleim. Mielőtt még teljesen magamhoz térnék, máris szembe találok magam az ügyfeleim leveleivel, a partneri felkérésekkel, a vállalkozónői fórumunkról érkezett hozzászólásokkal, megrendelésekkel, és belevetem magam a napi teendőim sorába.

A te reggeled is valószínűleg hasonlóan néz ki, csak épp mást csinálsz, más sorrendben, és valószínűleg más időpontban. Minden, amit reggel, napközben, este, és hétvégén teszel, az mind-mind a szokásrendszereden alapul: megszoktad, hogy így csinálsz, és nincs is okod rajta változtatni. Az időbeosztásod viszonylag fix, a történések szinte már előre látható sorrendben zajlanak az életedben. Ez jó, mert ez biztonságot ad, márpedig a biztonságra még a célok megvalósításánál is nagyobb szükségünk van (lásd Maslow-piramis).

Amikor az életünk egy elemét - egy eseményt vagy egy célt - megváltoztatunk, akkor a megszokott, berögzült tevékenységso-raink kényes egyensúlya hajlamos lesz felborulni. Például, bármennyire is örömteli esemény a gyermek születése, szinte nincs olyan friss anyuka, aki ne nyilatkozná azt, hogy sok szempontból nehéz időszak a gyermek életének első néhány hete. Nem azért nehéz, mert fizikailag nehéz, hanem egyszerre nehéz fizikailag, lelkiileg, szellemileg, és nem igazán látszik, mikor lesz vége a kihívások egymásra rakódásának, és nem látszik, mikor térhet egy normális kerékvágásba az élet, immáron a babával. Nehéz azért is, mert MINDEN szokásunk meg-változik, köztük a teljes napirendi beosztás, és nem mellesleg a tudatunk is beszűkül valamennyire.

Most semmi meglepőt nem fogok mondani: ebben a kérdésben is a legfontosabb a tudatosság. Tudj róla, hogy mi történik, mi zajlik le benned olyankor, amikor változnak körülötted a dol-gok, és új szokásokat kell felvenned. Komoly nehézségeket okoz új szokásrendszereket kialakítani és "bejáratni", hiszen ilyenkor kilépünk a kényelmi zónánkból, ami nem a kényelmes-ség szempontjából lényeges, hanem a biztonságérzet szempont-jából. Ebből kifolyólag hívhatnánk inkább biztonsági zónának is.

Nagyon sokan tévedésben vannak az új szokásrendszerek életbe lépését illetően. Általában, valamilyen nagy horderejű, várva várt esemény kapcsán szokták azt gondolni az emberek, hogy: *majd akkor mindent megváltoztatok, de addig maradok ebben a megszokott mederben.* Tehát egyszerre, több óriási változást terveznek, de addig egy lépést sem előre!

Konkrétabban: *majd akkor leszokom a dohányzásról... Majd akkor elkezdek egészségesebben étkezni... Majd akkor megta-nulok zongorázni...*

Ezek a "majd akkor" dolgok a tervező személy számára is nyilvánvalóan, soha nem fognak bekövetkezni, de azt azért mégsem mondogathatja magának az ember lánya, hogy: *hmm, lényegé-*

*ben semmilyen változást nem tervezek az életemben, mert jó nekem így, ahogy van.*

Pedig lehet jó úgy, ahogy van, ezt nem vitatom. De nálunk, Magyarországon, valahogy nem illik azzal villogni, hogy körülöttünk minden rendben van, mert akkor irigykedni fognak ránk. Azzal illik villogni, hogy mennyi mindent tervezünk, amikről egyébként mindenki tudja, hogy sosem fognak valóra válni, pláne nem egyszerre.

Álmodozni egyféle dolog, de az álmokat valóra váltani már egészen más kihívás.

Az akaraterő megnyilvánulásának, és az új szokásrendszer kialakításának klasszikus formája a valamiről való leszokás. Szoktál már le valamiről? Ha igen, akkor tudod, micsoda pokolian nehéz feladat. Ha még nem, akkor is tudod, hogy micsoda pokolian nehéz feladat! A szokásrendszerünk újraírása nemcsak abból áll, hogy új dolgokat veszünk fel, hanem abból is - és ez a nehezebb -, hogy végleg elengedjük, elfelejtjük a régieket. Megújulunk minden tekintetben. Ebben a megújulásban segít az újdonság varázsa, az eredmények elérése - lépésről-lépésre -, de azonnal gátolnak is a fellépő hiányérzetek: bármilyen dologról való leszokásról is van szó, azonnal fellépnek az úgynevezett elvonási tünetek. Főként káros szokásokkal kapcsolatos leszokásról tűnnek elő ezek drasztikusan, de még a házimunkával kapcsolatos új szokások kialakításánál is - ezek talán a legegyszerűbb dolgok - fellép az előző "verzió" hiánya.

Példa: megfogadom, hogy minden este úgy zárom a napot, hogy rendbe teszem a konyhát, elmosogatok, elpakolok, mindent a helyére teszek. Ez nagyon jó érzés, egy-két-pár napig, hiszen sokkal komfortosabb úgy belépni reggelente a konyhába, hogy nem bukom orra a gyerek játékaiban, és nem borzadok el a mosogatóban várakozó edények láttán. De aztán úgy a negyedik nap környékén elkezdenek hiányozni az előző szokásrendszerem alapján eltöltött estéim: mielőtt még a konyha rendbetételét szántam volna utolsó feladatul, a napjaimat mindig szórakozással töltöttem. Fórumoztam, e-maileztem, játszottam a gépemen,

vagy éppen csak filmet néztem. De az biztos, hogy nem dolgoztam, nem pakoltam, nem takarítottam este!

Nem egy világmegváltó horderejű dologról van szó, mégis, már jóval az első lépés megtétele után, a sokadik lépés közben, az új szokásrendszer kialakítása és gyakorlása alatt jövök rá arra, hogy sokkal fontosabb számomra, hogy kikapcsolódást eredményező dolgokkal foglalkozzam az utolsó ébren töltött óráimban, mintsem valamiféle kötelességtudatból eredő tevékenységekkel. Ilyenkor kerül elő szépen az önigazolás, ami elvégzi helyettünk a piszkos munkát: addig-addig duruzsol az agyunkban, míg nem vissza nem állunk a régi rendszerbe. Ilyeneket mond nekünk az önigazolás: tulajdonképpen miért is kezdtél bele ebbe a nagy változtatásba? Változik ez által valami? Fontos ez a változás? Hát nem teljesen mindegy, mikor teszed rendbe a konyhát, úgymint mindenképp TE teszed rendbe! Előírja neked valaki, hogy este csináld? Hát akkor meg? Nem volt jó reggel? Inkább kapcsolódj ki esténként, úgymint van elég gondod, senki nem fogja számon kérni, csak maximum te, magadon...

És ezt addig csinálja az agyunk, az önigazolás révén, míg meg nem törünk... (Csak gondolj azokra a gondolatokra, amik naponta ezerszer cikáznak át az agyadon. 85%-uk önigazolást biztosító gondolat.)

A célszerűen felteendő kérdés ilyenkor ez: káros-e az életcélunk szempontjából az, hogy ha szokásrendszereink változásait rendre visszacsináljuk, mert úgymond nincs kitartásunk?

A válasz: az attól függ, miről van szó. A kulcsszavak, hangsúlyos szavak ezek: **az életcélunk szempontjából**. Hogy a konyha-rendberakásos példánál maradjak: valóban teljesen mindegy az életcéljaim szempontjából, hogy mikor van rendbe téve a konyha, sőt, akármennyire furcsa, az is teljesen mindegy, hogy EGYÁLTALÁN rendbe van-e téve.

A szokásrendszereink általában ugyanis a hétköznapi dolgokhoz kapcsolódnak. Olyan dolgokhoz, amik ez életcéljaink szempontjából szinte teljesen irrelevánsak: mindegy, hogy mit, mikor, milyen ritmusban, kivel, hogyan csinálunk, hogy ha az a

cselekedetünk az életünk legfőbb értelmét adó céljaink **felé** tol bennünket. Ennek előjele is mindegy: mindegy, hogy mit, mikor, milyen ritmusban, kivel, hogyan csinálunk, hogy ha az a cselekedetünk az életünk legfőbb értelmét adó céljaink **ellenében** tol bennünket.

Minden mindegy, hogy ha nem azon az úton járunk, amin kellene. Ugyanakkor szinte minden mindegy, ha szorosan azon az úton járunk, amin kell.

Ebből kifolyólag, az akarat módszere nem azt jelenti, hogy bármit megváltoztatunk az életünkben azért, hogy előre haladjunk, ha kell, akár fejre is állunk ezért, hanem leginkább azt jelenti, hogy valóban szükséges dolgokat akarunk. És azokat tényleg akarjuk, nemcsak szeretnénk.

Ha egy új szokásrendszert nem tudunk a magunkévá tenni - például dohányzásról való leszokás -, akkor az mindenképpen egy jel. Nem arról, hogy mennyire erős a jellemünk. Hanem arról, hogy mennyire erős a motivációnk! 16 évig **nem akartam leszokni** a dohányzásról. Számtalanszor kérdezték: *próbáltál már leszokni?* Nem, soha! - volt a válaszom. Voltak, akik hosszasan próbáltak megpuhítani: *De ha hirtelen az életedért kellene futnod, és azért nem tudnál elmenekülni valami veszélyes elől, mert a tüdődben lerakódott kátrány miatt nem kapnál elég levegőt, stb... stb... stb...? Akkor nem lenne érdemes mégis megfontolni, hogy leszokj a dohányzásról?* (Ezt a kérdést egy akkoriban éppen leszokóban lévő ismerősöm szegezte nekem. Dolgozott benne az önigazolás malma: ahhoz, hogy a cselekedeteink hasznosságának és jogosságának nagyobb erőt adjunk, megpróbáljuk kipuhatolni, hogy mások is hajlandóak-e azt tenni, amit mi. Ha igen, akkor az megerősít bennünket. Ha nem, akkor az elgyengít. Az önigazolás nemcsak a gondolatainkban, de a kommunikációnkban is dolgozik!)

A válaszom ez volt: *honnan szedsz ilyen butaságokat, hogy az életedért kellene futnom???*



Még csak az illető racionalitását sem tudtam felfogni, annyira más volt a motivációnk.

Aztán úgy esett, hogy egyszer csak le akartam szokni. Fogalmam sem volt, hogyan kellene elérnem a célt, de annak tudatában voltam, hogy naponta több órát másképp fogok eltölteni, mint addig: nem fogok a dohányzóban üldögélni a munkahelyen. Nem fogok annyit kávézni sem. Mások, a munkatársak, ismerősök továbbra is dohányozni fognak, tehát vagy nélkülem fogják ezt csinálni, vagy az én jelenléteemben, de akkor meg passzív dohányos leszek.

Tehát nem kimondottan a cigi fog hiányozni, hanem teljes egészében megváltoznak, átalakulnak a napjaim. Nyilván lesznek óriási előnyei is ennek - gondoltam tovább (érdemes felfedezni, hogy ez is öngazolás, csak kivételesen hasznos!) -, hiszen soha többé nem fogok lebukni a főnökeim előtt a dohányzóban. (Sokat számítanak ám az ilyen apróságok is néha...)

Soha többé nem leszek bűdös, cigi szagú. Nem kell minden nap haját mosnom. Egészségesebb leszek. És így tovább.

Egy szerdai napon döntöttem el, hogy a következő hétfőtől leszokom, de ha addig még előbb elfogy az utolsó szál cigim, akkor már előbb...

A következő napok mind a munkahelyemen, mind itthon úgy alakultak, hogy nem volt időm és alkalmam rágyújtani. Az öngazolás pozitívan dolgozott nekem: minden azt indokolta, hogy NE dohányozzak. (Persze észre is vettem, hogy minden azt indokolta.)

Az öngazolás klasszikus módja az, amikor fűnek-fának híreszteljük, mire szántuk rá magunkat, és várjuk a pozitív és negatív visszajelzéseket. Nos, nálam ezek fele-fele arányban érkeztek: "Hú, de ügyes vagy, hogy már 4 napja nem gyújtottál rá!" - ez egy pozitív visszajelzés volt. De voltak ilyenek is: "Fogadjunk, hogy nem bírod tovább 2 hétnél!"

(A dohányzásról való leszokást csak példaként hoztam, senkit nem szeretnék ezzel arra buzdítani, hogy szokjon le, ez mindenkinek magánügye!)

Érdemes észrevenni, hogy az akár elérünk valamit, akár nem, minden esetben az öngazolás bújik meg a háttérben. Éppen ezért, csupán az öngazolásra fogni azt, hogy valamit nem értünk el, teljesen fals eredményt hoz, ugyanis a pozitív eredmények elérésével kapcsolatban is az öngazolásunk az, amely segít. (Minden azt igazolja, hogy érdemes volt elkezdenem a cigiről való leszokást). Az akarat kulcsa: a motiváció, a gondolataink beállítottsága, plusz az önbizalom és önértékelés szintje.

### **Akarat = Motiváció + pozitív gondolkodás + önbizalom**

Ekkor ugyanis a következő folyamat játszódik le: egy erős, életcéljainknak megfelelő motiváció (cigiről való leszokás háttérében ott állt nálam a rá 3 hónapra már realizálódott babaprojekt is!), amely a megfelelő kiindulási alapot táplálja.

A pozitív hozzáállás, a pozitív gondolkodás azt eredményezi, hogy az öngazolási, racionalizálási folyamatunk nyilvánvalóan pozitív előjelű lesz, tehát nem a kisördög fog bennünk dolgozni, hanem a kisangyal.

A megfelelő mérvű önbizalom és önértékelés ahhoz járul hozzá, hogy az új szokásrendszer körüli negatívumok - valaminek a hiányának az érzete, a "beszokás" nehézségei, apróbb-nagyobb kudarcok - ne azt a gondolatot indítsák el bennünk, hogy: *én még erre is képtelen vagyok, semmit nem érek...*, hanem sokkal inkább ezt: *igen, vannak nehézségek, de vagyok annyira erős, tudok erőt meríteni önmagamból, hogy bízhatok benne, életem ezt a célt is, sikerülni fog!*

Ha megnézed ezt az egyszerű képletet, már láthatod, miért nem működnek az úgynevezett 21 napos, vagy 30 napos, új szokást kialakító módszerek. Ezek a módszerek csakis a berögződést veszik alapul, kihagyva a számításból a motivációt (a legfontosabbat!), a pozitív gondolkodás erejét (bár erre vonatkozóan, a kitartást segítő, néhol olvasni hasznos tanácsokat), és bizony az önértékelési szintünket.

Ha csupán az úgynevezett 21 napos szabályt követjük, amely például meg van tűzdelve inspiráló gondolatokkal, akkor sem látom benne sehol az önbizalom kérdését, ami abból a szempontból kimondottan káros, hogy a meg nem valósuló céljaink - a cél ilyenkor hibásan, az új szokásrendszer kialakítása -, önbizalom és önértékelés romboló hatásúak. *"Nekem már megint semmi nem sikerül."*

Éppen ezért, ha új szokásrendszer kialakítására van szükséged, és tudod, hogy ez egy nagy váltás lesz az életedben, akkor ne napokban számold az eredményt - juj de jó, mindjárt letelik a 21 nap, most már biztosan rászoktam erre az új dologra... -, hanem figyeld az önigazolási gondolataidat: **a kisördög beszél benned, vagy a kisangyal?**

Ha a kisördög, akkor tudj róla, hogy valószínűleg nem fog sikerülni az a terv: mert nincs elég erős motivációd - jelenleg! Később még lehet! -, és nem tudsz eléggé pozitív lenni ebben a témában - hiszen ha pozitív lennél, akkor a kisangyal beszélne benned -, ráadásul az önbizalmad sem elég erős ehhez.

Ez nem gond!

Engedd el ezt a problémát! Mondj le róla! A dollárárverésnél láttad, hogy ha túl sokáig maradsz egy szituációban, akkor már nem fogsz tudni kiszállni, pedig lehet, hogy közben szenvedsz! Nem lehet az a célod, hogy szenvedj! Szállj ki!

Nem kell minden áron új dolgokat megvalósítani, nem kell minden áron új szokásokat kialakítani, és nem kell minden áron és minden pillanatban új célokat kitűzni, és a folyamatos megvalósításon dolgozni.

