

Változtass, hoggy változhass!

7 SZOKÁS, amitől boldogabb lehetsz

A munkahelyünkön, a párkapcsolatunkban, a családjunkban, a baráti körünkben folyamatosan meg kell felelnünk. Olyan az életünk, mint egy óriási mozaik, de csak ritkán sikerül szép képet összerakni az apró darabkákból. Akkor mégis hol a boldogság a 21. században? Stephen R. Covey amerikai üzletember és író szerint a szokásainkban.

ZÁDROVICH ALIZ írása

Az elmúlt években több önismereti, önfejlesztő módszerbe is belekóstoltam. Bár mindegyik nagyon hasznos volt, rengeteg felismeréshez és rádöbbenéshez vezetett, igazi, hosszú távú változást nem idéztek elő az életemben. Ezért örültem, amikor rátaláltam a „7 szokás” tréningre. Időközben ugyanis rájöttem, hogy nem elég a felismerés, és nem úszhatom meg a kemény munkát. Ha máshogy, jobban szeretnék élni, minden nap tennem kell érte, és azon kell változtatnom, amin a legnehezebb: a szokásaimon.

60 PSZICHÉ



Bárki képes változni

A háromnapos tréning első reggelén dr. Szilágyi Judit tanácsadó és executive coach köszönt minket. Tizenketten vagyunk, rajtam kívül szinte mindenki multinacionális cég közép- vagy felsővezetője. Hamar ki-

derül azonban: nem hagyományos céges képzésen veszünk részt. Itt nem tippeket, trükköket kapunk és nem készségeket sajátíthatunk el, hanem egy új szemléletmódot, amit nemcsak a vállalati kultúra fejlesztésében hasznosíthatunk, hanem az életünk minden területén. Stephen R. Covey 1989-ben gyűjtötte össze a kiemelkedően eredményes emberek 7 szokását, és könyve a mai napig a menedzsment kötetek best-seller-listáján áll világszerte. Kutatásai alapján úgy gondolja, a hosszú távú siker – az eredményesség – visszavezethető néhány örökérvényű alapelvre. Ezekből szokásokat alkotott, amelyeket ha beépítünk a mindennapjainkba, boldog, kiegyensúlyozott élet a jutalmunk. Covey szellemi innovációjára mára egy globális szervezet fejlődött ki, amely-



Dr. Szilágyi Judit szerint az új szemléletmód a magánéletben és a karrierben is pozitív változásokat eredményez

nek legfőbb missziója, hogy a kiválóság alapelveit az egész világgal megismertesse. Juditnak, aki emberi jogi területen dolgozó jogászból avanszált vezetésfejlesztési tanácsadóvá, ugyanez a célja.

Szemüveg nélkül minden más

Mielőtt belemennék az egyes szokásokba, Judit mutat nekünk egy szemléletes kört. Látom-teszem-kapom: így néz ki a körforgás. Én például azt gondolom magamról, hogy nem jó a kézügyességem, ezért elkerülöm az ilyen jellegű feladatokat. Viszont ha mégis kell valamit készítenem, azt kapom vissza, amit gondoltam: kétbalkezes vagyok. Megerősödik a magammal kapcsolatos hitem, ezért később újra és újra lejátszódik ugyanaz a körforgás. Ez minden téren így működik: amit gondolunk magunkról, olyanná válunk. Ezek viszont nem tények, hanem paradigmák, amelyek a neveletésünkéből, a tapasztalatainkból és sok más forrásból származnak Covey szerint. Mindössze annyi a dolgunk, hogy búcsút intsünk ezeknek, azaz levegyük a szemüvegünket. Ez az első lépés afelé, hogy a kezünkbe vegyük az életünk irányítását – hiszen nem érhetünk el tartós változást anélkül, hogy leszámolnánk a gátló hiedelmeinkkel és új lépéseket iktassunk be az életünkbe.

