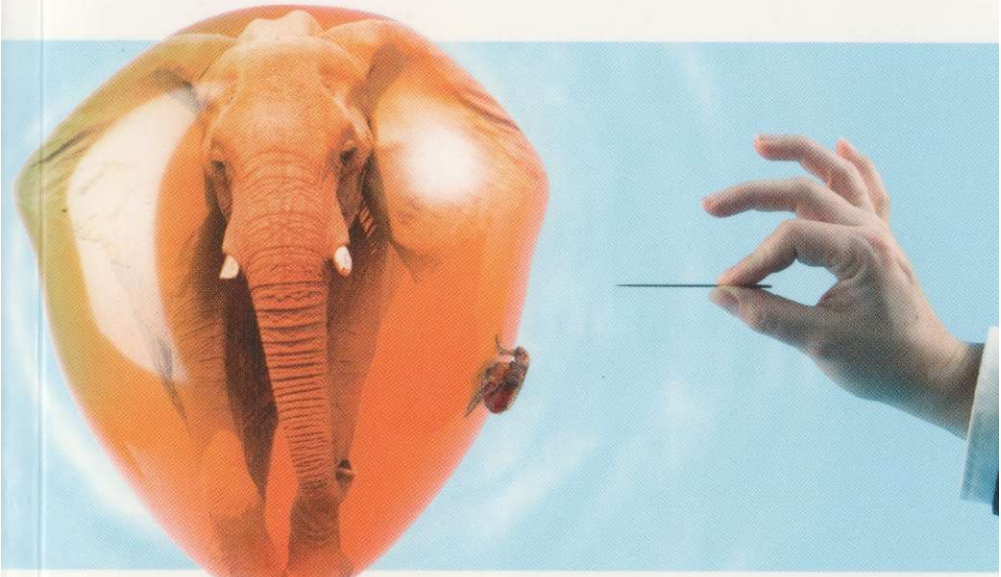
Richard Carlson PhD

No 1 bestseller

Ne csinálj a bolhából elefántot című könyv szerzőjétől



A NAGY BOLHAKÖNYV

100 gyakorlati tanács a mindennapi élethez

TRIVIUM

A világsikerű ***Ne csinálj a bolhából elefántot*** című bestsellerek szerzőjétől

Richárd Carlson PhD

A NAGY BOLHAKÖNYV

100 gyakorlati tanács a mindennapi élethez

Ha úgy érzed, hogy az életed olyan, mint egy mókuskerék: munkahelyed megoldhatatlan problémák elé állít, állandó stresszben élsz, a családi életed káosz, szerelmed nem ért meg, akkor neked ajánljuk ezt a könyvet!

A világhírű pszichológus szakértő az üzleti és magánéletben „bolhászkodik", olyan dolgokra hívja fel a figyelmet, amelyek megmérgezik hétköznapjainkat.

A nőknek és férfiaknak külön szóló fejezetek segítenek, hogy a két nem harmóniában élhessen, valamint eligazítanak a szerelem útvesztőjében. Megtanítanak, hogyan válhatunk emberi kapcsolatainkban figyelmesebbekké, toleránsabbakká.

Ha megfogadjuk a szerzőpáros útmutatásait:

- Bízzál és becsüld magadat! Higgy képességeidben!
- Merj boldognak lenni! Élj a pillanatnak! Légy türelmesebb!
- Tartsd féken negatív gondolataidat! Ne félj a holnaptól!

akkor életünket nyugodtabbá és stresszmentesebbé tehetjük, mivel nem csinálunk a bolhából elefántot, hiszen BOLHA = ELEFÁNT.

„Elj úgy, mintha ez lenne az utolsó napod!" - mondja a szerző. Fogadjuk meg gyakorlati tanácsait, melyek erőt sugároznak és segítenek megőrizni az élethez való pozitív hozzáállást, így a magánéletben boldogok az üzleti életben győztesek leszünk!

A szerző könyveit 135 országban 16 millió példány adták el.

ISBN: 978-963-9711-80-8

TRIVIUM KIADÓ
www.triviumkiado.hu

A szerző eddig megjelent könyvei

Ne csinálj a bolhából elefántot!
Ne aggódj, gazdagodj!
Ne problémázz,alkoss!
A nyugodt élet titka

Richárd Carlson Ph. D.

A Nagy Bolhakönyv

TRIYIUM KIADÓ

Lányaimnak, Jazzynek és Kennának
ajánlom ezt a könyvet,
Akik napról napra arra emlékeztetnek,
Milyen fontos, hogy
Ne csináljunk a bolhából elefántot.
Annyira szeretlek mindkettőtöket!
Köszönöm Nektek,
Hogy pont olyanok vagytok, amilyenek.

Köszönetnyilvánítás

Szeretnék megköszönni a következőknek, hogy közreműködtek ennek a könyvnek a tető alá hozásában: Patti Breitmannek, nem szűnő lelkesedéséért és biztatásáért, továbbá Leslie Wellsnek, bölcs szerkesztői tanácsaiért.

Mindkettőtöknek mindent köszönök.

Tartalom

Bevezetés 15

Ne csinálj a bolhából elefántot, hiszen csak bolhák léteznek 17

1. Ne csinálj a bolhából elefántot 19
2. Békélj meg a tökéletlenséggel 20
3. Legyél tudatában gondolkodásod hógolyóeffektusának 21
4. Ne felejtsd el, amikor meghalsz, akkor is maradnak elintézetlen ügyeid 23
5. Tegyél jót valakivel - és senkinek se beszélj róla 25
6. Hagyd, hogy mások arassák le a babérokat 26
7. Élj a pillanatnak 28
8. Tedd fel magadnak a kérdést: „Fog ez egy év múlva is számítani?" 30
9. Engedd meg magadnak, hogy unatkozz 31
10. Egyszer egy héten írj egy szívhez szóló levelet 33
11. Ismételgesd: „Az élet nem vészhelyzet" 35
12. Képzeld azt, hogy a körülötted élő emberek újszülöttek és százévesek 37
13. Válj jobb hallgatósággá 38
14. Ütközeteidet bölcsen válaszd meg 40
15. Mindegy, hogy dicsérnek vagy hibáztatnak 42

16. Inkább az ártatlanságot lássuk 44
17. Állj ellen kritizálási vágyadnak 46
18. Keresd az igazság darabkáit az eltérő véleményekben 48
19. Vezess kevésbé agresszíven 49
20. Csinálj vígoperát a melodrámából 51
21. Inkább azt tarts számon, amid van, és ne azt, amit akarsz 53
22. Ne hibáztass másokat 55
23. Alakítsd problémáidhoz való viszonyodat 57
24. Nem kell elkapnod a feldobott labdát 59
25. Törődj a magad dolgával 61
26. Éldd úgy a mai napot, mintha ez lenne az utolsó. Lehet, hogy az! 63

Ne problémázz, alkoss! 65

27. Merj boldog lenni 67
28. Kevesebbet ellenőrizz 69
29. Ne tulajdoníts jelentőséget a határidőknek 73
30. Ne felejtsd el: ha halott vagy, az nem használ az üzletnek 75
31. Ne vedd túl komolyan követelőző főnöködet
32. Ne vedd magadra a 20/80 szabályt 80
33- Barátkozz össze a portással 83
34. Vigyázz, ígéreteidnek súlya van 86
35. Soha ne támadj hátulról 89
36. Ne tedd olyan magasra a mércét 92
37. Ne kívánd: bárcsak valahol máshol lennél 95
38. Ne félj attól, hogy nyilvánosság előtt kell beszélned 98
39- Kerüld azokat a megjegyzéseket, melyek hosszadalmas beszélgetésekhez vezethetnek 100

40. Amikor tanácsot kérsz, fontold meg, elfogadod-e 102
41. Vedd számításba a hozzá nem értést 104
42. Ne idegeskedj az előre várható események miatt! 107
43. Ne élj ábrándokban! 110
44. Mielőtt elkezdenéd védeni magad, gondold át, mit mondanak 113
45. Tanulj meg bízni másokban 115
46. Legközelebbi szabadságod töltsd otthon 118
47. Tedd üresbe elméd 121
48. Emlékezz mindenre 124
49. Ne felejtsd: csak apró-cseprő ügyek vannak 127
50. Ne a nyugdíjnak élj 129

Elmélet és gyakorlati tanácsok a családi élethez 133

51. Teremts derűs érzelmi környezetet 135
52. Adj magadnak plusz tíz percet 137
53- Figyelj oda a másikra 139
54. Ne vedd fel a telefont 141
55. Buzdítsd unatkozásra a gyerekeidet 143
56. Számíts arra, hogy ami kiömölhet, az ki is ömlik 145
57. Hagyj üres helyeket a naptáradban 147
58. Ne terjessz rémhíreket 149
59. Soha, de soha ne vedd készpénznek társad (vagy bárki) odaadását 151
60. Ne játszd a mártírt 154
61. Mikor megkérdik, hogy vagy, ne az elfoglaltságaidat kezdd el sorolni 156
62. Ne múljon el nap a te haragoddal 158
63- Szervezz családi tanácsot 160
64. Tartsd féken negatív gondolataidat 162
65. Ne ismételd mindegyre ugyanazokat a hibákat 164

66. Vedd észre, mikor szeretteidnek nincs szeme valamihez 166
67. Keress közös jótékonysági tevékenységet a családnak 168
68. Emlékeztesd magad gyakran arra, mit várnak el tőled igazán a gyerekeid 170
69- Ne feledd: az apróságokra emlékszünk a legjobban 172
70. Nyugodj bele, hogy mindig akad újabb tennivaló 174
71. Bánj úgy a családtagjaiddal, mintha most látnád őket utoljára 177

Ne csinálj a bolhából elefántot
Tanácsok nőknek 179

72. Búcsúzz el a Csodanőtől 181
73. Hagyd élni a barátaidat 184
74. Ne végy mindent személyes sértésnek 186
75. Mondj le tökéletes terveidről 188
76. Le a kibicekkel! 190
77. Add ki az indulataidat, de csak egyszer 192
78. Szakadj ki a napi rutinból 194
79- Mondj nemet (lelkifurdalás nélkül) 196
80. Légy 99%-ban mentes a pletykáktól 198
81. Tartsd nagyra utadat 200

Ne csinálj a bolhából elefántot a szerelemben 203

82. A legfontosabb: legyetek jó pajtások 205
83. Tanulj meg magadon nevetni 208
84. Ne hánytorgasd fel, mennyit fáradozol 210
85. Ne mondd: „Szeretlek, csakhogy..." 212

86. Ne feledd, hogy a párod nem gondolatolvasó 214
87. Ne veszekedj apróságokon 216
88. Ne kívánd, hogy a párod más legyen 218
89. Adj új lendületet kapcsolatodnak 220
90. Ne sértődj meg az esetleges bírálaton 222
91. Ne javítgasd ki a másikat 225
92. Ne hagyd, hogy a gyerekek közétek álljanak 227
93. Kérj bocsánatot 229
94. Tartsd nagyra társadat 231

Ne csinálj a bolhából elefántot
Tanácsok férfiaknak 233

95. Folytass viszonyt 235
96. Ne engedd, hogy egy okvetetlenkedő elrontsa a napodat 238
97. Számíts a legjobbra 241
98. Értsd meg, hogy egy nyaralás nem old meg mindent 243
99. Hagyd másokra, hadd mondják a magukét 245
100. Tartsd magadban gondolataidat 247

Bevezetés

Nehéz elhinni, hogy egy évtized telt el a *Ne csinálj a bolhából elefántot* könyvek első kiadása óta. Az élet sokat változott időközben; kinek-kinek egyénenként és össztársadalmi méretekben is. Egyénileg eljárt felettünk az idő. Akinek gyerekei vagy unokái voltak, azok a szemük előtt nőttek fel. Ha pedig nem, az ismerős családoknál követhették nyomon ugyanezt. Ami pedig a társadalmat illeti, hát az óriásit változott 9/11 után. Kell ennél többet mondanom?

Mégis úgy tűnik, bizonyos dolgok soha nem változnak. Ugyanúgy tudunk örülni, és a nevetésre való képességünket sem veszítettük el. Sajnos a stressz is velünk maradt. Egy része elkerülhetetlen, hozzátartozik az élethez, így semmit sem tehetünk ellene.

Aztán ott van a mindennapok sok apró bosszúsága, amit persze nem szabad felfújnunk, túlértékelnünk. Szerencsések vagyunk, mert már megvannak a módszereink, tudjuk, hogyan bánjunk el velük.

Akár forgalmi dugóban rekedünk, akár „türelmesen" vámnk egy visszahívást, akár a hivatal packázásait kell elviselnünk, akár nem kért kritikát kell kiállnunk, tudjuk, mi a dolgunk, hogyan intézzük el ezeket az apró bosszúságokat. Mindez csupán gyakorlat kérdése. Még fontosabb, hogy a lényeget megértsük: nem muszáj mindent vészhelyzetnek kikiáltanunk.

Erre való ez a könyv. Az elmúlt évtized során rengeteg visszajelzést kaptam arról, hogyan szerelhetjük le hatékonyan a stresszt. Úgy tűnik, hogy bár életünk külső keretei sokat változtak, a leghasznosabb életstratégiák máig nem vesztettek hatásosságukból. Meg kell tanulnunk megőrizni a hidegvérünket, bármivel nézünk is szembe.

Ha feltesszük magunkban, hogy türelmesebbek, elnézőbbek, nagyvonalúbbak és figyelmesebbek leszünk, minden bizonnyal sikerülni is fog. Ugyanígy, ha lassítani akarunk, rózsát szagolgatni, lazítani és másokat is erre bírni, ezt is megtehetjük. De lehetünk kedvesebbek, együttérzőbbek, szerényebbek, nagylelkűbbek, bölcsebbek is. Törekedhetünk belső békére és intenzívebb személyes jelenlétre. Mindez, oly sok mással együtt, csak nézőpont kérdése... na meg persze némi gyakorlásé is. Ez a könyv a kedvencem és egyúttal a legnépszerűbb is a *Ne csinálj a bolhából elefántot* sorozatból. Hiszek abban (és remélem, egyetértenek velem), hogy amennyiben megszívlelik javaslataimat, kevesebb lesz a bosszúság és több az öröm az életükben.

Az élet mindig is nagy ajándék volt, és ez sosem lesz másként. Sokkal könnyebb ezt belátni és átérezni felfokozott idegeskedés és állandó bosszankodás nélkül. Ha csökken a stressz-szintünk, és nem érezzük túlterhelve magunkat, jobban át tudjuk engedni magunkat az élet varázsának. Könnyebben meglátjuk majd azokat a szépségeket, amelyeket elhomályosíthat a rosszkedv, mikor bolhányi bosszúságok kötik le a figyelmünket. Ha ez sikerül, kapcsolataink is menten megjavulnak, több érdekességet fedezünk fel a munkánkban, és belső békénk is zavartalan marad.

Megtiszteltetésnek vettem és örömömre szolgált, hogy oly sok kedves olvasómról hallottam az elmúlt évek során. Ezért akár régi, akár új olvasóm tartja kezében ezt a könyvet, mindőjük számára sok boldogságot és kevés bosszankodást kívánok. Nem kell ehhez más, mint hogy ne csináljanak a bolhából elefántot, hisz az egész nem ér meg ennyit.

Becsüljék meg az élet ajándékát!

Richárd Carlson

Ne csinálj a bolhából elefántot, hiszen csak bolhák léteznek

1.

Ne csinálj a bolhából elefántot

Gyakran hagyjuk, hogy olyan dolgok is feldühítsenek, melyekkel, ha közelebbről megvizsgálunkk, nem is annyira nagy ügyek. A kis problémákra és gondokra összpontosítunk és aránytalanul felnagyítjuk őket. Tegyük fel, valaki elénk vág a forgalomban. Ahelyett, hogy figyelemre sem méltatnánk az egészet és nyugodtan folytatnánk napunkat, meggyőzzük magunkat arról, hogy jogosan dühöngünk. Elképzelünk magunkban egy összetűzést. Sokan még el is mesélik valakinek a történteket, ahelyett, hogy elfelejtenénk az egészet.

Miért ne hagyjuk inkább, hogy a vezető valahol máshol okozzon gondot? Próbáljunk szánalmat érezni iránta, és jusson eszünkbe, milyen keserves is ilyen iszonyatos rohanásban lenni. így megőrizhetjük jó hangulatunkat és elkerülhetjük azt, hogy mások problémáit is a hátunkra vegyük.

Rengeteg hasonló apróság van, amelyek megnehezítik mindennapjainkat. Ha sorban kell állnunk, ha igazságtalanul kritizálnak minket, vagy nekünk kell a munka oroszlánrészét végezni, kifizetődő, ha megtanuljuk azt, hogy ne izgassuk magunkat az apró-cseprő ügyeken. Ugyanis rengeteg ember arra fecsérli el energiája nagy részét, hogy „elefántot csinál a bolhából", ami azt eredményezi, hogy teljesen elveszíti kapcsolatát az élet szépségeivel és varázsával. Amint elindulunk ezen az úton, ráébredünk, hogy sokkal több energiánk marad arra, hogy kedvesebbek és szelídebbek legyünk.

2.

Békélj meg a tökéletlenséggel

Még sohasem találkoztam olyan maximalista emberrel, akiből sugárzott volna a belső béke. A tökéletességre való törekvés és a lelki béke iránti vágy nem egyeztethető össze. Bármikor, ha valamit jobbá akarunk tenni, mint eleve amilyen, csaknem törvényszerűen vesztésre állunk. Ahelyett, hogy elégedettek és hálásak lennénk azért amink van, arra összpontosítunk, hogy még jobbá tegyük. Amikor azzal foglalkozunk, hogy mi a rossz, elégedetlenné, bosszússá válunk.

Akkor is, ha ez velünk kapcsolatos - egy rendetlen szekrény, egy karcolás az autón, valaminek a nem megfelelő megvalósítása, egypár kiló, amit le szeretnénk adni - vagy ha valaki másnak a „tökéletlensége" - valakinek a külseje, viselkedése, vagy ahogyan él - , maga a tökéletlenségre való odafigyelés eltérít minket attól a szándékunktól, hogy kedvesek és szelídek legyünk. Ennek a stratégiának semmi köze sincs ahhoz, hogy ne tegyél meg mindent legjobb tudásod szerint, hanem túlságosan is az élet nehézségeire koncentrálsz. Ez arról szól, hogy rájöjj arra, bár mindent mindig meg lehet jobban is csinálni, ez mégsem jelenti azt, hogy ne élvezd és értékeld a már meglévő dolgokat.

A végkövetkeztetés itt az, vedd észre, amikor abba a hibába esel, hogy azzal kezdesz foglalkozni, hogy a dolgok másként is alakulhatnának, mint ahogy vannak. Finoman figyelmeztesd magad arra, az élet így is rendben van. ítéleted hiányában minden jól alakulna. Ahogy fokozatosan kiküszöbölöd életed minden területén a tökéletességre való törekvést, egyre inkább azt fogod látni, hogy az élet úgy jó, ahogy van.

3.

Legyél tudatában gondolkodásod hógolyóeffektusának

Ahhoz, hogy nyugodtabbá válj, az egyik hatásos technikája az, ha rájössz, milyen gyorsan kicsúszhat ellenőrzésed alól negatív és bizonytalan gondolkodásmódod. Észrevetted már, menynyire feszültté válsz, amikor azt érzed, hogy tudják, mire gondolsz? Ráadásul, minél inkább elmerülsz a téged bosszantó dolog részleteiben, annál rosszabbul érzed magad. Egyik gondolat követi a másikat és egyszer csak iszonyatosan ideges leszel.

Például felébredsz az éjszaka közepén és eszedbe jut, hogy másnap fel kell hívnod valakit. Ezután, ahelyett, hogy nyugtáznád, hogy egy ilyen fontos hívás egyáltalán eszedbe jutott, azon kezdesz töprengeni, mi mindent kell tenned másnap. Elpróbálsz egy lehetséges beszélgetést a főnököddel, ezzel még zaklatottabbá téve magad. Hamarosan azt gondolod: „Hát ennyire elfoglalt lennék? 50 telefont kell egy nap lebonyolítanom. Hát mégis, kinek az élete ez?", és ez így folytatódik egészen addig, míg el nem kezded sajnálni magad. Sok ember számára végeláthatatlan ez a típusú „gondolati támadás". Az igazság az, hogy sok kliensem vallotta be, hogy számtalan napjuk telik ilyen gondolatban lejátszott próbákkal. Mondanom sem kell, lehetetlenség nyugodtnak lenni, ha tele vagy aggodalommal és méreggel. A megoldás az, ha időben észreveszed, mi történik az agyadban. Minél hamarabb rájössz, hogy elkezdted építgetni gondolatbeli hógolyódat, annál könnyebb abbahagyni. Példánkban már akkor észreveheted a hógolyódat, amikor a másnapi tennivalókon kezdesz töprengeni. Ezután, ahelyett, hogy továbbra is az elkövetkező

napon lovagolnál, azt mondod, „Na, már megint kezdem", és tudatosan csírájába fojtod. Megállítod gondolataidat, mielőtt azok tovább tudnának nyargalni. Mindezek után nem arra kell összpontosítanod, mennyire elfoglalt vagy, hanem hálás lehetsz, hogy eszedbe jutott az a fontos telefonhívás. Ha mindez az éjszaka kellős közepén történik, írd fel egy darab papírra, és folytasd az alvást. (Ilyen esetekre meggondolandó, hogy esetleg ne tarts-e egy ceruzát és papírt az ágyad mellett.)

Még akkor is, ha tényleg nagyon elfoglalt vagy, ne felejtsd el, ha effajta gondolatokkal kínozod az agyadat, az még inkább súlyosbítja a problémát és így még idegesebbé válsz. Próbád csak ki ezt a kis gyakorlatot legközelebb, ha a napi programodon kezdesz gyötrődni. El fogsz csodálkozni, mennyire hatásosan működik.

4.

Ne felejtsd el, amikor meghalsz, akkor is maradnak elintézetlen ügyeid

Sok ember úgy éli az életét, mintha az a cél lebegne a szeme előtt, hogy mindent elintézzen. Sokáig marad ébren, korán kel, nem jár szórakozni, és megvárakoztatja szeretteit. Sajnos elég sok olyan emberrel találkoztam, akik oly hosszú ideig hanyagolták szeretteiket, hogy azoknak elegük lett a további kapcsolatból. Régebben én is ilyen voltam. Gyakran arról győzzük meg magunkat, hogy tennivalóinkról szóló listánk véges - hogy amikor végére érünk, nyugodtak, elégedettek és boldogok leszünk. Valójában ez nagyon ritkán van így. Amint egyet is kipipálunk, jön helyette a következő.

Az elintézendő ügyek természete az, hogy el kell őket intézni, de sohasem fogynak el. Mindig lesznek olyan telefonok, melyeket le kell bonyolítani, tervek, melyeket valóra kell váltani, és munka, amit be kell fejezni. Tény, hogy vitatható, a sok elintézendő ügy a siker elengedhetetlen feltétele. Ez azt jelenti, hogy szorít az idő.

Tekintet nélkül arra, hogy ki vagy és mivel foglalkozol, ne felejtsd el, semmi sem lehet fontosabb a saját boldogságodnál, belső békédnél és szeretteidnél. Ha csak az érdekel, hogy mindent elvégezz, sohasem fogod tökéletesen jól érezni magad! Tulajdonképpen majdnem minden várhat. Munkánknak csak töredéke esik a „vészhelyzet" kategóriájába. Ha csak a munkádra összpontosítasz, akkor mindent megfelelő időben fogsz elvégezni.

Azt látom, ha emlékeztetem magam arra (gyakran), hogy az élet célja nem az, hogy minden készen legyen, hanem hogy él-

vezzem minden egyes pillanatát és szeretetteljes életet éljek, akkor sokkal könnyebb rangsorolnom a teendőket. Ne felejtsd el, amikor meghalsz, még mindig maradnak befejezetlen ügyeid. Sőt tudod, mit? Valaki más fogja elvégezni helyetted! Egyszóval ne pocsékold életed egyetlen becses pillanatát sem arra, hogy sajnálod azt, ami szükségszerű.

5.

Tegyél jót valakivel - és senkinek se beszélj róla

Bár sokan közülünk gyakran tesznek jót másokkal, helyeslést várva, csaknem biztosan el is meséljük tettünket.

Amikor megosztjuk valakivel kedvességünket és nagylelkűségünket, akkor azt érezzük, hogy igen figyelmesek, jólelkűek vagyunk és mennyire megérdemeljük a kedvességet.