Most egy nagyon fontos dolgot mondok, ha semmi mást nem jegyzel meg, akkor is elég csak ezt megjegyezni:

**Ne próbálkozz!**

Ne próbálkozz, mert azzal csak magad alatt vágod a fát! Próbálkozás helyett találd meg - vedd észre - az erős motiváltságot, legyél olyan pozitív, amennyire csak tudsz, de ha negatív vagy, azt se bánd, az lehet egy hasznos jel - a kisördög duruzsolása

előnyödre is válhat! Az önbizalmadat pedig soha ne hagyd azzal rombolni, hogy: *Már megint nem értem el semmit!*

Mert ehelyett ezt kell gondolnod, mikor feladsz valamit, vagy lemondasz valaminek a megvalósításáról: *már megint nem mentem bele valami olyasmibe, ami számomra haszontalan. Hurrá!*

Az akarat ne arról szóljon, hogy válogatás nélkül valóra váltunk mindent, még ha bele is gebedünk közben. Az akarat szóljon arról, hogy tudjuk, mit akarunk, észrevevesszük, mikor van meg a kellő motivációnk ehhez, és tudjuk, hogy nem bennünket, személyeket minősít, emberi mivoltunkban az, hogy ha feladjuk. Azért adjuk fel, mert rájövünk: nem fontos az a cél, nem kapcsolódik más fontos célokhoz - ez életcélunkhoz meg pláne nem -, felesleges ebbe energiát ölni, és így tovább.

Az is az akarat jele, ha abbahagyunk valamit. Elvégre - ezt már tudjuk a dollárárverésből -, néha nehezebb feladni, mint végigcsinálni.

## 22.

# Értelem kontra érzelem

### Az értelem

Életemben kétszer töltöttem ki intelligencia tesztet, a másodikat egy nagyon kritikus helyzetben: egy óriásprojekt előtt minden potenciális résztvevőt felmértek, hogy alkalmas-e egyáltalán arra, hogy benne legyen a több éves projektben. Mire eljutottunk a tesztig, többen már hisztérikus állapotban voltak. Nagyon kevés embernek javasoltak más feladatot a teszt kiértékelése után, mint ez a projekt, tulajdonképpen mindenki "átment". Amikor megkérdeztem a pszichológust, hogy mégis mi a határ, vagy mi alapján döntenek el, hogy milyen intelligencia hányados alatt kell eltanácsolniuk a résztvevőket, akkor a pszichológus azt mondta, hogy számszerűen nem tudja megmondani, mert Magyarországon még nem gyűlt össze olyan adathalmaz, amely alapján számszerűen ki lehet fejezni az egyének intelligenciájának hányadosát. A máshol elterjedteket pedig vétek lenne használni, mert akkor fals értékek jönnének ki. Így aztán körülbelül így kategorizálták be a résztvevőket: átlagon aluli, átlagos, átlagon felüli. (Ez 1997-98-ban volt.)

Szinte senki nem volt átlagon aluli.

A projekt a Ford Focus születéséről szólt, ami végül 1999-ben az év autója lett. A Ford követelményei, a projekt sikerességének érdekében olyan magas szintűek voltak, mintha legalábbis a Marsra akartunk volna embereket küldeni. Akkor tanultuk meg, minden kollégámmal, hogy mi az, hogy minőség, mi az, hogy elvárás, és mi az, hogy TERV, ami végül testet ölt, és minden idők legsikeresebb autógyárai között tartja a Fordot. (Ma, 2010-ben, Ford Focusból van a legtöbb az utakon itt nálunk, és a

családommal mi is hozzájárulunk ehhez a statisztikához, nekünk is az van).

Miért érdemes intelligensnek lenni? Mit jelent igazából az intelligencia? Mit jelent a célok megvalósításában, az álmok valóra váltásában az intelligencia?

Amikor intelligencia tesztet csinálsz, akkor tipikusan a problémamegoldó képességedet méred fel. Az intelligencia egy összetett képesség, amely több nagyon fontos képességet foglal magába, mint például az összefüggések átlátása, a döntések meghozatalának gyorsasága, az emlékezőképesség.

De nem kell ahhoz tesztet csinálnod, hogy tudd, mennyire vagy intelligens, sőt, igazából tudnod sem kell, hogy mennyire vagy összességében intelligens.

Bőven elég, ha azt tudod magadról, hogy:

- Mennyire gyorsan hozod meg a döntéseket (általában).
- Mennyire látod át az összefüggéseket, hétköznapi dolgokban.
- Milyen intenzitással emlékszel vissza régebbi eseményekre, illetve például régen átlátott összefüggésekre (hogy azokat a mostaniakkal is össze tudd gyúrni).

Az intelligenciánk fejlettsége két nagyon fontos ponton kötődik a céljaink megvalósításához: az egyik az alkalmazkodó képesség. A legújabb kutatások szerint, minél intelligensebb valaki, annál könnyebben alkalmazkodik a megváltozott körülményekhez. Ha belegondolsz, ez teljesen logikus: a megváltozott körülmények bizonyos problémákat jelentenek, és a megfelelő - akár csak a helyzetnek megfelelő - intelligencia szint "birtokában" könnyedén megoldjuk a problémát, vagyis könnyedén alkalmazkodunk a megváltozott körülményekhez. Máris visszaköszön a Darwin módszer, amiről az előzőekben már beszélünk.

Innen nem is kell egy tapodtat sem mozdulnunk, mert a második fontos pont, ahol a céljaink megvalósításához kapcsolódik

az intelligenciánk mértéke, az a problémamegoldás képessége, ami szorosan összefügg az alkalmazkodás képességével, tehát a kör be is zárult ezennel.

De ez előtt még van egy fontos momentum: az intelligencia hányadosunk (hányados azért, mert az intelligencia tesztek mérése óta így beszélünk róla) függvénye az, hogy mennyire vagyunk probléma centrikusak, és mennyire vagyunk ezzel szemben, megoldás centrikusak.

Ha a problémán lovagolunk, akkor egy helyben fogunk állni. Ha a megoldáson lovagolunk, akkor előre fogunk haladni.

Figyeld meg a környezetekben az embereket, hogyan beszélnek a problémáikról, és miközben a problémáikról beszélnek, hogyan telítődnek közben érzelmekkel. Az ilyen szituációkban nyilvánvaló, hogy az illető nem tud lejönni magáról a problémáról, és nem tud a megoldásra koncentrálni. Az, hogy meddig rugózik valaki a problémán, az függ az intelligenciájától. (Lásd Mónika Show, és Joshi Barath műsorok elhíresült konfliktusait.). Minél intelligensebb valaki, annál gyorsabban talál rá a "na, most már akkor koncentráljunk a megoldásra" kezdetű gondolatmenetre.

Az intelligencia fejleszthető, és fejlődik is. Az intelligencia tulajdonképpen egy kognitív - gondolkodásmódbeli - képesség, amely a tapasztalás és az idő függvényében egyre inkább fejlődik. Már vannak arra vonatkozó mérések is, hogy manapság az 5-6 éves gyerekek mérhetően intelligensebbek, mint például a 20 évvel ezelőtti 5-6 évesek, ami az őket elérő információk mennyiségét, és az azt feldolgozandó agyi feladatokat alapul véve szintén logikusnak tűnik.

Még emlékszem, hogy annak idején, minden nálam fiatalabb rokongyereket szédítettem legalább egyszer azzal, hogy: "nézd már meg, hogy a konyhában vagyok-e!". És mentek vidáman, megnézni, miközben mi, nagyobbak, a hasunkat fogtuk a röhögéstől. (De csak addig, míg anyám nem közölte, hogy velem ugyanezt csinálták kiskoromban a nagyobb unokatestvéreim.) Az is közkedvelt ugratási módszerünk volt a kicsiknél, hogy

amikor már nem bírtuk elviselni a locsogásukat, akkor megkértük őket, hogy beszéljenek halul, vagyis némán tátogjanak. A kicsik mindig beugrottak ennek.

Próbáld meg a mostani 4-5 évesekkel! A fiamat soha nem tudtam ezekkel lóvá tenni, mikor először kiküldtem - teszt gyanánt - a konyhába, hogy nézze meg, ott vagyok-e, akkor nagy boci szemekkel nézett rám, és közölte: de hát itt vagy!

A "beszélj halul" című ugratásnál pedig szintén néz szúrósan, és azt mondja: beszélj te halul!

Nem ő kiemelkedően intelligens, hanem általában minden mostani gyerek sokkal intelligensebb, mint mi voltunk annak idején. Jobban látják az összefüggéseket. Néha már-már kis bölcseknek, mindentudóknak tűnnek, mert már egészen kicsi korban rájönnek olyasmire, amire mi csak kamaszkorunk környékén - egyesek meg például soha.

Az is nagyon látványosan jelentkezik a mostani gyerekeknél, hogy egészen pontosan tudják, hogy mit akarnak. És ebben nem a reklámok befolyásolják őket - az én fiam sosem lát reklámot -, hanem minden, ami információ formájában eléri őket. Sokan azt vallják, hogy vétek a gyereket tévézni, videójátékozni hagyni, de én erre mindig azt mondom, hogy ez még mindig gyerekfüggő. Szerintem az a vétek, ha nem hagyjuk, hogy a gyerek a saját érdeklődési körének megfelelő tevékenységet végezze. Ha tyúkokat szeret etetni, akkor azt kell hagyni. Ha álló nap csak kisautókat tologat, akkor azt kell hagyni. Ha új információs csatornákat akarunk megnyitni a gyerekeink előtt, akkor abban jó példát kell mutatni: nem lesz a gyerek teljesen új dolgokra nyitott, míg mi csak újságot olvasunk és tévét nézünk.

Talán még emlékszel, amikor a könyv elején arról volt szó, hogy másolod a céljaidat. Nos, a megoldásaidat is másolod olykor. Ez csak akkor gond, ha olyanokról óhajtod a megoldásokat másolni - öntudatlanul természetesen, mert csak olyan példáid vannak -, akik úgy egyébként probléma centrikusak, és a megoldásaik pusztán maguktól, a véletlentől vezérelve jönnek létre. Ez tipikus a szülő-gyerek kapcsolatoknál: nemcsak a ter-



vezést tanuljuk el, sok egyéb mellett, a szüleinktől, hanem a megoldási módszereiket is. Akkor is eltanuljuk, ha épp az ellenkezőjét akarjuk eltanulni. A sok évtizedes minták nagyobb hatással vannak a terveink megvalósulására, mint az éppen, frissen eldöntött szándékaink.

Most, hogy tisztáztuk, hogy intelligens vagy - máskülönben nem lennél itt -, néhány dolgot gondolj végig:

- A körülötted lévő, veled legtöbb időt eltöltő emberek probléma megoldási képessége mennyire fejlett? Megoldás centrikusak, vagy inkább probléma centrikusak azok az emberek, akikkel a legtöbb időt töltöd?
- A szüleid probléma megoldási képessége mennyire tekinthető fejlettnek? Megoldásokat látsz náluk inkább, vagy problémahalmozást?
- Ehhez képest te melyik táborba tartozónak vallod magad inkább? A problémán rugózó, soha le nem járó Duracell nyuszihoz hasonlítás, vagy pedig a problémákat Gordiuszi csomóként kezelő, egy csapásra megoldó, Nagy Sándorhoz? (Nagy Sándor vágta át a legenda szerint, a kibogozhatatlan Gordiuszi csomót, így vált az egy csapásra megoldott problémák jelképévé ez a történet.)

## **Az érzelem**

A "hagyományos" intelligencia hányados az értelmi képességet méri fel. Ugyanakkor, csupán egy oldalát nézni egy éremnek (vagy inkább dobókockának), elég nagy butaság, és a gyakorlatban be is bizonyosodott, hogy óriási tévedés. Hiába rendelkezik valaki magas intelligenciával, az esettanulmányok - kiemelkedően intelligens emberek történetei - azt mutatták, hogy attól, hogy valaki intelligensebb az átlagnál, attól még nem lesz boldogabb, elégedettebb, vagy egészségesebb. Az életünk minősége nem egyszerűen az agyunk kognitív képességeiből adódik, legalábbis nem az eddig ismert kognitív képességekből. Az

utóbbi egy-két évtizedben, csatlakoztak az intelligencia hányados mellé, további, más területekre koncentráló intelligencia hányadosok. Ezek közül itt az érzelmi intelligenciával foglalkozunk.

Az **érzelmi intelligencia (EI)** az intelligencia vagy a képességek azon fajtája, ami a saját és mások érzelmeinek érzékelésével, kezelésével és **pozitív befolyásolásával** kapcsolatos.

Az *EQ (Emotional Quotient)* az érzelmi intelligencia IQ-hoz hasonló elven megalkotott mérési módja, illetve ennek eredménye. Mivel a mérése nem egységes, az egyes módszerek gyakran nem összehasonlíthatóak, csupán az azonos módszerrel vizsgált eredményekből lehet következtetéseket levonni. (Forrás: Wikipédia, érzelmi intelligencia szócikk.)

Sokak szerint, az érzelmi intelligenciát piedesztálra emelni igencsak erőltetett, és értelmetlen dolog, de ha abból indulunk ki, hogy az örök kérdés minden emberben az, hogy: *"Hogyan lehetek boldog, egészséges, és hogyan élhetek hosszú, tartalmas életet?"*, akkor nyilvánvaló, hogy csupán a döntések gyorsasága, az összefüggések meglátása, vagyis a "hagyományos" intelligencia nem adhatja meg a választ. Adhat némi táppontot - az intelligensebb emberek tudnak a megoldásokra koncentrálni, míg a kevésbé intelligensek inkább a problémákra koncentrálnak -, de választ, magyarázatot, hathatós segítséget nem. Kiderült már többször is, hogy kiemelkedően intelligens emberek élete egy fikarcnyival sem volt jobb vagy könnyebb, mint kevésbé intelligens társaiké. (Ilyen összehasonlításoknál feltételezzük a pontos, mérhető értékek jelenlétét.)

Mi adhat tehát választ arra, hogy mi a hosszú, boldog élet "titka"?

Az biztos, hogy kizárólagos válasz nem létezett az autotelikus személyiség "felfedezése" előtt. Sőt, én azt mondanám, hogy az autotelikus személyiség sem egyedüli magyarázat. A kép mindig összetett, és tele van árnyalatokkal. Az intelligencia rálátást ad arra, hogy mennyire tudjuk a problémáinkat megoldani, vagyis a céljainkat megvalósítani, az érzelmi intelligencia viszont mindezek érzelmi töltöttségével kapcsolatban ad támpon-

tot. Elvégre ki akarna olyan tervet valóra váltani, amitől a hideg is kirázza, bármennyire is logikus, és ésszerű lépés is lenne?

Ha ez egy férfiaknak íródott könyv lenne, akkor az érzelmi intelligenciáról sokat kellene írnom, de nem azért, mert a férfiak érzelemtől mentesebbek, hanem azért, mert ők nehezebben vallják be az érzelmeik előnyeit, és nehezebben vállalják fel, még önmaguk előtt is, az érzelmeik meglétét, és erős befolyással bírását. De ez a könyv főként nőknek szól, így gondolom, számodra sem kell túlragoznom ezt a témát: ha sírtál már film vagy könyv végén, ha szorult már össze a szíved az emberi fájdalom láttán, ha érezted már azt, hogy legszívesebben megölelnél egy vadidegent is, csak biztosíthatd az együttérzésedről, akkor tudod, mennyire fontosak az érzelmeink, és mennyire fontos az érzelmeink beazonosítása, és felvállalása.

Nem azért fontos, mert így etikus, vagy így illik, hanem azért fontos, mert minden pillanatunkat érzelmeink irányítják, így ezeket megtagadni, elfedni, annyit tenni, mint önmagunkat, emberi mivoltunkat megtagadni, elfedni, nem figyelembe venni. Szándékosan nem a női mivoltunkra utaltam, ugyanis a férfiakra ugyanaz jellemző, mint a nőkre, érzelmi motiváltság terén, csak őket erről nehezebb meggyőzni. Így ebben a kérdéskörben egyértelműen együtt említem a nőket és a férfiakat, összességében emberekként.

Az érzelmi intelligencia ott kapcsolódik a célok megvalósításához, ahol a motiváció: mindig, minden pillanatban munkál bennünk valamilyen érzés, akár egyetlen cél esetén is.

Amikor kitűzzük a célt, akkor izgatottságot, lelkesedést, örömet érzünk. Amikor megteesszük az első lépést, akkor - ahogyan már utaltam is rá -, szinte azonnal bekapcsol a meglévő jó érzések mellé a bizonytalanság érzése is: "Biztos, hogy ezt akarom? Biztos, hogy nekem való ez? Nem lenne jobb ennek éppen az ellenkezője?", még az előtt, hogy hagynánk bekövetkezni a végleges változásokat.

