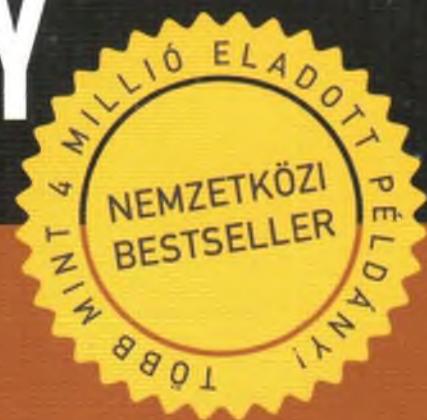


SEAN COVEY



A KIEMELKEDŐEN

EREDMÉNYES

FIATALOK

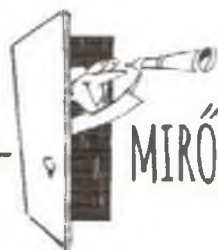
7

SZOKÁSA

MICHAEL PHELPS
AJÁNLÁSÁVAL

HARMAT





MIRŐL LESZ SZÓ?

Előszó

9

I. rész – Mire építed az életed?

Szokás kérdése

Épít vagy rombol?

17

Paradigmák és értékek

Azt kapod, amit vársz

25

II. rész – Az egyéni győzelem

A személyes bankszámla

Az ember a tükörben

51

1. szokás – LÉGY PROAKTÍV,

azaz vállald a felelősséget az életedért!

Az erő én vagyok

71

2. szokás – TUDD ELŐRE, HOVÁ AKARSZ ELJUTNI,

azaz határozd meg a céljaidat!

Irányítsd az életedet, vagy valaki más fogja!

105

3. szokás – ELŐSZÖR A FONTOSAT,

azaz rangsorold a tennivalókat!

Akaraterő és „nem akarom”-erő

147

III. rész – A közös győzelem

A kapcsolati bankszámla

Az élet lényege

179

4. szokás – GONDOLKODJ NYER-NYERBEN,

azaz törekedj közös nyereséssel!

Az élet egy svédasztalos ebéd

199

MIRŐL LESZ SZÓ?

5. szokás – ELŐSZÖR ÉRTS, AZTÁN ÉRTESD MEG MAGAD,
azaz figyelmesen hallgass, mielőtt beszélsz!
Két füled van, és egy szád... 225

6. szokás – TEREMTS SZINERGIÁT,
azaz fogj össze másokkal, hogy többet tudj elérni!
A közös megoldás 251

IV. rész – A töltekezés

7. szokás – ÉLEZD MEG A FÜRÉSZT,
azaz törekedj egyensúlyra az életedben!
Az „énidő” 283

Tartsd életben a reményt!
Kis lépések – nagy eredmény 331

Függelék

Bibliográfia 335

Hasznos információk 336

FranklinCovey 340

ELŐSZÓ

HOGYAN ÉLJÜNK? VAJON MELYEK AZOK AZ ÉRTÉKEK, AMELYEK ÉLETÜNKNEK IRÁNYT SZABNAK, CSELEKEDETEINKET MEGHATÁROZZÁK? MIRE ÉPÍTHETJÜK AZ ÉLETÜNKET AHHOZ, HOGY EMBERI MÉLTÓSÁGUNK MELLETT EREDMÉNYESNEK, SŐT SIKERESNEK ÉREZZESSÜK MAGUNKAT? KI SEGÍT MA ELIGAZODNUNK ABBAN A VILÁGBAN, AMELYBEN ÉRTÉKVESZTÉS ÉS ETIKAI RELATIVIZMUS DÍVIK? HOGYAN LEGYÜNK – ÁPRILY LAJOS SZAVAIVAL – „FENT AZ EMBER MAGASÁN”?

Különös könyv Sean Covey műve. Kifejezetten fiataloknak készült, de az idősebbek is okulhatnak belőle. Az ifjakhoz szól, kedves, baráti nyelvezettel, de egyértelműen szembesítve azzal, hogyan tudnak az életben eligazodni és kiemelkedni. Beszélgető stílusa magával ragad, miközben keresetlen könnyedséggel beszél egyéni és közös „győzelmeink” esélyeiről, titkairól. Élni és együtt élni tanít, ahogyan a tudni- és cselekednivalókat hét szokás rendszerébe fésüli be. Könnyű és szórakoztató ez a tanulás, hiszen mindent kipróbálhatunk! Azt például, hogy mennyire vagyunk proaktívak, felelősségteljesek, hogy kitűztünk-e célokat, rangsoroljuk-e az értékeinket, eddzük-e az akaraterőnket – hiszen ezek az egyéni győzelemhez vezető út „jó szokásai”. A közös győzelem – a jó kapcsolatok, a meghallgatás, az együttműködés –, valamint az időnk megbecsülése és a vele való gazdálkodás pedig még nagyobb örömforrást jelent a számunkra.

A 7 szokás címkéje alatt végül olyan csodálatos élettanítást nyerünk, amely alapján magam ennek a könyvnek inkább ezt a címet adnám: *Élettitkok - Így készülj a felnőttiségre, boldogságra!* Ha tehetném, minden tíz és húsz év közötti fiatal (és szülei) számára ajándékba adnám: hadd erősödjék az életbátorságuk!

2014. október 19.

Prof. Dr. Bagdy Emőke



Ki vagyok én? ° °

Állandó útitársad vagyok.
Legjobb segítőd vagy legsúlyosabb terhed.
Felemellek vagy elbuktatlak.
Parancsodra várok.
Bízd csak rám ügyeid felét:
én gyorsan végrehajtom őket.

Könnyen kordában tarthatsz, csak légy szigorú hozzám.
Mutasd meg pontosan, miként végezzem feladatomban,
s pár lecke után már magamtól teszem.
Minden nagy embernek szolgája vagyok,
de nem kevésbé a sikerteleneknek is.
A nagyokat én tettem naggyá,
a bukottakat én buktattam el.

Nem vagyok gép,
de a gépek precizitásával dolgozom,
s az ember intelligenciájával.
Hasznodra vagy romlásodra fordíthatok:
ez nekem közömbös.

Csípj nyakon, képezz, légy hozzám szigorú,
és az egész világot lábaid elé vetem.
De ha félvállról veszel, elpusztítalak.

Ki vagyok én?

(A szokás vagyok.)

A
SZOKÁSAIM =
ÉN?

I. RÉSZ

Mire építéd az életed?



Szokás kérdése
Épít vagy rombol?

Paradigmák és értékek
Azt kapod, amit vársz

SZOKÁS KÉRDÉSE

ÉPÍT VAGY ROMBOL?

SZIA! SEAN VAGYOK. ÉN ÍRTAM EZT A KÖNYVET. NEM TUDOM, HOGY KERÜLT A KEZEDBE – TALÁN A SZÜLEIDTŐL, AKIK MEGPRÓBÁLNAK HATNI RÁD 😊, VAGY TE DÖNTÖTTÉL MELLETE, MERT TETSZETT A BORÍTÓ... MINDEGY. A LÉNYEG, HOGY ELOLVASD.

Van, aki már fiatalon is falja a könyveket. Na, én nem tartoztam közéjük. (A könyvekhez fűződő kapcsolatom abban merült ki, hogy időnként beleolvastam a kötelezőkről készült olvasónaplókba.) Ha te is ilyen vagy, kérlek, ne hajítsd a könyvemet a „soha el nem olvasottak” kupacára, amelyet időnként leporolsz. Még ne! Megpróbáltam élvezhetővé tenni. Igaz sztorikkal, vicces, retró rajzokkal meg érdekes idézetekkel, de ami a legfontosabb: olyan ötletekkel, amelyek tényleg működnek.

A könyvem Stephen R. Covey-nak, vagyis az apámnak *A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása* című bestsellerén alapszik... A sikere sok szempontból rajtam múlt, és a tesóimon, ugyanis az apám az összes pszichokísérletét rajtunk próbálta ki.

Szóval, bár kísérleti nyúlként indultam, szerencsére sértetlenül átvészeltém életemnek ezt a rizikós szakaszát.

De miért is írtam ezt a könyvet? Mert egy mai fiatal élete nem habostorta.

„ELŐSZÖR MI ALAKÍJTUK A SZOKÁSAINKAT, AZTÁN A SZOKÁSAINK ALAKÍTANAK BENNÜNKET.”

JOHN DRYDEN
(1631–1700)
ANGOL IRODALMÁR

Gyerekek
a hatvanas
években ▶



▲
Gyerekek
ma

Egyre inkább egy dzsungelre hasonlít: sűrű, sötét és veszélyes. Azon voltam, hogy a könyvem segítség legyen abban, hogy keresztüljuss rajta. Bevallom, jó, már nem vagyok annyira fiatal – de még emlékszem, milyen volt. És csoda, hogy túléltem.

Sosem fogom elfelejteni az első nagy égisemet (amit persze számtalan komolyabb követett), amikor belezúgtam egy Nicole nevű lányba. Persze nem mertem odamenni hozzá, inkább a barátomon, Claren keresztül puhatolóztam nála.