Bár a kedvesség bármiféle megnyilvánulása önmagában is csodálatos, van annál valami még varázslatosabb. Ez pedig az, hogy soha senkinek sem teszünk említést róla. Mindig jó érzéssel tölt el, ha adhatsz. Gyengíted ezt a pozitív érzést, ha beszélsz másoknak jótettedről. Inkább tartsd magadban, hogy megőrizd ezeket az érzéseket.

Tény, sokan azért adnak, mert adni jó, nem pedig, hogy viszonozzák nekik. És te pontosan ezt teszed, amikor nem teszel említést róla - a jutalmad az a kellemes érzés, amit az „adás" ténye okoz. Következő alkalommal, ha valami igazán jót cselekszel, tartsd magadban és élvezd jótetted tényének bőséges örömét.

6.

Hagyd, hogy mások arassák le a babérokat

Van valami csodás abban, ami az emberek lelkében történik.

Ha már nem igényled, hogy mindenki rád figyeljen, ehelyett hagyod, hogy mások arassák le a babérokat, eláraszt a nyugalom érzése.

Egoista énünk azt mondja: „Engem figyelj. Én különleges vagyok. Az én történetem sokkal érdekesebb, mint a tiéd". Ez az a hang azt akarja, hogy elhiggyék „az én dolgaim egy hajszálnyit fontosabbak, mint a tiéd." Az „én" az a részünk, mely azt igényli, hogy lássák, hallják, tiszteljék, különlegesnek tekintsék, mégpedig valaki kárára. Ez az a részünk, mely más történetébe belevág, vagy türelmetlenül arra vár, hogy végre ő kerüljön a figyelem középpontjába. Ha változó mértékben is, de legtöbbünk rendelkezik ezzel a vággyal, mellyel saját magunknak okozunk kárt. Amikor rögtön közbevágsz és újra magadra irányítod a figyelmet, csökkented a megosztással járó örömet, és így növeled a távolságot magad és mások között. Mindenki veszít.

A következő alkalommal, ha valaki elmesél neked egy történetet vagy megosztja veled egyik eredményének örömét, fékezd meg a nyelved és ne mondj semmit magadról válaszképpen.

Bár ezt a szokást nehéz elhagyni, nemcsak élvezetes, de megnyugtató is, hogy képes vagy arra, hogy feladd a figyelem iránti vágyadat, és ehelyett osztozz más dicsőségének örömében. Ne vágj közbe azzal, hogy „Egyszer én is ugyanezt tettem" vagy „Nem fogod kitalálni, mit csináltam ma", inkább figyeld, mi történik. Csak

annyit mondj, „Hát ez csodálatos," vagy „Mesélj még," semmi többet. Akivel beszélgetsz, annyira élvezni fogja, és mivel te annyira „jelen" vagy, mivel annyira figyelmesen hallgatod, nem fogja azt érezni, hogy versenyeznie kell veled. Az eredmény az lesz, hogy felszabadultabb lesz a társaságodban, és emiatt nagyobb önbizalmat érez és érdekesebbnek találja magát. Te szintén kényelmesebben fogod magad érezni, mivel nem azt várod, hogy mikor kerül már rád a sor.

Nyilvánvaló, sokszor az a helyes, ha a véleménycsere kétoldalú, a siker és a figyelem megosztott és nem hagyjuk magunkról teljesen elirányulni. Én csak arra akarok itt utalni, hogy nem kell mindenáron másoktól megszerezni. Mégis, amikor lebeszéled magad arról, hogy elhappold más babérjait, a rád irányuló figyelmet, amire eddig szükséged volt, egy csendes belső magabiztosság fogja helyettesíteni, mely abból ered, hogy másoknak is esélyt adtál.

7.

Élj a pillanatnak

Lelki békénket nagymértékben meghatározza, mennyire vagyunk képesek az adott pillanatnak élni. Függetlenül attól, mi történt tegnap vagy tavaly, vagy mi nem történhet holnap, a pillanat mindig itt van, mindig!

Sokan közülünk azzal töltik idejük nagy részét, hogy egy csomó dolgon egyszerre rágódnak. Hagyjuk, hogy a múlt problémái és a jövő gondjai uralják jelenünket, olyannyira, hogy aggódókká, idegesekké, depressziósakká és reményvesztettekké válunk. Sőt halogatjuk saját örömeinket, elsődlegességünket és boldogságunkat, azzal győzködve magunkat, hogy „valamikor" majd megfelelőbb lesz. Sajnos ez a halogatás csak ismétlődik és a „valamikor" sohasem következik be. John Lennon egyszer azt mondta, „Az élet az alatt zajlik, amíg mi azzal vagyunk elfoglalva, hogy terveket kovácsolunk." Amíg mi „más terveket gyártunk", addig a gyerekeink felnőnek, az emberek, akiket szeretünk, elmennek és meghalnak, testünk hanyatlik, az álmaink pedig elszállnak. Röviden: elszalasztjuk az életünket.

Sok ember úgy viselkedik, mintha az élete egy olyan ruhának a próbája lenne, amit majd később fog viselni. Pedig ez nem így van. Valójában senki sem kapott garanciát arra, hogy még holnap is itt lesz. A „most" az egyetlen idő, amivel rendelkezhetünk, ami fölött hatalmunk lehet. Ha a figyelmünket a mára irányítjuk, kiűzzük a félelmet az agyunkból. Csak a jövőben bekövetkező események miatt aggódunk - nem lesz elég pénzünk, gyermekeink bajba kerülhetnek, öregek leszünk és meghalunk, bármi.

A legjobb stratégia, hogy legyőzzük ezt a félelmet, megtanulunk a jelen pillanatra figyelni. Mark Twain azt mondta, „Sok szörnyű dolgot éltem át életemben, néhány közülük tényleg meg is történt." Nem hiszem, hogy ennél jobban meg tudnám ezt fogalmazni. Gyakorold, hogyan élj az „itt"-nek és a „most"-nak. Erőfeszítéseidnek meglesz a jutalma.

8.

Tedd fel magadnak a kérdést: „Fog ez egy év múlva is számítani?"

Majdnem mindennap egy olyan játékot játszom magamban, melyet úgy neveztem el: „időkiterjesztés". Arra az állandó és téves felfogásomra találtam ezt ki válaszul, hogy minden, amin felhúzom magam, az iszonyatosan fontos.

Ha „időkiterjesztést" akarsz játszani, csak el kell képzelned, hogy bármilyen helyzetben vagy, az nem most történik, hanem egy év múlva. Aztán egyszerűen kérdezd meg magad, „Tényleg olyan fontos ez, mint amilyennek én beállítom?" Nagy ritkán lehet, hogy így van, de az esetek többségében nem.

Legyen az egy vita a házastársaddal, gyerekeddel vagy főnököddel, egy hiba, egy elszalasztott lehetőség, egy elvesztett pénztárca, a munkáddal kapcsolatos visszautasítás vagy egy megrándult boka, egy év múlva már nem fogsz velük törődni. Életed csak egygyel több lényegtelen részletét fogják jelenteni. Bár ez az egyszerű játék nem fogja minden problémádat megoldani, mégis végtelen távlatokat fog megnyitni előtted. Én már olyan dolgokon is nevetek, melyeket régebben túlságosan is komolyan vettem. Most ahelyett, hogy energiámat arra használnám fel, hogy mérgelődök és kiborulok, inkább feleségemre és gyermekeimre vagy kreatív gondolkodásra hasznosítom.

9.

Engedd meg magadnak, hogy unatkozz

Sokunk számára az élet annyi ingert tartalmaz, nem is beszélve a felelősségről, hogy csaknem lehetetlennek érezzük, hogy nyugodtan ücsörögjünk és ne csináljunk semmit, ha csak egy keveset is, de pihenjünk. Egyik barátom nagyon találóan azt mondta: „Az emberek továbbra már nem emberi teremtmények. Inkább emberi tevékenységeknek kéne őket nevezni."

Első pillanatra megdöbbentett az az elképzelés, hogy az időszakos unatkozás jótékony hatású lehet.

Ez idő tájt egy terapeutánál végeztem tanulmányokat a washingtoni La Connerben, mely egy egészen csöppnyi város, ahol szinte semmit sem lehet csinálni. Az első nap után megkérdeztem oktatómat, „Mit lehet itt esténként csinálni?" Azt válaszolta, „Én azt szeretném, hogyha megengedné magának azt a luxust, hogy unatkozik. Ne csináljon semmit. Ez is hozzátartozik a tanulmányaihoz." Először azt hittem, csak viccel! „Mi az ördögnek akarnék én unatkozni?" - kérdeztem. Elmagyarázta, ha engeded magad unatkozni, akár egy óráig is - vagy kevesebb ideig - és nem küzdesz ellene, akkor az unatkozás érzését felváltja a megbékélés érzése. Egy kis gyakorlás után pedig megtanulsz relaxálni.

Legnagyobb meglepetésemre tökéletesen igaza volt. Először alig bírtam ki. Annyira hozzászoktam már ahhoz, hogy minden másodpercben csinálok valamit, hogy harcoltam a nyugalom ellen. De egy idő után hozzászoktam és már azóta megtanultam élvezni is. Nem órákon át tartó időpocsékolásról vagy lustálkodás-

ról beszélek, hanem a napi pár perces relaxálás művészetéről, a „létezésről" és nem az „aktivitásról". Semmiféle különleges technikát nem igényel azon kívül, hogy szándékosan nem csinálsz semmit. Csak ülj nyugodtan, esetleg bámulj ki az ablakon és figyelj oda a gondolataidra és az érzelmeidre. Először egy kicsit nyugtalan leszel, de minden egyes nappal könnyebb lesz. Az eredmény felülmúlhatatlan.

Legtöbb idegességünk és belső harcunk elfoglalt, túlcselekvő agyunkból ered, melyet állandóan szórakoztatni, foglalkoztatni kell és mely folyton arra kíváncsi, „Most mit csinálunk?" Miközben vacsorázunk, már a desszerten tűnődünk. A desszert alatt azon mélázunk, mit fogunk utána csinálni. Az este elmúltával, „Mit kéne csinálni a hétvégén?" Ha szórakozni voltunk, hazatérve azonnal bekapcsoljuk a televíziót, telefonálunk, kinyitunk egy könyvet, vagy elkezdünk rendet tenni. Teljesen úgy tűnik, mintha attól tartanánk, hogy percig nem csinálunk semmit.

A semmittevés szépsége tanít meg agyad kitakarítására és a relaxálásra. Megadja agyadnak az „egy rövid ideig tartó nem tudni semmit" szabadságát. Nem csak a testednek, az agyadnak is néha szüksége van egy kis kikapcsolódásra ebből a hajszolt életből. Amikor hagyod, hogy az agyad szüneteljen, erősebben, élesebben, irányítottabban és kreatívabban fog újra működésbe lépni.

Ha megengeded magadnak azt a luxust, hogy unatkozz, attól a hatalmas nyomástól szabadulsz meg, hogy az élet minden percében tenned kell valamit. Mostanában, ha bármelyik gyermekem azzal áll elő, „Apa, unatkozom," a válaszom az, „Nagyszerű, unatkozz egy kicsit. Jót tesz." Ha ezt mondom, mindig felhagynak azzal, hogy én oldjam meg a problémájukat. Valószínűleg sohasem gondoltad volna, hogy valaki azt javasolja, unatkozz. Szerintem egyszer mindent el kell kezdeni!

10.

Egyszer egy héten írj egy szívhez szóló levelet

Ez olyan gyakorlat, mely eddig sok élet megváltoztatásában segített, és abban is, hogy az emberek békésebbek és kedvesebbek legyenek. Ha minden héten szánsz néhány percet arra, hogy egy szívhez szóló levelet írj, az sok mindenben segít. Ha felemeled a tollat vagy gépelsz, eléggé nyugodttá válsz ahhoz, hogy a körülötted élő csodálatos emberekre gondolj. Maga a levélírás abban segít, hogy hálával töltsd meg életed.

Ha egyszer elhatározod, hogy ezt megpróbálod, valószínűleg el fogsz csodálkozni azon, hány ember lesz a listádon. Egyszer egy kliensem azt mondta, „Nem hiszem, hogy elég hét áll még rendelkezésemre ahhoz, hogy mindenkinek írjak, akinek akarok." Igaz vagy nem ez a te esetedben, de az biztos, hogy számos olyan ember van az életedben vagy a múltadban, akik tökéletesen megérdemelnek egy baráti, szívhez szóló levelet. Még ha úgy is gondolod, hogy a te életedben nincsenek olyan emberek, akiknek írhatnál, akkor írjál olyasvalakinek akit nem ismersz - lehet ez egy már nem élő szerző, akinek a műveiért lelkesedsz. A múlt vagy jelen nagy feltalálója vagy gondolkodója. A levél egyik értéke, hogy gondolkodásodat a hála felé terelje. Még ha nem is adod fel a levelet, akkor is ez történik.

Leveled célja nagyon egyszerfí: szereteted és hálád kifejezése. Ne zavarjon, ha ügyetlen vagy a levélírásban. Ez nem az elmék versenye, hanem a szív ajándéka. Ha nincs ötleted arról, hogy mit írj, kezdd ilyen kis levélkékkel: „Kedves Jázmin. Azzal a gondolat-

tal ébredtem ma reggel, mennyire szerencsés vagyok, hogy hozzád hasonló emberek vesznek körül. Nagyon köszönöm, hogy a barátom vagy. Igazán boldog vagyok, és annyi boldogságot és örömöt kívánok neked, amennyit csak nyújthat az élet. Szeretettel, Richárd."

Egy ilyen levél megírása és elküldése nemcsak arra jó, hogy arra összpontosíts, ami helyes az életben, hanem aki ezt kapja, minden valószínűség szerint, hihetetlenül meghatódik és hálás lesz. Gyakran ez az egyszerű tett a szeretetmegnyilvánulások özönét indítja el, amikor is az a személy, aki a leveledet kapta, elhatározza, hogy ő is ugyanezt teszi valakivel, vagy cselekedeteiben és érzéseiben több szeretettel fog mások felé fordulni. Még ezen a héten írd meg első leveled! Fogadok, örülni fogsz, hogy megtetted.

11.

Ismételgesd: „Az élet nem vészhelyzet"

Bizonyos értelemben ez a stratégia fejezi ki tömören ennek a könyvnek a fő mondanivalóját. Bár sokaknak más a véleménye, az igazság az, hogy az élet tényleg nem vészhelyzet.

Ügyfelek százaival foglalkoztam az évek folyamán, akik nemcsak családjukat, de álmaikat is feláldozták a jólét oltárán, azt gondolva, hogy az élet vészhelyzet. Azzal indokolják neurotikus viselkedésüket, hogy azt hiszik, ha nem 80 órát dolgoznak hetente, nem tudnak mindent elvégezni. Sokszor kell felhívnom figyelmüket arra, ha meghalnak, akkor is maradnak befejezetlen ügyeik!

Egy háziasszony kliensem, aki mellesleg még három gyermek anyja is, nemrégiben azt panaszolta: „Egyszerűen nem tudok úgy kitakarítani, ahogy szeretnék, mielőtt reggel mindenki elmegy." Annyira kiborította „tökéletlensége", hogy orvosa idegcsillapítót írt fel neki. Úgy tett (és úgy érezte), mintha pisztolyt szegeztek volna a fejének és azt követelték volna, hogy minden edényt tegyen helyre és minden törülközőt hajtson össze és így tovább! Ismét csak azt hitte, hogy ez vészhelyzet! Az igazság pedig az volt, hogy egyedül ő kreálta magának ezt az egész problémát.

Sohasem találkoztam senkivel (magamat is beleértve), aki ne csinált volna a bolhából elefántot. Céljainkat annyira komolyan vesszük, hogy közben elfelejtjük jól érezni magunkat, és elfelejtünk lazítani. Kis előnyöket élvezünk és boldogságunk érdekében használjuk fel őket. Vagy felhergeljük magunkat, ha nem teljesítjük saját kezűleg felállított határidőnket. A békésebbé válás

első lépcsőfoka, ha alázattal bevalljuk, hogy a legtöbb esetben mi hozzuk létre saját vészhelyzeteinket. Az élet általában akkor is tovább folydogál, ha a dolgok nem terv szerint történnek. Sokat segít, ha folyton eszedbe juttatod és ismételgeted a mondatot: „Az élet nem vészhelyzet".

12.

Képzeld azt, hogy a körülötted élő emberek újszülöttek és százévesek

Csaknem 20 éve használom ezt a technikát. Remek eszköz, hogy ne bosszantson fel a többi ember.

Gondolj valakire, aki tényleg fel tud idegesíteni, aki feldühít. Most pedig csukd be a szemed és képzeld kisbabának. Látod icipici kis arcvonásait és ártatlan kis szemét. Tudod, a kisbabák nem tehetnek róla, de folyton bajt okoznak, és egyszer valamikor mindannyian kisbabák voltunk. Most pedig forgasd az idő kerekét száz évvel későbbre. Ugyanezt az embert most nagyon öregnek látod, aki meg fog halni. Nézd megfáradt szemét és halvány mosolyát, mely egy kis bölcsességet és az elkövetett hibák elfogadását sugallja. Tudod, mindnyájan leszünk százévesek, élők vagy holtak.

Ezzel a technikával sokféleképpen játszhatsz és sokféleképpen meg is változtathatod. Használójának csaknem minden esetben biztosítja a szükséges perspektívát és könyörületet. Ha célunk az, hogy békésebbek és kedvesebbek legyünk, akkor bizonyára nem akarjuk ápolni a többiek iránt érzett negatív érzéseinket.

14.

Ütközeteidet bölcsen válaszd meg

Népszerű mondás ez a nevelésben, de ugyanilyen fontos a mindennapi életben is. Azt sugallja, lehetőséged van felmérni, miből csinálsz ügyet és miből nem, felismerve, mi az, ami nem igazán számít. Ha bölcsen választod meg a csatáidat, sokkal eredményesebben fogsz nyerni azokban a dolgokban, amik tényleg fontosak.

Természetesen lesznek olyan esetek, amikor akarod vagy szükséges a vita, a szembenállás, a harc azért, amiben hiszel. Bár sokan mindenen vitatkoznak, összetűznek, harcolnak, az életüket csatamezővé változtatják a viszonylagos semmiségek miatt. Az ilyen típusú életben oly sok a bosszúság, hogy a fontos dolgok elsikkadnak.

A legapróbb eltérés vagy hiba a terveidben nagy problémává válhat, ha az a célod (tudatos vagy nem), hogy minden kedved szerint alakuljon. Könyvem célja nem több, mint receptet adni a boldogtalanság és bosszankodás ellen.

Az igazság az, hogy az élet ritkán olyan, amilyennek mi szeretnénk, és a legtöbb ember sem kedvünk szerint cselekszik. Az élet percről percre úgy változik, hogy néha jó nekünk, néha nem. Mindig is lesznek olyanok, akikkel nem egyezel, akik másképp intézik dolgaikat, és olyan dolgok, amik nem sikerülnek. Ha az élet alapelvei ellen harcolsz, életed nagy részét csatában fogod eltölteni.

Békésebben élhetsz, ha tudatosan eldöntőd, melyik harcot érdemes megvívni és melyiket nem. Ha elsődleges célod nem az,

liogy minden tökéletesen sikerüljön, hanem viszonylag stressz nélküli életet élj, akkor látni fogod, a sok harc kivonja belőled .1 legtöbb nyugodt érzést. Tényleg olyan fontos, hogy bebizonyítsd házastársadnak, neked van igazad és nem neki, vagy egyszerűen csak azért tűztél össze valakivel, mert szerinted elkövetett egy apró hibát? Megér egy veszekedést az a javaslatod, hogy melyik étterembe vagy moziba menjetek? Érdemes pereskedni a kártérítési bíróságon az autódon lévő karcolás miatt? Érdemes arról tárgyalni a családi vacsoraasztalnál, hogy a szomszédod nem az utca másik végében parkol? Ilyen és még több ezer ehhez hasonló csip-csup ügy miatt harcol egy csomó ember egész életében. Nézz a saját listádra. Ha olyan, amilyen az enyém volt régebben, valószínűleg újra szeretnéd értékelni őket.

Ha nem akarsz a bolhából elefántot csinálni, akkor nagyon fontos, hogy csatáidat bölcsen válaszd meg. Ha így teszel, eljön az i nap, amikor ritkán fogod szükségét érezni, hogy harcolj.

15.

Mindegy, hogy dicsérnek vagy hibáztatnak

Az élet egyik legeikerülhetetlenebb leckéje az, amikor mások helytelenítését kell feldolgoznunk. Ha a dicséretet vagy kritikát egyformán kezeljük, akkor, nagyon helyesen, állandóan tudni fogjuk, hogy sohasem tehetünk mindig mindenki kedvére. Még egy párt győzelmekor is, ha a jelölt a szavazatok 55%-át szerzi meg, a népesség 45%-a akkor is valaki mást akar győztesként látni. Eléggé megalázó, nem?

A családról, barátokról, munkatársakról alkotott helyeslésünk mértéke sem lesz biztosan jobb. Az igazság az, hogy mindenkinek megvan a saját külön bejáratú véleménye az életről, mely nem mindig találkozik a többiekével. Mégis, valamilyen oknál fogva legtöbben harcba szállnak ezzel a megváltoztathatatlan ténnyel. Dühöngeni kezdenek, megbántódnak vagy megsértődnek, ha az emberek elutasítják ötleteiket, nemet mondanak, vagy helytelenítésüket valamilyen más módon nyilvánítják ki.

Minél hamarabb elfogadod, hogy nem nyerheted el mindenki helyeslését, annál könnyebb lesz az életed. Ha számítasz arra, hogy te is megkapod a magad részét a kritikából és nem harcolsz ellene, életed sokkal simább lesz. Ne azt érezd, hogy a helytelenítéssel elutasítanak, inkább így fogd fel: „Na már megint. Ez így van rendjén." Még kellemes meglepetésként is érhet, vagy akár hálás is lehetsz, ha megkapod a hőn óhajtott helyeslést.

Sokszor egyetlen napon átélem a dicséretet és a hibáztatást. Valaki azt akarja, hogy beszédet mondjak, de más valaki meg nem; az egyik telefon jó hírt közöl, míg a másik valami problé-

más ügyről szól. Az egyik gyerekem szereti a természetem, a másik harcol ellene. Van, aki szerint rendes fickó vagyok, de a másik szerint önző, mert nem hívtam vissza. Ez az oda-vissza, jó-rossz, helyeslés-helytelenítés mindenki életének része. Persze bevallhatom, hogy mindig a dicséretet helyezem a kritika elé. Jobban is esik és könnyebb feldolgozni. Minél elégedettebb vagyok, annál kevésbé függök ettől saját jóérzésem érdekében.

16.

Inkább az ártatlanságot lássuk

A legtöbb ember számára az a legelkeserítőbb, hogy képtelenek mások viselkedését megérteni. „Ártatlan" helyett „bűnösnek" tartod őket. Vagyis ez arra ösztönöz, hogy a látszólag értelmetlen viselkedésre összpontosítasz - megjegyzéseikre, cselekedeteikre, gálád tetteikre, önző magatartásukra - és ezáltal borzasztóan elkeseredsz. Ha túlságosan a viselkedésre koncentrálsz, úgy tűnhet, hogy mások tesznek szerencsétlenné téged.

Egyszer hallottam, amint Wayne Dyer szarkasztikusan megjegyezte egyik előadásában, „Gyűjtsék össze azokat az embereket, akik szerencsétlenné tették önöket és hozzák őket elém. Úgy fogok bánni velük, mint egy ügyvéd és önök jobban fogják érezni magukat!" Nyilvánvaló, hogy ez abszurd. Igaz, hogy mások furcsa dolgokat művelnek (de ki nem), de te vagy az, aki ettől elkeseredik, tehát neked kell megváltoznod. Nem arról beszélek, hogy elfogadd, figyelmen kívül hagyd vagy támogasd az erőszakot vagy bármely más deviáns viselkedést. Csupán azt akarom mondani, hogy ne zavarjanak annyira az emberek tettei.

Ha az ártatlanságot nézed, akkor hatásos eszköz van a kezedben az átalakuláshoz. így ha valaki nem kedved szerint viselkedik, a legjobb stratégia, ha eltávolodsz ettől a magatartástól; „mögé tekintesz", vagyis megláthatod a viselkedés eredetében az ártatlanságot. Nagyon gyakori, hogy ilyen apró változás könyörületessé tesz.