Általában nem a megértés szándékával hallgatjuk meg a másikat, hanem a válaszadás céljával.

Lépések az új élet felé

1

Légy proaktív!

Azaz, vállalj felelősséget a boldogulásodért. Ne másokat hibáztass, hiszen a döntés mindig a te kezében van. Amikor rád ordít a főnököd vagy felidegesít a gyereked, legtöbbször csípőből reagálsz. A másik lehetőség a proaktív reakció.

„A bennünket ért inger és a rá adott válasz között ugyanis van egy rés – magyarázza Judit. – Ha átgondoljuk a megfelelő lépést, számos további konfliktust elkerülhetünk. Csak azokkal a dolgokkal foglalkozunk, amelyekre tényleg van ráhatásunk. Az időjárás vagy a főnök hangulata már kívül van ezen a körön. Az eredményesség egyik kulcsa, hogy nem foglalkozunk olyan tényezőkkel, amelyeket nem tudunk befolyásolni.”



Tudd előre, hová akarsz eljutni!

A második szokás a személyes jövőképalkotásról szól. Trénerünk a GPS hasonlatát hozza: amikor autóval elindulunk A-ból B-be, beírjuk a végcélt. Ugyanígy, a cselekvéseink előtt is tisztában kellene lennünk azzal, mit akarunk elérni velük.

Első lépésként küldetési nyilatkozatot írunk: mi a dolgunk a világban? Mit szeretnénk örökölni hagyni? Ezután összegyűjtjük a különböző szerepeinket (feleség/férj, szülő, gyerek, családtag, barát, kolléga), és mindegyiken belül kiemelünk egy-egy kulcsszereplőt. „Mit szeretnél, mit mondjon rólad öt év múlva ez az ember? És a nyolcvanadik születésnapodon milyen videóüzenetet szeretnél tőle kapni?” – szól a kérdés. Annak, hogy megfogalmazzuk a küldetésünket, később fontos szerepe lesz, hiszen ha nincsenek biztos alapok, akkor nem fogjuk tudni, mi a fontos számunkra, és az egész időszervezésünk összeomlik.

2

Először a fontosat!

Az időzavar és az időhiány szinte mindegyikünk napjait átszövi. Ennek kiküszöbölésére Judit mutat nekünk egy időmátrixot, amelyben négy negyed van: fontos-sürgős, nem fontos-sürgős, fontos-nem sürgős és nem fontos-nem sürgős. Amikor összegyűjtjük, miből áll a napunk, kiderül, hogy a legtöbb időt a sürgős dolgoknak szenteljük, és alig csinálunk olyasmit, ami igazán fontos lenne, de nem sürgős – pedig itt teremthetnénk értéket. Covey a napi tervezés helyett hetit javasol: a hét elején írjuk össze az összes szerepünket, és mindegyikhez rendelünk egy vagy két olyan feladatot, amelyek céljaink szempontjából fontosak. Például barátként egyik estére beütemezek egy találkozót a barátnőmmel, feleségként egy kirándulást és egy filmnézést a férjemmel. Ezek a fontos dolgok, ezt kell először beírni a heti tervbe, és ezekhez igazítani a többi. Mert ha sok a dolgunk a munkahelyen, hajlamosak vagyunk háttérbe szorítani a barátokat vagy a párunkat. Így viszont egy hétre leosztva mindenre kell, hogy jusson idő.

3



Teremts szinergiát!