- Hé, Sean! – jött hozzám Clar a „küldetés” teljesítése után. – Mondtam Nicole-nak, hogy bejön neked.
- Mit válaszolt? – kérdeztem türelmetlenül.
- Azt mondta: „Jaaaj, ne már! Sean kövér!”

Clar röhögött, én meg nyomorultul éreztem magam. Legszívesebben a föld alá süllyedtem volna. Megesküdtem, hogy egész életemben utálni fogok minden csajt. A hormonjaim szerencsére hamar meggyőztek az ellenkezőjéről.

Nagyon sok tinédzserrel, illetve fiatal felnőttel készítettem interjút a könyv írása során. Úgy sejtem, némelyikük küzdelme, amelyet megosztottak velem, talán ismerős lesz neked is.

Túl sok mindent kell csinálnom, és sosincs elég időm. Ott a sulis, a barátok, a diákmeló, a bulik és persze a családom. Teljesen szétestem.

Mitől érezném jól magam a bőrömben, ha nem illek a többiek közé? Mindenütt azt látom, hogy X. Y. okosabb, csinosabb vagy népszerűbb. Folyton arra gondolok, hogy bárcsak nekem is olyan ruháim lennének, olyan képességeim vagy olyan barátom... Akkor biztosan boldog lennék.

Bárcsak leszállnának rólam a szüleim, és élhetném a saját életemet! Állandóan szekálnak, és sose jó nekik semmi.

Tudom, hogy nem úgy élek, ahogy kellene. Már mindent kipróbáltam: piálást, szexet, drogot, és amit csak el tudsz képzelni. Pedig igazá-

ból nem akartam. De egyszerűen nem tudok nemet mondani a barátaimnak, és azt csinálom, amit mindenki más.

Megint fogyózom. Azt hiszem, ötödszörre futok neki ebben az évben. Tényleg szeretném. Az a baj, hogy eddig sose bírtam ki. Amikor elkezdek egy új diétát, mindig nagy reményekkel vagyok, de aztán csak rövid ideig bírom, és feladom. Egy puding vagyok, és ettől rémesen érzem magam.

Elég gázul mennek mostanában a dolgaim a suliban. De ha nem teljesítek, nem fognak felvenni, az egész életemet elfuserálom.

Gyakran semmihez sincs kedvem, totál magam alatt vagyok, és dunsztom sincs, mit csináljak.

Hallottál már hasonlót valamelyik barátod szájából? Esetleg magad is éreztél már így? Ezek valós és komoly problémák.

De vajon mitől olyan kiegyensúlyozottak és hatékonyak némelyek? Ebben a könyvben az eredményes fiatalok hét közös jellemzőjét – avagy szokását – mutatom be. De előre mondom: ezek a szokások nem varázsütésre oldják meg minden gondodat.

Hogy mi is ez a 7 szokás pontosan? Íme (mindegyik egy-egy rövid magyarázattal):

1. szokás: **Légy proaktív,**
azaz vállald a felelősséget az életedért!
2. szokás: **Tudd előre, hová akarsz eljutni,**
azaz határozd meg a céljaidat!
3. szokás: **Először a fontosat,**
azaz rangsorold a tennivalókat!
4. szokás: **Gondolkodj nyer-nyerben,**
azaz törekedj közös győzelemre!
5. szokás: **Először érts, aztán értesd meg magad,**
azaz figyelmesen hallgass, mielőtt beszélsz!
6. szokás: **Teremts szinergiát,**
azaz fogj össze másokkal, hogy többet tudj elérni!
7. szokás: **Élezd meg a fűrészket,**
azaz törekedj egyensúlyra az életedben!

Ahogy a szemközti rajz mutatja, ezek a szokások egymásra épülnek. Az első három elsősorban rád koncentrálnak, és abban segít, hogy valóban te irányítsd az életed. Hogy eljuss az ún. *egyéni győzelemhez*. A 4–6. szokás a kapcsolataiddal foglalkozik. Ezek visznek a *közös győzelem* felé. Először saját magadon kell dolgoznod, csak ezután lehetsz jó csapatjátékos. Ezért előzi meg az egyéni győzelem a közöset. A legfelső szinten a 7. szokás a feltöltődés szükségességét hangsúlyozza. A másik hat ebből táplálkozik.

Elég egyszerűnek tűnnek ezek a szokások, nem igaz? De csak várd ki, és meglátod, mennyire hatékonyak! Jöjjön egy kis indirekt bizonyítás! (De ehhez nem kell a matekfakt.)

A fiatalok 7 ROSSZ szokása

1. szokás: *Meg se próbáld irányítani az életedet!*

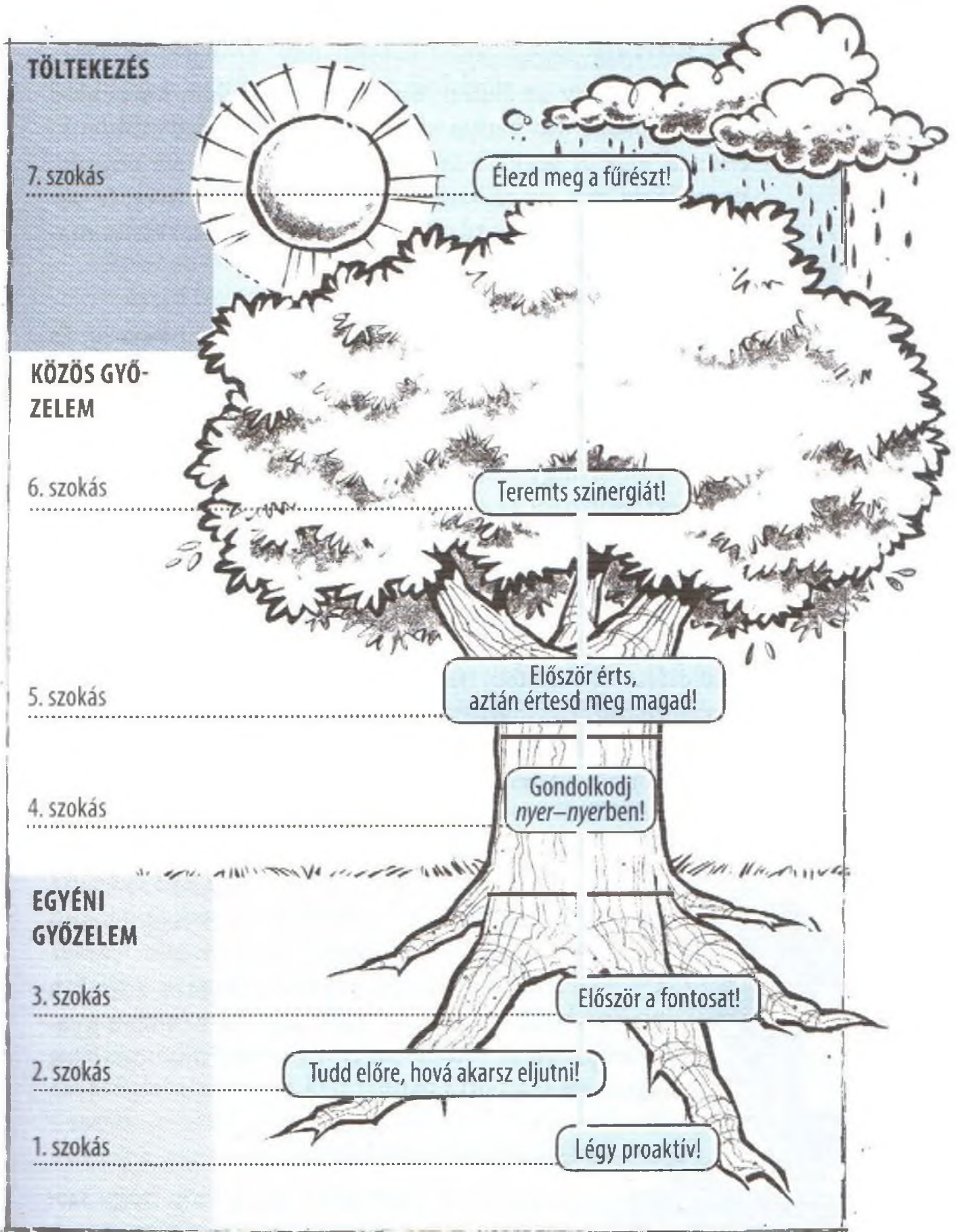
Hibáztasd mindenért a szüleidet, a kegyetlen tanáraidat, az örült szomszédaidat, a barátodat vagy a barátnődet, a kormányt – mindegy, csak valami vagy valaki mást. Légy áldozat! Ne vállalj felelősséget az életedért! Ha éhes vagy, egyél! Ha valaki rád ordít, ordíts vissza! Ha unatkozol, keveredj bele valami balhéba! Csináld csak meg, akkor is, ha tudod, hogy rosszat teszel!

2. szokás: *Indulj el cél nélkül!*

Ne legyen semmi terved! Messzire kerülj minden célt! Ne törődj a holnappal, a tetteid következményével! Minek is aggódnál? Élj a pillanatnak! Bulizz, üsd ki magad, mert holnap úgyis meghalunk!