A célmegvalósítási folyamat hosszának és összetettségének függvényében - és az eltelt idő függvényében -, mindenképp

egy hullámozó érzelmi folyamaton megyünk keresztül. A legtipikusabb az, hogy az egyik szituációban fenn vagyunk, a másikban meg lenn. A "fenn vagyunk" szituációkat szinte természetesként vesszük, a "lenn vagyunk" szituációkat viszont a poklok poklaként éljük meg, és egyfolytában ezt kérdezzük magunktól: "Mikor lesz már ennek vége???".

Ezek a hullámhegyek-hullámvölgyek a lehető legváratlanabb pillanatban váltják egymást, függően a napszaktól, a jóllakottságunktól, a fizikai erőnlétünkötől, a körülöttünk lévő emberektől, a Hold teltségétől, az évszaktól, de még a hormonális állapotunktól is. A férfiak kevésbé hullámozóak lelkileg, és kevésbé intenzíven is élük meg ezeket, mert a hormonális változásuk nem havi ciklusban működik, nekünk, nőknek viszont igen.

Az érzelmi intelligencia legfontosabb "dolga" a pozitív érzelmi befolyásolás képessége. Az kevés, hogy tudjuk, hogyan változnak törvényszerűen az érzelmeink, és mi okból, hogy ha nem tudjuk ezt befolyásolni. Az érzelmi intelligencia mérésekor - szerintem - a leglényegesebb tényezőnek a pozitív irányba való befolyásolás képességének kell lennie.

Emlékszel még az előző fejezetben mutatott képletre?

**Akarat = Motiváció + pozitív gondolkodás + önbizalom**

A pozitív gondolkodás nem azt jelenti, hogy egész álló nap vigyorgunk, mint a tejbetők, hanem azt jelenti, hogy az érzelmeinket, és mások érzelmeit, pozitív irányba tudjuk terelni. Ehhez persze nem árt, hogy ha képesek vagyunk sokat mosolyogni, de a célszerű befolyásolás jóval több, mint egyszerű mosolygás, nevetés, vidámság.

A befolyásolás felelősség.

Az érzelmi intelligencia fejlettsége szinte csak akkor mutatkozik meg mindenki számára nyilvánvalóan, mikor más emberekkel vagyunk valamilyen kapcsolatban. Akár egy társaságban - buli, baráti összejövetel-, akár egy összeszervezett csoportban -

munkahelyi kollektíva -, akár csak egy szóban definiált közösség - mastermind csoport -, vagy akár a család esetében.

Egyszer olvastam egy olyan felmérést, mely szerint minden 100. ember érzelmi intelligenciája a nullával egyenlő, vagyis szociopata. A felmérés az ügyben történt, hogy nagy cégeknél, hosszú éveken át figyelték, hogy nem azok az osztályok működtek sikeresen, ahol kiemelkedően intelligens vezetők voltak, hanem azok, ahol kiemelkedő érzelmi intelligenciával rendelkező vezetők voltak. Ezek az osztályokon elégedettebbek és vidámabbak voltak a munkatársak, sosem panaszkodtak, sosem sztrájkoltak, sosem voltak súlyos konfliktusok, és így tovább.

Persze, lehet, hogy ez a felmérés amolyan irányított statisztikára épült, amiből ma már rengeteg van, de én nagy cégnél dolgoztam, és néha bizony összeakadtam olyan emberekkel - főleg férfiakkal, de voltak köztük nők is természetesen -, akikkel egyszerűen nem lehetett együttműködni. Ezekről az emberekről nem süttött messziről az, hogy érzelmileg nem lehet velük közös hangot találni, hanem éppen ellenkezőleg: ezek az emberek csak krízishelyzetben váltak nyilvánvalóan instabillá, vagy elfogadhatatlan viselkedést produkálóvá. Az ilyen embereket egy idő után nagy ívben kerültem. Egyszerűen nem tudtam velük mit kezdeni. Az, ami száz embernél bevált - érzelmek pozitív irányba való befolyásolása -, az a százaegyedik embernél csúfos kudarcot vallott, sőt, az ellenkezőjét érte el. (Így esett, hogy még olyan történetem is van abból az időből, amikor meg akartam verni).

Az, aki a saját érzelmeit tudja irányítani, az másokét is tudja. Ez akkor válik fontossá, mikor segítségre, támogatásra van szükségünk a céljaink megvalósításához, vagy pedig másokkal közös célok megvalósításán kell dolgoznunk.

**Az intelligencia hányadosunktól** - akkor is, ha nem ismerjük ezt a hányadost -, nagyban függ az, hogy mennyire jellemző ránk a célok elérése. Minél magasabb a hányados, annál könnyebben érjük el a céljainkat, és annál többet vagyunk képesek

elérni. Az intelligencia fejlődik, és fejleszthető is: mindenképp szükséges a folyamatos tanulás, az új információk beszerzése, feldolgozása, az állandó nyitottság az új dolgokra, és a megfelelő idő ráhagyása.

(Ennek az anyagnak az online változatában a résztvevők kétnaponta kapják az újabb fejezeteket!) Az intelligenciát kevésbé fejleszti a teljes elszigeteltség, és a magányosság.

**Az érzelmi intelligencia fejlettsége** ahhoz járul hozzá, hogy felismerjük a saját érzelmeinket és mások érzelmeit is értelmezni tudjuk, de legfontosabb tényezője a pozitív gondolkodás képessége, vagyis az érzelmeink pozitív irányba való befolyásolása. Ennek magas szintű megvalósulása az, amikor mások érzelmeit tudjuk pozitív irányba befolyásolni. Ez óriási felelőség is, de csodálatos feladat is egyben. Nem ritka, hogy bizonyos emberek ezt a feladatot tűzik maguk elé, életcélként! Az érzelmi intelligencia fontos abban, hogy felismerjük: az érzelmeink a szélsőségek között rendszeresen hullámoznak, miközben a céljaink megvalósításán dolgozunk. A pozitív befolyásolás képessége a hullámvölgyekben óriási kincs, illetve akkor, amikor másokkal kell együtt dolgoznunk egy, vagy több cél megvalósításán.

## 23.

### Nem vagy egyedül

"Ott lakom én, ott élek én,  
Nekem senki nem hegedül.  
Ott lakom én, ott élek én,  
Egyedül vagyok, oly' egyedül."

*Pierrot - Nekem senki nem hegedül*

"Nekem senki sem segít."

"Engem mindenki csak visszahúz."

"A családom nem támogat, valami mást akarnak rám erőltetni."

"Az ismerőseim nem értik, miért mozzognak engem ezek a dolgok."

#### A segítség

Terveket dédelgetni, álmodozni, némiképp magányos dolog. Elvagyunk a kis álmvilágunkban, látjuk magunkat, amint valóra váltjuk az álmainkat, és már maga ez a "cselekvés" örömmel tölt el bennünket. Amikor rátérünk a megvalósítás útjára - akár jól szervezeten, akár csak úgy spontán, mindenféle komolyabb előkészület nélkül -, akkor hirtelen megváltozik minden, és azonnal új kihívásokkal, lelki-szellemi feladatokkal találjuk szemben magunkat. Ez a szituáció nem annyira az örömről, mint inkább a munkáról szól.

Nőként nagyon gyakran abba a hibába sodródunk, ami az élet más területein szokványosak: egyedül akarunk mindent megoldani. Úgy érezzük, a célunk elérése a mi feladatunk, és egyedül kell a teljes kivitelezésen dolgoznunk. Hiszen a gyereket is csak mi tudjuk kihordani, csak mi tudjuk szoptatni, csak mi tudjuk

anyaként, hogy mi a legjobb a csemeténknek, és így tovább. Ez a "csak én tudom jól" mentalitás már genetikailag belénk van ivódva, csak hogy az emancipációval a nyakunkba vettünk még egy csomó plusz felelősséget és csomó plusz feladatot! Ugyanakkor ezzel a lendülettel nem tettük magunkévá a "jó, akkor segítséget is kérek" gondolatot.

Ha nem ezerszer találkoztam ezzel, akkor egyszer sem: anyuka beledöglük a munkába, szét van esve, zilált, stresszes, és azt várja közben, hogy a családja észrevegye ezt, és levegye a válláról a terhet.

Igen ám, de az egész világ beledöglük a munkába, szét van esve, zilált, stresszes, és mindenki a saját kínjával van elfoglalva. Senki nem fogja azt figyelni még külön, hogy NEKED hogyan tudna segíteni.

De máris ott a másik véglet: ha önként jelentkező segítők akadnak, akkor ahelyett, hogy hálásak lennénk, durva beleszólásnak érezzük az életünkbe, az illető segítségnyújtását. Van egy pár olyan nőismerősöm, aki végül azért szakított a párjával, mert az anyósjelölt túlságosan részt vett a közös jövőjük tervezésében. A függetlenedéssel, és a rengeteg magunkra vállalt feladattal elértük azt, hogy visszatetszőnek tűnik, ha valaki komolyan segíteni akar, akár csak egy jó szóval is.

"Minek szól bele?" - tesszük fel ilyenkor a kérdést, és eszünkbe sem jut, hogy azért szól bele, mert jót akar nekünk.

"A pokolba vezető út is jó szándékkal van kikövezve!" - replikázunk olyankor, amikor felmerül a jó szándék eshetősége bennünk, a másik irányából érkező segítség láttán.

Egyszerűen semmi nem jó: ha nem segítenek az a baj, ha segítenek, akkor meg az a baj.

Ilyenkor derül ki, kinek, mennyire fejlett az érzelmi intelligenciája. Körülbelül 10 évig éltem úgy, ebből 4 évet egyedülálló anyaként, hogy valahogy senkinek sem volt sem ideje, sem lehetősége segíteni. Megszoktam, hogy csak magamra számíthatok. Pozitív hozzáállásuként megláttam ebben is a jót: senki



nem akar beleszólni az életembe, nem kell vitatkozni, és így tovább. Igen, ez volt az önállítatás része a dolognak.

Fogalmam sem volt, mennyire nyomasztanak belül ezek a dolgok, mígnem egyszer, a kolléganóm panaszát végig nem hallgattam: az volt a baja, hogy az anyukája nem azt főzte előző nap, amit megígért. És ezt hallgattam legalább 10 percig. Akkor robbant ki belőlem a felismerés: nekem egy teát sem főz meg senki, és irigylem azokat, akik legalább nem egyedül laknak, nem egyedül viselik a terheket, legalább van egy felnőtt a közepükben, akihez szólhatnak.

Nos, onnantól kezdve tudtam, hogy súlyos lelki gondokat okoz számomra a segítség elmaradása. Én sem tudtam segíteni senkinek, nekem sem tudott segíteni senki. Maga a tény, eléggé nyomasztó. Ugyanakkor, az érdekes csavar később következett, amikor később megkaptam mindazt a segítséget, amiről egy nő csak álmodhat! Dolgos, szorgalmas, szerető férj. Kedves, segítőkész rokonság, akik mindenben támogatnak!

Mi történt ekkor, mikor ezeket tálcán nyújtotta számomra az élet?

Először is, el sem akartam hinni. Az előző 10 év elhitette velem, hogy olyan csak a mesében van, hogy valakik önzetlenül segítenek, anélkül, hogy bármit elvárnának cserébe.

Mikor elhangzott egy-két olyan utalás, hogy: "fiatalok, ezt így, vagy úgy kellene csinálni", akkor bambán bámultam, és nem értettem: MIÉRT SZÓLNAK BELE?

Aztán egyszer csak lehullt a szememről a hályog, és világosan láttam: ez a normális a családokban! Segítenek egymásnak, támogatják egymást, és igen, beleszólnak a dolgokba, mert érdekli őket az, ami velünk történik. Mi is beleszólhatunk, elmondhatjuk a véleményünket, megbeszélhetünk bármit.

De előtte 10 évig elhittem, hogy ezt majomszeretetek hívják, és elhittem azt is, hogy nekem erre nincs szükségem. Nem tudom szavakkal kifejezni azt a hálát, amit a férjem rokonsága iránt érzek. Befogadtak, támogatnak, segítenek, és szeretnek.

Nélkülük nem lennénk most itt. Nem írnám ezt, és te nem olvashatnád.

Mit kellett ezért "feláldoznom"? A tagadást, az elvonulást, a rám kényszerített és megszokott autonómiát, az önfejűséget, a rengeteg sírást, a butaság-butaságra halmozását. Sok mindenről lemondtam. De ezek azóta sem hiányoznak.

Az alatt a 10 év alatt, amíg nem volt segítségem, én soha nem is kértem segítséget. Soha nem kértem meg apámat, hogy jöjjön el megmentseni a fákat. Soha nem kértem meg a szomszédot, hogy hozzon egy kiló kenyeret a boltból, ha már úgylis oda megy. Nem. Nálam csak fekete és fehér létezett, a szürke milliárdnyi árnyalata egyáltalán nem! Senki nem állt sorban a kapuban, hogy segítsen, ezért én nem is kértem soha, senkit, hogy segítsen.

Vicces lesz, amit most mondok, de ez alatt az idő alatt az áldozat szerepében éreztem jól magam, és nagyon messze voltam a HősNő státusztól. Sokszor kapok olyan leveleket, hogy "*könnyű neked, mindened megvan, könnyen osztod az észet, de bezzeg nekem ilyen-olyan-amolyan bajaim vannak, mire mennél ilyen helyzetben a nagy tudásoddal?*" (Ezt bemásoltam egy levélből, a konkrét problémát viszont az ilyen-olyan-amolyan szavakkal helyettesítettem.)

Mit lehet válaszolni az ilyen levelekre? Hogy "Nyisd ki a szemed!"? Vagy, hogy "Ébredj már fel végre?". Nem szoktam válaszolni ezekre. Az illető majd megtanulja a saját életéből, hogy a segítség karnyújtásnyira van, csak észre kell venni. Ha pedig senki nem ajánlkozik, akkor KÉRNI kell.

Amikor a céljaink megvalósításával plusz feladatokat veszünk a nyakunkba, akkor a már addig is túlterhelt vállunk nyilvánvalóan megroggyanhat. Ez két kellemetlen dologot eredményezhet:

- 1.) leteszünk a célról inkább, vagy
- 2.) (ideg)beteggé válunk

Ha valamit el akarsz érni, akkor nem indulhatsz úgy neki, hogy "mindent egyedül csinállok, és ez majd csakis az én eredményem lesz!", mert ebben semmi jó nincs. Egyedül leszel végig, rád nehezedik minden nyomás, és a végén nem lesz kivel megosztanod a boldogságot sem.

Mit szólnál, ha azt mondanám, hogy amikor bármilyen célt tűzöl ki magadnak, akkor mindig kalkuláld be azt, hogy valamilyen úton-módon segítő kezet fogsz kapni. (Bánja a kánya, használd a vonzás törvényét!) Az első könyvemet például úgy írtam, hogy nagyon számítottam arra, hogy anyósom szabadságon lesz majd egy-két hetet, és így a fiam egy-egy napot majd teljes egészében náluk tölthet. Így is történt. Számítottam rá, bekövetkezett.

De gyakran számítok a férjemre is, pedig ő is ledolgozza a maga idejét nap, mint nap, mégis, minden második estén az ő feladata a gyerek ellátása, a fürdetés. Aztán persze másnap az enyém. Nagyon gyakran számítok a lányomra, aki lassan már jobban süt és főz, mint én, takarítani meg egészen biztosan jobban tud!

Nem a célom megvalósításában segítenek, hanem a terheim enyhítésében. Ha nem lennének nagyon intenzív, értelmes céljaim, nyilván jól ellennék a gyerekekkel esténként, és vígan végezném napközben a házimunkát. Eszembe sem jutna az, hogy valaki besegítsen nekem. De így eszembe jut, és ez az egész család számára előnyös! Már nem kell kérnem a segítséget, mert adnak! Már nem kell szólnom, mert tudják! De míg ide eljutottam, sokszor fuldokoltam a teendők sokasága, és a lelki nyomás alatt. Te ne juss el addig, spórold meg magadnak a nehézségeket!

Vedd észre, ha valaki segíteni akar! Ne gondold azonnal arra, hogy beleavatkoznak az életedbe!