Néhanapján olyan emberekkel dolgozom, akik sürgetnek. A mód, ahogy ezt teszik, visszataszító, sőt sértő. Ha az általuk hasz-

nált szavakra, hangszínükre, felszólításaik sürgetésére koncentrálnék, idegessé válnék, sőt mérgesen válaszolnék. „Bűnösnek" látnám őket. De ha az a sürgetés jut eszembe, amit én érzek, ha nekem kell sietnem, akkor meglátom az ártatlanságot az ő viselkedésükben is. Még a legidegesítőbb magatartás mögött is egy elkeseredett ember kiált könyörületért.

Ha legközelebb (és remélem, hogy holnaptól kezdve) valaki furcsán viselkedik, keresd az ártatlanságot benne. Ha könyörületes vagy, nem lesz nehéz meglátnod. Ha így teszel, ugyanazok a dolgok, amik eddig zavartak, többé nem fognak. Mások tettei sem keserítenek el, és sokkal könnyebben koncentrálhatsz az élet szépségeire.

17.

Állj ellen kritizálási vágyadnak

Amikor elítélünk vagy kritizálunk valakit, az semmit nem mond arról a személyről, annál inkább saját kritizálási hajlamunkról.

Ha egy gyűlésen részt veszel és végighallgatod az összes másokról szóló kritikát, majd hazamész és otthon elgondolkozol rajta, hogy ez a rengeteg kritika mennyiben segít világunkat jobbá tenni, valószínűleg ugyanarra a következtetésre jutsz, mint én: Semmiben! Nem jó semmire. Mindez nem minden. A kritika, nem elég, hogy nem old meg semmit, de hozzájárul világunk iránti bizalmatlanságunkhoz és mérgünkhöz. Sőt senki sem szereti, ha megkritizálják. Általában úgy reagálunk a kritikára, hogy védekező pozícióba helyezkedünk és/vagy visszahúzódunk. Aki támadva érzi magát, két dolgot tehet: félelemmel vagy szégyennel telve visszavonul, vagy támad és őrjöng. Hányszor kritizáltál meg valakit, aki erre így reagált: „Nagyon szépen köszönöm, hogy rámutattál a hibáimra. Igazán méltányolom."?

A kritika a káromkodáshoz hasonlóan csak egy rossz szokás. Valami, amihez hozzászoktunk, ami ismerős érzésekkel tölt el. Lefoglal minket és témát biztosít.

Mégis, ha csak egy pillanatot is szánsz rá, hogy megfigyeld érzéseidet közvetlenül azután, hogy megkritizáltál valakit, észre fogod venni, hogy lelombozódsz és szégyenkezel, mintha te lennél a kritika tárgya. Ez azért igaz, mert amikor kritizálunk, kinyilatkoztatjuk a világnak és önmagunknak, „Vágyom arra, hogy kritizáljak". És ez nem olyasvalami, amit büszkén vallhatunk be.

A megoldás az, ha rajtakapjuk magunkat, amint éppen kritizálunk. Figyeld meg, milyen gyakran teszed ezt és milyen rossz érzésekkel tölt el. Én azt szeretem, ha játéknak fogom fel. Még mindig rajtakapom magam néha, hogy kritizálni akarok, de amint ez .1 vágyam előtérbe tolakszik, megpróbálom magam emlékeztetni: „Már megint?" Remélem, hogy több esetben vagyok képes kritikára való hajlamomat toleranciára és tiszteletre változtatni, mint nem ezt tenni.

18.

Keresd az igazság darabkáit az eltérő véleményekben

Ha ugyanúgy szeretsz tanulni, min ahogy másokat boldoggá tenni, akkor ezt az elméletet imádni fogod.

Majdnem mindenki úgy érzi, hogy az ő véleménye helyes, különben nem osztaná meg veled. Viszont, helytelenül, összehasonlítjuk a más véleményét a miénkkel. Amikor ez nem egyezik, figyelmen kívül hagyjuk vagy hibásnak találjuk. Mi elégedettek vagyunk magunkkal, viszont a másik kisebbségi érzésekkel küzd, és semmit sem tanultunk.

Csaknem minden vélemény tartalmaz olyasvalamit, amiért érdemes azt meghallgatnunk, különösen, ha az értelmet keressük benne és nem a hibát. Legközelebb, ha valaki elmondja a véleményét, ahelyett, hogy elítélnéd vagy megkritizálnád, keressél benne valami igazságot.

Ha végiggondolod, amikor elítélsz valakit vagy elutasítod a véleményét, az nem sokat mond arról a személyről, de jellemez téged, mint akinek minden vágya, hogy ítélkezzen.

Még mindig gyakran rajtakapom magam, hogy más véleményét kritizálom, de sokkal kevesebbszer, mint régebben. Csak annyi változott, hogy igazságot akarok találni a másik nézőpontban is. Ha ezt az egyszerű stratégiát gyakorlod, csodálatos dolgok fognak történni: Elkezded megérteni azokat, akikkel kapcsolatba kerülsz, sokan a te elfogadó és szerető energiád vonzásába kerülnek, egyre többet tanulsz, és ami talán a legfontosabb, sokkal jobban fogod érezni magad.

19.

Vezess kevésbé agresszíven

Mitől leszel a legidegesebb? Ha a nagytöbbséghez tartozol, a forgalomban való vezetés a listád élén szerepel. Ha mostanában egy pillantást vetünk a főbb autópályákra, azt képzelhetnénk, hogy versenypályán és nem autóúton vagyunk.

Három kiváló oka is van, miért vezessünk kevésbé agresszíven. Először is, ha agresszív vagy, magadat is és mindenki mást is iszonyatos veszélynek teszel ki. Másodszor, az agresszív vezetés borzasztó stresszt okoz. A vérnyomásod az egekig szökik, egyre szorosabban markolod a kormányt, erőlteted a szemed, és elveszted gondolataid fölött a kontrollt. Végül, semmivel sem értél oda hamarabb.

Nemrégiben dél felé vezettem Oaklandból San Jóséba. Nagy volt a forgalom, de azért lehetett haladni. Felfigyeltem egy szörnyen agresszív vezetőre, aki ide-oda szlalomozott a sávok között, hol gyorsított, hol pedig fékezett. Teljesen világos volt, hogy siet. Én többnyire ugyanabban a sávban haladtam az egész negyven mérföld alatt. Egy éppen akkor vásárolt kazettát hallgattam és egész úton álmodoztam. Rettenetesen élveztem az utat, mivel vezetés közben magam lehetek. Ahogy lefelé hajtottam az autópályáról, mögöttem felbukkant ez az agresszív autós és megelőzött. Anélkül, hogy tudatosodott volna bennem, tulajdonképpen előbb értem San Jóséba, mint ő. Semmit sem ért el cikázásával, hirlelen gyorsításaival, avval, hogy veszélybe sodort családokat, ha csak annyit nem, hogy jó magas lett a vérnyomása és megnyúzla a kocsiját.

Ugyanez az elv érvényesül akkor is, amikor leelőznek, de csak a következő lámpáig. Egyszerűen nem éri meg gyorsítani. Ez különösen akkor igaz, ha megbírságolnak és venned kell egy pár KRESZőrát. Ahhoz, hogy ezt az időt bepótold, évekig kell veszélyesen gyorsítanod.

Amikor arra a tudatos elhatározásra jutsz, hogy nem leszel annyira agresszív, az autóban eltöltött idődet arra használd, hogy lenyugszol. Ne csak úgy tekintsd a vezetést, hogy valahová el kell jutnod, hanem egy lehetőséget arra, hogy lélegzethez juss és elmélkedj. Izmaid megfeszítése helyett próbálj lazítani. Nekem például van néhány olyan kazettám, melyek segítenek az izmok ellazításában. Néha berakom valamelyiket és azt hallgatom. Mire célomhoz érek, nyugodtabb vagyok, mint mielőtt beültem volna a kocsiba. Valószínűleg életed folyamán egy csomó időt fogsz vezetéssel eltölteni. Ezeket a pillanatokat idegesen is eltöltheted, de bölcsen is felhasználhatod. Ha az utóbbit választod, nyugodtabb személyiséggé válsz.

20.

Csinálj vígoperát a melodrámából

Bizonyos szempontból ez a stratégia a „Ne csinálj a bolhából elefántot" egy változata. Sok ember úgy éli az életét, mintha az melodráma lenne - „egy hóbortos színházi darab, melyben a cselekmény és a bonyodalom van túlsúlyban". Ismerős? A drámához hasonlóan aránytalanul eltúlozzuk a dolgokat és nagy ügyet csinálunk mindenből. Elfelejtjük, hogy az élet nem is annyira rossz, mint ahogyan mi látjuk. Azt is elfelejtjük, hogy amikor aránytalanul felfújjuk a dolgokat, mi vagyunk azok, akik ezt teszik.

Rájöttem, ha csak egyszerűen arra gondolok, hogy az élet nem feltétlenül szappanopera, máris nyugodtabbá válok. Amikor kezdem magam felpörgetni vagy túl komolyan veszem magam (ami gyakrabban történik, mint ahogy bevallom), valami ilyesmit mondok magamban: „Na, már megint. Kezdem a szappanoperámat." Ez csaknem mindig élét veszi komolyságomnak és nevetni tudok magamon. Ez az egyszerű kis figyelmeztetés gyakran segít abban, hogy egy nyugodtabb „állomásra" váltsak. Melodrámám vígoperává alakul.

Ha már láttál szappanoperát, akkor azt is láttad, mennyire komolyan veszik a szereplők a kis dolgokat, melyek aztán tönkreteszik az életüket - valaki mond valamit, ami bántja őket, csúnyán néz rájuk, vagy flörtöl a házastársukkal. Válaszuk általában ez: „Rettenetes. Hogy történhetett ez velem?" Majd azzal növelik a problémát, hogy másoknak is elmondják, „milyen szörnyű ez". Majd vészhelyzetet - melodrámát - csinálnak életükből.

Amikor legközelebb kimerültnek érzed magad, kísérletezz ezzel a stratégiával - emlékeztesd magad arra, hogy az élet nem vészhelyzet és változtasd melodrámádat vígoperává.

21.

Inkább azt tarts számon, amid van, és ne azt, amit akarsz

Stressztanácsadóként eltöltött tucatnyi évem alatt az egyik legtöbbször előforduló és legártalmasabb gondolkodásnak azt láttam, amikor nem arra összpontosítunk, amink van, hanem amit akarunk. Tulajdonképpen mindegy, mennyink van, vágyaink listája sosem fogy el, ami garancia a vég nélküli elégedetlenségre. Az a megrögzött gondolat, mely azt mondja: „Akkor leszek boldog, ha ez a vágyam teljesül", ismétlődni fog akkor is, ha ez bekövetkezik.

Egy barátunk egyik vasárnap eladta új házát. Legközelebb, amikor találkoztunk, már a következő házáról beszélt, ami még nagyobb lesz! Nincs egyedül. A legtöbben ugyanezt tesszük. Ezt vagy azt akarjuk. Ha nem kapjuk meg, amit akarunk, akkor egyfolytában az jár a fejünkben, amink nincs - és elégedetlenek maradunk. Ha pedig megkapjuk, amit akarunk, akkor egyszerűen íz új helyzethez igazítjuk ugyanezt a gondolatot. Tehát, annak ellenére, hogy megkaptuk, amit akartunk, mégis boldogtalanok maradtunk. Nem lelhető meg a boldogság, ha állandóan új vágyak kínoznak.

Szerencsére azért van boldogsághoz vezető út. Ha gondolataink súlypontját inkább arra helyezzük, amivel rendelkezünk és nem arra, amit akarunk. Ne arra gondolj, milyen jó lenne, ha a társad másmilyen lenne, hanem gondolj csodálatos tulajdonságaira. Ne panaszkodj a fizetésedre, hanem adj hálát, hogy van munkád. Ne i/.t kívánd, hogy bárcsak Hawaiion tölthetnéd a szabadságod, ha-

nem gondolj arra, milyen jól érezted magad az otthonodhoz közel. A lehetőségek száma végtelen. Minden alkalommal, amikor észreveszed, hogy már megint a „Bárcsak más lenne az élet" csapdájába estél, hátra arc és kezdd elölről. Vegyél egy mély lélegzetet és számold össze, amiért hálás lehetsz. Amikor nem arra összpontosítasz, amit akarsz, hanem amid van, akkor úgy is az lesz az eredmény, hogy több mindennel rendelkezel, mint amit elérni szeretnél. Ha társadnak csak a jó tulajdonságait veszed észre, sokkal jobban fog szeretni. Ha hálás vagy a munkádért és nem panaszkodsz rá, jobban fogsz dolgozni, produktívabb leszel és valószínűleg fizetésemelés lesz a vége. Ha azzal foglalkozol, hogyan érezd jól magad otthonodhoz közel és nem vársz hawaii utazásra, jobban fogsz szórakozni. De ha valaha is eljutsz Hawaiira, eleve jól fogod magad érezni, mivel erre vagy beállítva. Viszont ha valamilyen oknál fogva mégsem látod meg soha Hawaiit, akkor is nagyszerű életed lesz.

Jegyezd fel magadnak, hogy azzal kezdj foglalkozni, amid van, és ne azzal, amit akarsz, hogy legyen. Ha így teszel, az életed már szebb színben fog feltűnni, mint eddig. És az is lehet, hogy életedben először megtapasztalod, milyen érzés elégedettnek lenni.

22.

Ne hibáztass másokat

Amikor valami nem felel meg elvárásainknak, akkor azzal a feltevéssel élünk: „Ha valami kétséges, akkor az biztosan másnak a hibája." Ezzel csaknem mindenütt találkozhatsz - valami hiányzik, biztosan valaki más rakta el; az autó nem jól működik, biztosan a szerelő javította meg rosszul; kiadásaid túlnőnek bevételeden, tehát biztosan a párod költ túl sokat; rendetlen a lakás, de te vagy az egyedüli, aki elvégzi a saját feladatait; késik egy terv, munkatársaid biztosan elhanyagolták a részüket. A lista végtelen.

Ez a hibáztató gondolkodásmód nagyon elterjedt kultúránkban. Egyéni szinten ahhoz vezetett, hogy azt hisszük, sohasem vagyunk teljesen felelősek tetteinkért, problémáinkért, boldogságunkért. Társadalmi szinten komolytalan perekhez és nevetséges kifogásokhoz vezetett, hogy a bűnözők kereket oldhassanak. Ha szokásunkká vált, hogy másokat hibáztatunk, akkor mérgünkért, elkeseredettségünkért, depressziónkért stresszünkért és boldogtalanságunkért is másokat fogunk okolni.

Az egyéni boldogság szempontjából nem lehetsz nyugodt, ha ugyanakkor másokat hibáztatsz. Természetesen előfordul az is, amikor más emberek és/vagy helyzetek is szerepet játszanak problémánk kialakulásában, de nekünk kell a helyzethez igazodnunk és felelősséget vállalni saját boldogságunk érdekében. Nem .1 körülmények határozzák meg az egyént, csak feltárják őt.

Kísérletképpen figyeld meg, mi történik, ha nem hibáztatsz mindenért másokat. Ez nem azt jelenti, hogy ne tartsd az embereket

felelősnek tetteikért, hanem azt, hogy magadat tartsd felelősnek saját boldogságodért és saját reakcióidért és körülményeidért. Ha rendetlen a lakás, ne feltételezd, hogy csak te csinálsz valamit, takaríts ki! Ha túllépted a költségvetésedet, találd ki, hol költhetnél kevesebbet. A legfontosabb pedig, amikor boldogtalan vagy, ne felejtsd el, csak te teheted magad boldoggá.

Mások hibáztatása iszonyatos mentális energiát emészt fel. Ez a beállítottság lefelé húz, mely stresszt és betegséget okoz. Ha másokat hibáztatsz, úgy érzed, nincs hatalmad saját életed felett, mert boldogságod mások tettein és viselkedésén múlik, melyet nem tudsz irányítani. Ha ezt abbahagyod, visszatér személyes hatalmad érzése. Úgy látod magad, mintha te biztosítanád a választás lehetőségét. Tudni fogod, hogy amikor feszült vagy, vezető szerepet játszol saját érzéseid alkotásában. Ez azt jelenti, hogy vezető szerepet játszhatsz új, pozitívabb érzések alkotásában is. Az élet sokkal nagyobb élvezet és sokkal könnyebb igazgatni, ha nem másokat hibáztatsz. Próbáld ki, és figyeld, mi történik.

23.

Alakítsd problémáidhoz való viszonyodat

Az akadályok és a problémák az élethez tartoznak. Az igazi problémák nem akkor jönnek, amikor megszabadultunk összes problémánktól, hanem amikor megváltoztatjuk hozzájuk való viszonyunkat, amikor úgy tekintünk problémáinkra, mint az ébredés potenciális forrására, a türelem gyakorlására és a tanulás lehetőségére. A lelki élet legalapvetőbb elve talán az, hogy problémáink biztosítják számunkra szívünk kitárásának gyakorlását.

Természetesen vannak problémák, amiket meg kell oldani. Viszont sok más problémát csak mi gyártunk azzal, hogy meg .1 karjuk változtatni életünket, ahelyett, hogy hagynánk olyannak, .1 milyen. Belső békét úgy lehet megvalósítani, ha megértjük és elfogadjuk az élet elkerülhetetlen ellentmondásait - a fájdalmat cs a jóérzést, a sikert és a bukást, az örömöt és a bánatot, a szülelést és a halált. A problémák megtaníthatnak minket a kegyességre, szerénységre és a türelemre.

A Buddhista hagyomány a nehézségeket olyan fontosnak tekinli a kiteljesedő és békés élet elérésében, hogy egy tibeti imádság kimondottan könyörög érte. így hangzik: „Add, hogy megfelelő nehézségeim és szenvedéseim legyenek utamon, és így szívem igazan felébredjen és valóban gyakorolhassam a szabadságot és az univerzális könyörület kiteljesedhessen." Úgy érezhetjük, hogy amikor .1 /. élet túl könnyű, kevesebb a lehetőség a fejlődésre.

Azért olyan messzire nem mennék, hogy azt javasoljam, keresd a problémákat. Inkább azt tanácsolnám, ahelyett, hogy túl

sok időt vesztegetnél arra, hogy elrohansz a problémáid elől és megpróbálnál tőlük megszabadulni, inkább olyannak fogadd el a problémákat, mint az élet elkerülhetetlen, természetes és fontos velejárói, akkor hamarosan felfedezed, hogy az élet többnyire táncmulatság és kevesebb harc. Az elfogadásnak ez a filozófiája az alapja annak, hogy haladj az árral.

24.

Nem kell elkapnod a feldobott labdát

Legjobb barátom, Benjámin Shield tanított meg erre az értékes leckére. Legtöbb belső harcunk abból a hajlamunkból ered, hogy más problémáját a hátunkra vesszük; valaki a gondját rád testálja és te úgy hiszed, hogy cipelned kell és megoldanod. Tegyük fel például, hogy éppen nagyon elfoglalt vagy, amikor egyik barátod felhív és izgatott hangon azt mondja: „Megőrjít az anyám. Mit tegyek?" Te persze nem azt mondod: „Nagyon sajnálom, de nem tudom, hogy mit mondjak.", hanem automatikusan elkapod a labdát és próbálod megoldani a problémát. Később kimerült és bosszús vagy, mivel nem haladtál terved szerint és úgy tűnik, mindenki követelményeket támaszt veled szemben.

Ha nem felejted el, hogy nem kötelező elkapni a labdát, akkor nagyon hatásosan csökkentheted a stresszt életedben. Ha felhív a barátod, ejtheted a labdát, ami azt jelenti, hogy nem kell feltétlenül részt venned csak azért, mert ő megpróbál belerángatni, ha nem kapod be a csalit, akkor valószínűleg másnál fog próbálkozni.

Ez nem azt jelenti, hogy sohase kapd el a labdát, hanem csak azt, hogy te döntőd el, megteszed-e vagy sem. Azt sem jelenti, hogy nem törődsz a barátoddal, nem vagy segítőkész vagy durva vagy. Egy nyugodtabb életszemlélet kialakításához szükség van arra, hogy ismerjük saját határainkat és felelősséget vállaljunk .1 folyamatban. Naponta többször dobnak felénk labdát - a munkahelyünkön, gyerekeink, szomszédaink, eladók, sőt idegenek is.

Ha az összes labdát elkapnám, biztosan megőrülnék - és szerintem te is! Amikor elkapunk egy labdát, tudnunk kell, hogy nem fogjuk áldozatnak, bosszúsnak vagy lesújtottnak érezni magunkat.

Még az olyan szörnyen egyszerű dolog, mint amikor felveszed a kagylót, ha éppen nagyon elfoglalt vagy, egyik formája annak, hogy elkapod a labdát. Azzal, hogy válaszolsz a hívásra, önkéntesen részt veszel egy kapcsolatban, amire lehet, hogy nincs is időd vagy energiád a jelen pillanatban. Ha egyszerűen nem veszed fel a kagylót, felelősséget vállalsz saját nyugalmadért. Ugyanez az elmélet alkalmazható a sértésre és kritikára. Ha valaki megjegyzést tesz rád, vagy elméleteket gyárt rólad, magadra veheted és megbántódhatsz, vagy nem veszed figyelembe és csinálod tovább a dolgodat.

Ez a stratégia eléggé hatásos eszköz. Remélem, kísérletezni fogsz vele. Rá fogsz jönni, hogy sokkal többször kapod el a labdát, mint gondolnád.

25.

Törődj a magad dolgával

Eléggé nehéz dolog békés életet teremteni, ha gondolatainkkal, eredményeikkel, a való élet problémáival, szokásainkkal és az élet ellentmondásaival és összetettségével foglalkozunk. De amikor úgy érzed, hogy mások dolgaival kell foglalkoznod, célod, hogy nyugodtabb életet élj, gyakorlatilag lehetetlenné válik.

Hányszor kapod magad azon, hogy ilyeneket mondasz: „A helyében én ezt nem tenném." vagy „El sem tudom hinni, hogy ezt tette," vagy „Hát mit képzel?" Hányszor vász elkeseredetté, zaklatottá, idegessé, nyugtalanná olyan dolgok miatt, melyeket nemcsak, hogy nem tudsz irányítani, vagy segíteni rajta, de nem is a te dolgod?

Ez nem előírás arra, hogy ne segíts az embereken. Hanem inkább arra figyelmeztet, hogy tudd, mikor segíts és mikor hagyj békén valakit. Régebben az a fajta voltam, aki kérés nélkül ugrott és segített. Erőfeszítéseim nemcsak nem hoztak gyümölcsöt, de csaknem sohasem értékelték őket, sőt néha még zokon is vették. Azóta, kigyógyultam abból, hogy túlságosan belebonyolódjak más ügyeibe, így az életem sokkal egyszerűbbé vált. És most, hogy nem szólok bele ott, ahol nem akarják, sokkal hasznosabb a segítségem, amikor felkérnek vagy ha igazán szükség van rám.

Ha magad dolgával törődsz, az sokkal messzebbre mutat annál, mint hogy elkerüld a kísértést, hogy mások ügyeit megoldd, líz magában foglalja a hallgatózást, pletykálást, más háta mögött

beszélést, valamint a többiek analizálását és megpróbálni őket kiismerni. Az az egyik legfőbb oka annak, hogy mások gyenge pontjaira és problémáira összpontosítunk, hogy ne kelljen magunkba néznünk.

Amikor azon kapod magad, hogy olyan dolgokba bonyolódtál, amihez valójában semmi közöd, gratulálj magadnak, ha alázatosan és bölcsen vissza tudsz vonulni. Nagyon rövid idő alatt iszonyatos mennyiségű extra energiát szabadíthatsz fel arra, amire igazán fontos vagy szükséges odafigyelni.

26.

Éldd úgy a mai napot, mintha ez lenne az utolsó. Lehet, hogy az!

Mikor szándékozol meghalni? Ötven, húsz, tíz, öt év múlva, ma? Legutóbb, mikor ezt ellenőriztem, senki sem mondta meg nekem. Gyakran vagyok arra kíváncsi, mikor a híreket hallgatom, hogy aki útban hazafelé a munkából autóbaleset áldozata lett, vajon közölte-e a családjával, mennyire szereti őket? Helyesen élt-e? Jól szeretett-e? Valószínűleg az egyetlen biztos dolog, hogy még maradtak elintézetlen ügyei.