3. szokás: *A fontos dolgokat hagyd a legvégére!*

Bármi is legyen, ami fontos vagy értékes számodra, nehogy megvalósítsd! Előbb nézz meg minden agyatlan sorozatot vagy YouTube-videót, folytass maratoni csetet az összes ismerősséddel, és heveréssz órákig zenét hallgatva! Bizonyosodj meg afelől, hogy a lényegtelen dolgok mindig megelőzik a lényegeseket!



4. szokás: Fölözd le a másikat!

Ne feledd, hogy az életed minden pillanatában harcolnod kell másokkal! Ne keress szövetségeseket, mert mindenki ellened van! A legjobb védekezés a támadás. Ne engedd, hogy bármiben megelőzzenek, hiszen, ha más nyer, te veszítesz! Ha mégis úgy tűnik, hogy alul maradsz, ránts magaddal még néhány pancsert!

5. szokás: Ne érdekeljen a másik!

Azért van a szád, hogy használd, nem igaz? Hát beszélj! És ha mégis kikérnéd mások véleményét, először add a szájukba a tiédet. Ha biztos vagy benne, hogy mindenki érti és vallja a nézeteidet, tetsess érdeklődést ahákkal és ühmökkel, bólogass, hogy azt higgyék, figyelsz rájuk, míg te békésen morfondírozol az aznapi ebédeden.

6. szokás: Légy a saját szigeted!

Nézz szembe a ténnyel: mindenki más azért olyan furcsa, mert különbözik tőled. Miért is akarnál kijönni velük? A farka a kutyáknak való. Úgyis mindig neked vannak a legjobb ötleteid, okosabb, ha mindent magad csinálsz.

7. szokás: Strapáld le magad!

Merítsd le magad állandóan! Ne engedd, hogy bármi fel-frissítsen, ne törődj a testi-lelki egészségeddel, ne tanulj, ne fejleszd a képességeidet! A sportot kerüld, mint a pestist! És könyörgöm, tartsd magad távol a jó könyvektől, a természettől vagy bármittől, ami feltölthetne.

Ezek a szokások biztos receptet adnak a katasztrófához. Mégis olyan sokszor és sokan gyakoroljuk őket... Nem csoda, ha az életünk időnként tényleg kaotikussá válik.

• Miért éppen szokás?

Miért is használom azt a szót, hogy szokás? A szokás az, amit gyakran, rend-



szeresen végzünk. Van, amikor tudatos – de legtöbbször ösztönös, vagyis már beidegződött cselekvés.

Néhány hasznos szokás:

- rendszeres testmozgás
- előre tervezés
- udvarias gesztusok

Rossz szokások alatt értem azonban például a következőket is:

- negatív gondolkodás
- kisebbségi érzés
- mások hibáztatása

Persze, vannak szokásaink, amelyeknek nincs túl nagy jelentősége, ilyen például:

- az éjszakai zuhanyozás;
- villával enni a joghurtot;
- hátulról előrefele olvasni az újságot.

A szokásaink építhetnek vagy rombolhatnak bennünket. Amit ugyanis rendszeresen végzünk, az visszahat ránk, és nagyban befolyásolja, hogy milyen emberré válunk.

Szerencsére te erősebb vagy a szokásaidnál, és képes vagy változtatni rajtuk. Próbáld csak meg keresztbe tenni a karodat! Most tedd ugyanezt a fordított irányban is!... Milyen érzés? Furcsa, nem? De ha egy hónapon át mindennap az ellenkező irányban kereszteznéd a karjaidat, akkor már nem tünne ilyen furcsának. Nem is gondolkodnál rajta, hisz már beépült, a szokásoddá vált addigra.

Bármikor belenézhetsz a tükörbe, azt mondva: „Na, ez nem tetszik magamban”, és elhagyhatod egy rossz szokásodat egy jóért. Persze, nem mindig könnyű, de mindig lehetséges.

A könyvben található rengeteg ötlet között előfordulhatnak olyanok, amelyek egyszerűen nem fognak nálad működni. De tökéletesnek sem kell lenned ahhoz, hogy eredményt érj el. Csupán néhány szokás gyakorlása is olyan változást hozhat az életedbe, amelyről sosem hitted volna, hogy lehetséges.



A 7 szokás segíthet abban, hogy:

- te irányítsd az életedet;
- jobb legyen a társaiddal és a szüleiddel való kapcsolatod;
- bölcsebb döntéseket hozz;
- legyőzd a rossz szokásaidat;
- megfogalmazd, hogy milyen értékekre, célokra alapozod az életed;
- kevesebb idő alatt többet elvégezz;
- növekedjen a magabiztosságod;
- elégedett legyél;
- megtaláld az egyensúlyt a suliban, a munka, a társkeresés és minden egyéb között.



MÉG VALAMI. EZ A TE KÖNYVED, ÚGYHOGY HASZNÁLD! JELÖLD MEG, HÚZD ALÁ, KARTKÁZD BE, AMI TETSZIK! ÍRKÁLTJ VAGY JEGYZETELJ A LAP SZÉLÉRE! OLVASD EL ÚJRA, AMI MEGÉRTINT! TANULD MEG AZOKAT AZ IDÉZETEKET, AMELYEK BÁTORÍTANAK, INSPIRÁJNAK! PRÓBÁLD KI A FEJEZETEK VÉGÉN LÉVŐ APRÓ LÉPTEKET, HOGY RÖGTÖN TESZTELHESD A SZOKÁSOKAT A GYAKORLATBAN.

SZÓVAL, MIT MONDASZ? VÉGIGRÁGOD MAGAD A KÖNYVÖN?

Most következnek

Érdekel minden idők tíz legostobább kijelentése? A következő fejezetben megismerheted őket! Hajrá!

PARADIGMÁK ÉS ÉRTÉKEK

AZT KAPOD, AMIT VÁRSZ

A KÖVETKEZŐ KIJELENTÉSEKET KÜLÖNBÖZŐ TERÜLETEK NAGY SZAK-
ÉRTŐI TETTÉK SOK ÉVVEL EZELŐTT. ABBAN AZ IDŐBEN, AMIKOR EL-
HANGZOTTAK, NAGYON ÉRTELMESNEK TÜNTEK.
DE MA MÁR?...

Minden idők 10 legostobább megállapítása

⑩ „Senkinek sincs rá oka, hogy számítógépet tartson az otthonában.” Kenneth Olsen, a Digital Equipment Corporation elnöke és alapítója; 1977.

⑨ „A repülőgépek érdekes játékszerek, de nincsen katonai jelentőségük.” Ferdinand Foch, francia tábornagy és katonai stratégia; 1911.

⑧ „Az ember sosem fog eljutni a Holdra, jöjjön bármilyen tudományos-technikai fejlődés a jövőben.” Dr. Lee De Forest, a rádió atyja; 1957. február 25.

⑦ „A televízió nem lesz képes megőrizni a piacát hat hónapon túl. Az emberek hamar beleunnak, hogy minden este egy furnérdobozt bámuljanak.” Darryl F. Zanuck, a 20th Century Fox elnöke; 1946.

„TARTSD MAGAD
TISZTÁN ÉS FÉNYESEN:
TE VAGY AZ ABLAK,
MELYEN KERESZTÜL A VILÁGOT
NÉZHETED.”

GEORGE BERNARD SHAW
(1856–1950)
NOBEL-DÍJAS
ÍR DRÁMAÍRÓ

⑥ „Nem tetszik a hangzásuk. A Beatlesnek semmi jövője a show business világában.” Decca lemezstúdió a Beatles elutasításakor; 1962.

⑤ „A legtöbb emberre a dohányzás jótékonyan hat.” Dr. Ian G. MacDonald, Los Angeles-i sebész, a Newsweek magazin hasábjain; 1969.

④ „Ennek a »telefonnak« túlságosan sok hiányossága van ahhoz, hogy komolyan fontolóra lehessen venni mint kommunikációs eszközt. Jellegéből fakadóan számunkra nem jelent értéket.” Western Union, belső feljegyzés; 1876.

③ „A Föld a világegyetem középpontja.” Ptolemaiosz, egyiptomi csillagász; 2. század.

② „Ma nem történt semmi különös.” III. György brit király jegyzete 1776. július 4-éről, vagyis arról a napról, amelyen aláírta a Függetlenségi nyilatkozatot, és Nagy-Britannia elvesztette 13 észak-amerikai gyarmatát.

① „Minden, amit fel lehet találni, már fel lett találva.” Charles H. Duell, találmányügyi biztos; 1899.



Ezek után jöjjön néhány olyan kijelentés, amelyet hozzád hasonló fiatalok tettek.

„Soha senki sem járt egyetemre a családomból. Őrülnék azt hinni, hogy majd éppen engem vesznek fel.”

„Semmi értelme. A nevelőapám és én sosem fogunk kijönni egymással. Túlságosan különbözünk.”

„A tanárom kipécézett engem. Állandóan szívat.”

„Olyan szép lány – fogadok, hogy egy beképzelt liba!”

„Nem tudsz boldogulni az életben, hacsak nincsenek megfelelő kapcsolataid.”

„Én? Sovány? Viccelsz? A családban mindenki dagi.”

„Lehetetlenség errefelé munkát találni. Senki se akar egy kezdő fiatal felvenni.”