Ha abszolút nem tetszik az a bizonyos segítség, akkor állítsd le! Ne szenvedj azért, mert valaki a segítségével több kárt csinál, mint hasznot! Ugyanakkor a szándékot díjazd, és kérd meg, hogy valami olyasmiben segítsen, ami épp a kezére áll! (Egy

példa: mikor bevásárolni megyünk, mindig én pakolom meg a bevásárlókocsit, de a férjem mindig egyedül pakolja át a kocsit csomagtartójába. Minap szakadt az eső éppen, mikor kijöttünk az áruházból, így a kocsihoz érve megkérdeztem: *Segítsek bepakolni?* Mire ő rám mosolygott: *Azzal csak tovább tartana, ülj be nyugodtan a kocsiba!* Mire én: *Huhh, hosszú évek munkájával végre ezt is elértem.* Ami igaz, az igaz: hiába adogatnám a szatyrokat készségesen, mindig fáziskésésben lennék öhozzá képest, és csak hátráltatnánk egymást. De eleinte furcsa volt, hogy nem tart igényt a segítségemre, és furcsa volt csak úgy várni mellette, vagy a kocsiban ülve. Mára már megtaláltam a humort is benne.)

Mikor ennek a fejezetnek a vázlatát írtam, napokig nagymamám járt a fejemben, aki velünk élt, és sajnos 64 évesen meghalt. Gyerekfejjel sokszor hallottam délutánonként sírni. Mikor megkérdeztem, hogy miért sír, akkor mindig azt mondta: A fáradtságtól, és attól, hogy mindig, mindent egyedül kell csinálnia. Számomra ez mindig nyomasztó volt, ugyanakkor tudtam: mindig akkor sírt, amikor senki más nem hallhatta, csak én. Egy gyerek...

Kérj segítséget, és fogadd el a segítséget, ha felajánlják!

## **A megosztás**

A célok megvalósításában létezik egy érdekes mechanizmus: ha magunknak teszünk ígéretet - "ezt valóra váltom!" -, akkor az olyan, mint minden más gondolatunk: bármikor elillanhat. De ha másoknak teszünk kvázi ígéretet, akkor az már egy társadalmi szerződés. Gondolhatnánk... Pedig ez egy óriási csapda! Miről is van szó konkrétan?

Már említettem a dohányzásról való leszokásnál, hogy amikor már néhány napja tiszta voltam, akkor elkezdtem másokkal is megosztani az információt: *nem dohányzom többé!* Eleinte csak azoknak mondtam el, akikről tudtam, hogy maximálisan helyeselni fogják a döntésemet, és támogatni fognak. Ők azok tipiku-

san, akik sosem dohányoztak még. Aztán viszont jött az igazi erőpróba: olyanokkal osztottam meg az információt, akik aktuálisan még mindig dohányoztak. Az öngazolásom megtámogatásának első fázisa - nemdohányzók támogatásának begyűjtése - jól sikerült, de a második fázis - aktuálisan is dohányzók támogatásának megszerzése - nagyon rizikós volt. Mivel egy dohányosban az öngazolásnak azon része az erősebb, mely szerint *"helyesen cselekszem azzal, hogy dohányzom, illetve nincs a dohányzásban semmi káros"*, azt eredményezte, hogy sorra kaptam ezeket a reakciókat:

- Hát, te tudod, de nagyon nehéz lesz...

- Ugyan már, ha eddig bagóztál, most minek szoknál le?

- Jaj, menj már, két hétig sem fogod bírni!

Bennem dolgozott a saját öngazolásom - jól döntöttem, hogy leszokom a cigiről -, de az ő öngazolásuk igen csak rosszul esett számomra. Elvégre pont ők azok, akik tényleg átérzik, milyen nehéz dologba vágtam bele!

Azt olvastam valahol egyszer, hogy ha kitűzünk egy célt, vagy van egy tervünk, akkor remek ötlet, hogy ha fűnek-fának elhíreszteljük a dolgot, mert akkor még motiváltabbak lehetünk a kivitelezésre! Hiszen ekkor szinte megígérjük másoknak is, hogy meg fogjuk csinálni!

Végig fogjuk csinálni!

El fogjuk érni az eredményt!

Ilyenkor, mikor fűnek-fának híreszteljük a dolgot, akkor titokban még azt is elvárjuk, hogy legyen valaki közöttük, aki majd számon kéri tőlünk az eredményt, és a számonkérés lehetősége majd további motivációt ad!

Nagyon egyszerű és őszinte leszek: ez butaság.

Másokkal megosztani, fűnek-fának, boldognak-boldogtalannak híresztelni a nagy tervünket éppen, hogy az ellenkezőjét eredményezi: bármikor kiderülhet egy tervünkről, hogy tévedés volt. Bármikor kerülhetünk olyan szituációba, hogy úgy látjuk a legjobbnak, hogy ha kiszállunk. Lásd, dollárárverés klasszikus esete.

Ha úgy szállok be a dollárárverésbe, hogy közben még tíz embernek elmondom, hogy micsoda jó bizniszt fogok csinálni, akkor nincs az a hős megmentő, aki megóvhatna attól, hogy végül a vesztembe ne rohanjak. Ugyanis közben hiába kapnék észbe, hiába venném észre a csapdákat, ha már tíz embernek kell megmutatnom, hogy eljutok a végsőikig!

Éppen ezért, a legjobb, ha nem híreszteled fűnek-fának az ötletedet, mert könnyen abba a csapdába eshetsz, hogy azért nem gondolkodsz tisztán, és azért döntesz rosszul, mert attól félsz, hogy majd az ismerőseid hülyének néznek. (Elnézést a kifejezésért, de gondolom, teljesen életszerű a te gondolatvilágodban is ez a szöösszetétel.). Soha ne mondd el a terveidet azért másoknak, hogy a hallgatóságos beleegyezésük legyen a legfőbb támogatód, és mindvégig azt gondolhasd közben, hogy figyelnek téged, és számon kérik, hogy vajon valóra váltod-e a tervet.

Ne kövesd el azt a hibát, hogy még egy koloncot akasztasz a nyakadba azzal, hogy mások számonkérésével adod meg a kellő motivációt önmagadnak. Ha csak mások elvárása motivál, akkor az nem a te életed, hanem a másoké...

Nem kell fűnek-fának híresztelni, nem kell minden apró tervünket nagydobra verni, mert a saját öngazolásunkon kívül még másoké is bennünket fog befolyásolni. Sokkal több értelme van a konkrét segítségkérésnek, mint a pusztá tájékoztatásnak, vagy kinyilatkoztatásnak.

Pl., a dohányzásról való leszokás esetén, amikor egy dohányos ismerősöddel közlöd az elhatározásodat, ezt csinálhatod így is: *Néhány napja letettem a cigit, és arra szeretnélek kérni, hogy soha többé ne kínálj meg a sajátodéból, és amikor dohányozni indulsz, ne hívj magaddal! (Pl. munkahelyen). Szívesen beszélgetek veled, de nem dohányos helyen. Köszönöm a támogatásodat!*

Ezt bőven elég annak elmondani, akit tényleg személyesen is érint, és nem kell annak elmondani, akit nem érint.

Általában egyébként a várhatóan nagyon pozitív kimenetelű terveknél látom azt, hogy "elkiabálják" a dolgot az emberek, majd pedig duplán frusztrálva érzik magukat. Ilyen például a babavállalás esete. Még csak gondoltak az esti együttlétre, de máris híreszteli a fiatal pár, hogy kisbabájuk lesz. A gyermek megfogása pont nem olyan dolog, hogy kigondoljuk és már készen is van. Lehet, hogy hónapokba, vagy akár évekre telik, a legegészségesebb pároknál is, hogy összejöjjen a baba. Ez bőven elég stressz és kihívás egy kapcsolatban, de sokan ezt még megtétezik azzal is, hogy már előre beharangozzák a nagyvilágnak.

Mindenki szeret együtt örülni a fiatal párokkal a babavárás hírére, de ráérnek akkor szétkürtölni, amikor már tényleg biztos, és makkegészséges a pocaklakó. Nem pedig a gyereknemzés előtt fél évvel!

A terveket nem kell megosztanunk másokkal ahhoz, hogy az elszámoltatás meglegyen. Ha valakinek nincs elég akaratereje, akkor az után sem lesz, hogy ha 140 fős társaság előtt bejelenti a tervét. Akaratereje nem lesz, csak egy nagy púp a hátán.

Oszd meg azokkal a terveidet, a részleteket, az aktuális helyzetet, akik barátok, támogatnak, vagy akár segíteni is tudnak. Felesleges másokkal is, mert ha megghiúsul a dolog, akkor kellemetlenül érzed magad, ha meg létrejön a dolog, akkor az úgyszem az ő érdemük lesz, hanem a tiéd.

Nem kell egyedül állnod a viharban, mert a segítők mindig ott vannak valahol, csak észre kell őket venni. Ugyanakkor az is biztos, hogy nem mindenki a segítőd. Őket nyugodtan kihagyhatod a terveidbe való bevonásból, mert csak dupla frusztráció lesz a vége. Elszámolással magadnak tartozol és senki másnak, de tartozol magadnak az önmotivációval is. Ne várd, hogy ezt a külvilág adja meg számodra!

## 24.

### A megvalósítás kellemes mellékhatásai

Egy nagyon borongós, nagyon szomorkás, november végi estén, fázósan bújtam be az üres ágyamba. Sorozatban ez már legalább az ötödik olyan este volt, amikor tudtam előre: álomba fogom sírni magam. Egyedül éreztem magam, magányos voltam, volt egy lányom, akivel egyedül éltünk, és elmúltam harminc éves. Kinek fogok így kellene? Soha többé nem lesz már senkim. - keseregtem. Szinte már-már mazochista módon gondoltam vissza arra a sok szép tervre, álmra, amely az évek során mind-mind elmaradtak. Harminc évesen semmim nem volt, senki nem voltam, csak egy egyedülálló anya. Már éppen azzal a megnyugtató gondolattal készültem végre álomba merülni, hogy: *"De legalább van egy csodálatos lányom, mi mindig itt leszünk egymásnak."* - mintha bizony egy gyerek számára annyira nagyon üdvös lenne, hogy ő legyen az anyja utolsó mentsvára-, amikor olyan élesen kattant be egy gondolat az agyamba, hogy nemcsak, hogy hirtelen kinyitottam a szemem a meglepetéstől, hanem még fel is ültem!

A gondolat ez volt: **Nem a tervek visznek előre, hanem a cselekedetek.**

Olyan égbekiáltó igazságtartalma volt ennek a pár szónak számomra, hogy ha nem feküdtem volna éppen, mikor bevillant az agyamba, akkor biztos, hogy ledöntött volna a lábamról. Izgagtott lettem, és egy pillanat alatt eltűnt a bánatom! Kiugrottam az ágyból, bekapcsoltam a gépemet, és írni kezdtem. Nem sokat, csak néhány mondatot, de ez volt köztük az első a sorban: Nem a tervek visznek előre, hanem a cselekedetek.

Azóta is sokszor emlegetem, hogy harminc évesen értettem meg olyan dolgokat, amiket mások már tizenöt évesen. Harminc



évesen kezdett el benőni a fejem lágya. Ez után az este után szédítő sebességet vetek körülöttem az események. Néhány hét múlva rám talált a férjem. Az első találkozásunk utáni harmadik napon már együtt laktunk. Néhány hónap múlva egy kisfiút nevelgettem a szívem alatt. A borongós november este után egy évvel már az esküvőnkre készültünk. Rá még egy évvel, a vál-lalkozásunkat terveztük. Rá még egy évvel boltnyitást tervez-tünk. És sorolhatnám. Csak 5 év telt el azóta, de a feje tetejére állt minden. Sokat gondolok arra a november estére, amikor végre felismertem, hogy hiába vannak rózsaszín álmaim, ha a megvalósításukért semmit nem teszek.

"Akit meg kell győzni arról, hogy cselekedjék, az nem a cselek-vés embere." - *Georges Clemenceau*

Bárhogyan éljük az életünket, az biztos, hogy fejlődünk. Van-nak, akik visszafelé. Az állandóság kizárt. Az ügyesebbek fel-fejlődnek, és a leginkább ügyesek olyan szédítő sebességre tudnak kapcsolni, ami az átlagemberek számára elképzelhetet-len. A fejlődés, amiről beszélek, nem mérhető anyagiakban, nem mérhető tárgyakhoz, fizikai dolgokhoz. Mindig, mikor elmegyek a szülővárosomba (csak néhány éve város), azt figye-lem, hogy milyen változást lehet észrevenni az embereken, és a környezetükön. Vannak, akik látványosan jól élnek, vannak, akik tartják a szintet, és vannak, akiknek szinte lepusztul a kör-nyezetük. Ugyanakkor, a látványos fizikai, tárgyi fejlődés lehet-séges, hogy csak látszólagos. Az elmúlt tíz év gazdasági fejlő-dése, majd a 2008-2009-es válság ilyenformán is megjelenik: az emberek, a tárgyakba vetett hitük, a tárgyakhoz való ragaszkodásuk áldozataivá váltak. Ez vajon milyen lelki fejlődést ered-ményezett náluk? Szerintem a legjobb esetben is csak stagná-lást. Mikor folyamatosan egy hitelintézet damoklészi kardja lebeg a fejünk felett, az minden, csak nem építő jellegű. Igazság szerint ez egész életünket hajlamosak vagyunk félelemben élni:

- Félünk attól, hogy nem lesz meg az, amit terveztünk.

- Félünk attól, hogy valaki más előbb eléri azt, amit mi tervezünk, és ezáltal mi másolónak tűnünk.
- Félünk attól, hogy másokhoz képest lemaradunk.
- Félünk attól is, hogy ha nagyon új dologra készülünk, akkor meg kell küzdenünk a környezetünk ellenállásával.
- Félünk attól, hogy ha elérjük a célt, akkor majd ugyan mi lesz, utána.
- Félünk attól, hogy bármikor elveszíthetjük azt, amit már elértünk.
- Félünk attól, hogy ha minden jól megy, akkor majd egyszer, a magasabb hatalmak benyújtják a számlát, baleset vagy betegség formájában...

Egész életünkben félünk. Azokban a pillanatokban, mikor nem félünk, akkor attól félünk, hogy mikor fog véget érni az a boldog pillanat.

Azok, akiknek nincsenek céljaik, és ebből kifolyólag nincs DOLGUK, nincs tennivalójuk, nincs elfoglaltságuk, a nap 24 órájában, félelemben tartják magukat.

A félelem legjobb ellenszere az elfoglaltság. Ezért van az, hogy a célok megvalósítására szinte rá lehet szokni! Az unalom és a belőle eredő üresség, majd az abból táplálkozó félelem, az egyik legelkeserítőbb érzés a felnőttek életében. A gyereknél nyilvánvaló, de a felnőtteknél ez már nem beszédtema, holott mindenki életére rá tudja nyomni a bélyegét.

Az unalom nemcsak kimondottan tétlenség, amikor nem csinálunk konkrétan semmit, hanem lehetséges, hogy pont el vagyunk foglalva valamivel, de az csak az életünk rutinjának része, és mi már szeretnénk valami egészen mást, valami nagyobb kihívást, valami izgalmasabbat. Sokszor beszélgetek olyanokkal, akik efféle panaszokkal élnek:

- Úgy unom már ezeket a kötelező pofaviziteket a rokonoknál...

- Úgy unom már ezeket az állandó, kötelező elfoglaltságokat a ház körül...
- Úgy unom már a férjemet...
- Úgy unom már a feleségemet...
- Úgy unom már az életemet...

Kérdezz meg egy olyan embert - remélhetőleg elég, ha saját magadnak teszed fel a kérdést -, aki szereti az új kihívásokat, és sorra oldja meg a problémákat, és mindig tele van tervekkel, amiket jórészt meg is valósít: mikor unatkoztál utoljára?

A válasza ez lesz: fogalmam sincs!

Az autotelikus személyiség, aki örömet talál abban is, ha előremozdíthat valamit, sosem unatkozik. Ha mégis az unalom veszélye fenyegetné, akkor változtat!

- Unod az állandó rokonokhoz járást? - Akkor ne menj!
- Unod a pénztelenséget? - Tegyéél ellene, keress bevételi forrásokat!
- Unod a házimunkát? - Szervezd ki, vagy csinálj valami sokkal utálatosabbat, mindjárt szeretni fogod az unalmasat is!
- Unod az életedet? - Változtass! Pusztá panaszkodással még senkinek nem lett jobb az élete!

Ha semmi nem változik, akkor semmi nem változik. Ha már csak egy kicsi dolog is megváltozik, akkor az, magával hozhat további, nagyon pozitív változásokat, lehetőségeket, új utakat.

Nem a látványnak kell fejlődnie körülötted, hanem neked!

Honnan lehet tudni, hogy fejlődsz?