Az igazság az, hogy egyikünk sem tudja, mennyi ideig kell élnünk. Sajnos mégis úgy teszünk, mintha örökké élnénk. Halogatjuk azokat a dolgokat, melyeket bensőnk legmélyén tudunk, hogy szeretnénk - megmondani az embereknek, mennyire szeretjük őket és mennyire törődünk velük, egy kicsit egyedül lenni, meglátogatni egy jó barátot, elmenni arra a csodálatos kirándulásra, maratont futni, megírni egy szívhez szóló levelet, pecázni menni a lányoddal, megtanulni meditálni, jobb hallgatósággá válni és így tovább. Alaposan kigondolt és rafinált magyarázatokkal állunk elő, hogy tetteinket igazoljuk, és ennek az eredménye az, hogy időnk és energiánk legnagyobb részét olyan dolgokra pocsékoljuk, amik nem igazán fontosak. Korlátainkról vitatkozunk és azok tényleg korlátokká válnak.

A tanácsom az: úgy éldd mindennapjaidat, mintha az lenne az utolsó számodra ezen a földön. Ez nem a nemtörődömség recepte vagy a felelőtlenségé, hanem figyelmeztetés arra, milyen be-

cses az élet. Egyik barátom egyszer azt mondta: „Az élet túl fontos ahhoz, hogy túl komolyan vegyük." Most, 10 évvel később, már tudom, hogy igaza volt.

Ne csinálj a bolhából elefántot

Ne problémázz, alkoss!

27.

Merj boldog lenni

Sok ember nem engedi meg magának azt a luxust, hogy lelkes, jókedvű, ihletett, nyugodt, vagy boldog legyen - különösen munkaidő alatt. Szerintem, ez az önmegtagadás egyik nagyon szerencsétlen formája. Mintha sokan attól félnének, hogy mit szólnak boldogságukhoz a munkatársak, az ügyfelek, az alkalmazók. Végül is, azt feltételezik: „Ha valaki nyugodt (vagy boldog), az nem dolgozhat keményen." Ennek a logikája valahogy így működik: I la ők boldognak látszanak, akkor mások azt gondolhatnák, hogy ők elégedettek a status quóval, és így hiányzik belőlük az a szükséges motiváció, mely ahhoz kell, hogy kitűnjenek munkájukban, vagy megtegyék még azt a pluszkilométert. Ha versenybe kerülnének, valószínűleg kudarcot vallanának.

Gyakran kérnek fel arra, hogy országszerte arról beszéljek különböző vállalatoknál, hogyan csökkenthető a stressz, hogyan éljenek boldogabban. Számos alkalommal, az, aki meghívott, idegesen megkérdezi tőlem, tudnék-e segíteni az alkalmazottaknak, hogy olyan boldoggá váljanak, hogy elveszítsék a fejüket. Nem viccelek!

A valóságban ez pont fordítva működik. Teljes agyrém azt hinni, hogy egy nyugodt, boldog ember szükségszerűen híján van a motivációnak. Sőt! A boldog emberek csaknem mindig azok, akik imádják, amit csinálnak. Újra és újra kimutatták, hogy azokat, ;ikik szeretik, amit csinálnak, erősen motiváltak, hogy folyamatosan felülmúlják önmagukat, valamint teljesítményüket. Jó hallgatóság és könnyen tanulnak. Ráadásul a boldog munkaerők magas

fokon kreatívak, vonzerővel rendelkeznek, könnyű velük együtt dolgozni, és jó a csapatszellemük.

A boldogtalan embereket viszont gyakran hátráltatja saját bajuk vagy feszültségük, mely megfosztja őket a sikertől. A merev, kimerült emberek kerékkötőként működnek, és nehéz velük együtt dolgozni. Hiányzik belőlük a motiváció, mivel annyira emészti őket saját problémájuk, időhiányuk és feszültségük. A boldogtalan emberek gyakorta érzik, hogy mások és a munka körülményeinek áldozatai. Nehezen válnak megoldásorientáltakká, mivel szerintük minden valaki másnak a hibája. Ehhez járul még az is, hogy általában nem tudnak csapatmunkában részt venni, mivel gyakran önzők, és saját gondjuk teljesen leköti őket. Támadóak és csaknem mindig gyatra hallgatóság. Ha sikeresek, az boldogtalanságuk ellenére van így, nem pedig abból következik. Vagyis, ha egy boldogtalan, feszültségekkel teli ember megtanulja, hogyan legyen boldog, akkor még sikeresebbé válik.

Az a célom, hogy meggyőzzem a Kedves Olvasót arról, hogy ***igenis, rendjén van az, ha boldog az ember, kedves, türelmes, nyugodt és megbocsátó.*** Ez mindenkinek saját előnyére válik, mind személyében, mind szakmailag. Nem fogod elveszíteni a fejed, de „át sem gyalogolhatnak" rajtad. Biztosíthatlak, nem leszel fásult, nemtörődöm, vagy motiválatlan. Ezzel ellentétben, ihletettebbnek, kreatívabbnak érzed majd magad, és a mostaninál sokkal nagyobb dolgokra leszel hivatott. Ahol mások a problémákat keresnek, ott te megoldásokat és lehetőségeket találsz. Ugyanígy, ahelyett hogy a kellemetlenségek vagy a hibák elbátortalanítanának, gyorsan és rugalmasan fogsz viselkedni. Nagyobb energiával, és „vihar közepette" is képes leszel dolgozni, és mivel olyan kiegyensúlyozottá válsz, te leszel az, akit megkeresnek, ha kemény döntést kell hozni. A csúcsra fogsz jutni.

Ha mersz boldog lenni, életed azon nyomban megváltozik. Munkád nagyobb jelentőséget kap, és úgy fogod megélni, mint egy különleges kalandot. Szeretni fognak, és minden kétséget kizáróan kevesebb elefántot csinálsz majd a munkahelyi bolhákból.

28.

Kevesebbet ellenőrizz

Amikor ellenőrzésről beszélek, azokra az egészségtelen kísérletekre utalok, amikor mások viselkedését manipulálod, arra ,i kényszerre, hogy irányításod alatt tartsd környezeted, hogy minden „pontosan így legyen", csak hogy biztonságban érezd magad. Viszont megbénulsz, támadóvá vagy idegessé válsz, amikor az emberek nem részletes előírásaid szerint viselkednek, vagyis ugy, ahogy szerinted kellene. Ez az ellenőrző magatartás azt jelenti, hogy téged erősen foglalkoztatnak mások cselekedetei, és az, hogy ezek a cselekedetek hogyan hatnak rád. Azok az emberek, akik ilyen ellenőrző magatartást mutatnak, elefántot csinálnak mások viselkedéséből, amikor az nem felel meg saját elvárásaiknak.

Tettem egypár megfigyelést olyan emberekről, akik ellenőrző magatartásúak; lényegében kettőt. Először is túl sok van belőlük. Valamilyen különös oknál fogva, mintha országos tendencia lenne az ellenőrző magatartás. Másodszor, a jellemzője ennek a magatartásnak az, hogy erős stresszt okoz - az ellenőrző személyben és az ellenőrzöttekben egyaránt. Ha békésebb életet szeretnél, fontos, hogy kevesebbet ellenőrizz.

Erre az ellenőrző magatartásra vonatkozó egyik legszélsőségesebb példa, amit valaha is hallottam, a gemkapcsokról szól! Az egyik menő jogi cégnél dolgozó jogásznak az volt a gyengéje, hogy bizonyos dolgokat meghatározott módon kell intézni - nem csak a „nagy ügyeket", hanem a kicsiket is. Ez a fickó azt szerette, ha színes gemkapcsokat használnak a fémszínűek helyett, amit

a cég biztosított volna a számára (tényleg, mi lehet ennél fontosabb?). Tehát, megbízta a titkárnőjét, hogy minden héten vegye meg az ő saját, külön bejáratú készletét ezekből a gemkapcsokból (még csak meg sem térítette a költséget). Ha valami nem a megfelelő gemkapoccsal került az asztalára, dühbe gurult. A hivatalban a „gemkapocskirály" gúnynevet ragasztották rá.

Valószínűleg nem meglepő, hogy ez a fickó mindig el volt maradva papírmunkájával, és ennek ügyfelei itták meg a levét. Az apróságok miatti állandó méregbe gurulása teljesen lelassította. És ez a gemkapocsügy csak az egyik része volt az ő irányító magatartásának - előírásokat és rendszabályokat hozott mindenről, kezdve azon, hogyan szolgálják fel kávéját (egy különleges kínai csészében csészealjjal), egészen addig, hogyan mutassák be őt a tárgyalásokon. Végül ezt az ellenőrző magatartást megelégelték ügyfelei, és elbocsátották a cégtől.

Ez nagyon szokatlan és extrém példa, mégis, ha nagyító alá teszed saját viselkedésedet, rá fogsz jönni, hogy vannak olyan területek, melyeket megpróbálsz irányítani, pedig azok jelentéktelenek vagy csak egyszerűen butaságok. Próbáld csak ki!

Az, aki irányítani akar, hatalmas adag stresszt cipel magában, mivel nem elég, hogy saját választásai, és viselkedése miatt nyugtalankodik, hanem még amiatt is, hogy mások hogyan gondolkodnak és viselkednek. Igaz, néhanapján befolyásolhatunk másokat, viszont nem kényszeríthetjük arra, hogy bizonyos módon viselkedjen. Annak, aki irányítani akar, ez nagy csalódást okoz.

Az üzleti életben nagyon sokszor azt szeretnéd, hogy a vélemények találkozzanak, vagy hogy mások is úgy lássák a dolgokat, ahogy te. El kell adnod magad és elképzeléseidet azoknak, akikkel dolgozol. Bizonyos helyzetekben véleményeket kell megváltoztatnod, befolyásolnod, sőt hatalmat kell gyakorolnod, hogy valamit sikerüljön végigvinned. Vannak időszakok, amikor ki kell tartanod amellett, hogy keresztülvidd saját módszeredet, vagy valami okos és kreatív utat találj ki, hogy másokat rávegyél, hogy másként gon-

dolkozzanak. Ez mind az üzlethez tartozik. És ez egyáltalán nem az, amire én itt utalni akarok. Nem arról az egészséges és normális kísérletről van szó, amikor a véleményeket egyeztetni kell, vagy nézeteket kell egyensúlyba hozni. Sőt nem is arról beszélek, hogy ne törődjünk mások magatartásával. Azokra a módokra utalok, hogy a megkövetelés, az egyes számban való gondolkodás, a merevség és az a kényszer, hogy irányíts, fájdalomhoz és stresszhez vezet.

Az ilyen ember saját érzései és érzelmei foglya. Nem engedi másoknak, hogy önmaguk legyenek, hogy megmutathassák kik ők, nem tartja tiszteletben mások gondalatait. Egy ilyen ember szíve legmélyén nem akarja, hogy az emberek önmaguk legyenek, hanem inkább azt, hogy azzá váljanak, amivé ő akarja. De az emberek sohasem olyanok, akikké mi akarjuk tenni őket, ők önmaguk. Vagyis, ha egy megálmodott képzethez ragaszkodsz, csalódott és tehetetlen leszel az idő nagy részében. Az ilyen ellenőrző személyiség úgy gondolja, hogy ő tudja, mi a legjobb, és a mindenségit, de majd megmutatja az embereknek, hogy az ő módszerük téves! Ebből a kényszerből, hogy irányítson, hiányzik mások véleményének tisztelete.

Csak egy módon lehetünk kevésbé irányítók, ha figyelembe vesszük annak előnyeit. Észre kell venned, hogy még így is elérheted, amit akarsz, viszont adj kevesebbet magadból. Vagyis kevesebbet kell lovagolni azon, hogy mások egy bizonyos módon élnek, gondolkodnak, vagy viselkednek. így kevésbé leszel feszült. Amikor magadban engedményeket teszel azzal a ténnyel kapcsolatban, hogy mások másképp látják a dolgokat, sokkal kevesebb belső harcot kell megvívnod.

Ráadásul, ha kevésbé ellenőrzöd az embereket, könnyebb lesz veled együtt dolgozni. Valószínűleg már kitaláltad, hogy a leglöbben nem szeretik, ha ellenőrzik őket. Ugyanis ez mellékvágány. Neheztelést és ellenséges kapcsolatokat szül. Ha megszabadulsz rossz szokásodtól, az emberek szívesebben fognak se-

gíteni neked; azt akarják majd, hogy sikeres légy. Amikor azt érzik, hogy olyannak fogadják el őket, amilyenek, és nem ítéltetnek meg, mert nem olyanok, amilyennek szerinted lenniük kéne, úgy fognak csodálni és tisztelni, mint még soha azelőtt.

29.

Ne tulajdoníts túlzott jelentőséget a határidőknek

Nagyon sokan dolgoznak szoros határidők állandó nyomása alatt. Az írók sem kivételek ez alól. De gondoltál-e már arra valaha, mennyi szellemi és érzelmi hangsúlyt adunk ezeknek ,i határidőknek? És elgondolkodtál-e már azon, milyen negatív következmények kapcsolódnak ezekhez a hangsúlyokhoz? Ha nem, esetleg figyelmesen vizsgáld meg ezt a kérdést.

Igaz, hogy a határidők az élet velejárói. Ám a stressz nagy része nem annyira magából a határidőből ered, hanem az ezen való rágó-i lásból, vajon tudjuk-e teljesíteni vagy nem.

Nem olyan régen éppen egy irodában várakoztam a soromra. Akivel találkozóm lett volna, dugóba került. Megpróbáltam olvasni, de két munkatárs beszélgetése magára vonta a figyelmemet. Arról az igazságtalan határidőről panaszkodtak egymásnak, ami éppen Damoklesz kardjaként a fejük felett lógott. Kétségtelen, kevesebb, mint két órájuk volt arra, hogy valamilyen beszámolót elkészítsenek. Bármi volt is, dél volt a határidő.

Ahogy ott ültem, azon csodálkoztam, hogy majdnem egy téllies órát töltöttek el siránkozással. Még csak az első lépést sem tették meg céljuk eléréséhez. Végül, egy perccel azelőtt, hogy akire várakoztam, megérkezett volna, az egyikük dühödten azt mondta: „Úristen, el kéne már kezdenünk. Egy órán belül le kell adnunk."

Tudom, hogy ez extrém példa, és csak kevesen pocsékolnak el így az idejüket. Mégis jelzésértékű, hogy nem mindig maga

a határidő a bűnös a stressz kialakulásában. Végül is, ez a két ember is rájött arra, hogy még egy óra alatt is teljesíthető a feladat. Mennyivel egyszerűbb lett volna, ha egy nyugodt, mély lélegzetet vesznek, és olyan gyorsan, hatékonyan kezdenek együtt dolgozni, ahogy csak tudnak.

Tapasztaltam, hogy a határidők miatti panaszkodás - még akkor is, ha igazolt - iszonyatos szellemi energiát, és ami a határidők szempontjából még fontosabb, időt vesz el! Az izgalom, mely elfog, amikor másokkal együtt, vagy csak egyszerűen, amit magadban érzel, ritkán éri meg. A határidőn való gyötrődés belső aggódáshoz vezet.

Tudom, hogy a határidők eléggé nagy feszültséget váltanak ki, és ez nem igazságos. Mégis, ha nem aggódsz fölöslegesen, akkor megkönnyíted a dolgod. Majd próbáld meg magad tetten érni. Ha sikerül, finoman hívd fel figyelmedet arra, hogy energiádat jobb lenne valami másra fordítani. Ki tudja, talán egyszer majd megbékélsz a határidőkkel.

30.

Ne felejtsd el, ha halott vagy, az nem használ az üzletnek

Néhány évvel ezelőtt apám egy csodálatos szervezettel, a BENS-szel (Business Executives for National Security) állt kapcsolatban. Egyik küldetésük az volt, hogy elmagyarázzák az üzleti élet szakembereinek a nukleáris fegyverkezési verseny abszurditását, mind az anyagi terheket, mind a mindannyiunkra leselkedő veszélyt. Egyik kedvenc mondásom is innen származik: „Ha halott vagy, az nem használ az üzletnek." Ezzel arra a nyilvánvaló tényre tapintottak rá - ha felrobbantjuk magunkat, senkinek sincs belőle haszna.

Fogadok, tudod, hová akarok kilyukadni! Ezt az okos metaforát kiterjeszthetjük saját életünkre - különösen egészségünkre. Akárhogy is nézzük, a mondás mindenképp igaz.

Ha ezt szem előtt tartjuk, akkor helyre kerülnek a dolgok. Például, amikor azon kapod magad, hogy ilyesmiket mondasz: „Nincs időm arra, hogy sportoljak", inkább ezt kéne mondanod: „Nincs időm arra, hogy ne sportoljak". Ha elveszíted egészséged, és jókedélyed, akkor semmi sem fog működni. Hosszú távon sokkal kevesebb időt vesz igénybe, ha vigyázol magadra, mint ha elveszíted működőképességed.

Jim egy hatalmas New York-i jogi cég munkatársa volt. Bár nagyon szerette családját, két végén égette a gyertyát. Korán ment el és későn ért haza. Rengeteget utazott és állandó feszültségben élt. A gyerekei felnőttek és nagyrészt ezt nem is látta. Nem aludt eleget és nem sportolt. Azt mondta nekem egyszer: „Richárd, ez

az iram egyszer elpusztít engem." És még csak fény sem látszott az alagút végén. Minél értékesebbé vált a cége számára, annál több időt követeltek az idejéből.

Egyszercsak túlcsordult a pohár. Rengeteg töprengés után arra a következtetésre jutott, hogy bármilyen fontos is számára a munkája, nem érdemes érte meghalni, és nem érte meg, hogy nem látta a gyerekeit felnőni. Elhatározta, hogy változtat. Otthagyta a céget, és saját praxisba kezdett. Sohasem láttam még nagyszerűbb átváltozást. Nem is olyan régen azt mondta nekem: „Sohasem voltam boldogabb. Az üzlet jobban megy, mint valaha, és most először képes vagyok arra, hogy elég időt töltsek Julie-val és a gyerekekkel." Bár most is keményen dolgozik, megfelelő egyensúlyt teremtett. Nem kétséges, ha a korábbi életstílusát folytatta volna, azt egészsége és boldogsága sínylette volna meg. Szó szerint arra a következtetésre jutott, hogy ha meghal, az nem tesz majd jót az üzletnek!

Persze nem mindenki képes ilyen drámai és kockázatos változtatásra, de nincs-e értelme annak, hogy jókat együnk, sportoljunk, pihenjünk, pozitívan gondolkodjunk, rendszeresen ellenőriztessük az egészségünket, és más egészséges szokásunk legyen? Ráadásul e józan egészségügyi szokások elhanyagolásának nyilvánvaló problémai mellett arra is rájöhetünk, hogy hosszú távon borzasztó időpocsékolás. Minden megfázás vagy influenza produktív munkaidőd több napjába kerül. Ki tudja, hány évet spórolhatsz meg, ha törődsz magaddal?

Ha nem felejted el, hogy „ha halott vagy az nem tesz jót az üzletnek", valószínűleg jobban fogsz vigyázni magadra - testileg és érzelmileg is. Jobban fogod érezni magad, boldogabb leszel, és valószínűleg tovább élsz. Abbéli félelmedet, hogy lemaradsz, sutba vetheted, mert tény, hogy produktívabb leszel és hosszabb, boldogabb karrier vár majd rád. Tehát tartsd életben és egészségben magad! Jót tesz az üzletnek.

31.

Ne vedd túl komolyan a követelőző főnököd et

Becslésem szerint azon felnőttek nagy százaléka, akikkel ismeretségben állok, követelőző főnöknek dolgoznak, vagy dolgoztak valaha. A határidőkhöz, adókhoz és költségvetéshez hasonlóan sokak számára a követelőző főnök is az élet egyik velejárója. Még ha gyakorlatilag nem is dolgozol valaki másnak, akkor is lehetnek olyan követelőző emberek, akikkel együtt dolgozol, vagy akik a számláidat fizetik, vagy követelőző ügyfelek, akiket megpróbálsz kielégíteni.

Mint ahogy minden mással is így van, a követelőző főnökkel is kétféleképpen lehet bánni. Lehet rájuk panaszkodni, ahogyan a legtöbben is teszik, beszélni a hátuk mögött, azt kívánni, bárcsak elmennének, gondolatban összeesküvést szőni ellenük, rosszat akarni nekik, és örökké feszültségben élni. Azonban választhatunk egy másik utat, és megpróbálhatunk (bár igen nehéz) a követelőző személy pozitív tulajdonságaira koncentrálni.

Ezt a stratégiát különösen nehezen kamatoztattam, mivel mindig is utáltam alakoskodni. Viszont pályafutásom során sok-sok rámenős emberrel volt dolgom és egypár fontos dologra jöttem rá.

Az első mentő körülmény, amit észrevettem a követelődző emberekkel kapcsolatosan, hogy általában mindenkivel így viselkednek. Vagyis, nem személyre szól. Mielőtt rájöttem volna, hogy mi az ábra, én is azt feltételeztem, mint annyian mások is, hogy Mr. vagy Mrs. Követelőző rám szállt. Személyes sértésnek vettem követelődző modorukat és ez feszültséget ébresztett bennem. Aztán még azzal

bonyolítottam a problémát, hogy mindenféle rejtett okot kerestem gondolatban, amiért is „jogom van mérgesnek lennem". Ráadásul, amikor éjszaka mentem haza, még panaszkodtam Krisnek is, aki pedig már hallotta a sztorit egypárszor.

Mindez akkor kezdett változni, amikor egy csepp ártatlanságot véltem felfedezni a követelődző félben. Más szóval, kezdtem észrevenni, hogy tényleg nem tehet róla - beskatulyázta őket ez a szerep. Ez persze nem változtatott azon, hogy jobban szeretek kevésbé követelőző emberekkel dolgozni, de megkönnyítette a dolgomat, amikor kellett.

Évekkel ezelőtt egyik könyvemen dolgozva, egy borzasztóan követelőző szerkesztővel kerültem munkakapcsolatba. Nehéz időket éltem át a sok kritika és sürgetés miatt, amikor egyik barátom egy nagyon fontos kérdést intézett hozzám. így hangzott: „Sohasem ötlött még fel benned, hogy a legkövetelőzőbb emberek gyakran pont azok, akik kibillentenek kényelmi zónádból, és segítenek abban, hogy képességeid egy új szintjére emelkedj?" Addig a pillanatig eszembe sem jutott, hogy ez igaz lehet. Visszatekintve pályámra, már látom, hogy a helyzet az, hogy a követelőző emberek hozták ki belőlem a legtöbbet. Minden - írási stílusomtól, a számítógép használatán keresztül (hogy alkalmazkodtam a technikához), egészen addig a képességemig, hogy tudok nyilvánosság előtt beszélni - nagyrészt a követelőző, sőt rámenős emberekkel való kapcsolatomnak köszönhető.

Suzanne olyasvalakinek dolgozott, akit nem lehet másképp jellemezni, csak igazi „hajcsárként". Úgy írta le, mint aki „csak azért követel, hogy követeljen". Mintha a hatalom perverz érzése öntötte volna el az agyát, amikor az embereknek parancsolt.

Suzanne-on kívül az irodában mindenki más vagy félt tőle, vagy haragudott rá. Valamilyen oknál fogva Suzanne rendelkezett azzal a bölcsességgel, hogy keresztüllásson ezen a hatalmas egón és ellenszenves viselkedésen. Amikor csak tehette, megpróbálta humorosan felfogni a helyzetét, és ahelyett, hogy utálta volna, megpróbált ta-

nnlni képességeiből, ahelyett, hogy hibáira koncentrált volna. Könynyen tanult. Nem telt hosszú időbe, hogy azt a képességét, hogy ellenséges környezetben higgadt tud maradni, észrevette főnökének alkalmazója, és egy sokkal érdekesebb pozícióba helyezték egy másik osztályra.

Annak felfedezése, hogy a követelőző embereknek két oldaluk van, pozitív és negatív, egész életem, különösen a munkahelyit igen csak megkönnyítette. Noha régebben védekezésbe vonultam és rettegtem, most egészen másként közelítek az emberekhez. Nyitott vagyok arra, amit tanítani akarnak nekem, a viselkedésüket pedig nem veszem személyem elleni támadásnak. És igen figyelemre méltó dolog történt. Mivel sokkal kevésbé vagyok ellenséges és védekező, mint régebben, a követelőző emberek, akikkel találkozom és dolgozok, sokkal könnyebben kezelhetők. Most már tudom, ezen emberek túlreagálása nagyban összefüggött azzal, hogy milyen nehezen tudtam bánni velük. Tapasztalatom szerint, ahogy fejlődtem, és hajlandó lettem elmémet kitárni a problémáim megoldására, könynyebb élet lett a jutalmam. Nem védem a követelőző viselkedést, mivel még mindig negatív és rámenős jellemvonásnak tartom. Mégis megtanultam természetesnek venni, és „bolhának" látni. Lehet, hogy veled is ez történik.