PARADIGMÁINK Mi a közös a két lista kijelentésében? Először is, hogy *észleléseket* tartalmaznak a világról. Másodsor, hogy mindegyik pontatlan vagy hiányos, habár azok az emberek, akik kimondták őket, meg voltak győződve arról, hogy igazuk van.

Az észlelésekkel kapcsolatban egy másik szó is használatos: a *paradigma*. A paradigma az, ahogyan látjuk a világot, és ahogyan viszonyulunk bárkihez vagy bármihez. A beállítódásunk és a szemléletünk. De ahogy már bizonyára észrevetted, a saját szemszögünk, viszonyítási rendszerünk vagy hitünk gyakran helytelen lehet, és korlátokat állít elénk.

Például meg vagy arról győződve, hogy nem fogsz tudni bejutni az egyetemre. De emlékezz, Ptolemaiosz is épp ennyire volt biztos abban, hogy a Föld a világegyetem középpontja!

És gondolj csak arra a fiatalra, aki úgy véli, nem tud kijönni a nevelőapjával. Ha e szerint a paradigma szerint gondolkodik, vajon mennyi az esélye annak, hogy valaha is jó lesz a kapcsolatuk? Valószínűleg semmi, mert a saját meggyőződése visszatartja majd.

A paradigmát a szemüveghez tudnám hasonlítani. Amikor hamis paradigma szerint értelmezed a dolgokat, az olyan, mint ha rossz dioptriájú szemüveget viselnél. A lencséd határozza meg, hogyan látod a világot. Végül pedig azt kapod, amit vártál. Ha azt hiszed, hogy gyökér vagy, maga a puszta hit is gyökérré tesz. Vagy ha a húgodat tartod egy gyökérnek, tudattalanul is bizonyítékot fogsz keresni, hogy alátámaszd a véleményedet. Aztán megtalálod, és gyökér is marad a szemedben. De ha elhiszed, hogy vág az eszed, mint a borotva: ez a meggyőződés bearanyozza minden tettetted. (Ezt nevezik önbeteljesítő jóslatnak.)

Egy Kristi nevű tizenéves lelkendezett nekem egyszer, hogy mennyire odavan a hegyekért. Mi váltotta ki belőle ezt a hirtelen nagy szeretetet? Egyik nap elment a szemészéhez, és



meglepetésére kiderült, hogy a látása sokkal-sokkal rosszabb, mint ahogy gondolta. Miután felhelyezte az új kontaktlencséit, egészen megdöbbsent, mennyire élesen lát. Ahogy ő fogalmazta: „Rájöttem, hogy a hegyek, a fák, de még az útjelző táblák is sokkal több részletet és szépséget rejtenek, mint amit valaha is képzeltem. Ez volt a legfurcsább. Nem tudtam, milyen rossz a szemem, egészen addig, amíg át nem éltem, hogy ilyen jó is tud lenni.”

Néha pont ez történik velünk is. Nem tudjuk, hogy mit mulasztunk, mert a paradigmáink, az észleléseink torzak – legyen szó önmagunkról, másokról vagy az életről általában.

Önmagunkkal kapcsolatos paradigmáink

Állj meg egy pillanatra, és fontold meg a következő kérdést: az önmagaddal kapcsolatos paradigmáid segítenek vagy hátráltatnak?

Rebecca, a feleségem tizenegyedikes volt, amikor az osztályban körbejárt a jelentkezési lap a Madison Gimnázium Királynője versenyre. Linda, Rebecca padtársa, aláírás nélkül adta tovább a papírt.

- Iratkozz fel! – unszolta Rebecca.
- Dehogyan! Nem lennék rá képes.
- Ugyan már. Tök jó lesz!
- De tényleg. Én nem vagyok az a típus.
- Dehogyanem. Csodálatos leszel! – csicseregte Rebecca.

Rebecca és mások addig biztatták Lindát, míg végül ő is jelentkezett.

A feleségem nem tulajdonított ennek semmi jelentőséget akkoriban. De hét évvel később kapott egy levelet Lindától. A barátnője leírta, milyen belső harcon ment keresztül aznap, és megköszönte Rebeccának, hogy megadta neki azt a lökést, amelyre szüksége volt a változáshoz. Elmesélte, micsoda kisebbrendűségi érzéstől szenvedett a gimiben, és hogy mennyire megdöbbsentette, hogy Rebecca érdemesnek tartotta a versenyen való részvételre.



Linda csak azért szánta rá magát a jelentkezésre, hogy le-
rázza végre Rebeccát és a többieket. Másnap azonban felkeres-
te a verseny koordinátorát, és követelte, hogy töröljék a nevét
a jelöltek közül. A koordinátor nem ment bele, és - Rebeccához
hasonlóan - ragaszkodott Linda részvételéhez. Vonakodva bár,
de beleegyezett.

És mindössze ennyire volt szükség. Mert bár nem nyert
egyetlen címet vagy díjat sem aznap, sokkal nagyobb akadályt
győzött le: a csökkentértékűségi sémáját.

A következő évben Linda diáktestületi vezető lett, és ahogy
Rebecca elmesélte, egy egyre felszabadultabb és vidám egyéni-
ség bontakozott ki előttük.

Amit Linda átélt, nem más, mint paradigmaváltás. Attól,
hogy volt bátorsága részt venni egy versenyen, ahol a legjobb
formáját kellett hoznia, új fényben kezdte látni magát. A leve-
lében megköszönte, hogy Rebecca megszabadította egy rossz
szemüvegtől, a földhöz vágta, és ragaszkodott hozzá, hogy mási-
kat próbáljon fel.

Ahogy a magunkról alkotott
negatív meggyőződéseink megkötöz-
nek, a pozitívak a legjobbat hozhatják
ki belőlünk - amint azt a következő,
XVI. Lajos francia királyról szóló tör-
ténét is szemlélteti:

*Lajos királyt megfosztották a trón-
jától, és bebörtönözték. Fiát, a fiatal her-
ceget is elfogták a trónfosztók. Azt gon-
dolták, mivel a fiú a trón várományosa,
a tartását és erkölcsét kell betörni. Ha
pedig morálisan lezüllik, sosem fogja felismerni azt
a nagyszerű és előkelő sorsot, amelyet az élet neki szánt.*

Egy távoli helyre vitték a fiút, ahol mindenféle mocskos és aljas
dolognak tették ki. Bizalmatlanul és becstelenül közelítettek felé. Fo-
lyamatosan trágárul beszéltek előtte. Rossz nőkkel vették körül. A nap



huszonnégy órájában csak olyasmit láthatott, amely olyan mélyre húzhatja az ember lelkét, amilyen mélyre csak lehet...

Hat hónapig bántak így vele – de a fiatal fiú nem hajlott meg a nyomás alatt. Végül az alapos „kiképzés” után kérdőre vonták, miért nem adja már át magát a felkínált élvezeteknek. Kielégíthetné a vágyait, minden az övé lehetne – unszolták. A fiú így felelt: „Nem tehetem meg, amire kértek, mert én arra születtem, hogy király legyek.”

Lajos hercegbe olyan mélyen beivódott ez a meggyőződés, hogy semmi sem tudta tőle eltántorítani. Hasonlóképpen, ha te is olyan szemüveget hordasz, amelyen keresztül azt látod, hogy „meg tudom tenni”, vagy „fontos vagyok”, ez a meggyőződés minden másra pozitívan hat az életedben.

Mostanra talán azon tűnődsz: „Ha az önmagamról alkotott képem torz, akkor mit tudok tenni, hogy helyrehozzam?”

Az egyik lehetőség, hogy olyan emberrel töltesz időt, aki hisz benned, és támogat. Számomra az anyukám volt ilyen személy. Gyerekkoromtól kezdve éreztette, hogy hisz bennem, különösen akkor, amikor én kételkedtem magamban. Mindig olyasmiket mondott, hogy „Sean, hát persze, hogy indulj az osztályelnök-választáson!”, és hogy „hívd el randizni azt a lányt! Biztos vagyok benne, hogy majd belepusztul, csakhogy veled járjon”. Valahányszor megerősítésre volt szükségem, nagyot beszélgettem anyával, és ő tisztogatta a szemüvegemet.

Kérdezz meg sikeres embereket, és a legtöbb arról fog mesélni, hogy őbennük is hitt valaki... Egy szülő, egy tanár, egy barát, egy nagymama... Keress egy ilyen személyt, és támaszkodj rá! Kérj tőle visszajelzést és tanácsot! Próbáld meg úgy látni önmagad, ahogy ő lát téged! Hú, micsoda különbséget tud jelenteni egy új szemüveg! Ahogyan egyszer valaki megjegyezte: „Ha látnád, hogy milyennek szánt téged Isten, felkelnél, és már nem lennél ugyanaz.”

Megeshet, hogy úgy érzed, most nincs senki, akire támaszkodhatnál, és egyedül kell boldogulnod... Ha így van, szentelj

különös figyelmet a következő fejezetnek, amelyben találhatsz néhány hasznos gondolatot az egészséges énképről.

Másokkal kapcsolatos paradigmáink

Paradigmáink nem csupán velünk kapcsolatosak, hanem megjelennek a kapcsolatainkban is. Ha azonban igyekszünk felvenni mások szemüvegét, sikerülhet megértenünk, miért viselkednek úgy, ahogy.