Hogy célokat tűzöl ki a fejlődésedben is, és folyamatosan ellenőrzöd, hogy eléred-e ezeket.

Mai napig emlékszem arra az időszakra, amikor az első előadásomra készültem. A munkahelyemen kívül sosem adtam elő semmit, ott is leginkább csak csoportosan oktattam, kötetlen formában és gyakorlatban, ráadásul olyan területről, amit ál-

momból felébresztve is fújtam. Tehát nagyon érzékelhető volt a különbség a tervezett szereplésem, és az addigi, hasonló élményeim között.

Két héttel az előadás előtt már megkezdtem a lelki ráhangolódást. Az előadásomat legalább tízszer elgyakoroltam, szinte kívülről fújtam. A nagy napon olyan lelki nyugalom volt rajtam, hogy még én is meglepődtem. Jól sikerült, azokat a felvételeket szívesen nézem vissza.

Óriási szintlépés volt ez az életemben. Tudtam előre, hogy sikerülni fog, tudtam előre, hogy jó lesz, tudtam előre, hogy az előadásomat szeretni fogják, de előre tudni sem ugyanaz, mint megélni a pillanatot, és valódi tapasztalatként betenni egy ilyen fontos előrelépést a tarsolyunkba.

Kevés az, hogy elképzeljük. Kevés az, hogy eltervezzük. Meg is kell ám csinálni!

A célok megvalósítása az a fontos mozzanat az életünkben, amivel kapcsolatban minden testi-lelki készségünket fejleszthetjük, és még csak külön nem is kell erre a fejlesztésre koncentrálnunk, ez kapsolt áru a célok megvalósításánál.

- Fejlődik a gondolkodásmódunk
- Fejlődik a logikai készségünk (intelligencia)
- Fejlődik a kommunikációs készség
- Fejlődik az érzelmi intelligenciánk
- Fejlődnek a kapcsolataink
- Fejlődik a világnézetünk (megszűnik az oly' jellemző csőlátásunk)
- Fejlődik a tudatunk
- Fejlődik a tudatalattink

Ezeken túl akár még a fizikumunk, a kinézetünk is fejlődhet, az általánosan elfogadott öregedés és leépülés helyett. Felsorolhatatlan, mennyi mindenben fejlődünk, hogy ha a NEM unalmas élet mellett döntünk.

Ez miért lett téma, hirtelen?

Látnod kell, hogy a célok megvalósítása nem egyszerűen arról szól, hogy felírsz, vezetsz egy listát, és aztán kipipálsz ami megvan, vagy kihúszod, amiről közben lemondasz. Nem arról szól, hogy állandóan a céljaidon tartod a fókuszodat, és minden másra fittyet hánysz. Nem arról szól a célok megvalósítása, hogy állandóan egy álomfüzetet gondozol, amiben vizuálisan is megjeleníted a céljaidat, és az oda vezető utakat.

Nem. A célok megvalósítása nem a célokról szól.

Hanem RÓLAD.

Semmi értelme elérni a célokat - még az életcélt sem -, hogy ha te közben nem változol, nem fejlődsz, nem alakulsz. Semmi értelme a célokkal foglalkozni, hogy ha nem a saját lelki-szellemi épülésed áll a középpontban.

Igen, lehet az életcélunk által jót tenni másokkal, az életünket küldetesként tekinteni, de bármennyire is furcsa, a középpontban mindig neked kell lenned. Rólad kell szólnia ennek az egésznek. A te számodra te vagy a legfontosabb ember a Földön. Nem a férjed. Nem a gyereked. Igen, tudom, borzalmasan hangzik, hogy mások elé helyezed önmagad, és borzalmasan egoistának tűnik mindenki, aki önmagát helyezi a világ középpontjába. De gondolj bele, hogyan tudnál segíteni a gyerekednek, hogy majdan boldog, kiegyensúlyozott, harmonikus, ugyanakkor izgalmas, kalandos, vidám életet éljen, hogy ha te ebben a tekintetben kimondottan rossz példának számítasz?

Hogyan tudnál a férjed, párod, teljes értékű társa lenni, ha egyedül állva az élet viharában, a legelső széllökés is felborítana, mert te csak és kizárólag valakinek a párjaként érzed magad teljes értékű, kerek egész embernek?

Hogyan támogathatnál másokat, ha te magad is közben támogatásra, és állandó, örökös biztatásra, visszajelzések sokaságára szorulsz abban a tekintetben, hogy a jó úton jársz? Neked ezeket tudnod kell! Neked biztosnak kell lenned önmagadban!

Tudod, hogy hogyan érheted el ezt a fajta magabiztosságot? Ezt a fajta teljességet? Ezt a fajta középpontiságot?

Két féle módon:

- 1.) Vagy megtapasztalod folyamatosan, és körülbelül 83 éves korodra el is hiszed
- 2.) Vagy elhiszed MOST, és mindent ennek tükrében csinálsz a jövőben.

Mindkettő módszer üdvös, de a második sokkal hatékonyabb.

A céljaid téged építenek. A megvalósításaik téged építenek. Mindig, egyre több leszel azáltal, hogy haladsz előre.

A kis füzetecskében, amit még az elején javasoltam, hogy szerezz be, nemcsak azt kell vezetned, hogy milyen terveket, mikor és hogyan értél el, hanem azt is, hogy: *Miben fejlődtem? Az ügyesebbek és eltökéltek már előre felírhatják: miben fogok fejlődni, a cél megvalósítása felé haladó úton?*

Vajon mi lenne akkor, hogy ha a célok megvalósítása valóban úgy történne, ahogyan azt egyesek elképzelik: kigondolsz valamit, és még jóformán a végére se érsz a gondolatnak, egy jó tündér odavarázsolja neked a kívánt tárgyat, pénzt, lehetőséget, kinevezést, repülőjegyet, bármit.

Ki lennél az életed végére, ha ilyen formán válnának valóra az álmok? Megmondom én: egy tunya, gyerekes, gömbölyű, mozgásképtelen, buta, boldogtalan ember. A kényelem legyőzne minden mást, és téged már semmi nem tenne boldoggá, hiszen halálosan unalmassá válna az életed.

Ebből visszavezetve: nem a cél elérésének pillanata, a megvalósítás a lényeg, hanem az a küzdelmes, mozgalmas, izgalmas út, amin folyamatosan haladhatsz a céljaid felé.

A célok megvalósításának titka ez: testi-lelki-szellemi fejlődés. Ha nem dolgozol a céljaidon, ezekről mondasz le. És arról a valakiről, aki lehetnél.

## 25.

### Hogyan együnk meg egy elefántot?

(A fejezet elkészítése közben egyetlen elefánt sem sérült meg.)

Biztosan neked is vannak olyan időszakaid - mint mindenkinek -, amikor úgy érzed, hogy megállt az élet. Nem történik semmi érdemleges, úgy érzed, hogy te magad sem teszel semmi érdemlegeset, és nem úgy haladnak a dolgaid, mint szeretnéd. Ezt hívom én állóvíz-szubjektumnak. Állóvíz, mert szellő sem rezzen körülöttünk, és szubjektum, mert az a szubjektív valóságérzékelésünkből fakad. A külvilág lehet, hogy azt látja, hogy pörögnek körülöttünk az események, mi meg éppen bele akarunk zöldsülni a megrekedésbe.

Nem olyan régen, mikor már a célkitűzés anyagot írtam, volt egy olyan napom, hogy már reggel arra ébredtem, hogy semmi kedvem nincs, de úgy összességében semmihez. A semmittevéshez sem, és a tevékenykedéshez sem. Legszívesebben csak mentem volna, de elindulni nem akartam. Idegesítő érzés, annyi szent.

Azért nagy nehezen csak ideültem a gépemhez, és elkezdtem olyan apróságokkal foglalkozni, amiket mindig halasztgatni szoktam, mert maximum 10 perces elfoglaltságokat jelentenek. Nem tudom már, hogy honnan jött az ötlet, de minden egyes ilyen rövidke feladat elvégzése után felírtam, hogy éppen min vagyok túl, és az a tevékenység mennyi ideig tartott.

Néhány óra múlva azt vettem észre, hogy alig bírok leállni, és már teljesen tovatűnt a "semmihez nincs kedvem érzés". Ugyanis ennyire belelkesített az, hogy a listán lévő dolgok száma átlépte a húszat! Néhány óra alatt, több mint húsz olyan feladaton voltam túl, amiket állandóan tologattam, mert túlságosan kis falatnak tűntek ahhoz, hogy kizökkenjek miattuk valami sokkal

fontosabból. A nap végére 56 olyan tétel volt a listán, amiket elvégeztem, és volt köztük olyan, ami több mint másfél órán át igényelte a figyelmemet. Tehát nehogy azt gondold, hogy 56 darab, öt perces tevékenységről volt szó. Nem! Rengeteg kisebb-nagyobb feladatot végeztem el. Bírtam volna még, már csak a kihívás kedvéért is, de úgy voltam velem, hogy egy átlagos statisztikának bőven elég lesz az 56 elvégzett, listán szereplő, kipipált, letudott feladat.

Ilyen lehet egy olyan nap, amikor semmihez sincs kedvem. Többet végzek, mint előtte egy hónap alatt.

Általában, ez a semmihez- sincs-kedv érzés akkor támad fel bennünk, amikor valami nagy falat előtt állunk. Amikor egy egész elefántot kell megennünk (vagy akár többet is). Nem fogunk hozzá, mert tudjuk, hogy túl nagy. Csak kerülgetjük, járkálunk körülötte, közelítünk, majd távolítunk, és egyre inkább elveszítjük a lelkesedésünket.

Márpedig a nagy falatot is úgy kell legyűrni, mint a kicsit: szét kell bontani, jól körülírható, elkülöníthető részekre, és aztán harapásonként kell felfalni. Egyik harapás után jön a következő. Sorban. Közben megrágjuk, lenyeljük, megemésztyük. Ha eléggé kitartóak vagyunk - még ha kisebb-nagyobb szüneteket is tartunk közben - azt vesszük észre, hogy megettük az elefántot. De akár azt is észrevehetjük, hogy elment tőle az étvágyunk. Semmi gond! Inkább vegyük észre ezt, minthogy olyasmit falatozzunk, amit nem is akarunk!

Lehetséges, hogy az évek során több elefánttetem is maradt itt-ott körülöttünk, félig-meddig megcsócsálva, bele-bele kóstolgatva, de egészében el nem fogyasztva. Ha egyben hagyjuk az elefántot, óriási nagy kupacban, akkor mindig az a veszély fenyeget, hogy soha nem fogjuk meglátni a részeredményeinket. Az egész, nagy elefánt, irtózatosan nagy. Hiába esszük meg a felét, még akkor is rengeteg marad belőle, ami még látványnak is sok, nem még falatnak! De ha szétdaraboljuk, részeire bontjuk, szétrakjuk külön kupacokba, akkor máris másként fest az elefántunk, és máris több, kisebb célunk, és eredményünk lehet



ez által! A könyv írásának ideje alatt hirdettük meg a házunk eladását, és kerestünk mi is új otthon magunknak. A fiatal pár, akik végül úgy döntöttek, hogy megveszik a miénket, az egyik beszélgetés alatt, izgatott és egyben gondterhelt arccal mondták: fogalmunk sincs, hogyan zajlik ez az egész házvásárlás, de biztos nem egyszerű!

Én, aki már vettem házat, tudom, hogy nem egyszerű, de nem is egy nap alatt kell elintézni. Minden rész cél elérése, kivitelezése, egy folyamat. Elindulunk valahol, és haladunk, sorban, lépésenként (falatonként). Ha elakadunk, nem lépünk tovább a következőre, míg túl nem érünk a meglévő fázison.

Amikor boltot nyitottunk, csak úgy, laikusként nekiültem összeírni egy kócos reggelen azt, hogy mennyi mindent kell elintéznünk ahhoz, hogy a boltunk végül teljes valójában létezzen, minden előírásnak megfelelően. Csak a kávé mellett ülve, több mint negyven tétel került fel a listára, aztán a végén ez több mint száz tételre hízott! Voltak köztük apróbbak, nagyobbak, közepesek. Voltak köztük, amik kizárólag csak rajtunk múltak, de voltak részterületek, ahol a bürokrácia is betette a lábát a terepre. Öt nagy területre lehetett osztani a boltnyitás ügyeit, és ezek alá besorolva a több mint száz tennivalót, máris nem nézett ki olyan borzalmasnak a feladat, hiszen ekkor vált nyilvánvalóvá, hogy mik és hogyan függnék össze.

Mikor összerendeződtek a feladatkörök, nagy részterületek, akkor játékká vált az egész: elkezdtünk ügyeskedni, hogy milyen ügyintézészt mivel érdemes összekötni, hogy ne kelljen például kétszer egy héten beutazni Pestre, vagy ne kelljen kétszer menni az ügyvédhez, és így tovább.

A céljaink megvalósítását felépíteni ugyan úgy kell, mint házat építeni: előbb meg kell lennie a tervnek, aztán meg kell alapozni a házat, majd a nagy részegységeket kell kivitelezni (falak, tető, nyílászárók, villanyszerelés, fűtészerezés, és így tovább.) Egy idő után már egyszerre több folyamatot is lehet futtatni, úgy, hogy azok ne keresztezzék egymás útját, ne akadályozzák egymást. Amit biztosan nem lehet: a tetővel kezdeni. Vagy a fűtés-

szereléssel, vagy a festéssel. Hiába, hogy festegetni, mázolgatni szeretünk, meg kell várni, míg odáig ér a folyamat, hogy azzal lehet foglalkozni.

Amikor összetett, bonyolult cél megvalósításán dolgozol, akkor mindig ez a két példa jusson eszedbe: az elefánt megevése, és a ház felépítése. Az elefánt megevése arra tanít meg bennünket, hogy érdemes részekre osztani a nagy egészet, és ezáltal a részek majd részeredményekkel, vagyis részsikerekkel fognak megörvendeztetni.

A házépítés példa pedig álljon előtted azért, hogy soha ne feledd: nem lehet összekeverni bizonyos sorrendeket. Kellőképpen meg van tervezve a célod? A jó sorrendben akarsz haladni a megvalósítás útján, vagy pedig mindennek nevezhető a kivitelezés, csak szervezettnek nem?

Lehet vagánykodni a variációkkal, de az a tapasztalatom, hogy a törvényszerűség és a sorrendiség figyelmen kívül hagyása nagyon gyors belefáradást és kiábrándulást hoz magával. Így eshet meg az, hogy dugig vagy félig megevett elefántokkal, és felismerhetetlen formájú házakkal...

### **Az utolsó falat... Az utolsó szög a házban...**

Tedd a szívedre a kezed: mikor ünnepelted meg utoljára a sikereidet?

Mi az, hogy milyen sikereidet?

Hát a kisebb-nagyobb céljaid elérését!

Mikor "etted meg" valamiből az utolsó falatot úgy, hogy elégedetten gratuláltál magadnak, és esetleg még egy pezsgőt is legurítottál utána? Mikor verted be az utolsó szöveget a "házban" úgy, hogy utána még házavató bulit is csaptál?

Néha nem értem, hogy az emberek miért akarnak célokat elérni: hiszen észre sem veszik, hogy elérték! Ha mégis észreveszik, nem azt mondják, hogy: HURRÁ, hanem azt: "Na és? Ez a természetes!"

Így aztán nagy értelme van célokat kitűzni, és a megvalósításukon dolgozni, igaz? Ne bólogass, te is ilyen vagy! Sőt, még én is.

A legnagyobb elismerésem az szokott lenni önmagam felé, amikor este kilenckor egy nagyot nyújtózom, még itt a gép előtt ülve, és azt mondom a férjemnek: *Ma nagyon sokat dolgoztam, nagyon sokat haladtam!*

Igaz, ha belegondolok, hogy számomra az egyik legnagyobb ajándék, ha hétvégénként nézhetem a kedvenc sorozatomat, maraton kivitelezésben, és ezt végül is bármelyik hétvégén megethetem, akkor nem csodálkozom azon, hogy olyan nagy csinnadrattát nem csapok az eredményeim körül. De ez én vagyok. Te biztosan jobban szeretsz ünnepelni, többet szeretsz emberek között lenni, másokat is bevonni az örömödbe, táncolni menni, bulizni, és így tovább.

De ha mégis olyan lennél, mint én, akkor csináld azt, amit az utóbbi években szoktam: a hétfégi filmnézés előtt egy percre leülök, távirányítókkal a kezemben, de nem kapcsolok be semmit. Csak végiggondolom, hogy ezt a néhány órácskát mivel érdemeltem ki, önmagamtól. Még hálát is adok érte, hogy ezt a nagyszerű ajándékot megint megkaphatom. (Van olyan sorozat, amit már tizedszer nézek újra. Ismétlés a tudás anyja.)