32.

Ne vedd magadra a 20/80 as szabályt

A 20/80-as szabály szerint állítólag a munkaerők 20%-a végzi el a munka 80%-át. Amikor éppen cinikus hangulatban vagyok, néha mintha ez még kevés is lenne.

Gyakran arról van szó, hogy az olyan emberek, akik igen termelékenyek és intenzíven dolgoznak, egyszerűen nem értik, mások miért nem ilyenek. Számukra elkeserítő lehet azokat figyelni, együtt dolgozni velük, vagy akár a jelenlétükben lenni, akiket ők nem tartanak annyira termelékenynek, amennyire lenniük kéne - akik látszólag kevesebbet tesznek le az asztalra, mint amire képesek lennének. Nem tudni miért, de ezt személyes sértésnek veszik, és zavarja őket.

Megfigyeltem, hogy ezek a „túlteljesítők" teljesen hétköznapi embereknek látják magukat, akik mindent megtesznek azért, hogy érvényesüljenek, és a munkát elvégezzék. Egyszerűen nem értik meg, mások miért nem olyanok, mint ők. Ismertem egyszer egy „szuper munkaerőt", aki kitartott amellett, hogy „Én nem vagyok „túlteljesítő". Egyszerűen arról van szó, hogy mások teljesítenek keveset." Elég jól ismertem ahhoz, hogy tudjam, nem szándékos az arroganciája. Hanem inkább nyíltan megosztotta velem életszemléletét. Úgy érezte, hogy a legtöbb ember nem dolgozik elég keményen, és szinte senki sem él úgy, hogy kihasználja teljes lehetőségeit. Ha te is azt gondolod, hogy ez igaz, nem lehet csodálkozni azon, hogy általában milyen elkeseredett és ideges vagy. Arra vagy beprogramozva, hogy csak azt vedd észre, ami nem készült el, vagy amit másképp is lehetett volna csinálni. A világból csak a hiányosságokat látod.

Lehet, hogy ennyire nem szélsőséges a látásmódod (valószínű, hogy nem), de magasan termelékeny és hatékony szemszögből tekintesz a világra. Ha ez így van, akkor talán nehéz elfogadni (vagy megérteni), hogy mások különböző dolgokat részesítenek előnyben, más a munkamoráljuk, a kényelmi szintjük, tehetségük, képességeik, a gondolkodásmódjuk. Minden ember más-más szemszögből látja a dolgokat, és különböző sebességgel dolgozik. Azt sem szabad elfelejteni, hogy mindenki szerint mást jelent a termelékenység. Ha kevesebb figyelmet fordítasz arra, amit mások nem végeztek el, és több hangsúlyt fektetsz saját termelékenységedre, könnyen megszabadulhatsz hibádtól - anyagilag, energiában, érzelmileg, sőt lelkileg. Más szóval, segít az, ha bevallód magadnak, hogy a te választásod, hogy ilyen magas fokon termelékeny személy legyél. Ezzel a választással haszon is jár. Jobban érzed magad, mintha kevésbé lennél termelékeny, vagy azt érzed, hogy lehetőségeidet kiaknázva élsz. így talán több pénzt keresel, vagy jobban élvezed a munkádat. Anyagilag biztosabb jövőt remélhetsz, vagy nagyobb a valószínűsége annak, hogy bizonyos ajtók megnyílnak előtted. Azzal csillapíthatod bosszankodásodat, hogy bizonyos mennyiségű munkát végzel el mindennap. Vagyis minden kifizetődik. Tehát nem vagy azok áldozata, akik másként választottak, vagy akik valamilyen oknál fogva nem annyira termelékenyek, mint te, legalábbis a te mértéked szerint.

Miről van szó? Hasznosnak tűnik, ha végiggondolod saját munkamorálod, munkatempódat, és általános képességeidet. Tedd fel a kérdést: „Arra alapozom temielékenységemet, hogy másoknak mi a véleménye? Az a célom, hogy másokat elkeserítsek és idegesítsek munkatempómmal?" Persze, hogy nem. Választásod saját ritmusodnak, kedvelt munkatempódnak, céljaidnak eredménye, elképzelhető, hogy megkívánják tőled, hogy bizonyos szinten teljesíts, azért termelékenységi szinted saját döntésedből és céljaidból ered.

Ez érvényes mindenki másra is. Tehát ez nem személyeskedés, nem rólad, vagy rólam van szó. Mindenki saját maga dönti el, meny-

nyi munkát tart megfelelőnek, ha mindent figyelembe vesz. Mindenki mérlegre teszi a mellette és ellene szóló érveket, végiggondolja, hogy mivel kell megalkudnia, és eldönti, milyen keményen fog dolgozni - milyen termelékeny lesz.

Esetleg másoktól függsz - kollégáktól, munkatársaktól, alvállalkozóktól, alkalmazottaktól -, vagyis alkalmazkodnod kell bizonyos mértékű és szintű termelékenységhez. Én így teszek. Nem azt akarom mondani, hogy lazíts, vagy tedd alacsonyabbra a mércét. Hanem azt, hogy létezik egy bizonyos nézőpont, melyből egészségesen tekinthetsz a különböző szintű produktivitásra, és mellyel megakadályozhatod, hogy ideges légy és személyes sértésnek vedd. Rájöttem, hogy amikor sikerül megőriznem ítélőképességemet, és feszültségemet kordában tartom, akkor könnyedén kihozom másokból a legjobbat, anélkül, hogy védekező álláspontba kellene vonulniuk, vagy sértve éreznék magukat.

Szeretném, ha megvizsgálnád követelményeidet és elvárásaidat, melyek arra irányulnak, hogy mások is úgy dolgozzanak, ahogy te. Ha egyszer elfogadod azt a tényt, hogy ez nem személyes sértés, akkor valószínűleg megkönnyebbülsz, és képes leszel értékelni az emberek közötti különbséget, és azt, ahogyan ők kívánnak dolgozni. Ha így teszel, békésebbnek és nyugodtabbnak fogod érezni magad.

33.

Barátkozz össze a portással

Nem olyan régen, mikor San Franciscóban jártam, éppen egy irodaépület halljában várakoztam ebédpartneremre. Szerencsére tanúja voltam a következő eseményeknek, melyek annyira idekívánkoztak ebbe a könyvbe. Abban a pillanatban tudtam, hogy meg fogom osztani az olvasókkal.

Bejött egy férfi és barátságtalanul, parancsoló hangon felmordult: „Üzenet?" A recepciós hölgy felnézett és mosolygott. Udvarias hangon azt felelte: „Nincs, Uram." A férfi utálatos, majdhogynem fenyegető stílusban azt mondta: „Nehogy elfelejtsen szólni nekem, amikor a fél egyes ügyfelem megérkezik! Érti?" És elviharzott.

Egy perc sem telt bele, egy nő lépett a recepcióhoz, nyilvánvalóan szintén azt szerette volna tudni, hogy van-e a számára üzenet. Mosolyogva köszönt, és megkérdezte a recepcióst, „hogy van?". Az visszamosolygott és megköszönte a kérdést. Majd átnyújtott a hölgynek egy halom üzenetet, és még ellátta egy néhány információval is, melyet sajnos nem hallhattam. Összemosolyogtak, majd a hölgy távozott.

Mindig megdöbbent, ha azt látom, hogy valaki nem barátságos a recepcióssal, vagy ha természetesnek veszi a létezésüket. Évek során megkérdeztem sok-sok portást, hogy vajon mindenkivel egyenlően bánnak-e az irodaépületben. „Viccelsz?" Sőt úgy tűnik, hogy a recepciósoknak nagy hatalmuk van - és ha barátságos vagy velük, sokkal könnyebbé teheted életed. Nem csupán arról van szó, hogy biztosítod magadnak a naponta többszöri barátságos köszönést és mosolyt, hanem hogy egy csomó apróságot tehet érted -

például vigyázhat arra, hogy ne zavarjanak, megszűrheti a telefonhívásokat, emlékeztethet fontos dolgaidra, figyelmeztethet rejtett problémákra, segíthet abban is, hogy lépést tarts magaddal és így tovább.

Mindkét véglettel találkoztam már. Tanúja voltam annak, hogyan védték meg a recepciósok munkatársaikat számos szükségtelen kavarodástól, sőt akár nagyobb hibáktól is. Láttam olyat is, hogy a portás kirohant az utcára, hogy figyelmeztessen valakit egy találkozóra, melyről biztos volt hogy az elfelejtette. Később megkérdeztem azt, akit figyelmeztettek, mi történt. Megerősítette, hogy a portás „hős" volt, szerinte a recepciós megmentette az állását. Mikor a recepcióst kérdeztem a kapcsolatukról, ő elmondta, hogy valójában nem barátok, de hogy a másik kivételesen kedves ember. Megkérdeztem, hogy van-e ennek valami köze ahhoz, hogy ő hajlandó volt egészen az utcára is kirohanni miatta, hogy emlékeztesse erre a találkozóra. Csak elmosolyodott és így válaszolt: „Na, rátapintottál a lényegre!"

Sajnos az ellenkezője is előfordul, ha a portás úgy érzi, hogy természetesnek veszik a létezését, vagy neheztel valakire. Hallottam olyan recepciósokról, akik úgymond „elvesztettek" üzeneteket, vagy elfelejtettek figyelmeztetni valakit egy értekezletre, mivel alkalmatlan volt a pillanat.

Természetesen van sok nagyszerű portás is, akik képesek félretenni személyes érzelmeiket, és azt tenni, ami a leghelyesebb, sokan szinte mindig. Nézzük most meg mindezt a recepciós szempontjából. Aránylag nagyon sok ember számára veszi fel a kagylót, válaszol az üzenetekre, és számos más fontos dolga is van. Néhány munkatársuk eléggé kedves, többen kevésbé, és van egy pár utálatos. Hát nem nyilvánvaló, hogy a te legjobb érdekedet szolgálja, ha barátságos vagy a portással? Félretéve azt a tényt, hogy ez a munkájuk, hát miért is futna még egy kört a recepciós, amiért nem fizetik meg, ha nem azért, hogy kedves vagy vele, vagy legalábbis hálás?

Semmiképpen sem azt akarom javasolni, hogy csak azért köss barátságot a portással, mert vársz valamit cserébe. Először is azért, mert szép dolog, és mert kicsit felvidítod a napot mindkettőtök számára. Végül is mindennap találkoztok. Emellett jó üzlet, és olyan kevés időt és erőfeszítést igényel. Azt javaslom, hogy vedd úgy, hogy a recepciós kulcsfontosságú partnered az életben. Kezeld úgy őket, mintha valóban értékelnéd őket - ahogyan kell is. Légy kedves, őszinte, türelmes és előzékeny. Köszönd meg, ha tesz érted valamit - akkor is, ha ez a munkájához tartozik. El tudod képzelni, mennyi problémával járhat, ha csak egy fontos hívást is elfelejtesz? Vagy akár egy fontos üzenetet? A recepciós az, aki ezt megakadályozhatja. Nem tűnne bölcs dolognak, ha a recepciósnak is vennél néha valamit? Természetesen ugyanez vonatkozik a többiekre is, csak egy kicsit másképp - a kapusra, a takarítóra, az intézőre, a szakácsra stb.

Szerintem rá fogsz jönni, hogy bölcs dolog barátságot kötni a portással. Nagyszerűen felvidíthatod napjaidat, ráadásul életed egy kissé feszültségmentesebbé is teheted. Ha még nem próbáltad, hát rajta!

34.

Vigyázz, ígéretednek súlya van

Csak néhány éve kezdtem rájönni arra, hogy mennyi könnyelmű ígéretet teszek naponta különböző embereknek, amit sokszor meg is bánok. Meglepő volt a felismerés, hogy az a kényszer, hogy ígéreteket tegyek, vezető szerepet játszott a stressz kialakulásában. Mikor felismertem, hogyan járul hozzá túlhajszoltságomhoz, akkor már viszonylag könnyű volt apró változtatásokkal csökkenteni ezt a feszültséget.

Gondolj csak azokra az ígéretekre, melyeket másoknak teszel, és melyek nem is tűnnek ígéreteknek, vagy melyeket félig önkéntelenül teszel. Mint például: „Majd később visszahívlak", „Beugrók hozzád", „A jövő héten küldök egy példányt a könyvemből", „Örömmel elviszem neked", vagy „Szólj, ha azt szeretnéd, hogy helyettesítselek". Még az olyan ártalmatlan kijelentések is, hogy „Semmi probléma", bajba sodorhatnak, mivel úgy érthetők, mintha felajánlanál valamit, pedig szíved mélyén igazából nem is akarod, vagy nem is tudod megtenni. Valójában pedig éppen most engedted meg valakinek, hogy megkérjen, még többet tegyél meg neki, mivel azt mondtad, hogy nem probléma.

Régebben szinte mindennap belesodródtam ebbe a szokásba. Például valaki kért valami egyszerű dolgot, mondjuk: „Küldenél nekem egy példányt abból a cikkből, amelyikről beszéltél?" Én pedig automatikusan azt válaszoltam: „Persze, nem probléma". Még fel is jegyeztem magamnak, nehogy elfelejtsem. Mire a nap vagy a hét végére értem, egész oldalnyi listám volt, amit teljesítenem kellett. Gyakorta megbántam az ígéreteimet. Sokszor még mérges

is voltam. Annyira lefoglalt ígéreteim teljesítése, hogy kifutottam az időből és igyekeznem kellett, hogy azokat a dolgokat elvégezzem, melyeket igazán kellett.

Ha magadra ismersz, akkor te is megpróbálod teljesíteni ígéreteidet. Egyértelmű, minél több ígéretet teszel, annál nagyobb nyomás nehezedik rád, ha megpróbálod beváltani őket. Egy bizonyos pont után, szinte elkerülhetetlen, hogy kimerülj abban az igyekezetben, hogy mindenki elégedett legyen.

Szeretnék tisztázni valamit. Nem azt akarom mondani, hogy többet ne ígérj semmit, vagy hogy az ígéretek nem fontosak. Sok az. Csak azt akarom mondani, hogy ígéreteid egy bizonyos százalékát (talán csak egy kis százalékát) nem is kéne rögtön megtenned. Ha nem teszed meg őket, kisebb lesz a nyomás, hogy teljesíthesd őket. Például tudom azt, hogy gyakorta mondtam a kiadómnak: „ígérem, hogy a jövő héten ugyanebben az időben megkapod", amikor pedig az igazság az volt, hogy nem is vártak ígéretet - csak annyit, hogy igyekezzek. De az ígéret már megvolt, és én kényszerítettem magam, hogy megtegyek minden tőlem telhetőt, hogy megtartsam a szavam. Ha nem ígérgettem volna, hanem egyszerűen csak a legjobbat nyújtottam volna, akkor elkerülhetem a fölösleges stresszt.

Megtanultam, hogy mérlegeljek minden kérést és ígéretet. Például, ha azt kérik tőlem, hogy küldjem el azt a cikket, melyről már az előbb szó volt, akkor lehet, hogy megígérem, vagy esetleg egy másik módot javasolok az illetőnek, hogyan szerezhetné meg. Néha helyes, ha megígérünk valamit, néha nem.

Azt is megtanultam, hogy önszántamból kevesebb ígéretet tegyek. Vagyis nem azt mondom: „Majd küldök egy példányt a könyvből, amiről beszéltünk", pedig hajlamos vagyok rá, hanem néha ellenállok a kísértésnek, és nem mondom ki hangosan. így még mindig elküldhetem a könyvet (és gyakran így is teszek), talán egy kicsit később, nem sürget az idő, nem kényszerít semmi.

Két fő előnye van annak, ha odafigyelsz az ígéreteidre. Először is rengeteg időt és energiát takarítasz meg. Néhány ígéret szükségtelen és nem is értékelik. Néhányat egyszerűen időhiány miatt képtelen vagy teljesíteni. Legbecsesebb vagyonunk az idő. Tulajdonképpen az időhiány az, amiről a legtöbb ember panaszkodik. Mintha mindenki egyetértene abban, hogy ritkán van elég idejük arra, hogy mindent elvégezzenek. Ha kevesebb ígéretet teszel, akkor több időd lesz arra, ami igazán fontos.

A másik előny az, hogy a kevesebb megtett ígéret többet fog jelenteni számodra és azok számára, akiknek tetted. Sokkal jobban odafigyelsz majd arra, hogy a szeretteidnek tett ígéreteket beválthasd. Ha túl sok ígéret nyomja a lelked, akkor nehéz eldönteni, hogy mi az igazán fontos. Általában az a vége, hogy azokat az ígéreteket szeged meg, amelyeket azoknak teszel, akiket a legjobban szeretsz. Ha kevesebb teljesítenivalód van, akkor könnyebben megtarthatod ítélőképességedet és a sorrendiséget. Nem ***ígérem,*** hogy ez a stratégia segít, de gyanítom, hogy esetleg fog.

35.

Soha ne támadj hátulról

Egy testületi gyűlésen vettem részt meghívott vendégként, és mielőtt beszédet mondtam volna, egy fiatalember jött oda hozzám és bemutatkozott. Nagyon kedvesnek tűnt egészen addig, amíg el nem kezdett másokról beszélni.

Zsörtölődött és a főnökére és munkatársaira panaszkodott. Tíz percen belül tisztában voltam vállalata „szennyesével". Ha elhittem volna, amit mond, akkor egész cége nem ér semmit - természetesen az ő kivételével.

Az volt a legszomorúbb az egészben, hogy szerintem nem is volt tisztában azzal, hogy mit csinált - úgy tűnt, hogy ez az általános beszédtémája. Mintha ez a gáncsoskodás megrögzött szokása lett volna.

Sajnos nem ő az egyetlen. Amikor az ország különböző részeibe utazom különféle csoportokhoz, sajnálattal kell jelentenem, hogy a gáncsoskodás él és virul. Ennek talán az az oka, hogy annyira elterjedt, hogy csak nagyon kevesen gondolnak a következményeire.

Két érv szól amellett, hogy soha többé ne beszélj mások háta mögött. Először is borzasztó hallgatni, és rossz fényt vet rád. Amikor valaki egy másikról beszél annak háta mögött, akkor az nem minősíti a támadott személyt, viszont sokkal többet mond arról, aki ítélkezik. Számomra az olyan ember, aki leszól egy másikat, alattomos és kétszínű. Kétlem, hogy az, aki nekem a munkatársait szidta a fent említett példában, elmondta volna ugyanezeket a dolgokat nekik is. Vagyis a szemükbe valószínűleg mosolyog

és szépeket mond, de a hátuk mögött egészen másképp viselkedik. Ezt becstelennek tartom, és nem vet jó fényt az illetőre.

De amellett, hogy gálád és becstelen dolog ezt tenni, és kedvezőtlen megítélésben részesülsz, még más problémákat is felvet. Feszültséget, aggódást és más negatív érzéseket gerjeszt.

Amikor legközelebb azt hallod, hogy valaki leszól egy másik embert, próbáld meg elképzelni, hogy vajon a magabiztos és nyugodt felszín mögött mit érezhet. Vajon milyen érzés az, ha kellemetlen, sértő és negatív dolgokat állítunk valakiről, aki még ott sincs, hogy megvédje magát? Emlékszem, hogy amikor régebben valakinek a háta mögött beszéltem, akkor szavaim kellemetlen érzésekkel töltöttek el. Arra is emlékszem, hogy feltettem magamnak a kérdést: „Hogy süllyedhettél ilyen mélyre?" Ebben a dologban egyszerűen nem lehetsz nyertes. Lehet, hogy érzel egy kis megkönnyebbülést egy-két percig, hogy beszélhettél arról, ami a lelkedet nyomta, de szavaid egész nap vagy még tovább kísérteni fognak.

A hátbatámadás aggodalmat is okoz. A példában szereplő férfi halkan beszélt, nem akarta, hogy meghallják. Hát nem lenne egyszerűbb és feszültségmentesebb, ha szépen, tisztelettel beszélnénk másokról? Mert ha így teszel, nem kell aggódnod, hogy kihallgatja-e valaki a párbeszédet, és esetleg elmeséli másoknak - talán pont annak, akiről beszéltél. Amikor leszólsz valakit, feszült vagy, meg kell védened titkodat. Nem éri meg!

Végül megjósolható, ha beszélsz valakiről a háta mögött, elveszted a tiszteletet és mások bizalmát. Ne felejtsd el, hogy akiknek mesélsz, azok a barátaid vagy kollégáid. Még ha látszólag élvezik, amiről beszélsz, ha ők is részt vesznek a pletykálásban, azért azzal tisztában lesznek, hogy hajlamos vagy mások leszólására. Első kézből tapasztalják. Elkerülhetetlen, hogy fel ne tegyék maguknak a kérdést: „Ha valaki mást hátba támad, nem tenné meg ugyanezt velem is?" Sőt még azt is tudják, hogy a válasz: igen!

Az egyik legszebb bók, amit valaha is kaptam, az volt, amikor valaki, akivel gyakorta állok kapcsolatban, azt mondta nekem: „Sohasem hallottam még tőled egyetlen rossz szót sem senkiről!" Sajnos, mint már említettem, régebben gáncsoskodtam én is, amire nem vagyok büszke. Azért ez a bók nagyon jólesett, mivel megteszek minden tőlem telhetőt, hogy senkiről se mondjak rosszat.

Senki sem tökéletes. Néha egy megjegyzés, vagy ha másokkal megosztod érzéseidet, az nem fog nagy feszültséget okozni, vagy tönkretenni a híredet. De azért nem árt, ha örökre felhagysz azzal, hogy mások háta mögött beszélj.

36.

Ne tedd olyan magasra a mércét

Éppen egy előadáson taglaltam a címben említett témát, amikor jelentkezett valaki hátul és azt mondta: „Miféle optimista ön, hogy azt javasolja, hogy tegyük lejjebb a mércét?" Jó volt a kérdés, és valószínűleg ugyanez benned is megfogalmazódott.

Kényes kérdés, mivel egyrészről mindenkinek magasak az elvárásai, és azt szeretné, hogy minden a legjobban alakuljon. Szeretnéd azt hinni, hogy a siker elkerülhetetlen, és hogy tapasztalataid általában pozitívak lesznek. Kemény munkával és tényleg jó szerencsével sok (talán a legtöbb) elvárásod beteljesül.

Másfelől viszont, ha túl sokat vársz az élettől, ha nem a valóság talaján állsz, követelődzői, akkor csalódásnak és sok szükségtelen szomorúságnak teszed ki magad. Valószínűleg sok munkatársadat is elidegeníted magadtól, mivel a legtöbben nem díjazzák, ha irreális elvárások elé állítják. Azt várod el, hogy életed eseményei egy bizonyos előre megjósolható módon bontakoznak ki, és hogy az emberek a te terveid szerint fognak viselkedni. Ha ez nem így történik, mint általában lenni szokott, kimerülsz, és szörnyen érzed magad.

Gyakorta, egyszerűen azzal, hogy alacsonyabbra helyezed a mércét, ha csak egy kicsit is, igencsak megkönnyítheted napodat (és életedet). Kellemes érzelmi környezetet teremthetsz magadnak azzal, hogy ha minden jól alakul, azt hálával veszed tudomásul. Amikor elvárásaid nem terveid szerint alakulnak, nem dúl fel. Ha alacsonyabbra teszed a mércét, akkor nem lepődsz meg annyira, amikor valamilyen problémába botiasz, amivel foglalkoz-

ni kell. A negatív reakciók helyett inkább azt mondod: „Na jó, majd én megoldom". Ha megőrzöd higgadtságodat, akkor képes leszel rendbe hozni a dolgokat.

Az élet nem tökéletes és problémamentes. Az emberek hibáznak, és mindannyiunknak vannak rossz napjai. Az emberek néha udvariatlanok vagy érzéketlenek. Egyik állás sem tökéletesen biztonságos, és mindegy, mennyit keresel, valószínűleg sohasem lesz elég. A telefonok és a számítógépek néhanapján elromlanak, mint ahogy minden más is.