Becky mesélte egyszer:

Elsős voltam a gimiben. Az egyik barátnőm, Kim, alapvetően rendes lány volt, de ahogy telt-múlt az idő, egyre nehezebben tudtam kijönni vele. Könnyen megsértődött, és gyakran úgy érezte, őt kihagyják a dolgokból. Rosszkedvű volt, és nehéz személyiség. Emiatt aztán a többiekkel tényleg egyre kevesebbszer hívtuk el magunkkal. Egy idő után pedig egyáltalán nem vontuk már be a dolgainkba.

Az iskolaév után a nyár jó részét máshol töltöttem, és amikor visszatértem, jót dumáltunk az egyik jó barátnőmmel. Be is pótoltam az összes hírt, hogy ki kivel jár, és így tovább, amikor hirtelen így szólt: „Ja, meséltem már neked, mi van Kimmel? Mostanában elég zűrös az élete. A szülei nagy cirkusszal válnak. Alaposan megszenvedi.”

Hirtelen minden teljesen más megvilágításba került. Borzasztóan éreztem magam a viselkedésem miatt. Úgy éreztem, hogy cserbenhagytam, amikor szüksége lett volna rám. Azáltal, hogy megtudtam ezt a néhány mondatot, az egész hozzáállásom megváltozott. Valóban megdöbbentő élmény volt.

Gondolj csak bele: mindaz, ami Becky paradigmáját megváltoztatta, csak egy aprócska információ volt. Sajnos gyakran ítéljük meg az embereket anélkül, hogy tudnánk, mi van a háttérben...

Monicának hasonló élménye volt:

Kaliforniában éltem, ahol volt egy csomó jó barátom. Nem foglalkoztam az újonnan jövőkkel, mert már megvoltak a barátaim, és úgy voltam, oldják meg az újak a maguk helyzetét... Aztán amikor elköltöz-



tünk, én lettem az új lány, és mit nem adtam volna érte, ha valaki odajön hozzám, és bemutat a barátainak. Ma már teljesen más fényben látom a dolgokat. Tudom, milyen érzés az, ha nincs egyetlen barátod sem.



FRANK & ERNEST® by Bob Thaves

Ilyen különbséget idézhet elő a hozzáállásunkban, ha eltérő szemszögből nézzük a dolgokat. Fogadni mernék, ezután Monica már egészen másképp fog viselkedni az újakkal.

A következő anekdotát, a paradigmaváltás egyik klasszikus példáját, a Reader's Digestben olvastam egyszer:

Egy barátnőm, miután hosszú időt töltött Európában, hazafelé indult Dél-Afrikába. Volt még egy kis ideje a londoni Heathrow repülőtéren. Vett magának egy csésze kávé és egy kis zacskó kekszet, és csomagokkal megrakottan odavánszorgott egy szabad asztalhoz. Épp a reggeli újságot olvasta, amikor valami zizegésre lett figyelmes az asztalánál. Az újságja mögül elképedve figyelte, ahogyan egy izléselesen öltözött fiatalember kiszolgálja magát az ő kekszével. Nem akart botrányt csinálni, hát előrehajolt, és ő is vett egy kekszet. Eltelt egy-két perc. A zizegés folytatódott. A fiatalember vett még egy kekszet.

Mire az utolsó kekszhez értek, a barátnőm már rettentő mérges volt, de még mindig nem tudta rászánni magát, hogy mondjon valamit. Aztán a fiatalember kettétörte a kekszet, a felét odatolta neki, a másik felét megette, és távozott.

Egy kis idő múlva, amikor a hangosbemondó a jegyek bemutatására szólította az utasokat, még mindig magában füstölgött. Képzeljük csak el a zavarát, amikor kinyitotta a kezításkáját a jegyért, és szembe-sült a saját zacskó kekszével! Ő ette meg a fiatalemberét.

Gondolj bele, mit érezhetett ez a hölgy az ízlésesen öltözött fiatalember iránt a fordulat előtt: „Micsoda bunkó, felfuvalkodott fickó!”

És képzeld el az érzéseit utána: „Mennyire ciki! Milyen rendes volt tőle, hogy még az utolsó kekszét is megfelezte velem!”

Tehát mi a lényeg? Egyszerű. Az elvárásaink, az észleléseink sokszor helytelenek vagy pontatlanok. A paradigmánk látatja velünk úgy a dolgokat. Ezért nem kellene olyan hamar véleményt formálni másokról, ezért nem kellene ítélkeznünk, sőt címkéznünk. A saját, korlátozott nézőpontunkból ritkán látjuk az egész képet.

Legyünk nyitottak az új nézőpontokra, gondolatokra és információkra! Készek arra, hogy megváltoztassuk nézőpontunkat, ha kiderül, hogy téves.

A legfontosabb pedig, hogy ha változást akarunk az életünkben, a kulcs nyilvánvalóan a paradigmáink megváltoztatásában van. Először a szemüvegünk lencsáját cseréljük ki, minden más ezután következik.

Ha megfigyeled, a legtöbb problémád (önmagaddal vagy a kapcsolataidban) a paradigmádból fakad. Ha rossz a kapcsolatod, mondjuk, az apukáddal, vizsgálj meg, miképp látod őt. Talán úgy, mint aki fényévekre van a modern világtól? Ő pedig téged tart egy elkényeztetett, hálátlan kölyöknek... Valószínűleg mindkettőtök paradigmája pontatlan, és visszatart titeket az igazi kommunikációtól.

Azt remélem, hogy a könyvem segít abban, hogy kimozdulj ezekből a paradigmákból, és pontosabban lásd a világot. Úgyhogy készülj fel!

Az életről alkotott paradigmáink

Nemcsak magunkról és másokról, hanem az életről is megvannak a magunk paradigmái. Segíthet megtudni, hogy te milyeneket gyártottál, ha felteszed a kérdést magadnak: „mi az életem hajtóereje, mi mozgat engem?”, „milyen dolgokon szoktam gondolkodni?”, „mi az, amiért úgy odavagyok?” Bármilyen le-



gyen is a legfontosabb számodra, abba a paradigmába igazítasz minden egyebet, az válik a szemüvegeddé, vagy ahogyan én nevezem: az életed középpontjává.

Sok fiatal életének gyakori középpontja: a barátok, a „cucok”, a barát/barátnő, az iskola, a szülők, a sport/hobbi, az elhelyezkedés, az ellenségek... Mindegyiknek megvan a maga értelme, de önmagukban pontatlanok. Nem szerencsés rájuk építeni az életedet.

Barátközpontúság

Nincs is annál jobb, mint egy nagyszerű baráti társasághoz tartozni. És nincs annál rosszabb, mintha valaki kívülállónak érzi magát. A barátok fontosak, de sose hagyd, hogy az életed középpontjává váljanak. Hogy miért? Mert időnként sunyik, képmutatóak, számítóak. Néha a hátad mögött beszélnek, vagy új kapcsolatokat alakítanak, és téged meg elfelejtenek. Hullámzik a hangulatuk. Odébbállnak.

Ráadásul, ha az identitásodat pusztán a barátokra, a népszerűségekre vagy a facebookos lájkok számára alapozod, meg-

történhet, hogy feladod a saját nézeteidet, elveidet, vagy aszerint alakítod őket, hogy megfelelj a barátaidnak. Pedig akár hiszed, akár nem, eljön a nap, amikor nem a barátok lesznek a legfontosabbak az életedben.

A gimnázium alatt eszméletlenül jó baráti társaságom volt. Mindent együtt csináltunk: tiltott helyeken úsztunk, bezabáltunk az „all you can eat” kajáldákban, végigmotoroztuk az éjszakát, randiztunk egymás barátnőivel... amit csak akarsz. Nagyon bírtam a srácokat. Akkor úgy éreztem, hogy örökre ilyen közel maradunk egymáshoz.



De az érettségi után meglepődve tapasztaltam, milyen ritkán találkozunk. Ma már messze élünk egymástól, és az új kapcsolatok, a munka és a család tölti ki az időnket. Gimisként soha nem tudtam volna ezt elképzelni.

Legyen annyi barátod, amennyi jólesik - de ne építsd rájuk az életedet! Ingatag alap lenne.

Cuccközpontúság

Időnként mindent a birtoklás, vagyis a „cuccok” lencséjén keresztül szemlélünk. Anyagias világban élünk, amely arra tanít bennünket, hogy a sírba úgysem vihetünk semmit magunkkal. A leggyorsabb autóra vágyunk, a legszebb ruhákra, a legújabb lejátszóra, a legjobb frizurára és rengeteg egyéb *dologra*, amely állítólag boldogságot okoz. A birtoklás címek és eredmények formájában is megjelenik: például abban, amilyen nagy hévvel akarunk egy csoport irányítójává válni, vezetni egy játékban, búcsúbeszédet mondani az évvárón, benne lenni a diákönkormányzatban, újságot szerkeszteni, vagy elnyerni a legjobb sportoló díját.