Érdekes tudatában lenni annak, hogy minden áldott napon, sikereket halmozunk, sikerekre. A sikerek azt jelentik, hogy megettünk egy elefántot. Egy óriásit!

Minden sikert meg kell ünnepelni, de legalább észre kell venni! Ne lépj úgy tovább sose a következő célra, hogy nem örülsz az előzőnek, hogy nem adsz hálát, amiért sikerült - önmagadnak akár. Ünnepeld meg a pillanatot, maradj egy kicsit csendben, nyugodtan, vagy szervezz világraszóló mulatságot, ahogy neked tetszik.

De az utolsó falat, vagy az utolsó szög után mindig jusson eszedbe: fantasztikus eredményt értél el, büszke lehetsz magadra!

## 26.

### Motiváció, önmotiváció

Egyik este, jöttem-mentem a házban, pakolásztam, rendezgettem a dolgokat, és egyszer csak arra lettem figyelmes, hogy sűrű szipogást hallok a lányom szobája felől. Két dolog suhant át az agyamon: vagy náthás, és azért szipog, de ez nem valószínű, mert egy órával ezelőtt még nem volt náthás... A másik lehetőség, hogy szomorú és sír valami miatt, és ezért szipog. Tizenhét éves, érzékeny majdnem-felnőtt, és bizony ez utóbbi verzió tűnt valószínűbbnek, az elmúlt hónapok tapasztalatait is alapul véve. Óvatosan bementem a szobájába, és valóban: ült az asztalánál és sírt. Mikor megkérdeztem, mi bántja, alig akarta elmondani. Ebből már gondolhattam, hogy nem párkapcsolati, és nem barátnőssel kapcsolatos ügy. Egyszer csak kibökte: *Utálok, hogy nincs pénzem! Utálok, hogy nincs 50 forintom egy kávéra reggelente! Utálok, hogy töletek kell kérnem! Utálok, utálok, UTÁLOM!*

Lehet, hogy furának fog hatni, de vigasztalásul ez volt az első néhány szó, ami elhagyta a számat: de legalább van problématudatod!

Aztán persze beszélgettünk még egy jókorát, és megnyugtattam: lesz még ideje pénzt keresni... De utána még napokig ez járt a fejemben: vajon mennyire erős problématudatnak kell bennünk fellépni ahhoz, hogy valóban a megoldás felé vegyük az irányt? Mennyire kell akarnunk valamit, hogy elérjük azt a szintet, hogy már sírjunk is érte?

#### **Mennyire fáj?**

Biztosan ismered - vagy ha nem, akkor most majd megismered - azt a réges-régi viccet, amiben két székely beszélget, csendesen

pipázgatva. A házigazda kutyája a küszöbön fekszik, és néha vinnyog egyet-egyet, fektében.

A vendég egyszer csak megkérdi:

- Hallja-e kend, mi baja van ennek a kutyának? Miért vinnyog fel néha?

- Há' mer' kiáll egy szög a küszöböl, és azon fekszik. Nyomja a szög, azér' vinnyog.

- De hát akkor miért nem fekszik odébb?

- Há' mer' *annyira* nem nyomja!

Rengeteg problémánk van, és már beszélünk arról, hogy az emberek általában két csoportba sorolhatóak: az egyik csoport a problémán rugózik, és azt elemezgeti, vagy épp csak a panaszkodásig jut. A másik csoport nem elemezget, nem panaszkodik, hanem megoldja a problémát, és az egy helyben toporgás helyett az előre haladást részesíti előnyben.

Hasonló két csoport a problématudat erősségénél is elkülöníthető: tapasztalatom szerint, a lehető legnehezebb úgy megoldáson dolgozni, ha valami nem fáj eléggé. Ha nem nyom eléggé a szög, annyira, hogy már elviselhetetlen fájdalmat, kényelmetlenséget okozzon, akkor nem teszünk ellene. *Fáj-fáj, de másnak is vannak fájdalmai...* - gondoljuk, így a saját fájdalmunk is természetesnek, az élet velejárójának tűnik. Sőt, nekünk magunknak is fáj már jobban más valami is - gyártjuk az öngazolást arra, hogy miért maradjunk nyugton, és ne feküdjünk odébb, hiába nyom bennünket az a fránya szög.

De gondolj bele: lehet, hogy nem a probléma nagysága számít abban, hogy mennyire erős a problématudatunk, hanem sokkal inkább számít az érzékenységünk! Ki, mennyire érzékeny az adott problémára? Ha egy jógi feküdné a küszöb kiálló szögébe, lehet, hogy kéjesen elmosolyodna... Ha én feküdnék bele, akkor valószínűleg egyáltalán nem mosolyognék, kéjesen meg pláne nem...

A kellő intenzitású problématudat, az a szituáció, amikor azt érezzük, hogy az adott probléma SZÁMUNKRA már olyan

gyors megoldásért kiállt, hogy a legszívesebben azonnal felugranánk és nekifognánk a megvalósításnak. Amikor már annyira "fáj", hogy azonnal orvosolni akarjuk a dolgot. Tenni akarunk ellene, meg akarjuk oldani, ki akarjuk iktatni.

## **Gyógyítás vagy tünetkezelés?**

Eddig minden szépen alakul: az erős, konkrét problématudat az a tényező, ami egyszerűen nem hiányozhat a probléma megoldásához. Problématudat nélkül nincs célkitűzés, nincs első lépés, nincs cselekvések sorozata, és nincs végső megoldás sem. De a problématudat még nem elég. A problématudat olyan, mint a betegségeknel a tünet: felismerjük, jól körül tudjuk írni. Igen ám, csak nem mindegy, hogy a valódi betegséget akarjuk gyógyítani, vagy pedig a tüneteket akarjuk enyhíteni.

Illetve rosszul fogalmaztam: nyilvánvaló, hogy mindenki a problémák gyökerét *akarja* elvágni, csak a gyakorlatban ez mégsem mindig így szokott sikerülni. Nagyon gyakran előfordul az a kellemetlen helyzet, hogy az emberek, az életükben nem a problémák gyökerét keresik meg és irtják ki, hanem pusztán csak a tüneteket kezelik, azokat nyomják el. Mint amikor beázik a tető, és nem a tetőt javítjuk meg, hanem a csepegés alá rakosgatott edényekkel kívánjuk enyhíteni a kárt. Rövidtávon működhet a tünetelnyomó, tünetenyhítő, vagy akár kárelkerülő módszer. Léteznek olyan élethsituációk, amikor egyszerűen nincs más lehetőségünk. De vajon hányan veszik figyelembe ilyenkor azt a tényt, hogy a probléma igazi megoldása helyett a tünetenyhítés csak egy rövid, átmeneti időre szóló haladékos jelent?

A tünetkezelő problémamegoldásnak van egy nagyon káros következménye: majdnem olyan erőfeszítést jelent, mint az igazi problémamegoldás, és az agyunk önigazolási mechanizmusa is ugyanúgy életbe lép, mintha tényleg megoldottuk volna a helyzetet. Gondolj bele: lépéseket teszel valaminek a megvalósításáért, még ha az csak látszólagos megoldás is. Az agyad

viszont úgy értékeli a helyzetet, hogy kiválóan megoldottad a dolgot, lehet továbblépni. Ehhez megkapsz minden jó érzést, kellemes hormont.

Igen ám, de a fránya, tünetkezelt probléma, megint előlép. Ilyenkor mi történik?

Olyan szintű frusztrációt eredményez, amelyet az agyad csakis úgy tud számodra igazolni, hogy a világ összeesküdött ellened: te már megoldottál valamit - edényeket tettél a beázó tető alá -, de a probléma, valamilyen rejtélyes módon újra előjött! Ekkor még véletlenül sem mászol fel a tetőre, és nem igazítod meg a félrecsúszott cserepet, hanem egyre inkább duzzogva hozod az edényeket, és egyre rosszabbul érzed magad:

- a természet azzal büntet, hogy már megint esik az eső...
- nincs senki a környezetemben, aki segíteni tudna csírájában elfojtani a problémát, ezért dühös vagy az összes ismerősödre...
- folyamatos stresszben figyeled az időjárás jelentést, és magad sem tudod, miért van mérges az egész világra....

A tünetkezeléssel az a baj, hogy minél többször kezeled csak a tünetet, annál jobban távolodsz a probléma valódi megoldásától. A tünetkezeléssel a problémamegoldás számodra megtörtént, és mivel a tünetkezelés sikeres szokott lenni, a probléma újbóli előfordulásával nem arra döbbsz rá, hogy "aha, rossz lyukat tömtem be", hanem arra: *micsoda szerencsétlen vagyok, már megint ezzel ver a sors.*

Minél többször folyamodsz a tünetenyhítés módszeréhez a valódi gyógyítás helyett, annál rosszabbul fogod érezni magad, és amikor ezek elkezdenek halmozódni körülötted, akkor azt érzed, hogy egy gödör alján ülsz, és mindenkinek könnyebb az élete, mint neked.

Én klasszikus tünetkezelő voltam, és milliányi érvem volt, hogy eszembe se jusson a problémákat valóban megoldani:

- túl fájdalmas a probléma gyökerével foglalkozni, inkább csak enyhítem a tüneteket
- senki sem segít, egyedül pedig képtelen vagyok rá
- nincs pénzem a problémát valóban megoldani
- nem is tudom, hogyan kellene megoldani az egész problémát, ezért inkább csak a tüneteket kezelem

Egyetlen óriási szerencsém volt, hogy nem keveredtem emiatt a mentalitás miatt valóban nagy bajba: a munkám ugyanis közben az volt, hogy a problémákat már a születésük előtt megakadályozzam, és ha mégis bekövetkezett olykor-olykor valamilyen hiba, akkor az okát szüntessem meg elsődlegesen, ne csak a tüneteket nyomjam el.

Az életemben TUDTAM, hogy mit csinálok rosszul, mert a munkám megtanított arra, hogyan kellene jól csinálni. Így, bár kimondottan rosszul éreztem magam olyankor, mikor nem oldottam meg semmit, csak elfedtem, de mindig tudatában voltam annak, hogy éppen rosszul cselekszem. Ez azt eredményezte, hogy amint valódi lehetőségem volt a problémát végképp letudni, le is tudtam. (Amint felbukkant egy segítő, vagy lett rá elég pénzem, vagy lett hozzá elég lelki energiám.)

De gondolj bele, mi történik azokkal, akiknek az agya nincs ráállva a végleges, hosszú távú problémamegoldásra! Az ilyen embereknél, családoknál, azt veszed észre, hogy úgy süllyednek egyre nehezebb helyzetbe, hogy közben fogalmuk sincs, mi történik velük/körülöttük.

Mindezek, amiket most végiggondoltunk együtt, egyáltalán nem lennének fontosak, hogy ha nem negatív érzéseket generálnának az újból felbukkanó, egy idő után már megoldhatatlannak tűnő problémák. De bizony, rossz érzéseket, félelmet, dühöt, stresszt eredményeznek, aminek egyenes következményei a betegségek. Az ember belekerül egy ördögi spirálba, amiből sosem lesz kiút. A sorozatos "csapások" az élettől, azt eredményezik, hogy elveszítjük a belső motivációnkat a dolgok fejlesztése, javítása, jobbá tétele iránt, és semmi mással nem tudunk már foglalkozni,



csak tünetenyhítéssel, "tűzoltással". Az, hogy mi okozza a tüzet, már sosem fog napvilágra kerülni.

## **Mi motivál?**

A motiváció, a belső motiváció, azt jelenti, hogy mennyire erős késztetésünk van arra, hogy mozgassuk, előre mozgassuk a dolgokat, az ügyeket, a történéseket.

Késztetés a mozgatásra, késztetés a mozdulásra.

A megfelelő problématudat motiváció! Annyira fáj, hogy mozdulásra késztesz. Annyira fáj, hogy odébb fekszem, és nem hagyom, hogy tovább nyomjon a szög!

Alapvető motivációs késztetéssel bírnak az olyan szükségletek kielégítése, mint például az éhség, a szomjúság, vagy hideg-meleg elleni védekezés. De az élet nem ennyire egyszerű: az őskorban az éhséget mindennapi harccal kellett enyhíteni, nap, mint nap az élelem megszerzéséért folytatott küzdelemmel telt el az idő. A férfiak vadásztak, a nők gyűjtögettek, könnyebb munkákat végeztek, és életben tartották az utódokat.

Manapság az éhséggel kapcsolatos motivációnk megváltozott, mert bejött hozzá egy kétpólusú érzélem is: ha éhesek vagyunk, magán az éhségen kívül, még két féle előjelű érzélem is társulhat. Jó érzés akkor, hogy ha van mit enni, és tudjuk, hogy holnap is lesz mit enni. Rossz, negatív érzés akkor, ha nehezen teremtjük elő az ennivalót, vagy pedig tudjuk, hogy néhány nap múlva már nehezen fogjuk előteremteni.

Tehát a motiváció sem ugyanaz már, mint néhány ezer éve volt. A civilizációval egyre nehezebb helyzetbe sodorjuk magunkat, aztán persze csodálkozunk, hogy az életünk nem könnyebb lesz a technológia és a tudomány által támogatva, hanem nehezebb és bonyolultabb. A motiváció nemcsak jót jelenthet, hanem akár rosszat is.

**Szükség van egyáltalán motivációra?**A hétköznapi életben mindig elsikkad a motiváció jelentősége, és lényege. Az embe-

rek sémák szerint élnek, és a sémák adják meg számukra a biztonságérzetet. Nem baj, ha az életük sekélyes, semmitmondó, unalmas, de legalább tudják, mi vár rájuk holnap. Biztosan ismered a mondást: jobb a biztos rossz, mint a bizonytalan jó.

Ez addig rendjén is van, míg valaki el nem akar érni valamit. Amint feldereng a szemünk előtt egy cél, azon nyomban a saját korlátainkba, és a gondolkodásmódunk korlátaiba ütközünk. Nincs minta a sikerre! Nincs minta a kemény munka eredményére! Nincs minta a tervezésre! Nincs minta a bátorságra! Nincs minta az önmotivációra!

Gondolj csak bele, néhány éve - 1-2 évtizede - a siker fokmérője a diploma, és az irodai munka volt. Manapság pedig minden napra jut legalább egy olyan hírt, vagy elemzést, mely szerint a diploma már semmit nem ér. Diplomások hada munkanélküli, és a legújabb trendek szerint a legnagyobb hiány a jó szakembereknél jelentkezik. Naná, hiszen 25-30 évig mindenki irodista akart lenni, dolgozni meg lassan már senki nem szeret.

A készítés a mozdulásra, a motiváció, már nem divat. Annyira kényelmesen élünk rohanó életet, hogy az a helyzet állt elő, hogy nem vagyunk hajlandóak megmozdulni semmiért. Lassan már a távirányítót is gondolatokkal akarjuk irányítani, mert lusták vagyunk kinyúlni és megnyomni a gombokat. A világ a lustaság kiszolgálása felé halad. Minden az egyszerűsítésről, az emberi tényezők kiiktatásáról szól. A Mercedes nemrég olyan autót mutatott be, amely tényleg szinte magától vezet. Elég csak beállítani, és több száz kilométert képes egyedül haladni, bal-estmentesen, szuperbiztonságosan, némi emberi kontrollal.

A sci-fik világa itt van egy fél paraszthajszálnyira: a fikció valósággá válik. De fel kell, hogy merüljön a kérdés: ha semmi sem mozgat már meg bennünket, akkor mi miatt fogunk valaha is megmozdulni? Másképp megfogalmazva: ha semmi sem motivál már, akkor mi fog bennünket motiválni?

Hogyan lehetne így kivételes életet élni, ha minden a sablonosodás, és a sematizálás irányába mutat? Nem elég baj nekünk, hogy öntudatlanul is a "csordával" szeretünk tartani, ráadásul

még ezt is teszik számunkra vonzóvá, és kizárólag elérhetővé. Azt sugallják, hogy ez a normális. Normális, mert szokványos. Motiváció nélkül mozdulatlanságra vagyunk ítélve, mint a tetszhalottak. Élünk, lélegzünk, de nem tudjuk, hogy minek.