Amikor Melissával találkoztam, egy szoftverfejlesztő cégnél dolgozott. Úgy jellemezte, hogy első „igazi" munkája. Fiatal volt és elkötelezett, és kivételesen magas elvárásai voltak. A probléma csupán az volt, hogy sok közülük nem teljesült. Nem olyan mértékű tisztelettel bántak vele, ahogy szerette volna (vagy elvárta), ötleteit pedig nem vették komolyan. Úgy érezte, hogy nem értékelik eléggé, és természetesnek veszik. Csalódott volt és kiégett.

Azt tanácsoltam neki, hogy állítsa alacsonyabbra a mércét, és másképpen gondoljon a munkájára. Tekintsen az állására ugródeszkaként a későbbi nagyobb és jobb beosztások felé. Megfogadta a tanácsomat, és minden jóra fordult. Képes lett munkájának leglényegesebb részleteire koncentrálni ahelyett, hogy azzal izgatta volna magát, hogy elvárásai nem teljesülnek. Gyorsabban tanult és feszültségi szintje csökkent.

Körülbelül egy évvel később kaptam egy kedves üzenetet Melissától, melyben tudatta velem, hogy milyen sokban segített neki a tanácsom. Ezek voltak a szavai: „Nem tudom, miért kerítettem akkora feneket mindennek. Mindig meg kell alkudni. Talán megtanultam, hogy kicsit jobb legyen az ítélőképességem és könnyedebb legyek." Valószínűleg jól csinálta a dolgát, mivel már kétszer is előléptették azóta, hogy utoljára beszéltem vele.

Sokan összekeverik az elvárásokat a kiválóság színvonalával. Kérlek, értsd meg, nem azt akarom tanácsolni, hogy színvona-

ladon csökkents, vagy ha elfogadod a gyatra munkát, az rendben van. Azt sem akarom mondani, hogy ne tartsd az embereket felelősségre vonhatónak. Hanem fogadd el, hogy vannak rossz hangulatok, hibák, botlások, működési hibák. Ahelyett, hogy annyi időt töltenél azzal, hogy izgatod magad a dolgok alakulása miatt, válj képessé arra, hogy könnyedebben fogj fel mindent. Az élet és annak sok kihívása nem fog annyira igénybe venni. így megőrzöd energiádat, és végül sokkal produktívabb leszel.

Azért ne hibázz: Még mindig meg akarsz tenni minden tőled telhetőt, és az esélyeket magad mellé akarod állítani - keményen dolgozni, előre tervezni, megtenni, ami a kötelességed, kreatívnak lenni, jól felkészülni, mások segítségét kérni, jó munkatársnak lenni. Mindegy, milyen keményen próbálkozol, az élet nem mindig alakul terveid szerint. Csak úgy teheted túl magad ezen az elkerülhetetlen tényen, ha többé nem várod azt, hogy másképp történik. Tehát tedd egy kicsit alacsonyabbra a mércét, meglátod, mennyivel szebb lesz az élet. Nem fogsz csalódni.

37.

Ne kíván, bárcsak valahol máshol lennél

Ha arra az alattomos hajlamra gondolsz, mikor azt kívánod, bárcsak máshol lennél, akkor egyetérthetsz velem abban, liogy buta, sőt önpusztító dologról van szó. Mielőtt felugranál és azt mondanád: „Na, várj csak egy kicsit, én ezt nem szoktam csinálni!", engedd meg, hogy elmagyarázzam, mit értek ez alatt.

Nagyon sok módja van annak, hogy azt kívánjuk, bárcsak máshol lennénk. Éppen dolgozunk és arra vágyunk, bárcsak otthon lehetnénk. Vagy a hét kellős közepén azt szeretnénk, ha már péntek lenne. Néha azt kívánjuk, bárcsak valami mást csinálhatnánk az allásunkkal. Arra vágyunk, más kötelességeink és munkatársaink legyenek. Bárcsak más lenne a főnökünk, vagy az alkalmazottaink. Szeretnénk, ha más körülmények között dolgozhatnánk, vagy másképp járhatnánk be dolgozni. Bárcsak más iparágat űznénk, vagy versenytársunk másként reagálna, vagy a mi helyzetünk változna. És még sorolhatnám. A baj csak az, hogy ezek a vágyak nem a valóságot tükrözik, hanem egy másik valóság gondolatai.

Ha nem vagy óvatos, egész életed azzal telik el, hogy máshol szeretnél lenni, mint ahol éppen vagy. De nem vagy máshol. Hanem pontosan itt. És ez a valóság. Egyik kedvenc idézetem a következő: „Az élet az, ami akkor történik velünk, mikor azzal vagyunk elfoglalva, hogy másról szövögetünk terveket." Egy kicsit másként megfogalmazva: „Az élet az, ami akkor történik velünk, amikor azt kívánjuk, hogy bárcsak valahol máshol lennénk." Amikor erre vágysz, mintha egy lépést elvennél az élettől, nem pedig benne lennél, és kitárnád lelked neki, úgy, ahogy van.

Nagyon nehéz összeszedettnek és hatékonynak lenni, amikor gondolataid máshol járnak. Koncentrációd issza meg a levét, mivel nem tud mibe kapaszkodni, ami pedig igazán lényeges lenne. Ráadásul gyakorlatilag lehetetlen élvezni azt, amit csinálsz, hogyha azzal vagy elfoglalva, hogy máshová vágyakozol. Gondolj azokra a dolgokra, amiket a legjobban élvezel. Minden esetben ezek olyan elfoglaltságok, melyekben teljesen elmerülsz, és valóban arra koncentrálsz, amit csinálsz. Az összpontosítás nélkül megszűnik az élvezet. Mennyi szórakozást nyújt egy jó regény olvasása, ha közben valami másra gondolsz?

És ez az a pont, ahol ez a kis bölcsesség egy kicsit ravasszá válik. Amikor semmi élvezetet nem találsz a munkádban, akkor könnyű azt mondani: „Hát persze, hogy máshol szeretnék lenni, hiszen nem szeretem, amit csinálok." De nézd csak meg alaposan, mi járul hozzá az élvezet hiányához. Mi volt először: az élvezet hiánya vagy a gondolatok más irányba áramlása? Nem mindig, de néhányszor előfordul, hogy az unalom vagy az elégedettlenség nem abból ered, hogyan töltjük az időnket, vagy mi a munkánk, hanem abból, hogy nem arra összpontosítunk, amit éppen csinálunk. Maga az a tény, hogy másra vágysz, elszívja aktuális tevékenységed élvezetét.

Szerintem kellemesen meg fogsz lepődni, sőt meg fogsz döbbenni, ha elhatározod, hogy kevesebbet vágyakozol arra, hogy éppen máshol legyél, és jobban koncentrálsz arra, amivel éppen foglalkozol. Visszanyerheted érdeklődésedet és lelkesedésedet munkád iránt, és ha ez bekövetkezik, jobban is fogod élvezni. Ráadásul, mivel jobban koncentrálsz, kreatívabb és produktívabb is leszel.

Természetesen távol álljon tőlem, hogy azt javasoljam, hogy helytelen vagy nem fontos terveket szőni a jövőre nézve, vagy akár álmodozni. Sőt azt sem akarom mondani, hogy ne változtass, amikor pedig azt szeretnéd. Ezek csodálatos dolgok, és nagyon gyakran helyesek is. Viszont amikor jobban elmerülsz

abban, amit éppen csinálsz, és nem azon rágódsz, hogy mit csinálnál inkább, akkor mind álmaid természete és tetteid tervezett iránya meg fog változni. Ha van egy álmod, akkor az odavezető út világossá és nyilvánvalóvá válik. Nem vonják majd el figyelmedet ellentmondásos és aggodalmas gondolatok, hanem tiszta és bölcs elmével cselekedhetsz. Sok szerencsét kívánok ehhez! Úgy gondolom, hogy több örömet lelsz majd munkádban, mint azt valaha is gondoltad volna.

38.

Ne félj attól, hogy nyilvánosság előtt kell beszélned

Régebben teljesen lebénultam, ha bármilyen csoport előtt kellett beszélnem. Tulajdonképpen annyira megrémültem, hogy egyetemista koromban kétszer el is ájultam, mikor ezzel próbálkoztam.

De nem vagyok egyedül. Hallottam, hogy a nyilvános beszéd első helyen áll a félelmek listáján Amerikában. Mintha több ember előtt beszélni sokkal ijesztőbb lenne a repülésnél, a csődnél, sőt a halálnál.

Csak a próba kedvéért levezettem ezt a stratégiát egyik nagyra becsült barátomnak, hogy lássam, megérti-e, miért teszem bele egy olyan könyvbe, mely azzal foglalkozik, hogyan csökkentsük a stresszt a munkahelyünkön. Ő így reagált: „Tudom, hogy a nyilvános beszéd nagy félelmet kelt emberekben, de hogyan segítene ez abban, hogy nem csinálunk a bolhából elefántot?"

Jogos a kérdés, és íme itt a válasz.

Egy olyan nagyfokú félelem, mint ez, nem létezik légüres térben. Vagyis, nem csupán olyankor jelentkezik, amikor felkérnek a beszédre. Az a stressz, mely a nyilvánosság előtti beszéddel kapcsolatos, állandóan ott van körülötted, talán csak éppen hogy, még akkor is, ha semmi esély arra, hogy valaha is beszélni fogsz több ember előtt. Ha csak arra kérnek, hogy mutass be valamit, egy jelentés vagy egy tanulmány eredményét, tarts egy átfogó beszédet, vagy csak oszd meg ötleteidet másokkal, a stresszfaktor ugyanakkora - hatalmas -, ha félsz tőle. Egy másik faktor, mely-

re ügyelni kell: Ha félsz attól, hogy mások előtt beszélj, még ha csak egy kicsit is, akkor talán olyan dolgokból maradsz ki, melyek esetleg jó irányba befolyásolnák karriered, előléptetést és több felelősséget, vagy valamilyen más előnyt vonnának maguk után. Mielőtt túltettem magam ezen a félelmen, emlékszem, sok döntést hoztam, melyek azon a valószínűségen alapultak, hogy esetleg kell-e vagy nem beszédet tartanom. Az, hogy e félelmemen túlléptem, nagyban hozzájárult ahhoz, hogy nyugodtabban viszonyuljak munkámhoz, így másra is tudtam koncentrálni. Igen megkönnyítette és stersszmentesebbé tette munkámat. Nem kérdéses, hogy ennek eredményeképpen sikeresebb író is lettem. Ha nem tettem volna ezt meg, nagyon is kétlem, hogy egyáltalán könyvet írnék, mivel a könyvírás együtt jár azzal, hogy reklámozzuk, gyakran nagyon nagy nyilvánosság előtt.

Ha mégis van benned egy kis félelem, akkor arra biztatlak, hogy alaposan gondold végig ezt a stratégiát. Ha egyszer túlteszed magad ezen a félelmen, nem leszel annyira feszült, és könnyedebbé válsz munkádban. Ez hozzájárni ahhoz, hogy kreatívabb és megoldásorientáltabb legyél, mert ez a félelem soha többé nem vonja majd el a figyelmed. Mivel nem leszel annyira ideges, egyre kevésbé csinálsz majd a bolhából elefántot.

Csak úgy szabadulhatsz meg ezektől a félelmektől, ha olyan helyzeteket teremtesz, amikor sok ember előtt kell beszélned. Elég csak kicsiben kezdeni - elég egy-két ember az első alkalommal. Vannak tanfolyamok, melyekre eljárhatsz, oktatók, akik segíthetnek, könyvek, melyeket elolvashatsz, és kazetták is. Rengetegféle módszer és stratégia létezik, melyekbe bepillantást nyerhetsz. Azért a végén neked kell megtenned a végső lépést és emberek elé állni. És ha ezt megteszed, rá fogsz jönni, mint ahogy én is, ha túljutsz ezen az általános félelmen, gazdag jutalomban részesülsz majd, munkád és életed minősége is javulni fog.

39.

Kerüld azokat a megjegyzéseket, melyek hosszadalmas beszélgetésekhez vezethetnek

Ez olyan stratégia, mely felnyitja a szemed, és mely sokat segít az életben. Bizonyítottan időt takarít meg, és segítségemre volt abban, hogy meglássam, milyen gyakran járulok hozzá, ártatlanul, saját feszültségem kialakulásához.

Ha te is olyan vagy, mint a legtöbb ember, akkor néha-néha te is teszel ártatlan, eléggé szelíd megjegyzéseket különböző dolgokról. Például ilyesmiket mondasz: „Hallottad, mi történt Johnnal?", „Hallottál erről és erről?" vagy „Tudtad, hogy...?". Néha te kezdeményezed a beszélgetést. Néha csak te tartod életben a párbeszédet, anélkül, hogy észrevennéd. Kiszínezed más megjegyzését, elmesélsz egy történetet vagy egy példát, túl sok részletbe bocsátkozol, vagy túl sok kérdést teszel fel. Aztán, ha olyan vagy mint én, akkor azon csodálkozol, miért töltöttél olyan sok időt a telefonálással, és miért nem haladsz a munkáddal.

Ha csak a felszínt tekintjük, akkor ez nem tűnik olyan nagy dolognak, egészen addig, amíg végig nem gondolod, milyen sok időt és energiát töltesz olyan csevegésekkel, melyek nem olyan fontosak, vagy éppen nem a megfelelő időben történnek. Gondolj csak arra, milyen gyakran érzed magad feszültnek az energiád vagy az idődd miatt. Milyen sokszor gondolsz vissza napodra, és kívánod, bárcsak még lett volna harminc perced, hogy valamit elvégezz, vagy csak egyszerűen utolérd magad. Vagy gondolj arra, hogy milyen gyakran rohansz, hogy befejezhess valamit.

Ha alaposan megvizsgálod, hogyan töltöd ténylegesen az időt, ugyanarra a következtetésre juthatsz, amire én: sokszor fordul elő, hogy lényegtelen beszélgetésekbe bocsátkozom, személyesen vagy telefonon. Ez a szokás szükségtelenül veszi el idődet, vagy kényszerít állandó rohanásra. Ha ezt nem ismered fel, akkor könnyen hibáztathatod a világot és azokat az embereket, akikkel napközben beszélsz, azért, mert túlhajszolt vagy, pedig a probléma kialakulásában jelentős szerepet játszol.

Természetesen sokszor jólesik barátokkal és munkatársakkal beszélgetni, és ez tökéletesen érthető és egészséges dolog. A lényeg csupán az, hogy tudjad, mikor társalogsz megszokásból és mikor szívesen. Ez a tudatosság rengeteg előnnyel járhat életminőséged változásával kapcsolatban.

Régebben azt hittem, hogy minden alkalommal, ha valakiről elmesélek valami hétköznapi dolgot, az nem rajtam múlik. De arra jöttem rá, hogy ez csak részben igaz. Az igazság az, hogy csupán egy része nem függ tőlem. A többit én segítem elő saját ártatlan megjegyzéseimmel és kérdéseimmel. Megtanultam azt is, hogy rövidre lehet fogni egy beszélgetést úgy is, hogy közben udvariasak és tisztelettelteljesek maradunk. Sőt megpróbálok elkerülni bizonyos típusú kérdéseket, melyekről tudom, hogy valószínűleg hosszadalmas és szükségtelen csevegéshez vezethetnek, hacsak nem valóban beszélgetni akarok, és erre szánni az időt. Az eredmény látványos. Bár elfoglaltabb vagyok, mint ezelőtt bármikor, úgy érzem, mintha több időm lenne. Sőt amikor arra szánom az időt, hogy másokkal beszélgessek, akkor ezt úgy teszem, hogy tudom, ez az idő most alkalmas erre.

Ha megfogadod a tanácsom, hetente egy vagy két órával növeled az idődet. Ez az egy óra különbözteti meg gyakran a feszült hetet a békéstől. Nem azt akarom javasolni, hogy antiszociális vagy faragatlan legyél, hanem csak azt, hogy vigyázz mit és mennyit mondasz - mert ez könnyen vezethet hosszadalmas beszélgetéshez, melyet nem is igen akartál. Megdöbbentő, milyen hatásos ez a stratégia.

40.

Amikor tanácsot kérsz, fontold meg, elfogadod-e

Az egyik legérdekesebb emberek közötti mozgatóerő, amelyet megfigyelhettem az, hogy sok ember érez kényszert arra, hogy megossza másokkal bánatát, ennek ellenére egyáltalán nem veszi figyelembe az ilyenkor kapott a tanácsot. Azért találom olyan érdekesnek, mert ahogy az évek folyamán sok beszélgetést hallgattam, mindig mély benyomást tett rám a számos nagyszerű tanács. Nagyon sokszor úgy tűnt, hogy az adott tanács könnyen és gyorsan megoldaná a szóban forgó problémát. Viszont rengeteg esetben tapasztaltam, hogy a tanácsot nem fogadták meg, pedig én segíteni tudtam vele gondjaimon.

Persze van olyan is, amikor csupán a lelkünket akarjuk kiönteni valakinek, mert csak azt akarjuk, hogy meghallgassanak. Máskor viszont őszintén összezavarodunk, nem tudjuk, hogy mit tegyünk, és tanácsért fordulunk másokhoz ezen szavakkal: „Bárcsak tudnám, mit tegyek!", vagy „Van valami ötleted?". Viszont amikor egy barát, társ, munkatárs vagy másvalaki előáll valamilyen javaslattal, azonnal megváltoztatjuk azt vagy eleresztjük a fülünk mellett.

Pontosan nem tudnám megmondani, miért nem fogadjuk meg a kapott tanácsokat. Talán zavarban vagyunk, hogy segítségre van szükségünk, vagy olyasmiket hallunk, amiket nem akarunk. Esetleg túl büszkék vagyunk, hogy bevalljuk magunknak, hogy egyik barátunk vagy családtagunk olyasmit tud, amit mi nem. Néha a tanács megfogadása együtt jár bizonyos erőfeszítésekkel vagy

életstílusunk megváltoztatásával. Valószínűleg más dolgok is szerepet játszanak ebben.

Elsőként vallom be, hogy sok mindent rosszul csinálok. De arra a tulajdonságomra vagyok a legbüszkébb - és biztos vagyok benne, hogy nagy segítségemre volt mind magán-, mind szakmai életemben, hogy valóban meghallgatom a tanácsokat, és sokszor meg is fogadom őket. Őszintén hajlandó vagyok bevallani, hogy nem tudom az összes választ arra, hogyan tegyem életem olyan hatékonnyá és békéssé, amennyire csak lehet. Általában mindig ajánl valaki olyasmit, mely a segítségemre lehet. Gyakorta nemcsak én élvezem a tanácsadással járó előnyt, hanem azt is izgalomba hozza, akitől kapom, mivel hajlandó vagyok meghallgatni, sőt elfogadni azt. Az emberek arra figyelmeztettek, túl sokat beszélek - és igazuk volt. Azt mondták, hogy váljak jobb hallgatósággá - megtettem. Javasolták, hogy végezzek el bizonyos tanfolyamot, vagy próbáljak ki valamilyen fogyókúrát - megfogadtam. És tényleg hasznomra vált. Újra és újra arra kérem az embereket, hogy szóljanak, ha észrevesznek valamilyen hibát a viselkedésemben vagy a magatartásomban. Amíg hajlandó vagyok a tanácsot megfogadni és nem lépek fel védekezően, addig mindig tanulhatok valamit. Néha egy apró javaslat egészen más színben tünteti fel a világot. Az egészben az a trükk, hogy hajlandóak legyünk beismerni, hogy mások olyan dolgokat láthatnak meg bennünk (vagy a helyzetünkben), melyekhez mi túl közel állunk, vagy túlságosan is személyesen érint. Lehet, hogy nem akarod az összes tanácsot megfogadni, amit kapsz, azért talán egy kicsit nyitottabb lehetnél feléjük. Szerintem, ha így teszel, életed sokkal könnyebbé válik.

41.

Vedd számításba a hozzá nem értést

Mint annyi minden más, a hozzá nem értés is egy harang alakú pályát ír le. Mindig lesz az embereknek egy kis százaléka, akik a csúcson helyezkednek el, a legtöbben középen állnak, egypáran pedig alul csücsülnek. A legtöbb szakmában (nem azokról van szó, ahol csak a nagyon alkalmasak tekinthetők képzetteknek) az élet így alakul. Minden területen csak néhányan lesznek valóban jók, legtöbben átlagosak, és mindig lesznek néhányan, akiken elcsodálkozol, hogy lehet az, hogy meg tudnak élni?

Érdekes, hogy mégsem értik meg ezt annyian, vagy ha igen, reakciójuk nem elég együttérző vagy gyakorlatias. Annak ellenére, hogy a hozzá nem értés az élet nyilvánvaló és elkerülhetetlen velejárója, mintha az embereket meglepné, személyes sértésnek vennék, becsapva éreznék magukat, és szigorúan reagálnak. Sokan panaszkodnak a hozzá nem értésre, zavarja őket, megvitatják, értékes energiát és időt töltenek azzal, hogy abban reménykednek, talán megszűnik valamikor. Láttam olyanokat, akiket annyira felidegesített a nyilvánvaló hozzá nem értés, hogy majdnem szívrohamot vagy ideg-összeroppanást kaptak. Ahelyett, hogy szükséges rossznak tekintenék, felhúzzák magukat, és reakciójukkal tetézik a problémát, elkeseredésükben a falba verik a fejüket. Végül semmi sem intéződik el, kivéve, hogy az elkeseredett illető kikészül érzelmileg, és rossz képet fest önmagáról.

Egyik kedvenc tv-sorozatom a „Megőrülök érted" (Mad About You). A kivételes komikus, Lisa Kudrow egy szinte elképzelhetetlenül kétbalkezes pincérnőt játszik egy kávéházban. Szerintem

képtelenség volt őt utánozni, egészen addig, míg Chicagóban nem jártam egy étteremben. A pincérnő olyan szörnyű volt, hogy egy pillanatig azt hittem, átverésről van szó valamilyen kandi kamera jóvoltából, hogy vajon felfújom-e a dolgot. Amennyire csak meg tudtam állapítani, minden egyes rendelést összekevert. Én egy vegetáriánus szendvicset kértem, és egy véres marhaszeletet kaptam. A mellettem ülő vendég egy tejturmixot rendelt, a pincérnő erre egy üveg sörrel jelent meg, amit gyorsan kilöttyintett a vendég drágának látszó ingére. És ez így ment, minden asztalnál egyre roszszabb. Egy idő után már egészen szórakoztatóvá vált. Amikor a számla megérkezett, felszámolta nekem a marhaszeletet, a másik vendég sörét és egy pólót, az étterem feliratával!

Egy másik történet olyasvalakitől származik, aki egy ingatlanirodában dolgozik. Nem csak házakat ad el, hanem az ő dolga is, hogy megtalálja az ügyfelek számára a megfelelő szakembereket is - kölcsönzőket, ellenőröket, becsüsöket. Mesélt nekem egy becsüsről, akivel együtt dolgozott (kétszer), és aki más kollégáit is boldogította. Ez a becsüs, hogy a szavaival éljek, „minden képzeletet felülmúlt". Az volt a feladata, hogy felbecsülje az eladásra váró ház értékét, hogy a kölcsönző tudja, megéri-e a kockázatot. Az volt a szokása, hogy valódi értéküknél kétszer annyira becsülte a házakat. Egy körülbelül 150 000 dollárt érő házat például 300 ezer dollárért árult. A szomszédban lévő csaknem teljesen ugyanolyan házért 150 ezret kértek. Kijelentette, hogy ő ezt így szokta - elutasított minden ésszerű érvet és általánosan elismert becslési módszert, és csak az „ösztöneire támaszkodott". Hozzá nem értése nem lett volna baj az ügyfelek számára, de képzeld csak el a kölcsönző kockázatát.

Ennek a történetnek az a leghihetetlenebb része, hogy állítólag ez az értékbecslő több mint tíz évig ügyködött a szakmában! Égbekiáltó hozzá nem értése ellenére továbbra is kölcsönzők dolgoznak vele, akik az ő ítéletére bízzák kölcsöneik megvédését.