Nincs semmi gond a teljesítménnyel vagy azzal, hogy örüljünk annak, amink van. De az életünket nem építhetjük arra, aminek végeredményben nincs tartós értéke. A magabiztosságunknak belülről kellene fakadnia, a szívünk *legmélyéről*, nem pedig kívülről, az általunk birtokolt *dolgok mennyiségéből*. Elvégre úgysem vihetünk magunkkal semmit a sírba...

Ismertem egyszer egy lányt, akinek szebb és drágább ruhátára volt, mint amit valaha is láttam. Ritkán vette fel ugyanazt a szerelést kétszer. Miután jobban megismertem, kezdtem csak rájönni, hogy a magabiztosságának nagy részét a ruháiból nyeri. Feltűnt nekem a „liftező” pillantása is: amikor egy másik lánnyal beszélt, tetőtől talpig végig-



HA AZ VAGYOK, AMIM VAN,
ÉS MINDENEM ELVÉSZ, AKKOR
ÉN KI LESZEK?

mérte, vajon annak a szerelése van-e annyira szép, mint az övé, és miután nyugtázta a helyzetet, sugárzott róla a felsőbbrendűségi érzés. Cuccközpontú volt, amivel nálam teljesen elvágta magát.

Olvastam egyszer egy remek mondást: „Ha az vagyok, amim van, és mindenem elvész, akkor én ki leszek?”

Barát- / barátnőközpontúság

Mind közül talán ebbe a csapdába a legkönnyebb beleesni. Hiszen ki az, aki élete egy pontján ne válna barát- vagy barátnőközpontúvá?

Tegyük fel, hogy Brady a barátnőjét, Tashát helyezi élete középpontjába. Figyeld meg, mennyire függ Brady Tashától:

TASHA VISELKEDÉSE

Bántó megjegyzést tesz.

Flörtöl Brady legjobb haverjával.

„Szerintem randizzunk másokkal is”
– jelenti be.

BRADY REAKCIÓI

„A napomnak lóttak.”

„Elárultak. Utálom a haverom.”

„Vége az életemnek. Már nem szeretsz.”



Az az ironikus, hogy minél jobban függsz valakitől, annál kevésbé leszel vonzó az ő számára. Vajon miért? Hát, először is, mert ha teljesen aláveted magad valakinek, már nincs meg a hódítás izgalma, és elveszíted a méltóságod is. Másodszor, elég idegesítő, ha valaki az egész érzelmi életével rád telepszik. Mivel a biztonságérzete belőled fakad, és nem saját magából, mindig szüksége van azokra a kínos „hányadán is állunk” beszélgetésekre.

Amikor elkezdtem járni a feleségemmel, az egyik, ami nagyon tetszett, hogy nem vált függővé tőlem. Sosem felejttem el

azt a pillanatot, amikor lemondta (mosolyogva, bocsánatkérés nélkül) az egyik nagyon fontos randinkat. Odavoltam érte! A saját maga ura volt, tartással és belső erővel. A hangulata független volt az enyémtől.

Általában könnyen megmondható, mikor válik egy pár egymástól függővé: állandóan szakítanak, majd újra összejönnek. Habár a kapcsolatuk nem működik, az érzelmi életük és az identitásuk annyira összefonódott, hogy elengedni sem képesek a másikat.

Elhíheted: jobb barát vagy barátnő leszel, ha nem akaszodsz rá a társadra. Az önállóság sokkal vonzóbb, mint a függőség. Emellett pedig: ha egy másik emberre építed az életedet, az nem azt mutatja, hogy szereted, csak azt, hogy függsz tőle.

Iskolaközpontúság

Több fiatal küszködik iskolaközpontúsággal, mint azt sejtened. A kanadai Lisa már bánja, hogy olyan sokáig őt is ez jellemezte:

Annyira stréber és sulimániás voltam, hogy nem élveztem a fiatal-ságomat. De nem csupán magamnak ártottam ezzel. Önző voltam, mert semmi mással nem törődtem, csak magammal és az eredményeimmel.

Hetedik osztályos koromban ugyanolyan keményen tanultam, mint egy egyetemista. Agysebész szerettem volna lenni, pusztán azért, mert ez volt a legnehezebb foglalkozás, amelyet csak ki tudtam találni. Egész iskolaévben reggel hatkor keltem, és hajnal kettő előtt nem feküdtem le, csak hogy elérjem a célomat.

Úgy éreztem, hogy a tanárain és az osztálytársaim elvárják tőlem, hogy hajtsak. Mindig csodálkoztak, ha nem az enyém volt a legjobb eredmény. A szüleim megpróbálták lazításra bírni, de a saját elvárásaim önmagam felé - a tanárainhoz és a társaimhoz hasonlóan - nagyok voltak.

Most már belátom, hogy anélkül is elérhettem volna a céljaimat, hogy ilyen keményen hajtok, és közben még jól is érezhettem volna magam.



A tanulmányaink nagyon fontosak a jövőnk szempontjából, és elsődleges figyelmet igényelnek. De vigyáznunk kell, hogy ne engedjük, hogy a kitűnő tanulók listája, a tanulmányi átlag vagy az egyetemi ösztöndíj átvegye az irányítást az életünk felett. Az iskolaközpontúak gyakran annyira a jegyek megszállottjai lesznek, hogy elfelejtik: az iskola valódi célja a tanulás. Amint azt fiatalok ezrei bizonyították már, lehet jól tanulni a suliban úgy is, hogy az életedet egészséges egyensúlyban tartanod.

Hála az égnek, az értékünket nem a tanulmányi átlagunk határozza meg.

Szülőközpontúság

A szüleid a szeretet és az útmutatás nagyszerű forrásai lehetnek. Tiszteld és becsüld őket - de hogy ők álljanak az életed középpontjában, és azért élj, hogy mindennekfelett a kedvükben járj, na, az igazi rémálommá válhat. (El ne áruld el a szüleidnek, hogy ezt olvastad a könyvemben... ;))

Olvasd csak el ennek a louisianai lánynak a történetét:

Egész félévben keményen hajtottam. Meg voltam arról győződve, hogy a szüleim nagyon elégedettek lesznek: hat tárgyból ötös, és egyből négyes. De a szemükben mindössze csalódást láttam. Semmi más nem érdekeltte őket, csak az, hogy a négyes miért nem lett ötös. Alig tudtam megállni, hogy el ne bőgjem magam. Hát mit akarnak tőlem?

Tizedikes voltam a gimiben, és a következő két évet azzal töltöttem, hogy elérjem, hogy a szüleim büszkék legyenek rám. Kosárlabdáztam, abban bízva, hogy büszkék lesznek rám - de soha nem jöttek el megnézni, hogyan játszom. Minden félévben a legjobb tanulók között voltam, de egy idő után a szüleimnek csak a kitűnő felelt meg. Tanárképző főiskolára szerettem volna jelentkezni, de mert „a tanításból nem lehet meggazdagodni”, és a szüleim úgy gondolták, hogy jobb lesz, ha valami mást tanulok - mást tanultam.



Minden döntésemet megelőzte a kérdés: apa és anya mit szeretne, mit tegyek? Büszkék lesznek rám? Szeretni fognak? De nem számított, mit teszek, mert sohasem voltam elég jó. Az egész életemet azoknak a céloknak szenteltem, amelyek a szüleim szerint helyesek voltak. De nem voltam boldog. Kicsúszott a lábam alól a talaj. Értéktelennek éreztem magam, hasznavehetetlennek és jelentéktelennek.

Végül felismertem, hogy a szüleim elfogadását úgysem nyerem el, és ha nem szedem össze magam, tönkremegyek. Keresni kezdtem értelmes célok után. Valamit, ami nincs időhöz kötve, változatlan és valódi – amely nem tud ordibálni, kifogásolni vagy kritizálni. Úgyhogy más értékek szerint kezdtem élni az életemet. Ilyen volt például az őszinteség (magammal és a szüleimmel szemben), a jövőbe vetett bizalom, és meggyőződés a saját értékességemről. Az elején tettetnem kellett, hogy erős vagyok, de egy idő múlva tényleg azzá váltam.

Önállósítottam magam, és konfrontálódtam az otthoniakkal, de ez megláttatta velük azt az embert, aki valójában vagyok, és elfogadtak. Bocsánatot kértek mindenért, amit rám kényszerítettek, és kifejezték a szeretetüket. Tizennyolc éves voltam, és nem emlékeztem, hogy apám valaha is azt mondta volna: „szeretlek”. Ez volt a legszebb szó, amelyet hallottam az életemben, és megérte, hogy ilyen sokat várjak rá.

Persze még most is érdekel, mit gondolnak a szüleim, és a mai napig befolyásol a véleményük – de már felelősséget vállaltam az életemért és a tetteimért, és mindenki más előtt először magamnak akarok megfelelni.

Egyéb paradigmák

Hogy mi minden állhat még az életünk középpontjában, vég nélkül lehetne sorolni.

A sport- vagy hobbiközpontúság is nagyon népszerű. Hányszor láttunk már sportközpontú izompacsirtát, aki egész életét arra építette, hogy remek sportoló legyen, aztán egyszer olyan sérülést szenved, amely az egész karrierjét derékba töri... Ott áll a szerencsétlen, és kezdheti újraépíteni az egész életét. Ugyanez érvényes bármilyen hobbira, legyen az tánc, színjátás, zene vagy valamilyen klubtevékenység.