A mozdulásra, előreindulásra való késztetés képességét úgy kell kezelni magunkban, mint valami kincset. Ha nem vigyázunk, elvesz ez a kincs. Nem fogjuk meglátni a problémáinkat, és nem leszünk képesek leásni a gyökerükig. Nem fogjuk észrevenni, hogyan kell ezeket megoldani, és milyen járulékos előnyöket fog számunkra ez jelenteni (lelki-szellemi fejlődés valamiben, valamilyen területen).

Elégge sötét a kép, amit lefestettem, igaz?

Akkor most elárulom a világ legmotiváltabb és ezáltal legsikeresebb embereinek titkát.

A motiváció ugyebár késztetés a cselekvésre, a mozdulásra.

De mi a helyzet, ha egyszerűen csak cselekszünk, anélkül, hogy bármi nagy értelmet, indítást feltételeznénk mögötte? A dollárárverésnél és az anyatejes kontra tápszeres babák anyukáinak eseténél már láttuk: ha teszünk valamit, azonnal helyeslő visszajelzéseket kapunk az agyunktól. Az énképünk karbantartásához mindig szükséges az agyunk visszaigazolása: *igen, jól csináltad, helyesen csináltad, szuper döntést hoztál.*

Mi a helyzet akkor, ha nincs motivációd, alig bírsz megmozdulni, semmi erőd nincs megtenni azt a bizonyos dolgot, és ennek tudatában is vagy, de közben azt is tudod, hogy nagyon fontos volna azt a valamit kivitelezni, végrehajtani. Két választásod van: ha a motivációd irányít, akkor nem teszed meg és kész. Ezzel a kiindulási ponthoz képest a legjobbat cselekszed.

De ha mégis megteszed, bár a hátad közepére sem kívánod, akkor az agyad megint csak melléd áll: igen, jól tetted, jól cselekedtél, helyes döntést hoztál.

Bármit is teszel, az agyad számára az a helyes. Ha nincs motivációd, mert sosem volt, vagy elveszítetted, mégis megteszed azt a dolgot, amihez se kedved, se erőd, csak mondjuk köteles-

séged, akkor az agyad megteszi neked azt a szívességet, hogy **utólagos motivációt** biztosít: annyi pozitív visszaigazolást kapsz utólag, ami kiegyenlíti az előzetes motiváció hiányát.

Mi következik ebből?

Cselekedni igazi motiváció nélkül is lehet, sőt, igazán üdvösnek tekinthető!

Ha nincs kedved, ha nincs energiád, ha nincs indíttatásod, mégis megteszed, akkor is elér ugyanaz a jutalom, mintha úgy pattantál volna ki reggelente az ágyból, hogy majd' szétvetett a tettvágy.

Az igazán sikeres emberek titka a saját dolgaik iránti elköteleződés. Tudod, hogyan írtam ezt a könyvet? Néha kinkeservesen. Néha nem találtam a szavakat, néha nem találtam a gondolatokat, néha egyszerűen fájt itt ülni és csak írni-írni-írni...

Mégis megtettem, bár sokkal inkább voltam motivált mondjuk házimunkára, vagy egy sétára. De tudtam, ha megteszem, meglesz a jutalmam.

Sokszor szót ejtettem már arról, hogy micsoda nagy kincs - a dollárárverés ismeretében - az, hogy ha képesek vagyunk abbahagyni valamit. De ez ne ringasson abban a tévhitben, hogy minden, amit abbahagyunk, minden, ami iránt elveszítjük a motivációnkat, azt tényleg abba is kell hagynunk.

A dolgok sohasem feketék vagy fehérek, leginkább szürkék, és a szürke már csak olyan, hogy akár megvilágításonként is változtatja az árnyalat erősségét. A mi szemünk sem mindig egyformán éles, ugyanazon fényviszonyok mellett is láthatjuk ugyanazt a szint, teljesen másnak is. A motivációnk intenzitása is folyamatosan változik, még a leginkább szeretett tevékenységekkel és a leginkább áhított célokkal kapcsolatban is. Ezért SEM szabad konkrét határidőkkel operálni: a határidők felturbózzák a motiváció elvesztésével, a FLOW elmúlásával kapcsolatos kellemetlen érzéseket, amik akár hiányérzetként is definiálhatóak.

## Motiváció egyenlő FLOW?

Kérdésre kérdéssel válaszolok: mi volt előbb, a tyúk, vagy a tojás? A megfelelő motivációs készletés FLOW-t generál, a FLOW pedig megfelelő motivációt. Kész, kör bezárult, nincs más dolgunk, mint, hogy élvezzük ennek gyümölcsét: ha jól levezettük a célunk elérésének lépéseit, akkor, ha el is veszítjük a motivációnkat, ha le is áll a FLOW érzésünk, akkor is, tudjuk, mit kell megtennünk azért, hogy mindenképp előre haladjunk. Így nem fenyegethet az a veszély, hogy kikerülnek a dolgok az irányításunk alól, pusztán azért, mert emberek vagyunk itt és most, a 21. században.

## A probléma rossz dolog?

Sokan, azért kerülnek a problémákkal való feltáró foglalkozást, mert minden mozzanatnál arra jönnek rá, hogy ők maguk, butaságukkal, nemtörődömségükkel, lustaságukkal hozzájárultak a probléma bekövetkeztéhez. Ilyenkor én azt kérdezem: *na és akkor mi van? Senki sem szent, senki sem tökéletes! Problémát bárki okozhat, súlyosbíthat, de megoldani már nagyon kevesek képesek, a megelőzéshez pedig nem árt zseninek is lenni.* Albert Einstein-től származó kedvenc mondásom: Az okos emberek megoldják a problémákat, a zsenik pedig megelőzik őket.

A probléma jó dolog. Nincs fejlődés, probléma nélkül. A zsenik is a problémával foglalkoznak, csak már előre! Ha minden tökéletes, akkor nem fáj semmi, nem ösztönöz semmi arra, hogy odébb mozduljunk, a kiálló szögből. A probléma kell, szükséges, és semmiképp nem rossz!

Amikor nagy, átfogó célokat tűzünk ki, akkor biztosak lehetünk abban, hogy hirtelen dugig leszünk megoldhatatlannak tűnő problémákkal, amikkel előtte még sosem találkoztunk, nem is tudtunk róluk, hogy léteznek. Vajon mennyire változik az egyén gondolkodásmódja olyan helyzetben, ahol kihívásokkal találja

magát szembe, és vajon mennyit fejlődik közben a személyisége? Ennek ellentétéként: vajon mennyit változik az ember állandó, vagy egyenletesen, de lassan változó környezetben? (Volt már róla szó: minden változik, még ha észrevétlenül is.) Vajon mennyire fejlődik a személyiségünk egy magánzárka szerű életvitelnél, impulzusok, behatások, változások, színek nélkül?

## **A siker és a motiváció kapcsolata**

A sikeres embereknek cseppet sem könnyebb az élete a sikertelenekénél, sőt, nehezebb! Mégis, úgy tűnik, mintha a sikeresek számára minden egyszerűbb lenne. "Könnyű nekik..." - gondolják a kívülállók, holott éppen, hogy nehezebb, már csak abból kifolyólag is, hogy a sikeres embereknek több a feladatuk, ezáltal több a kihívásuk, vagyis több a problémájuk is. Érdekes módon, mikor valaki sikerekre vágyik, valahogy sosem azt mondja magában: bárcsak több problémám lenne!

Épp az ellenkezőjét kívánja: bárcsak kevesebb gondom lenne. Ez olyan, mintha több pénzre vágnánk, de közben azt gondolnánk: bárcsak kevesebb lenne belőle! Két ellentétes gondolat, két ellentétes cél, két ellentétes motivációt eredményez. Ezek tények.

Mikor például le akarunk fogyni, akkor a végkifejletre vágyunk, szélsőséges esetben akár arra is, hogy lefekszünk este, és reggel karcsún ébredünk. Ha nem is vagyunk ennyire végletesek, akkor is arra koncentrálunk, hogy elképzeljük magunkat csinosan, hájtalanul, vékonyan.

Ehelyett viszont arra kellene "vágynunk", amire csak a mazochisták szoktak: bárcsak minden nap megszenvednék azért a néhány mínusz dekáért, három hónapon keresztül! Bárcsak éheznék! Bárcsak a falat kaparnám, mikor egy szelet csokira gondolok! Bárcsak sírnék esténként, hogy már megint alig ehettem valamit! Bárcsak kerülném a jóízűen lakmározó kollégáimat, családtagjaimat! Bárcsak fel akarnám adni minden nap!

Mert ez történik a fogyókúra és a fogyás alatt! Szenvedés. Egészen biztos, hogy lemondással, óriási változással járó folyamat. De erre valahogy senki nem vágyik, aztán, mikor mégis szembeül vele, akkor csodálkozik, hogy *"hát az hogyan lehet, hogy nehéz dolog lefogyni?"*.

Ha nem a nehézségekre és megoldásukra koncentrálunk, vagy akár az elkerülhetetlenségükre, akkor nem fogjuk elérni a célt, mert szinte homlokon vág minket a cél elérésének nehézsége. Viszont ha valóban betervezzük a kint is, akkor nem lesz semmi meglepetés, és nem fogjuk elveszíteni a motivációnkat sem, az első nehézség megtapasztalásakor.

A sikert az táplálja, hogy mindig tudjuk, hol állunk a sikerhez vezető úton, tehát a motivációnk, ha alább is hagy, a megfelelő cselekvés mégis visszahozza. A FLOW múlik, a FLOW visszajön. De csakis azért, mert tudjuk, mit kell tennünk. Nemcsak érzésekre, aktuális lelki állapotra alapozzuk a cselekvési sorozatunk egy-egy elemét - vagyis egy-egy lépést -, hanem előre tudjuk, hogy mi fog történni, legalább néhány lépés erejéig.

Ha a fogyókúránál az első héten bele akarunk halni az édesség iránti vágyba, és erről fogalmunk sem volt előtte, akkor nagy eséllyel abba fogjuk hagyni a terv kivitelezését. Minél többször döbbenünk le dolgokon, annál kisebb az esély a cél elérésére, mert a döbbenet, a meghökkenés egyben megakadást is jelent. Márpedig a megakadás, fennakadás mindenre jó, csak hatékony cél felé haladásra nem.

A motiváció tehát szükséges, szinte létfontosságú, de időleges hiányát a megfelelő cselekvéssel át lehet hidalni. A belső motiváció ezt jelenti: csinálom akkor is, ha nincs hozzá kedvem, ha senki sem dicsér meg, ha semmiféle azonnali jutalmat nem várhatok érte. Csinálom, mert tudom, hogy van értelme.

Csináld, és közben tudd, hogy mi az értelme!

## 27.

# Amikor az egyéni érdek rombolja a világot

Ez a fejezet csak erős idegzetű, a világban nyitott szemmel és füllel járó olvasóknak javasolt.

Amikor 1992 nyarán dolgozni kezdtem egy amerikai érdekelt-ségű gyárban, úgy éreztem, mintha egy másik világba csöppen-tem volna. Az ország még éppen csak kievickélt a kommuniz-usból, még tanultuk, mi az, hogy demokrácia, és pont akkoriban települtek ide azok a multinacionális cégek, évtizedek óta, a versenyszférában kiforrott munkakultúrával, amiket mostanság nagy divat szidni. Épp csak felnőttem még, épp csak kezdett nyiladozni az értelmem, amikor ilyen információkkal kezdtek bombázni a cégnél: csapatmunka, csapatszellem, minőség, a vevő elégedettsége az első, és így tovább.

Egy héten keresztül sírva jártam haza a fáradtságtól, és az értet-lenségtől: mi az, hogy csapatmunka? És mi ez a hülyeség a vevő elégedettségéről? Hiszen itt a vevő egy autógyár, nem pedig a szomszéd Julis néni, aki elugrik a boltba kenyérért! Az autógyár nem vevő, hanem autógyár...

Legfőképp a "Csapatmunka!" jelszót nem értettem. Mi szükség van csapatmunkára? Hiszen elég csak úgy megalkotni a munka-folyamatokat, hogy az egyén saját hatáskörében a saját érdekeit szem előtt tartva, maximálisan teljesíteni tudja az elvártakat, és ha minden munkafolyamat ilyen, akkor mindig mindenki jól dolgozik, és egyáltalán nincs szükség a csapatmunka erőltetésé-re.

Ebből a véleményből is látszik talán, hogy mindig is magányos farkas típus voltam. Szerettem a saját magam feje után menni, és a tinédzserkorból éppen csak kilépve, minden, ami az én



véleményemmel ellentétes volt, az azonnal a "totális hülyeség" kategóriába került.

Azán úgy esett, hogy terhes lettem. Veszélyeztetett terhesként, azonnal kiestem a munkából, és legközelebb három év múlva, a lányom 2.5 éves korában tértem vissza a gyárba.

Teljesen más szemlélettel, teljesen más hozzáállással. A kezdeti ellenállásom elmúlt, én magam is fejlődtem már annyit, a személyiségemet tekintve, hogy nyitottan álltam a dolgokhoz. Meglepődve tapasztaltam, hogy olyan emberek kerültek vezető vagy felelős beosztásba, míg én távol voltam, akik még dolgozni sem tudtak normálisan, de egyszerűen nem volt más helyettük, ezért rájuk esett a választás. Sokszor hallottam ezt akkoriiban: ha nem mész el szülni, most te is vezető lehetnél.

De én nem bántam, hogy a soron kellett dolgoznom, túlórákban, éjjel, hétvégén. Elkezdtem érezni azt, hogy micsoda jótékony hatása van a körülöttem lévő embereknek, a gondolkodásmódomra, a világlátásomra. Az a szerencsés helyzet állt elő, hogy a közvetlen munkatársaim mindannyian vidámak és pozitív beállítottságúak voltak, és a főnökünk is egy kiköpött humorherold volt. Ilyen környezetben gyorsan ráéreztem, hogy hogyan kerülhet összhangba az egyén érdeke a csapat érdekével. Műszak végén együtt hajtottunk, hogy 10-15 perccel előbb befejezhessük a munkát. Ha valamelyikünk ebben nem lett volna partner, akkor mindenkinek a műszak utolsó pillanatáig dolgoznia kellett volna.

Megtanultam, pontosan és jól dolgozni. Megtanultam befogni a nagy számot, bizonyos helyzetekben, és ha kellett, akkor tudtam, hogy ki lehet nyitni. Megtanultam, mi az, hogy felelősségvállalás. Felelősség a saját munkámért, saját magamért, és felelősség a csapat érdekeiért.

Éppen tegnap beszélgettem hosszasan egy anyukával, aki a Mc'Donalds-nál felküzdötte magát az étteremvezető szintig, és megegyeztünk abban, hogy szívünk szerint mindenkit elküldenénk egy-két hónapos "tanulmányútra" egy multinacionális

céghez dolgozni, mert ezeken a helyeken tényleg dolgozni kell. Napi 8 órát.

A FLOW elmélet szerint a munka kimondottan boldoggá tesz, ha értelmes, és nem frusztráló. Ha megtaláljuk az értelmet a munkában, az elfoglaltságunkban, akkor az mindenképpen jót tesz számunkra, mert fejleszti a személyiségünket, és tudatosabbá tesz bennünket.

Munkahelyeken klasszikus érdekcsoport a kollégákból álló csapat, vagy akár az egész osztály. De nem kell a családtól túlságosan messzire menni ahhoz, hogy folyton kis csapatokba ütközzünk! Csapat maga a család is. Csapat a tágabb família. Csapat a szomszédok, környéken lakók közössége. Csapat például az egy boltba járók csoportja is.

Azért fontos, hogy beszéljünk erről, mert ha a csapatérdek és az egyének érdeke nincs összhangban egymással, akkor életbe lép az úgynevezett **közlegelők tragédiája** effektus.

A közlegelők tragédiája arról szól, amikor a közjó és az egyéni érdek ellentmondanak egymásnak, amely az önzés szabadsága esetén egy társadalmi csapda. E jelenség a nevét Garrett Hardin *The Tragedy of the Commons* című cikkéből kapta.