Semmi esetre sem azt akarom mondani, hogy a hozzá nem értés kellemes dolog, de ha el akarod kerülni az idegeskedést, akkor

nagyon fontos, hogy ne lepődj meg, és ne térj ki a hitedből emiatt. Hasznos, ha megérted, hogy a hozzá nem értés bizonyos foka annyira előre látható, mint egy esős nap - még akkor is, ha te is Kaliforniában élsz. Előbb vagy utóbb, te is beleütközöl. Tehát, ne azt mondd: „Nem hiszek a szememnek", vagy valami hasonlót, hanem ne felejtsd el, hogy ez időnként előfordul - elkerülhetetlen. Ha így fogadod el a dolgok állását, akkor valószínűleg valami ilyesmit fogsz mondani: „Hát, persze, ez mindig is így lesz." Megőrzöd ítélőképességedet, és mindig tudni fogod, hogy nem személyesen neked szánták. Ne a legdrámaibb és legextrémebb példákra koncentrálj, hanem arra, hogy értékeld, azért a legtöbb ember legtöbbször eléggé jól dolgozik. Egy kis gyakorlattal és türelemmel nem fogod annyira mellre szívni azokat a dolgokat, melyeken amúgy sem segíthetsz.

Nem azt akarom javasolni, hogy törődj bele vagy helyeseld a hozzá nem értést, vagy ha munkaadó vagy, akkor ne helyettesítsd alkalmatlan dolgozóidat keményebben dolgozó, rátermettebb emberekkel. Ez egészen más. Arról van szó, hogy tekintet nélkül arra, hogy ki vagy és mit csinálsz, bele fogsz botlani (és foglalkoznod kell vele) legalábbis valamennyi hozzá nem értésbe a munkád során. Miért ne vennéd természetesnek, és miért hagynád, hogy bosszantson?

Egyszerűen azzal, hogy gondolatban engedményeket teszel valaminek, ami amúgy is bekövetkezik, drámaian javítod életminőségedet. Tudom, hogy a hozzá nem értés tapasztalása frusztrációhoz vezet - különösen, ha nagy a tét. Biztosíthatlak, ha elveszíted hidegvéred, az nem segít.

Legközelebb, ha hozzá nem értésbe botiasz, akkor is, ha felháborító, próbáld meg a legjobbat kihozni belőle. Hozd helyre a szituációt, ha lehetséges, aztán felejtsd el. Ne csinálj belőle gondolatban címlapsztorit. Inkább tedd jelentéktelenné. Ha így teszel, megszabadítod magad a csalódás újabb forrásától.

42.

Ne idegeskedj az előre látható események miatt

Sok iparágban léteznek bizonyos állandó folyamatok és problémák, melyek eléggé nagy valószínűséggel megjósolhatók. Amikor először történnek meg, vagy amikor nem készülsz fel rájuk, akkor érthető, hogy egy kis aggodalmat vagy feszültséget okoznak. Viszont ha egyszer beépíted tudatodba, és előre megjósolod, hogy az események várhatóan hogyan alakulnak, akkor butaság idegeskedni, és zaklatottnak lenni. Ennek ellenére úgy látom, hogy sokan továbbra is izgatják magukat és feszültek, még akkor is, ha tisztában vannak a játékszabályokkal. Továbbra is idegesek, mérgesek, és arra panaszkodnak, ami amúgy is előre látható volt. Szerintem ez a legtisztább formája az önmagunk által gerjesztett feszültségnek.

Van egypár aránylag nyugodt barátom, akik utaskísérők nagy légitársaságoknál. Bár általában olyan emberek, akik könnyedén veszik az életet, elmeséltek nekem néhány érdekes történetet olyan kollégákról, akik kikészültek attól (szerencsére az utasok nem vették észre), ami tökéletesen megjósolható része volt munkájuknak.

Az egyik nő például teljesen kiborul attól, ha késik a járata. Ilyenkor telefonál a férjének és panaszkodik neki feszültségekkel teli munkájára, elkeseredését barátaival is megosztja (akik persze már százszor hallották). Nem azt mondja, hogy „Hát persze néha-néha előfordulnak késések", hanem azzal kínozza magát, hogy reagál az előre megjósolhatóra.

Egy másik utaskísérő (férfi) iszonyatosan feldühödik, ha udvariatlan, vagy hálátlan utasba botlik. Annyira azért belátó, hogy meg-

értse, néhanapján (vagy esetleg gyakrabban) ez is előfordul. Mégis, ahányszor megtörténik, méregbe gumi, és kénytelen dühét másokkal is megosztani. Ezzel csak azt éri el, hogy felizgatja a többi utaskísérőt is, hogy csak arra a pár tiszteletlen emberre figyeljenek, nem pedig a nagytöbbségre, akik pedig eléggé kedvesek.

Ismertem egy könyvelőt, aki minden márciusban és áprilisban ideges lesz, mert a munkaideje ilyenkor megnyúlik, és öt előtt nem tud hazamenni. A plafonon van, és arra panaszkodik, menynyire igazságtalan dolog ez, bár előre látható volt. Mintha az összes könyvelő, aki adó-visszatérítéssel foglalkozik, adózás idején lenne a legelfoglaltabb.

Találkoztam olyan rendőrrel, aki személyes sértésnek vette, ha az emberek gyorsabban vezettek az előírtnál. Elkeseredett és kiselőadásokat tartott, nyilvánvalóan megfeledkezve arról, hogy a munkája az, hogy elkapja a sebességtúllépőket, és így teremtsen nagyobb biztonságot az utakon. Ez is munkája előre látható része. Számos más olyan rendőrrel beszéltem, akik ezt természetesnek veszik munkájuk során - mert tudják, hogy elő fog fordulni. Legtöbben azt mondják: „Hát persze, hogy be kell idéznünk őket, de az ég szerelmére, miért izgassam én magam emiatt?"

Mielőtt azt mondanád, hogy ezek buta példák, vagy hogy „én soha nem húznám fel magam ilyesmin", nézd meg jól saját szakmád. Mindig könnyebb meglátni, más miért ne legyen mérges, mint bevallani, hogy néha te is a szükségesnél nagyobb ügyet csinálsz valamiből. Beismerem, én is nemegyszer estem ebbe a hibába, és szerintem te is. Azzal, hogy saját foglalkozásod bizonyos aspektusait megjósolhatónak tartod, csökkentheted a frusztrációt.

Bár a jellemző részletek és problémák minden szakterületen mások és mások, és míg sok előre látható eseménynek mintha semmi értelme nem lenne, azért sok területen észrevettem a közös vonásokat. Néhány foglalkozásnál például elkerülhetetlenek a késések. Várnod kell a szállítóra, a rendelésre, valakire vagy valamire, hogy elvégezhesd a munkádat, tehát mindig úgy fog látszani, hogy

te késel és iszonyatos rohanásban vagy. És bár várnod kell az utolsó pillanatig, hogy megszerezz mindent, amire szükséged van, ez tökéletesen előre látható volt és az előzményekből következett - tudtad, hogy így lesz.

Ezért, ha gondolatban felkészülsz az elkerülhetetlenre, akkor nem kell nyomást érezned. Ehelyett megtanulod könnyedén kezelni. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem érdekel. Természetesen a legjobbat kell nyújtanod, és a lehető leggyorsabban és legeredményesebben kell dolgoznod. Badarság meglepődni, és méregbe gurulni amiatt, hogy állandóan másra vársz.

Más területeken (talán a legtöbbről van szó), mindig több munkát kell elvégezni, mint amennyi idődd van rá. Ha körülnézel, azt látod, hogy mindenki egy csónakban evez - így van kitalálva. A munka mindig egy csöppet hamarabb kerül az asztalodra, mint ahogy az előzőt el tudod végezni. Ha megvizsgáljuk ezt a folyamatot, rájövünk, hogy ez előre látható. Ha kétszer olyan gyorsan dolgoznál, mint jelenleg, akkor sem változna semmi. Minél gyorsabban és eredményesebben dolgozol, a munka, mint egy varázsütésre, megjelenik. Ez ismét csak nem azt jelenti, hogy munkád nem támaszt követelményeket, vagy hogy nem kell keményen dolgoznod és tökéletes eredményeket produkálnod. Csupán arról van szó, hogy nem szabad átsiklani azon a tényen, hogy sohasem fogsz tudni mindent elvégezni - mert ez lehetetlen.

Ha ezen a munkával kapcsolatosan felmerülő tényeket megfelelően előreláthatónak tekinted, akkor sok stresszt kerülhetsz el. Gondolatban, hozzáállásodban és viselkedésedben számításba veheted, hogy amúgy is megtörténik a dolog. Lesz egy kis lélegzetvételnyi szüneted, és talán egy kicsit jobban megtanulhatod, hogyan kell pihenni. Remélem, hogy neked is annyira hasznodra válik majd ez a stratégia, mint nekem.

43.

Ne élj ábrándokban

Ha boldogabb és kevésbé feszült emberré akarsz válni, akkor a legjobb kezdet, ha tudatosítod magadban, hogy létezik a számító gondolkodás, avagy ábrándozás. Ilyenkor elképzeled, mennyivel jobb lesz az életed, ha bizonyos feltételek teljesülnek - vagy milyen szörnyű, feszültségekkel teli vagy nehéz lesz valami bizonyos esetekben. A tipikus számító gondolkodás valahogy így hangzik: „Alig tudom kivárni azt az előléptetést, akkor majd fontos ember leszek." „Sokkal jobb lesz az életem, amikor az összes pénzem befektetem." „Mennyivel egyszerűbb lesz az élet, ha megengedhetek majd magamnak egy asszisztenst!" „Ez a munka csak ugródeszka egy jobb jövő felé." „Ez a pár év most elég kemény, de aztán egyre jobb lesz." Annyira a gondolataid irányítanak, hogy a jelen pillanattól teljesen elvonnak, ezért hatásosan és boldogan halogatod a valódi életet.

Ennek a fajta gondolkodásnak rövidebb időszakokra vonatkozó formái is léteznek, mint például: „Az elkövetkező pár nap kibírhatatlan lesz." „Hú, de fáradt leszek holnap." „Tuti, hogy ez az értekezlet szörnyű lesz." „Biztos, hogy ha legközelebb találkozom a főnökömmel, vitázni fogunk." „A hátam is borsódzik attól, hogy be kell tanítanom az új alkalmazottat." És végtelen sok változata van ennek a feszültséget okozó gondolkodásmódnak. A részletek általában különbözőek, de az eredmény ugyanaz: stressz!

„Régebben annyit aggódtam mindig az esedékes éves revíziók miatt." Mondta Janet, aki autóalkatrészeket gyártó kisiparos. „Végül úgy döntöttem, hogy szakítok ezzel a szokásommal. Az

aggodalom felemésztett és kiszívta minden energiámat. Rájöttem, hogy a tizenöt év alatt csupán egyszer kaptam negatív kritikát - és még akkor sem történt semmi baj. Hát akkor mi értelme aggódni? Általában ritkán következik be az, ami miatt aggódunk, és ha mégis, az aggódás akkor sem segít."

Gary, egy étterem vezetője úgy jellemezte önmagát, mint a világ legnagyobb ideggörcse. Minden éjszaka a legrosszabbat képzelte el - ellenséges vagy elégedetlen vendégeket, lopott ételalapanyagot, fertőzött húst és üres termeket - „Te megnevezed, én pedig aggódok miatta." Akkoriban azt hitte, hogy bölcs, mintha ez a számító gondolkodása megelőzne bizonyos negatív eseményeket. Miután sok évig a legrosszabbra számított, végül arra a következtetésre jutott, hogy a valóságban pont az ellenkezője igaz. Kezdett ráébredni arra, hogy aggodalommal teli gondolkodása néhány esetben olyan problémákat idézett elő, melyek nem is léteztek előtte. Hogy Garyt idézzem: „Annyira felhúztam magam, hogy tiszta ideg lettem. És akkor, mivel a legrosszabbra számítottam és arra, hogy mindenki hibázni fog, még a legapróbb hibákat sem néztem el - az egyik pincérlány összekevert egy rendelést, erre én darabokra szaggattam. Persze ő annyira ideges és zaklatott lett, hogy sokkal komolyabb hibákat követett el később. így utólag a legtöbb az én hibámból történt."

Természetesen egy kis tervezés, számítás és a jövő eseményeinek és eredményeinek elgondolása a siker fontos és szükséges záloga. Hogy egyáltalán eljuss valahová, tisztában kell lenned azzal, hová mész. Mégis nagyon sokan túl komolyan veszik a tervezést, és túl gyakran bocsátkoznak futurista elmélkedésbe. Feláldozzuk az élet adott pillanatait olyanokért, melyek csak a képzeletünkben léteznek. Egy elképzelt jövő lehet, hogy egyáltalán nem is válik valóra.

Néha azt kérdezik tőlem az emberek: „Hát nem kimerítő és elviselhetetlen örökké ilyen kampánykörutakon részt venni - mindennap másik város, hetekig bőröndből élni?" Bevallom,

hogy néha tényleg elfáradok, és néha még panaszkodom is, de az igazság az, hogy nagyon érdekes, egészen addig, amíg egyszerre csak egy eseményen veszek részt. Ha azzal tölteném az időt és az energiámat, hogy azon töprengek, mennyi interjút kell adnom másnap, vagy a következő 10 előadásos körutamon, vagy az aznapi hosszú repülőúton, akkor előre látható, hogy kimerülnék, és túlterhelt lennék. Amikor túlságosan arra összpontosítunk, hogy menynyi mindent kell tennünk, ahelyett, hogy az adott pillanatban megtennénk, amit tudunk, akkor az ezzel a gondolkodással összefüggő feszültséget fogjuk érezni.

A megoldás mindenki számára ugyanaz. Akár a holnapi tárgyalástól reszketsz, vagy a következő héten esedékes határidőtől, a lényeg az, hogy megfigyeld, amint gondolataidat negatív elvárások és a jövő elképzelt borzalmai tartják fogva. Ha egyszer összse tudod kapcsolni saját gondolataidat és feszült érzéseid, akkor rájössz, hogy megzabolázhatod gondolataidat, visszahozhatod őket oda, amivel tényleg foglalkozol, hogy sokkal nagyobb ellenőrzéssel rendelkezel saját feszültségi szinted felett.

44.

Mielőtt elkezdenéd védeni magad, gondold át, mit mondanak

Ezt a feszültségcsökkentő trükköt évekkel ezelőtt tanultam. Ennek a stratégiának az a lényege, hogy várjunk egy kicsit, vegyünk egy mély levegőt, nyugodjunk meg, figyeljünk oda, mielőtt védekező álláspontra helyezkednénk. Ennyi. Ilyen egyszerűen visszatarthatjuk magunkat attól, hogy védekezők legyünk.

A védekező álláspont általában azt jelenti, hogy azonnal reagálunk arra, amit mondtak nekünk. Valaki tesz egy megjegyzést, te pedig azonnal megsértődsz. Valaki építő kritikát gyakorol veled szemben, te pedig azt érzed, hogy meg kell védened magad, munkádat, becsületedet vagy álláspontodat. És csak ezek után kezdesz el azon gondolkodni, amit mondtak, vagy amit tettek. Lehet, hogy még kritikusan is válaszolsz, vagy valamilyen erőfitogtató vitába is bocsátkozol, ami általában csak ront a helyzeten.

Tegyük fel, hogy a főnököd gyorsan átfut valamit, amivel te hónapokig foglalkoztál. A lehető legjobbat nyújtottad és sok álmatlan éjszakát áldoztál a munkára. Büszke vagy a teljesítményedre és azt várod, hogy más is az legyen. Ennek ellenére a főnököd egy nem túl kedves megjegyzést tesz. Láthatólag nem értékeli erőfeszítéseidet, nincs is elragadtatva tőle. A megjegyzése valami ilyesmi: „Nem tudtad volna másképp megcsinálni?"

A legtöbb embert zavarja, ha éppen nem dühíti fel vagy bántja meg az ilyen érzéketlen megjegyzés. És mint ahogy észre is vehetted, a legtöbb esetben sokan megsértődnek és védekező álláspontra helyezkednek. Nagyon szép lenne, ha mindenki lenne

olyan kedves és meggondolná, hogyan reagál ránk és a munkánkra, de sajnos nem ilyen világban élünk.

Ha ezt a stratégiát alkalmazod, a megjegyzés és reakciód közé egy kis szünetet teszel - ez időt ad arra fordítod, hogy összeszedd magad, és helyesen ítélj. Van valami értelme ennek a megjegyzésnek? Van benne valami igazság? Tudsz valamit tanulni belőle? Vagy az illető egyszerűen csak egy mitugrász alak? Minél őszintébben ítéled meg a helyzetet, annál jobban hasznodra válik.

Bár nem mindig könnyű, nagy előnyre teszel szert, ha odafigyelsz arra, amit mondtak - mielőtt védekező álláspontra helyezkednél. Ha így teszel, akkor alapvetően nyugodtabb leszel.

45.

Tanulj meg bízni másokban

Ha megtanulod, hogy jobban bízz másokban, sokkal könnyebbé teszed életed. Amikor hagyod, hogy mások segítsenek, amikor hiszel bennük és bízol bennük, az felszabadít, hogy azt tehesd, amiben a legjobb vagy.

Viszont rájöttem, hogy nagyon sokan - még a magas pozícióban lévő, tehetséges és sikeres emberek is - nem szeretik dolgaikat másra bízni. Úgy érzik: „Én is megtehetem - hiszen jobban értek hozzá, mint bárki más." Van néhány komoly probléma ezzel a hozzáállással. Először is, senki sem tud mindent és senki sem képes egyszerre két helyen lenni. Előbb vagy utóbb téged is utolér a felelősség nagysága. Mivel annyira szétszórt vagy, sok mindent fogsz csinálni, de ennek munkád minősége látja majd kárát. Ha megtanulsz bízni másokban, akkor ez segít megoldani azt a problémát, hogy arra koncentrálhass, amiben a legképzettebb vagy, és amit a legjobban élvezel. Ráadásul, ha nem bízol meg másokat, akkor nem adod meg nekik azt a lehetőséget, hogy megmutathassák, mit tudnak. Tehát, bizonyos fokig önző dolog is.

Jennifer jelzálogokkal foglalkozó ügynök egy forgalmas belvárosi cégnél. Furcsa, de talán egyik legnagyobb problémája az, hogy gyakorlatilag mindenben tehetséges és ügyes! Annyira bízott képességeiben, hogy minden feladatot megoldott, hogy félt másra átruházni bármilyen hatalmat vagy felelősséget. Legyen az telefonálás, tárgyalás hitelezőkkel, találkozás ügyfelekkel, papírmunka, mindent ő csinált.

Egy ideig elég jól sikerült ez a bűvészmutatvány. Viszont ahogy teltek-múltak az évek, és egyre kevesebb lett az ideje, vonakodása

a felelősség átruházásától visszaütött. Egyre több hibát ejtett, és egyre elkeseredettebbé, feledékenyebbé és kimerültebbé vált. Munkatársai panaszolták, hogy egyre idegesebb és arrogánsabb is lett.

Egy szemináriumon, mely arra volt hivatott, hogy segítse'n neki hatékonyabban rangsorolni, világossá vált számára, hogy legnagyobb szakmai gyengesége abban rejlik, hogy vonakodik attól, hogy megossza a felelősséget és megbízzon másokban. Rájött a nyilvánvalóra - hogy senki sem képes arra, hogy mindent egyedül csináljon örökké, ráadásul jól.

Amint elkezdte átruházni a felelősséget - apró dolgokban ugyanúgy, mint a fontosakban -, meglátta a fényt az alagút végén. Elméje lenyugodott és megpihent. Sokkal világosabban látta, hol használhatná jobban a tehetségét, és hogyan tölthetné legmegfelelőbben az idejét. Azt mondta nekem: „Visszatért a régi énem."

Gyakorta nem csupán rajtad segít, ha másra bízol egy feladatot. Amikor segítséget kérsz, felelősséget osztasz meg, vagy hatalmat ruházol át, olyankor megadod az esélyt valakinek, hogy bizonyítson. A könyvkiadók világában egy idősebb szerkesztő megengedheti társszerkesztőjének, hogy egy bizonyos könyvön szerkesztői munkát végezzen, még akkor is, ha egyik kedvenc szerzőjéről van szó. így nemcsak időt takarít meg, hanem a társszerkesztő lehetőséget kap arra, hogy megmutassa, mit tud - vagyis egyengeti karrierjét. A jog és a nagyvállalatok világában élő barátaim szerint ott is ugyanígy működik a dolog. A jogi cégeknél sok munkával bízzák meg az ifjabb jogászokat. A vállalati vezetők ugyanezt teszik kevésbé tapasztalt munkatársaikkal. Tudom, hogy a cinikusok azt mondják: „Csakis azért bíznak másokra valamit, hogy azokkal végeztessék el a piszkos munkát." És igenis, sokan vélekednek így - de neked nem kell. A lényeg az, hogy vannak tisztességes szándékok is - az önzők mellett az hogy gyakoroljuk a másokba vetett bizalmat.

Láttam olyan utaskísérőket, akik mesterei ennek a stratégiának. Valahogy képesek arra, hogy mindenki egy csapatban dol-

gozzon, így mindenki munkáját egy kicsit megkönnyítik. Viszont volt szerencsém olyanokhoz is, akik inkább mindent mindig maguk végeztek el. És ők azok, akik a legfeszültebbek, akik a legtovább váratják az utasokat. Láttam nagyszerű szakácsokat, akik bizonyos feladatokat másokkal végeztettek - például a felszeletelést - nem azért, mert ők azt nem szerették, hanem azért, mert így az étel elkészítésének olyan fázisaira tudtak koncentrálni, melyekben ők a legjobbak.

Akár étteremben dolgozol, irodában, repülőtéren, kiskereskedelemben vagy gyakorlatilag bárhol, ha megtanulod azt, hogy feladatokat ruházz át másokra, sokkal könnyebbé teszed életed. Természetesen vannak olyan kiválasztott foglalkozások és pozíciók, melyekben ez lehetetlen. Elég sokan nem mondhatnak ilyet: „Tessék, csináld te". Ha ebbe a kategóriába esel, akkor talán otthon gyakorolhatsz. Tud házastársad vagy lakótársad segíteni? Megbízhatod-e gyerekeidet egy kis házimunkával? Esetleg nem lenne jó ötlet felvenni egy takarítónőt, vagy valakit, aki olajat cserél, vagy valami más időrabló feladatot elvégez helyetted? Gondold végig körülményeidet, valószínűleg fogsz találni egypár módot arra, hogy feladatokat ruházz át. Ha igen, akkor felszabadul egy kis időd és megkönnyíted életed is.

46.

Legközelebbi szabadságod töltsd otthon

Ezt a stratégiát pár évvel ezelőtt kezdtem alkalmazni. Hogy őszinte legyek, az első néhány alkalommal, amikor megpróbálkoztam vele, úgy éreztem, hogy biztosan lemondok valamiről - vidámságról, kikapcsolódásról, „a nagy lehetőségről, hogy elutazzak" - és hogy a végén csalódni fogok. Ennek ellenére őszintén kijelenthetem, hogy minden alkalommal, amikor otthon töltöttem a szabadságom, örültem, hogy így tettem. Egyetlenegyszer sem bántam meg döntésemet.

A szabadság az a dolog, amit a legtöbb ember annyira vár. Általában csodálatosak, jól megérdemeltek és csaknem mindig szükségesek. Ennek ellenére egy szabadság, mely arra lenne hivatott, hogy kikapcsolódást nyújtson, megfiatalítson, és energiával töltsön fel, több feszültség okozója lehet, mint amennyit megszüntet. íme egy példa. Végre van egy hét szabadságod. Nagyszerű utat terveztél, de még előtted állnak a szükséges elintézendők. Igyekszel a pakolással, és hogy beszerezd, ami még hiányzik, valamint utánajárj az apróságoknak. Kimerült vagy. Úgy érzed, mintha hetek óta lehetőséged se lett volna rá, hogy leülj egy pillanatra. És most itt vagy, rohansz, hogy megint elérj egy gépet, vagy vágtázol kifelé az ajtón, hogy elkerüld a csúcsforgalmat. Bizonyos fokig, mintha azért fokoznád egyre a sebességet, hogy utána lelassíthass. Mindent ki akarsz facsarni ebből a szabadságból, tehát nem érkezel vissza, csak jövő vasárnap késő éjszaka - vagyis másnap korán reggel mehetsz dolgozni. Még mielőtt elindulnál, már tudod, hogy nem lesz könnyű, amikor visszaérkezel.

Éned egyik része alig várja, hogy elindulj, mert tudod, hogy nagyszerűen fogod érezni magad, és végre elszakadsz a monoton hétköznapoktól - viszont éned másik fele annak örülne, ha végre szöszmötölhetne a ház körül, felkuporodhatna az ágyra egy jó könyvvel, elkezdhetne egy jóga- vagy egy tornaprogramot, vagy tehetne egypár egynapos kirándulást a környéken. De mindennek várnia kell, mivel vakációzni mész.