És mi a helyzet a *sztárközpontúsággal*? Ha gondolataid állandóan egy énekes, egy sportoló, egy nagyszerű üzletember vagy egy meggyőző politikus körül forognak, mi történik, ha meghal, vagy valami nagy hülyeséget csinál, esetleg börtönben köt ki? Kire fogsz felnézni?

Az *ellenségközpontúak* életét egy csoport, egy személyt vagy egy eszme gyűlölete tölti be. Mennyi weboldalt szenteltek már bizonyos témák vagy hírességek lejáratására! Milyen felesleges időpocsékolás! Miért nem abba fektetjük az energiánkat, ami valódi örömet adhat nekünk? Milyen torz ez a paradigma!

A *munkaközpontúság* az idősebb generáció jellegzetes betegsége – de azért megtámadhatja a fiatalokat is. A munkamánia legtöbbször abból a kényszeres szükségletből fakad, hogy minél többünk legyen: több pénz, autó, nagyobb elismerés vagy előléptetés. Pedig ezek sosem elégitenek kimaradéktalanul. Ráadásul mindig lesz egy újabb iPhone, amelyik mellett már „szégyellhetjük” a mostani modellünket...

A legtöbb paradigma gyakran összefügg az *énközpontúsággal*. Mintha a világ miköröttünk és a mi problémáink körül forogna. Annyira a saját körülményeinkkel vagyunk elfoglalva, hogy nem törődömmé válunk a körülöttünk levőkkel szemben.

Látjuk tehát, hogy sem az előbbi középpontok, sem egyebek nem adhatják meg azt a biztonságot, amelyre mindegyikünknek szüksége van az életben. Nem azt mondom, hogy ne törekedjünk jó kapcsolatra a barátainkkal és a szüleinkkel, vagy hogy ne élvezzük például a sportot vagy a táncot. Dehogyan!

Azonban éles határ van közöttük, hogy valamit örömmel teszünk, vagy hogy az egész létünket arra alapozzuk. És ez az a határ, amelyet nem szabad átlépnünk.

Értékközpontúság

Ha esetleg kételkedni kezdenél, igenis van olyan paradigma, amely valóban működik. Hogy melyik?

(Dobpergést kérek!) Az *értékközpontúság*.



Mindannyian tisztában vagyunk a gravitáció hatásaival. Dobj fel egy labdát, és az leesik. Ez egy általános fizikai törvény. Ahogyan a fizikai világot törvények irányítják, úgy az emberi életet is bizonyos szabályok, alapértékek vezérlik. Ezek az értékek nem valláshoz kötöttek. Nem amerikaiak vagy magyarok. Nem az enyémekek vagy a tieid. Nem képezik vita tárgyát. Mindenkire egyformán érvényesek, gazdagra és szegényre, királyra és parasztra, férfira és nőre. Nem adhatók és vehetőek. Ha szerintük élész, jeleskedni fogsz. Ha megszeged őket, kudarcot vallasz.

Ilyen alapvető érték például a tisztesség, a szeretet, a kemény munka vagy mások szolgálata. De ilyen a tisztelet is, vagy a hála, a mértékletesség, az egyenesség, a hűség és a felelősség is. Megannyit lehetne még felsorolni. Nem nehéz őket azonosítani. Ahogy az iránytű mindig a valódi észak felé mutat, a szíved is felismeri ezeket az értékeket.

Vegyük például a munkát mint alapértéket. Ha nem dolgoztál meg valamiért, lehet, hogy egy darabig elboldogulsz, de a végén úgy terjed a becsületed, mint szalonnabőr a tűzön. (Zsugorodik.)

Emlékszem egy alkalomra, amikor az egyetemi fociedzőmmel együtt meghívtak, hogy játszom egy golfversenyen. Ő persze kiváló golfjátékos volt. Mindenki azt várta, az edzőmet is beleértve, hogy én is remekül golfozom. Végül is egyetemi sportoló voltam, és az összes egyetemi sportolónak kitűnően kell golfoznia, nem igaz? Dehogya. Totál analfabéta voltam a golfhoz. Csak párszor játszottam életemben, és még azt sem tudtam, hogyan kell rendszeresen fogni az ütőt.

Féltem, hogy leégek mindenki előtt, mennyire gyengén golfozok. Különösen az edzőm előtt. Abban reménykedtem, hogy át tudom ejteni őt is meg a többieket is, hogy azt higgyék, jól játszom. A legelső lyuknál már összegyűlt egy kisebb társaság. Nekem kellett elütnöm a labdát.¹ Miért pont nekem? Ahogy odaléptem a labdához, csodáért imádkoztam.

¹ Az elütés az első ütés a golfban. – A szerk.



Hussssssss. Bejött! Csoda történt! Nem tudtam elhinni. Jó hosszút ütöttem, egyenesen a zöld mező közepére.

Megfordultam, a társaságra mosolyogtam, és úgy tettem, mintha ez természetes lenne. „Köszönöm. Köszönöm szépen.” Mindannyiukat átvertem – gondoltam magamban.

Ám csak magamat csaptam be, mert még 17 és fél lyuk volt hátra! Úgy öt ütés kellett hozzá, hogy körülöttem mindenki, beleértve az edzőmet is, átlássa, hogy semmit sem konyítok a golfhoz. Hamarosan már korrepetált is az edzőm: próbálta megmutatni, hogyan is kell meglendíteni az ütőt. Lebuktam. Szívás.

Nem tudod megjátszani, hogy golfozol, gitározol, vagy arabul beszélsz, ha nem dolgoztál meg érte. Nincs kerülőút. A munka alapelv.



Az értékek állandóak

Az értékekre alapozott élethez bátorságra van szükség, főleg akkor, amikor azt látod, hogy a hozzád közel álló emberek jobban boldogulnak az életben hazugsággal, csalással, sumákolással, és mindent csak a saját malmukra hajtanak. Azt azonban

nem látod, hogy ezeknek a normáknak a megszegéséért végül mindig megfizetnek.

Vegyük például az őszinteség alapelvét. Ha valaki hazug, lehet, hogy ideig-óráig megússza, talán még évekig is. De nehezen találnál olyat, aki *hosszú távon* sikeres lett volna. Ahogyan Cecil B. DeMille megjegyezte klasszikus mozija, a *Tízparancsolat* kapcsán: „Számunkra lehetetlen megszegni a törvényt. Csupán önmagunkat morzsolhatjuk föl a törvénnyel szemben.”

Ezek az alapvető emberi elvek, értékek sosem hagynak cserben téged. Nem pusmognak a hátad mögött. Nem kelnek fel, és hagynak faképnél. Nem okoznak sérülést. Nem személyválogatóak, nem korlátozza őket bőrszín, nem, vagyon vagy testi adottság. Az értékvezérelt élet állandó, mozdíthatatlan, rendíthetetlen alap, amelyre mindannyiunknak érdemes építenünk.

Hogy megértsd, miért is működnek mindig ezek az értékek, csak képzelj el egy olyan életet, amelyet mindennek ellentéte jellemez: tisztességtelenség, lustaság, hálátlanság, önzés és gyűlölet. Mi jó sülnhet ki ebből?

Ironikus módon, az értékek előtérbe helyezése a kulcsa annak, hogy a többi említett területen – a barátokkal, a szülőkkel való kapcsolatunkban, a teljesítményünkben stb. – is eredményesebbek legyünk. Ha például mások szeretetére, tiszteletére, segítségére törekszünk, valószínű, hogy több barátunk vagy mélyebb kapcsolataink lesznek. Ezek az értékek tesznek bennünket valódi jellemmé.

Már ma dönts úgy, hogy értékekre alapozod az életedet! Bármilyen helyzetben vagy is, kérdezd meg magad: „Milyen értékek sérültek, vagy melyeknek kell érvényesülniük?” Minden prob-



„SZÁMUNKRA LEHETETLEN
MEGSZEGNI A TÖRVÉNYT. CSU-
PÁN ÖNMAGUNKAT MORZSOL-
HATJUK FÖL A TÖRVÉNNYEL
SZEMBEN.”

CECIL B. DEMILLE (1881–1959)
FILMRENDEZŐ

léma esetén keresd meg azt az alapelvet, amelyik meg tudja oldani a gondodat!

Ha kimerült, kiégett vagy, lehet, hogy az *egyensúly* vagy a *mértékletesség* alapelvét kellene követned. Ha úgy érzed, hogy nem igazán bíznak benned, az *őszinteség*, *egyenesség* alapelve lehet a neked való orvosság.

Walter MacPeek történetében a *hűség* játszotta a főszerepet: *Franciaországban két testvér harcolt ugyanabban a században, és egyiküket megsebesítette egy német golyó. Az, amelyik megmenekült, engedélyt kért a parancsnokától, hogy megkeresse a testvérét, és behozza a táborba.*

- Valószínűleg már halott - válaszolt a parancsnok. - Nincs értelme kockáztatni az életedet azért, hogy a holttestét megkeresd.

A további könyörgésre azonban megadta a parancsnok az engedélyt. A katona a vállán cipelte a táborig a testvérét, de épphogy megérkezett, a sebesült fiú meghalt.