A hatodik szokás a kreatív együttműködés, amit már nekünk, kis csoportokban is sikerült elérnünk. Amikor a nap elején egy-egy rajzban összefoglaltuk a tréning anyagát, nagyon jól sikerült közösen dolgoznunk. Meghallgattuk egymás ötleteit, nem kritizáltuk a másikat, és tökéletes egységet alkottunk – ha kellett, kompenzáltuk a társunk gyengeségeit, és továbbfűztük a gondolatait. Valószínűleg azért lehettünk ilyen jó csapat, mert különbözőek voltunk, és ezt nemcsak hogy elfogadtuk, hanem még előnyt is kovácsoltunk belőle. Ha csupa egyforma gondolkodású emberből állt volna a csapatunk, egészen biztos, hogy közel sem lettünk volna ilyen kreatívak.

kat, és tökéletes egységet alkottunk – ha kellett, kompenzáltuk a társunk gyengeségeit, és továbbfűztük a gondolatait. Valószínűleg azért lehettünk ilyen jó csapat, mert különbözőek voltunk, és ezt nemcsak hogy elfogadtuk, hanem még előnyt is kovácsoltunk belőle. Ha csupa egyforma gondolkodású emberből állt volna a csapatunk, egészen biztos, hogy közel sem lettünk volna ilyen kreatívak.

Gondolkodj közös győzelemben!

Az első három szokás az egyéni győzelemhez segít hozzá, hogy úgy alakítsuk az életünket, ahogy csak szeretnénk. Ha ez megvan, és rendben vagyunk önmagunkkal, akkor jöhet a következő cél: a közös győzelem. A „win-win” gondolkodás arról szól, hogy felismerjük: attól, hogy más is kap a tortából, nekünk nem feltétlenül lesz kevesebb, hiszen nem egy torta van, hanem sok. Bár rövid távon jól járhatunk nyer-veszt helyzetben is, hosszú távon a nyer-nyer kifizetődőbb.

4

A legfontosabb: saját magunk megújítása a test, a lélek, a szív és az értelem dimenziójában.



Élezd meg a fűrészt!

Az utolsó, hetedik szokás mindennek az alapja, talán a legfontosabb az összes közül: saját magunk megújítása a test, a lélek, a szív és az értelem dimenziójában. Utolsó feladatként mindannyian írunk néhány „fűrészelező” ötletet. A testnél a sport, a léleknél az önfejlesztés, színházba járás, a szívnél a barátokkal való találkozás, az értelemnél az olvasás, tanulás jelenik meg a legtöbbször. Ezeket fontos dolgokként szintén első körben kell majd beillesztenünk a heti terünkbe, és nem elég egy dimenziót kiválasztani. Mind a négy területen tudatosan fel kell tölteni ahhoz, hogy ne omoljon össze kártyavárként az egész rendszer.

7

» Házi feladat «

A tréningről egy munkafüzetekkel, gyakorlókártyákkal teli dobozzal térünk haza. Az a cél, hogy a 7 szokás valóban szokásunkká váljon, beépüljön a mindennapjainkba, ezért nagyon jól jönnek a napokra leosztott konkrét feladatok. Tanulótársat is választunk magunk mellé, akivel hétről hétre megbeszéljük, kinek hogy sikerült a szemléletváltás az életében. Bizom benne, hogy az utánkötés és a napi szintű gyakorlás tényleg tartós változáshoz vezet. Egy biztos: minél többször csinálunk valamit, annál nagyobb az esély arra, hogy szokás váljon belőle.

Először érts, aztán értesd meg magad!

Az együttműködéshez az empatikus kommunikáció is elengedhetetlen. Az egyik gyakorlatból kiderül, hogy általában nem a megértés szándékával hallgatjuk meg a másikat, hanem a válaszadás céljával. Amikor Judit elmesél nekünk egy kitalált munkahelyi történetet, a reakcióink korántsem a megértésről szólnak. A sztori az, hogy nehézségei vannak az egyik kollégájával. Erre mi kíváncsiskodunk, ítélkezünk, tanácsokat osztogatunk, ahelyett, hogy igazán próbálnánk megérteni őt – pedig ez az alapja annak, hogy utána mi is meg tudjuk értetni magunkat a másikkal.

5

Bővebben a témáról

- Stephen R. Covey:
A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása
- www.franklincovey.hu
- www.comeandgrow.eu