## **Közlegelők tragédiája**

Az említett cikkben egy angol közlegelő szerepel példaként, amely tíz tehenet tud eltartani, és így mindegyik tehen tíz liter tejet ad. Az egyik gazda egyszer csak gondol egyet, és kicsap még egy tehenet a legelőre. Ekkor egy-egy tehennek már kevesebb fű jut, ezért mindegyik 10 helyett csupán 9 liter tejet ad naponta – de az a gazda, amelyik két tehenet legeltet, 10 helyett 18 liter tejhez jut. Ezt idővel észreveszi egy másik gazda, és az is kicsap még egy tehenet a közlegelőre. Ekkor már minden tehen csak 8 liter tejet ad, de a két dezertőrnek fejenként 16 liter teje lesz. És így tovább, minden egyes gazda akkor jár jobban, ha még egy tehenet hajt a legelőre. Azonban amikor már legalább hatan cselekednek így, akkor azok is az eredeti 10 liternél

kevesebb tejet kapnak, akiknek két tehenük van. Végül, amikor már nyolc gazda tart két tehenet, a kéttehenes gazdák csak négy liter tejet kapnak az eredeti tízhez képest. (A kilencedik gazda már nem nyerne semmit egy második tehénnel.) Ennek ellenére, ha egy gazda úgy döntene, hogy visszavonja az egyik tehenét, rosszul járna. A közlegelő, mint erőforrás addig működik optimálisan, amíg minden felhasználó betartja a közös megegyezéssel megállapított szabályokat. Azonban egy szabályokat betartó szereplő számára *bármely* időpontban nyereségesebb a "dezertálás", mint a szabályok betartása – miközben a szabályokat betartó többi szereplő számára egyénienként csak mérsékelten (esetenként alig érzékelhetően) romlik a helyzet. Végso soron a szereplők azáltal, hogy a közvetlen érdekeiknek megfelelően cselekednek, saját maguknak ártanak. A közlegelő tehát csapdahelyzetet mutat be; ennek legismertebb gyakorlati példája a **környezetszennyezés**.

### **A közérdek megszegésének csapdája**

A közlegelő példa mutatja, hogy a közérdek megszegése átmenetileg jövedelmező a szabálytalankodónak. A pillanatnyi javulás irányába való elmozdulás stratégiájára alapozó algoritmusokat hívják a matematikában mohó algoritmusnak. A közlegelő esetén tehát egy mohó algoritmus, az önzés okozta katasztrófát látjuk. De ez nem meglepő, mert a matematikában hozzá vagyunk szokva ahhoz, hogy a mohó algoritmus számos esetben nem vezet megoldásra. Az sem meglepő, hogy mohó szemzőből megéri megszegni a szabályokat. Ha ez nem így lenne, akkor fakírok társadalmától eltekintve nem is lenne szükség azokra a szabályokra, amelyek megszegése azonnali önbüntetésként azonnali hátránnyal járnak.

A közlegelő jelenség tömören és általánosítva tehát az, hogy amennyiben a szabályokat helyesen alkotják meg, akkor csak olyan szabályok vannak, amelyeket rövid távon érdemes meg-

szegni, de hosszú távon bajhoz vezet a megszegésük, azaz e szabályok a hosszú távú érdeket testesítik meg a rövidtávú érdekekkel szemben.

(Forrás: Wikipédia: [http://hu.wikipedia.org/wiki/A\\_közlegelők\\_tragédiája](http://hu.wikipedia.org/wiki/A_közlegelők_tragédiája))

## **Mi köze egy közgazdasági vonatkozású témának az álmok megvalósításához?**

Közgazdaságilag semmi, de társadalmi szempontból nagyon is sok. Az ember így működik. Így működik a közlegelők esetében, és így működik minden olyan szituációban, ahol az egyéni érdekek előrébb kerülhetnek a közösség érdekeinél.

## **Mik az egyéni érdekek ma?**

Soroljam? Biztosan te is tudod, látod magad körül:

- Minél többet kivenni a közösből.
- Minél kevesebbet betenni a közösbe.
- Nekem legyen jó, más nem számít.
- Esetleg még az ismerőseimnek legyen jó, de annyi már bőven elég.
- Minél több anyagi hasznot elérni.
- Minél több tárgyat birtokolni.
- Minél több oklevelet, diplomát, bizonyítványt birtokolni.
- Minél kevesebb munkával, minél több pénzt keresni.
- Minél nagyobb hatalomra szert tenni.

Folytathatnám, de minek... Érted, érzed, mi a lényeg: az egyéni érdekek úgy kerülnek előtérbe az élet minden mozzanatában, hogy a közösség érdekei a szőnyeg alá vannak söpörve.

A közösségi érdekek a "majd" kategóriában ragadnak, míg az egyéni érdekek mindig a "most" kategóriában vannak.

Mára már minden állampolgár kívülről fújja a jogait. Bizonyos csoportok már ezt használják támadásként. A megélhetési bűnözés szinte már enyhítő körülmény!

Ennek fényében kijelenthetjük, hogy az állampolgárok a kötelességeikről valahogy mintha elfeledkeztek volna. Az általánosítás természetesen durva túlzás, de az általános kijelentésem teljes egészében lefedi a trendeket, a változás irányát és mértékét.

Ha ehhez képest megvizsgálod a céljaidat, akkor elmondhatod, hogy a te céljaid nem ártanak a közösség érdekeinek? Nem akarsz többet kivenni, mint amit beleraktál? Nem "dezertáltál" a közjó érdekeit hátrahagyva?

### **A legfőbb ellentmondás**

Azért írtam ezt a könyvet főként nőknek, mert bár az emancipáció már kb. 130 éve bekövetkezett, mintha még csak most, a 21. század elején kezdenének annyi öntudattal rendelkezni az átlag nők, hogy valóban elhiggyék önmagukról: bármire képesek. Bármire, anélkül, hogy a férfiakhhoz kellene hasonlítaniuk önmagukat.

A HősNők.hu-n mindig arra hívjuk fel a figyelmet, hogy "legyél kicsit önzőbb, mint ahogyan neveltek!". A lányokat még mindig engedelmesebbnek, simulékonyabbnak, megalkuvóbbnak neveli a társadalom, és aki kicsit is öntudatosabb a társainál, kiáll a saját érdekeiért, netán még mások érdekeiért is, arra rögtön rásütik, hogy makrancos, akaratos, dacos. Holott az a helyzet, hogy minden lánynak ilyennek kellene lennie ahhoz, hogy valaha is, a nagy betűs életben, tényleg megállja majd, egyedül is a helyét.

De ehelyett még mindig feleségeket próbál a társadalom nevelni a lányokból, annak ellenére, hogy a szingli életforma egyre inkább terjed. Az ellentmondás ott adódik, hogy egyszerre kell önzőnek, és a közösség érdekeit szem előtt tartó, alázatos csapattagnak lennünk. Azért, mert a saját érdekeink szempontjából

muszáj önzőnek lenni, ugyanis aljára senkinek nem jár semmi plusz. Senki nem foglalkozik az elesettek, gyengébbek istápolásával, a hétköznapiakban. Muszáj alkalmazkodni az önző világhoz, ugyanakkor, muszáj tudatosan elkerülni a közlegetők tragédiáját, és nem szabad az önzőséggel átesnünk a ló túloldalára. Annyira kell önzőnek lennünk, amennyire az a közösség számára hasznos.

Szerintem ez az életünk csodája. Nem az értelme, mert erre nehéz rátalálni, és keveseknek sikerül, tehát ez fő értelmet nem adhat, mert túlságosan megfoghatatlan. De csoda, mert egy olyan érdekes összhangot-egyensúlyt lehet(ne) teremteni az egyének, a közösségek, és a Föld között, amely magasabb szintre emeli az emberi gondolkodásmódot, és bátran valljuk be: a lelkünket is.

### **Hogyan lehet a gyakorlatban kivitelezni az egyén és a közösség érdekeinek egyezését?**

Az elsődleges feladata minden nőnek az, hogy öntudatra ébredjen, és valaki felesége, valaki anyja, valaki gyermeke helyett, végre önmaga legyen. Erősnek, bátornak, néha akár harciasnak kell lennünk.

*"Én nem ilyen vagyok..."*

Nem is kell mindenkinek *ilyennek* lennie, de a történelmet azok írják, akik *ilyenek*.

Első lépés tehát: önérzetes, önbizalommal teli, tette kész, cselekvésekben élen járó, a világot nem a híradón keresztül szemlélő nővé kell válnod. Szerintem ezzel már nincs gondod, mert ha ezt olvasod, akkor ezt a lépést már megtetted valamikor.

A következő lépés már sokkal egyszerűbb: mindig egyszerre kell szem előtt tartanod a saját magad, és a közösséged érdekeit, és soha nem kedvezhetsz a saját magad javára, a közösség érdeke ellenében. Mert akkor te is rosszul jársz.

Ha kizárólag az önös érdekeid alapján tűzöd ki és éred el a céljaidat, akkor hosszú távon ártasz magadnak, mivel nem teszed bele a közösbe azt, ami aztán ott kamatozik, és amit aztán te, vagy az utódaid majd kivethetnek.

A Wikipédiás szócikk írója is a környezetvédelmet említi, és mi is maradjunk ennél a kiváló példánál. A környezetvédelemmel a többség valahogy úgy van, hogy: Majd valaki foglalkozik velem, túl kis porszem vagyok én ahhoz, hogy bármin változtassak.

Kell mondanom, hogy ez mennyire hibás hozzáállás? Az ilyen hozzáállás abból fakad, hogy az önbecsülésünk a béka valaga alatt van. Mi az, hogy túl kicsi vagyok én ehhez? Kíváncsi vagyok arra, hogy akik ezt vallják magukról, bármilyen szituációban, azok vajon kitől tanulták ezt a szófordulatot?

Az, ami 20 évvel ezelőtt még bevált stratégiaként - vegyülj el a tömegben, a sokaságban, akkor nem eshet nagy bajod - mára már elavult: ha nem vagy kiemelkedő, akkor a lecsúszó, szegény rétegbe fogsz tartozni, azok közé, akik csak kivenni tudnak a közösből. Arról már beszéltünk, hogy minden változik, de talán azt nem hangsúlyoztam ki eléggé, hogy az irányítatlan változás egészen biztosan romlást jelent. Ha nem jó irányba mutató célokat tűzünk ki, akkor a lepusztulás részesei leszünk. Egyénileg is, közösségileg is.

Ezért nekünk az a dolgunk, hogy mindig szem előtt tartsuk a következő dolgokat:

- A változást a saját életünkben nekünk kell irányítanunk, mert különben minden csak romlani fog.
- A saját érdekeinknek összhangban kell lenniük a családdal, szűk környezetünk érdekeivel.
- A saját érdekeink nem mondhatnak ellent a tágabb környezetünk érdekeinek.
- A világból csak annyit fogunk kapni, amennyit beletevünk. Fél gőzzel élni annyit jelent, mint fél jutalmat elvárni az élettől. Ha valakinek annyi is elég, ám legyen,

de az igazság az, hogy a többség nem félgőzzel él, hanem körülbelül 10%-on...

## Milyen szabályok???

*"A közlegelő, mint erőforrás addig működik optimálisan, amíg minden felhasználó betartja a közös megegyezéssel megállapított szabályokat."*

De hát hol vannak itt szabályok? Főleg *itt* a vadkapitalizmusban? A törvényekre kell itt gondolni? Vagy rendeletekre? Nem. Nincsenek szabályok. Illetve nincsenek leírva. Nem is tanítják sehol. Ezek a szabályok anyáról lányára, apáról fiára öröklődnek. A probléma csak az, hogy míg a szabályok nem változtak, addig a világ változott, és változik most is, szédületes iramban. Ezért a szabályrendszereink nem táplálkozhatnak a múltban is elavultnak számító modellekből. Nekünk itt és most az a feladatunk, hogy új, a társadalom, és az eljövő generációk szempontjából jó szabályokat alkossunk, ezekhez tartsuk is magunkat, és a szabályok rugalmasságát folyamatosan fenntartsuk.

A gyakorlatban, a te szemszögedből tekintve, ez semmi más nem jelent, mint két szót: **ne árts!**

Ne használd a céljaidat arra, hogy többet vegyél el a "húsfazékból", mint amire tényleg szükséged van! Ne használd a céljaidat és eszközeidet arra, hogy másoknak kevesebb jusson! Ne használd a céljaidat és a megvalósítást arra, hogy árts másoknak!

Sőt! Használd a céljaidat, eszközeidet, tudásodat, ismereteidet arra, hogy többet nyújts, mint amit várnak tőled!

Emlékszel még a másolásra? Ha annyi százforintosom lenne, mint ahányszor ezt hallottam emberektől: *"Miért pont én tegyem meg az első lépést? Tegye meg más!"*, akkor már a száz leggazdagabb ember között lennék.



A tehetetlenséget is hajlamosak vagyunk másolni. A tunyaságot is hajlamosak vagyunk másolni. A szélsőséges önzést is hajlamosak vagyunk másolni, de még a gonoszságot is.

Mindig emlékezz rá: a céljaidat soha ne rendeld alá csakis a saját érdekeidnek! Tűzz ki olyan célokat, amik egyszerre szolgálják a te érdekeidet, egyszerre szolgálják a személyiséged, a lelked épülését, és **jót tesznek másokkal is**. De legalább is nem ártanak másoknak, nem rövidítenek meg másokat, nem vesznek el másoktól.

Ezzel az üzenettel szeretnék utadra bocsájtani. Nem azért, mert azt hihetném, hogy nem vagy ezekkel tisztában, vagy nem így élted volna eddig is az életedet. Hanem azért, hogy megerősítést kapj arról, hogy ez valóban fontos szempont, valóban mindig szem előtt kell tartanunk. Ha másnak nem is, legalább nekünk, nőknek.

Szeretettel,

Rita



## Az íróról

Vidi Rita, második könyvét tartod kezében, kedves Olvasó. Az első, 2009-ben jelent meg, *Hagyd a dagadt ruhát másra!* címmel. Rita nem szeret magáról beszélni, de ha kérdezik, szívesen válaszol. Ritával felveheted a kapcsolatot a [vidirita@hosnok.hu](mailto:vidirita@hosnok.hu) e-mail címen, illetve olvashatod írásait a [vidirita.com](http://vidirita.com) és a [hosnok.hu](http://hosnok.hu) oldalakon.

Ha máshol is összeakadsz vele, az nem a véletlen műve.



# Felhasznált ajánlott irodalom és tudásbázis

Minden könyv, amely inspirált ennek a könyvnek a megírásakor, ajánlom közvetlenül is elolvasásra. Valóban hasznos, valóban remek könyvek, és csak épülésre szolgálhatnak! Számomra ezek a könyvek szolgáltatott bizonyítékot arra, hogy a világ valóban nem csak az, amit mi, egyénileg látunk belőle.

- **Aronson és Travis - Történetek hibák - de nem én tehetek róluk** *Ab Ovo kiadó, 2009*
- **Robert B. Cialdini - Hatás** - *HVG Könyvek, 2009*
- **Mérő László - Észjárások - Remix** - *Tericum Kiadó 2008*
- **Mérő László - Mindenki másképp egyforma** - *Tericum Kiadó 2007*
- **Vidi Rita - Hagyd a dagadt ruhát másra** - *Magánkiadás 2009*
- **Louann Brizendine - A női agy** - *Nyitott Könyvműhely 2008*
- **Csíkszentmihályi Mihály - Az öröm művészete** - *Nyitott Könyvműhely 2009*
- **+ 1 ráadás:** A Rockefeller módszerről, Wolf Gábor, marketing tanácsadótól hallottam, 2010. januárjában, a Marketing Commando által szervezett, Marketing Expo-n. Az előadás címe *A Rockefeller marketing terv* volt, és bár a marketinggel kapcsolatban is jó ötleteket adott,

már ott, Gábor előadása alatt éreztem, hogy ez fantasztikus módszer a célok és tervek „anyagiasításához”.

- A legjobb barátom a könyv írása közben a magyar nyelvű **Wikipédia** volt. Ez egy úgynevezett szabad enciklopédia, melynek szócikkeit lelkes önkéntesek írják, fejlesztik.

## Ajándék!

Ha szeretnéd ezt a könyvet digitális, letölthető verzióban is, akkor írd egy e-mailt a [kapcsolat@hosnok.hu](mailto:kapcsolat@hosnok.hu) e-mail címre, és térítésmentesen elküldjük neked a könyvet digitális, .pdf verzióban is. Így olvashatod a számítógépeden is! (Ez a lehetőség csak regisztrált vásárlóink számára él, köszönjük a megértésedet!)

## Ráadás!

Az online célkitűzés és megvalósítás tanfolyamon három külsős szakértőnk is írt a célok megvalósításáról egy-egy átfogó tanulmányt, a saját szakterületük tükrében. Mátyás Anita, Skultéty Andrea és Soós Viktória írásait letöltheted a [www.hosnok.hu/hvvv/szakertok.pdf](http://www.hosnok.hu/hvvv/szakertok.pdf) címről. Ez a kiegészítő ajándék minden olvasónk számára szabadon elérhető, regisztrációt nem igényel.