- Na, látod! - mondta a parancsnok. - A semmiért tetted kockára az életedet.

- Nem - felelte. - Megtettem, amit várt tőlem, és megvan a jutalmam. Amikor odakúsztam hozzá, és a karomba vettem, azt mondta: „Tom, tudtam, hogy értem jössz, éreztem, hogy el fogsz jönni.”

A soron következő fejezetekben látni fogod, hogy a 7 szokás mindegyike valójában egy-két alapértéken, -elven nyugszik. Ezért olyan erőteljesek.

Most következnek

Hogyan lehetsz igazán gazdag? A következő fejezetben olyan tippekről olvashatsz, amelyek biztosan eszedbe sem jutnának!

NÉHÁNY SZÓ AZ APRÓ LÉPTEKRŐL A családom egyik kedvenc filmje az *Isten nem ver Bobbal*, Bill Murray-vel és Richard Dreyfuss-szal a főszerepben. A történet egy önálló életre képtelen, neurotikus vérszívó piócáról, Bobról szól, aki sohasem kopik le. Rátapad Dr. Marvinra, a neves pszichiáterre, akinek semmi más vágya sincs, mint hogy megszabaduljon Bobtól. Így végül ad neki egy könyvet, amelyet ő írt, és amelynek címe: *Apró léptek*. Elmondja Bobnak, hogy a problémáit úgy tudja legjobban megoldani, ha nem túl mohó, és csak apró lépésekkel közelít a célja felé. Bob el van ragadtatva! Többé nem kell azon aggódnia, hogyan jut haza dr. Marvin rendelőjéből, ami azelőtt olyan nagy kihívást jelentett a számára. Mostantól csak aprókat kell lépegetnie a rendelőből kifelé, eltipegnie a liftig, és így tovább...

Én is mutatok neked pár apró lépést minden fejezet végén: egészen kicsi, könnyű lépéseket, amelyeket azonnal megtehetsz, hogy átültethesd a gyakorlatba, amit éppen olvastál. Habár parányiak, ezek a lépések hatékony eszközökké válhatnak abban, hogy elérd a nagy céljaidat. Úgyhogy tarts Bobbal (a végén egészen szerethetővé válik), és tegyél pár apró lépést!



APRÓ
LÉPTEK

① Legközelebb, amikor tükörbe nézel, mondj valami pozitív magadról!

② Még ma fejezd ki az elismerésedet valaki álláspontja iránt! Mondj ilyesmit: „Ez király ötlet!”

③ Vizsgáld meg, milyen séma szerint látod magadat! (Például: „Sosem figyelnek rám. Nem érdekes, amit mondok.”) Beszélj, viselkedj ma úgy, mintha éppen az ellenkezője lenne a meggyőződésed!

④ Gondolj egy szerettedre vagy egy közeli barátodra, aki nem a rá jellemző módon viselkedett mostanában! Gondolkozz azon, vajon mi okozhatta ezt, mi minden lehet a háttérben!

⑤ Mi foglalja le a gondolataidat, az idődet és az energiádat, ha éppen szabad vagy? Vajon nem vált-e az életed középpontjává?

.....

.....

.....

.....

.....

⑥ Kövesd az arany szabályt (Máté 7,12)! Kezdj úgy bánni az emberekkel, ahogyan te szeretnéd, hogy bánjanak veled! Ne légy türelmetlen, ne panaszkodj az ebéd miatt, ne kritizálj másokat – hacsak nem akarod, hogy veled is így bánjanak!

⑦ Keress egy csendes helyet, ahol egyedül lehetsz! Gondolkozz azon, hogy mi az, ami a legfontosabb számodra az életben!



APRÓ
LÉPTEK

- 8 Figyeld meg annak az éneknek a szövegét, amelyet a leggyakrabban hallgatsz! Vajon összhangban van-e azokkal az értékekkel, amelyekben hiszel?
- 9 Amikor ma este az otthoni feladataidat végzed, próbáld ki a kemény munka alapelvét! Tégy rá még egy lapáttal, és végezz el többet, mint amennyit kellene!
- 10 Legközelebb, amikor nehéz helyzetben vagy, és nem tudod, mit tegyél, kérdezd meg magadtól: „Melyik értéknek kellene most érvényesülnie (például becsületesség, szeretet, hűség, kemény munka, türelem)?” Cselekedj ennek fényében, és ne nézz hátra!



Az egyéni győzelem



A személyes bankszámla

Az ember a tükörben

1. szokás – LÉGY PROAKTÍV,
azaz vállald a felelősséget az életedért!

Az erő én vagyok

2. szokás – TUDD ELŐRE, HOVÁ AKARSZ ELJUTNI,
azaz határozd meg a céljaidat!

Írnyítsd a saját sorsodat, különben más teszi!

3. szokás – ELŐSZÖR A FONTOSAT,
azaz rangsorold a tennivalókat!

Akaraterő és „nem akarom”-erő

A SZEMÉLYES BANKSZÁMLA

AZ EMBER A TÜKÖRBEN

MIELŐTT AZ ÉLET NYILVÁNOS HARCTEREIN GYŐZNÉL, ELŐSZÖR ÖN-
MAGADDAL KELL MEGVÍVNOT A CSATÁT. MINDEN VÁLTOZÁS VELED
KEZDŐDIK.

Sosem felejttem el, hogyan is tanultam meg ezt a leckét.

- Mi ütött beléd? Elkezerítesz! Hol van az a Sean, akit a gi-
miben megismertem? Pályára akarsz lépni egyáltalán?

- Hát persze - feleltem rémülten.

- Na, ne szórakozz! Úgy mozogsz, mintha csak túl akarnál
lenni az egészen. Szedd össze magad, különben leköröznek a fia-
talabbak, és nem játszatsz többet ebben a csapatban!

Másodéves voltam ekkor a Brigham Young Egyetemen
(BYU), éppen amerikaifoci-edzőtáborban. A gimi után több főis-

kolára is mehettem
volna, de a BYU-t
választottam, mert
kiváló focistákat
nevel. (Itt indult a
karriere például Jim
McMahonnak vagy
Steve Youngnak -
az ő nevükhöz több

A TÜKÖRBELI EMBERREL KEZDEM,
KÉREM, HOGY VÁLTOZTASSON MAGÁN.
NINCS ENNÉL EGYÉRTELMÜBB ÜZENET:
HA JOBBÁ TENNÉD A VILÁGOT,
ELŐSZÖR NÉZZ MAGADBA,
CSAK AZUTÁN VÁLTOZTASS.

SIEDAH GARRETT ÉS GLEN BALLARD: *EMBER A
TÜKÖRBEN; DALSZÖVEG*



Ez a könyv rövid részlete.

A teljes könyv beszerezhető itt:

<http://tothandras.shopreenter.hu>

Képzeld el egy személyes GPS-t az életedhez, amely lépésről lépésre mutatná az utat: hogyan juthatsz el a jelenlegi helyzetedből addig a pontig, ahová valóban érdemes megérkezned. Az álmaid, a terveid, a céljaid talán nem is olyan elérhetetlenek...

Sean Covey világsikerű könyve tizenévesek és fiatal felnőttek milliói számára jelentett iránytűt ahhoz, hogy valóban sikeres legyen az életük. Kézikönyvet arról, amit mindenkinek tudnia kell a helyes énképről, az egészséges kapcsolatokról, a csoportnyomásról, az elvek vállalásáról és arról, hogy miképp valósíthatjuk meg a céljainkat.

Mindezt ráadásul élvezetes stílusban, sok történettel, vicces, retró rajzokkal és híres emberek inspiráló gondolataival...

Nélkülözhetetlen könyv fiataloknak és szüleiknek, tanároknak és bárkinek, aki fiatalokkal dolgozik.

„A 7 szokás címkéje alatt olyan csodálatos élettanítást nyerünk, amely alapján magam ennek a könyvnek inkább ezt a címet adnám: Élettitkok – Így készülj a felnőttiségre, boldogságra! Ha tehetném, minden tíz és húsz év közötti fiatal (és szülei) számára ajándékba adnám: hadd erősödjék az életbátorságuk!”

Prof. dr. Bagdy Emőke

„Ma rengeteg kihívással kell szembenéznie egy tizenévesnek. Szuper, hogy megismerhetik a 7 szokást. Nagy segítség abban, hogy értelmes és elégedett életük legyen.”

Michael Phelps, 18-szoros olimpiai bajnok úszó

„Nagyon irigy vagyok, mert ezt a könyvet mások írták meg helyettem. Nagyon boldog vagyok, mert ezt a könyvet mások megírták helyettem!”

Nógrádi Gergely, író

Sean Covey a FranklinCovey alelnöke. A FranklinCovey a világ egyik legnagyobb felnőttképzési vállalata. Célja, hogy fejlessze az emberi és a szervezeti „kiválóságot” – az egyénektől a családokon és iskolákon át a vállalatokig.

Sean a Harvard University üzleti karán szerezte mesterdiplomáját. Világhírű könyvét, *A kiemelkedően eredményes fiatalok 7 szokását* világszerte 5 millió példányban adták el és 15 nyelvre fordították le.