Sajnos, az a másik éned - amelyik szeretné kikapcsolni a telefont, játszani a gyerekekkel, kitakarítani a kamrát, kerülni a tömeget, könyvet olvasni, kocogni, vagy csak sétálni a parkban, kertészkedni - csak ritkán, ha egyáltalán valaha lehetőséget kap arra, hogy dédelgessék. Mindennapi életed túlságosan lefoglal, illetve szabadságon vagy valahol távol az otthonodtól.

Krissel néhány évvel ezelőtt nagyszerűen töltöttük otthon a szabadságunkat. Megegyeztünk abban, hogy a munka tilos a héten - akár egy percre is. Egyetlen munkával kapcsolatos hívást sem lehet tenni vagy fogadni - pontosan úgy, mintha valahol máshol vakációznánk. Részünkről (és mindenki más részéről is) szabadságon voltunk. Kikapcsoltuk a telefont.

Babysittert alkalmaztunk (a gyerekek kedvencét, hogy számukra is élvezetessé tegyük ezt az időszakot), hogy játsszon egypár órát reggelente a gyerekekkel, míg mi futni mentünk, jógáztunk vagy elmentünk valahova reggelizni. Elvégeztünk néhány olyan munkát, amit már régóta terveztünk a ház körül. Dolgoztunk a kertben. Kiültünk a napra és olvastunk. Mennyei volt. Délutánonként családi programokat szerveztünk - kirándultunk, úsztunk vagy bújócskáztunk. Egyik nap házhoz hívtunk egy masszőrt, és minden este máshonnan hozattunk vacsorát. Alkalmaztunk valakit, aki házhoz jött és segített a takarításban és a mosásban - mintha hotelben lettünk volna. Megnéztünk néhány jó filmet és mindennap kialudtuk magunkat. Mintha kilenc vasárnap lett volna egymás után egy nagyszerű hotelben - és a költségeknek csak egy töredékéért!

A kölykök remekül érezték magukat és mi is. Úgy éreztük, mintha végre lehetőséget kaptunk volna arra, hogy családi körben élvezzük az otthonunkat. A gyerekek láthatták a szüleiket otthon, rohanás nélkül. (Nem kis dolog!) Kipihentebb és nyugodtabb voltam, mint valaha bármikor, miután visszatértem a szabadságról. És mennyivel könnyebb volt, nemcsak a tervezés, hanem visszatérni a régi kerékvágásba is - nem késett a gép, nem volt elveszett bőrönd, nem volt időeltolódás, és nem volt kimerülés a gyerekekkel való utazás miatt. Mivel úgy gondoltunk rá, mint vakációra, felségesen éltünk azon a héten - masszázs, éttermek, takarítónő, vacsora házhoz szállítása - mégis csak a töredékét költöttük annak, ami abban az esetben ment volna el, ha repülünk vagy autóval megyünk valamilyen egzotikus vakációra vagy egy előkelő hotelbe. De még ennél is többet jelentett, hogy valóban különleges volt. Rájöttünk, hogy borzasztó keményen dolgozunk azért, hogy legyen egy otthonunk, aminek gondját kell viselni - ennek ellenére milyen ritka, hogy rohanás nélkül élvezhetjük.

Nem azt javasolom, hogy az összes hagyományos szabadságot ilyennel helyettesítsük. Én szeretek utazni, szerintem te is. Azt viszont kijelenthetem, hogy nagyszerű módja a kikapcsolódásnak, ugyanúgy, mint annak is, hogy olyasmiket tegyél, amihez sohasem jutsz hozzá otthon, vagy a környéken, miközben csak nagyon keveset költesz. Amint most a naptáramat nézegetem, úgy látom, hogy megint egy ilyen otthoni szabadság közeledik. Már alig várom.

47.

Tedd üresbe elméd

Amikor megtanultam meditálni, az volt az egyik legelső megfigyelésem, hogy mintha lenyugodott volna az egész élet. Bár ugyanannyi feladat várt rám, ugyanannyi felelősség, és ugyanazokkal a problémákkal kellett foglalkozni, mégis úgy éreztem, mintha több időm lenne, mely sokkal könnyebbé és élvezetesebbé tette munkámat. Még mindig káosz vett körül, de a befolyását nem érzetem annyira.

Bár nem mindenkinek való a meditáció, létezik egy ésszerű helyettesítője, mely iszonyatos segítségére lehet mindazoknak, akik nyugodtabbá, kevésbé lobbanékonyakká és békésebbekké szeretnének válni. Arról van szó, hogy meg kell tanulni elménket üresbe tenni, melyet úgy lehetne elképzelni, mint „aktív meditációt". Magyarul, a hagyományos meditáció néhány formájával ellentétben, amikor is leülsz, behunyod a szemed, és lélegzetedre koncentrálsz, az aktív meditáció olyasvalami, melyet beépíthetsz mindennapjaidba. Az igazság az, hogy vannak olyan kiválasztott pillanatok, amikor már alkalmazod ezt a folyamatot, de mivel nem tűnik nagy dolognak, valószínűleg jelentéktelennek ítéled. Ezért sohasem használod fel erejét.

Lényegében az, hogy üresbe teszed az elméd, azt jelenti, hogy agyadat megtisztítod a koncentrált gondolatoktól. Nem aktívan gondolkozol, hanem egy passzívabb, nyugodtabb állapotban. Gondolataid erőfeszítés nélkül áramlanak feléd, mégis fogékonyak arra, ami körülöttük zajlik. Például kiváló tanárok vagy előadók úgy jellemzik, mint „rendelkezésre állni" vagy „zóná-

ban lenni", amikor gondolataik nagyon nyugodtak, amikor nem erőlködnek.

Én akkor tudok a legjobban írni, amikor elmém üresben van, amikor nem „próbálkozok". Amint kitisztítom elmém, mintha valaki más írna helyettem. Nem hajszolom aktívan az ötleteket, hanem azok jönnek hozzám, ugyanúgy, mint a legjobb kifejezések is. Ezt te is tapasztalhatod, amikor hirtelen eszedbe jut egy fontos telefonszám, valakinek a neve, egy elfelejtett kombináció, vagy amikor hirtelen felbukkan egy megoldás, vagy amikor végre rájössz, hová tetted a kulcsodat. Ez általában „üresbe tett elméd", mely biztosítja számodra a meglátást vagy az emlékezet hirtelen fellobbanását. Megtapasztalod az „Ez az!" élményét. Ilyen esetekben minél keményebben próbálkozol, annál kevésbé jársz sikerrel. Az erőlködés nélküli jelleg az, mely olyan fontos és hasznos. Amikor ismét próbálkozol és összpontosítod gondolataidat, olyankor térsz vissza normálisabb, analitikus gondolkodásodhoz.

Sokan azért nem alkalmazzák tudatosan ösztönös gondolkodásukat, mert nem ismerik fel hatalmát, vagy szükségszerűen egy fajta gondolkodásmódnak ítélik - az is. Természetesnek vesszük, ritkán használjuk, és szinte mindig figyelmen kívül hagyjuk. Ennek ellenére bár megnyugtató és feszültségfeloldó, nagyon hatásos is. Amikor elméd üresben van, a gondolatok mintha a nagy semmiből bukkannának elő. Új ötletek és meglátások merülnek fel, mivel agyad, amikor nyugalmi állapotban van, nyitottá és fogékonnyá válik bölcsességedre és különleges nagyszerűségedre.

Természetesen vannak olyan alkalmak, amikor helytelen vagy nem praktikus, ha üresbe teszed elméd. Amikor feladatod koncentrált gondolkodást igényel, vagy amikor valami tökéletesen újat tanulsz, akkor az szolgálja legjobban érdeked, ha hagyományosabban, analitikusan gondolkodsz. Azért megdöbbentő, milyen hatásos ez a folyamat - és mennyivel könnyebbé válik az élet, ha ezt a fajta ösztönös gondolkodást beépíted minden-

napjaidba. Bármikor, ha úgy érzed, hogy nagyon feszült vagy, vagy túlságosan sok szellemi energiát emésztesz fel, akkor jó ötlet, ha végiggondolod, hogy nem arra lenne-e szükség, hogy egy kicsit bevesd ösztönös gondolkodásodat. Feszültségcsökkentésre is használhatod, vagy arra, hogy pihenj, hogy kreatívabb legyél. Az alkalmazás területe gyakorlatilag határtalan.

Üresbe tenni elméd roppant egyszerű. Csak kétféle gondolkodás létezik - az ösztönös és az aktív. Olyan, mint a walkie-talkie, vagy a „beszélj" vagy a „hallgass" állásban lehetsz, egyszerre mindkettőben sohasem. Tehát, amint kikapcsolod analitikus gondolkodásod, agyad automatikusan átkapcsol az ösztönösre. Ha egyszer elfogadod az ösztönös gondolkodást, mint gondolkodásod használható formáját, a többi már egyszerű. Remélem, kísérletezni fogsz ezzel a stratégiával. Hamarosan pihentebb leszel, mint valaha is képzelted.

48.

Emlékezz mindenre

Előre szeretném bocsátani, ha ezzel a stratégiával kísérletezel, akkor rá fogsz jönni, hogy a legtöbb esetben életed nem is olyan rossz, mint amilyennek feltünteted. Cserébe javulni fog ítélőképességed és élvezni fogod munkádat, megnyugszol és feszültséged is csökken.

Amint azzal valószínűleg tisztában vagy, nagyon csábító másokkal megosztani, hogy mi történt aznap a munkahelyeden, és csak a negatív élményeket elmesélni. A „Na, hogy ment a mai nap?" című kérdésre tipikus válasz: „Hát, borzalmas volt". Ha bővebben kifejted, akkor valószínűleg azt meséled el, milyen kevés idődd volt, a rémálomba illő utat, a nehéz feladatokat és összetűzéseket, a problémákat, a nehezen kezelhető embereket, a zűröket, az állandó rohanást, a negatív munkatársakat, mindent, ami nem sikerült, és követelőző főnöködet. És egy bizonyos fokig erről is van szó. A legtöbb ember számára egy tipikus munkanap tényleg kemény, és borzasztó kimerítő. De csak ilyen negatív élményekről tudsz beszámolni? Vagy ez csak egy része? Kicsit másképp meséled el, mint ahogy valójában volt? Vagy kiválasztod, hogy mire emlékezz, és mit mesélj el?

Szerintem tökéletesen őszintének kéne lenned önmagaddal szemben, amikor legutóbbi munkanapoddal kapcsolatosan a következő kérdéseken tűnődsz: Munkába menet megálltál egy sütire és egy kávéra? Volt ebédszüneted? Ha igen, kivel töltötted? Élvezted? Milyen volt az étel? Ösztönzött-e beszélgetés nap közben? Valami új meglátás? Ki tudtad fejezni kreativitásodat? Láttál

valamilyen szép tájat - kis kerti vízesést, fákat és virágokat, madarakat vagy állatokat? Hallottál ma jó viccet? Megdicsért valaki? Hallgattál a kocsiban valami jó zenét vagy valamilyen más érdekes műsort? Csökkentek-e elintézendőid? Megoldottál valamilyen konfliktust? Kaptál pénzt?

Nem arra akarlak buzdítani, hogy irreálisan boldog légy. Mint ahogy már említettem, a munka lehet (és általában az is) nehéz. Mégse felejtsd el, hogy ha a fenti kérdések bármelyikére igenlő választ adtál, akkor valószínűleg kellemesebb napod volt, mint a Föld népessége nagyrészének. Ez nem azt jelenti, hogy tégy úgy, mintha csodálatos napod lett volna - viszont könnyű természetesnek venni napod kellemes pillanatait, nem? Úgy kezeljük őket, mintha meg sem történtek volna, mintha nekünk nem jutna „borravaló", egyszerű örömök, kényelem. Sőt ha megvizsgálod a fenti kérdéseket, akkor világossá válik, hogy a legtöbb ember számára nem is annyira tökéletesen negatív egy munkanap - még közel sem. És ha erről van szó, mégis miért festjük le olyannak?

Szerintem, van néhány oka. Először is, sokan azzal akarnak másokban mély benyomást kelteni, hogy milyen elfoglaltak és milyen nehéz életük van, vagy együttérzésre vadásznak. Ritkán hallani ilyen mondatot: „Nagyszerű napom volt! Sok minden jól sikerült." Attól félünk, ha így teszünk (még ha igaz is lenne), akkor gyengeségnek tűnne - mintha túl könnyű lenne az életünk. Biztosan tudom, hogy néhány férfi részben azért panaszkodik a feleségének, hogy milyen nehéz napja volt, mert nem akarják, hogy ha már hazaértek, sok mindent kelljen csinálniuk!

Ráadásul mindenki azt szeretné, ha értékelnék és tisztelnék azért, mert olyan keményen dolgozik. Azért mondjuk el, hogy mi történt velünk nap közben, mert attól félünk, hogy esetleg elveszítjük ezt a megbecsülést és tiszteletet, és természetesnek fogják venni, amit csinálunk.

De mindezek ellenére, amikor csupán a negatívumokra koncentrálunk, az általában egyszerűen egy rossz szokás. A panasz-

kodás ragályos, és mintha mindenki ezt tenné. Tehát, amíg nem teszel erőfeszítéseket annak érdekében, hogy kevesebbet panaszkodj, valószínűleg egészen addig fogod követni ezt a rossz szokást, amíg dolgozol.

Mióta a napok kellemes pillanataival foglalkozom, azóta egy egészen új világ tárult a szemem elé. Egyre inkább tudatára ébredek, hogy mindenféle érdekes és élvezetes dolog történik naponta, melyek eddig észrevétlenek voltak a számomra. Már nem veszem természetesnek az ösztönző beszélgetéseket, érdekes kihívásokat, a barátokkal és másokkal való személyes találkozásokat. Mindenekfölött talán értékelésem változott. Ennek pedig az lett az eredménye, hogy kevésbé idegesítenek és zavarnak azok az apróságok, melyekkel naponta foglalkoznom kell. Bizton állíthatom, hogy te is így fogsz érezni.

49.

Ne felejtsd: csak apró-cseprő ügyek vannak

Úgy érzem, hasznos lenne, ha emlékeztetnék mindenkit arra, hogy történhetnek apró kellemetlenségek. Más szóval, bebiflázhatod ezt a könyvet, hűségesen alkalmazhatod az összes stratégiát, és hihetetlenül nyugodttá is válhatsz. Mégis, mindennek ellenére, mindegy, ki vagy, milyen sikeres lettél, milyen kapcsolataid vannak, vagy akármi más, akkor is kell foglalkoznod a neked kijáró apró kellemetlenségekkel. Ez biztos. Fontos, hogy ezt mindig észben tartsd, mert esetleg azt hiheted, hogy új bölcsességed és éleslátásod vagy pozitív hozzáállásod mentesít a napi gondok valóságától. A kérdés nem abban áll, hogy foglalkoznunk kell-e velük, vagy nem, hanem hogyan közelítjük meg őket. Ha gyakoroljuk, az apró kellemetlenségek már nem tűnnek olyan nagy dolognak. Inkább semmiségeknek látjuk majd őket.

Még ma is, amikor elkeserít egy apróság, mellyel foglalkoznom kell, az apám egy mondást idéz, mely talán tükrözi a lényeget: ‚Az élet csak egyik dolog a másik után". Milyen igaz! Éppen túljutsz az egyik bajon, és a másik már itt kopog az ajtódon. Feloldasz egy konfliktust, és máris ott a következő. Megoldasz egy problémát, és mint egy varázsütésre itt a másik. Valaki örül a teljesítményednek, és hogy kielégítsd, valaki mást idegesítesz fel vele. Terved összeomlik, elkövetsz egy hibát, a számítógéped elromlik. Ez mind együtt jár az élettel és nem fog megváltozni.

Van valami hihetetlenül békés annak felismerésében és abban, ha megadjuk magunkat annak a ténynek, hogy történnek apró kel-

lemetlenségek, és hogy az élet természetes velejárója, hogy tele van ellentétes választásokkal, követelményekkel, vágyakkal, és elvárásokkal. Ez mindig is így volt és mindig is így lesz. Ha másképp gondoljuk, az fájdalmat, és szenvedést okoz. Ha egyszer elhatározod, hogy többé nem kívánod azt, hogy bárcsak másként alakult volna életed, akkor a játék természete megváltozik, és visszanyered hatalmad saját életed felett. Ugyanazok a dolgok, melyek megőrjítettek, többé nem izgatnak. Ami addig fájdalmat okozott, most másképp látod. Nem arra pocsékolod értékes energiádat, hogy fejjel menj a falnak, inkább nyugodt maradsz, legjobb tudásod szerint foglalkozol a kérdéssel, és előrelépsz.

Amennyire tudom, nincs varázsszer, mely tökéletessé és gondtalanná tenné munkádat. Viszont abban biztos vagyok, hogy ha javítasz ítélőkészségeden, és nem izgatod fel magad mindenen, akkor nyugodtabbá válsz, és megtanulhatod, hogy könnyedén vegyed az életet, miközben a legjobb formádat nyújtod.

50.

Ne a nyugdíjnak élj

Szándékosan vagy akaratlanul sokan gyakorlatilag a nyugdíjnak élnek. Állandóan arra gondolnak, milyen csodálatos lesz majd az élet a munkába járás terhe nélkül. Sokan odáig mennek, hogy számolják az éveket, hónapokat, sőt a napokat, melyek még hátravannak a nyugdíjig. Gyakori, hogy elhalasztják az örömet, az elégedettséget „majd későbbre". Mintha csak agyonütnék az időt, mintha büntetésüket töltenék, és türelmesen várnák szabadulásukat.

Saját bevallásuk szerint a legtöbben azért nem merészkednek idáig. Ez általában egy kicsit kényesebb. Mégis az emberek megdöbbentő százaléka várja, hogy életük haladtával egyre könnyebb lesz. Az álmokból és a munkatársakkal valamint a barátokkal folytatott beszélgetésekből kiderül, hogy azt várják, hogy majd egy napon jobb lesz, mint most - amikor már nyugdíjasok, több pénzük lesz, több szabadságuk, bölcsességük, idejük az utazásra stb.

Engem eléggé izgat ez a téma, mivel számomra világos, ha valaki így gondolkodik, hogy „egyszer majd jobb lesz az életem", akkor garantáltan hosszú és fárasztó életút előtt áll. Ahelyett, hogy minden egyes napját élvezné, felelne a kihívásokra és a lehetőségekre, megosztaná tehetségét másokkal, tanulna, és ihletet merítene a munkával kapcsolatos tapasztalataiból, inkább azt választja, hogy nem éli az életet, csak elvégzi a dolgát, a kitaposott úton halad, és sajnálja magát.

Szerintem sokkal jobb, ha reggelente úgy ébredsz fel, hogy felidézed a régi bölcs mondást: „Életem hátralevő részének ma van

az első napja." Határozd el, hogy megbecsülöd azt az ajándékot, melyet életnek hívnak, azzal, hogy a legjobb formádat nyújtod, mindegy, miből élsz. Tartsd meg ítélőképességed, amikor mások nem, ösztönözz másokat, ha csak egy kicsit is, de segítsd másnak az életét. Mindig emlékeztesd magad arra, hogy minden nap egyenlőnek indul, hogy a mai nap is éppen olyan fontos, mint azok, melyek nyugdíj után várnak rád.

A másik lényeges oka, hogy ne éljünk a nyugdíjnak az, ha így teszünk, nagy a valószínűsége, hogy csalódunk, amikor elérkezik. Furcsa dolog történik, ha halogatjuk a boldogságot egy későbbi időpontig. Mintha közben azt gyakorolnánk, hogyan legyünk boldogtalanok. És szakemberekké válunk. Amikor azt mondjuk magunknak, hogy majd később leszünk boldogok, akkor tulajdonképpen azt bizonygatjuk, hogy most nem elég jó az életünk. Várnunk kell, amíg mások lesznek a körülmények. Tehát várunk és várunk. Az alatt a sok-sok év alatt több ezerszer juttatjuk eszünkbe titokban, ha majd a dolgok másképp állnak - majd, valamikor -, akkor elégedettek és boldogok leszünk. De most csinálni kell!

Végre, elérkezett a várva-várt nap - a nyugdíj első napja. Hurrá!

De van egy kis probléma. Mint ahogy te is tudod, a megrögzött szokásokat nehéz feladni. Ha dohányzol vagy dadogsz, azt nehéz abbahagyni. Ha kritikus vagy védekező típusú vagy, azon nehéz változtatni. Ha rossz étkezési vagy testgyakorlási szokásaid vannak, akkor iszonyatos fegyelemre van szükség ahhoz, hogy a változás végleges legyen. Az esetek túlnyomó többségében a legtöbb ember egyszerűen képtelen rá. Túl nehéz változtatni.

Hát akkor meg mi késztet arra, hogy azt feltételezzük, gondolkodási szokásaink mások? Nem azok. Tulajdonképpen valamilyen oknál fogva azt a legnehezebb megváltoztatni, hogyan gondolkozzunk másképp. Időről időre mindannyian saját gondolataink csapdájába kerülünk. Hozzászokunk ahhoz, hogy egy

bizonyos módon gondolkozzunk - olyannyira, hogy képtelenek vagyunk másként látni a dolgokat.

Ha évekig azt gondolod, hogy az élet nem elég jó úgy, ahogy most van - hogy valami más jobb lesz -, akkor nevetséges azt hinni, hogy az az egy pillanat, amikor a nyugdíj valósággá válik, képes megváltoztatni gondolkodásmódunkat; hogy akkor az élet hirtelen jobb lesz. Semmiképpen. Nem fog megtörténni. Inkább előre látható, hogy pont az ellenkezője fog történni. Az agyad továbbra is azt fogja hinni, hogy valami más jobb lesz. Már az a szokásod, hogy így lásd az életet, és ez nem fog megváltozni csak azért, mert a külső körülmények változtak.

Ezt a problémát csak úgy lehet megoldani, ha most vagyunk boldogok - ha a legjobbat hozzuk ki jelenlegi munkánkból, ha kalandnak fogjuk fel, ha kreatívak és bölcsek vagyunk. Gondolkozzunk így a munkánkról és az életről! Gyakoroljuk ezt a fajta egészséges, optimista gondolkodást napról napra, pillanatról pillanatra! Ha így teszünk, amikor elérkezik a nyugdíj, legyen az egy év vagy húsz év múlva, ismerni fogjuk a boldogság titkát; nincs módja a boldogságnak, a boldogság a mód. Ez válik második természetünkké.

Tehát, gyerünk, várd a fantasztikus nyugdíjat! Tervezz, de jól! De tegyél meg magadnak egy nagy szívességet. Ne hagyjál ki egyetlen napot sem közben!

Ne csinálj a bolhából elefántot

Elmélet és gyakorlati tanácsok a családi élethez

51.

Teremts derűs érzelmi környezetet

Ahogy egy kertben is csak bizonyos feltételek mellett nyílnak a virágok, családi életed is akkor zajlik simán, ha gondoskodsz megfelelő érzelmi környezetről szeretteid számára. Ez olyan védőfalat von családod köré, amelynek birtokában bármely lehetséges stressz- és konfliktusforrással szembeszállhatsz. így érdemi válaszokat adhattok az élet kihívásaira.

Az eszményi érzelmi környezet beállításán fáradozva, önmagad és családod számára több fontos kérdést kell feltenned: Miféle ember vagy? Milyen típusú környezetet kedvelsz, melyikben bontakozol ki legjobban? Békésebb otthont kívánsz-e magadnak? A fenti kérdések nélkülözhetetlenek a megfelelő érzelmi környezet kialakításához.

Az érzelmi környezet jóval inkább a belső elvárásoktól függ, mint a külső tényezőktől. Befolyásoló tényező a bútorok elrendezése vagy a falak színe, mégsem ezen múlnak a dolgok. Az érzelmi környezet elsődleges összetevői közé olyasfélék tartoznak, mint a zajszint, a házi tevékenységek tempója (mindenki úgy rohan-e, mint a fejetlen csirke), az egymás iránti tisztelet, valamint a hajlandóság (vagy annak hiánya), hogy leüljünk, és végighallgassuk családtagjainkat.

Mi például elhatároztuk, hogy célunk egy viszonylag nyugodt környezet megteremtése. Noha ezt nem mindig sikerül elérnünk, mégis mindent megteszünk ennek elérésére. Bár szeretünk egymás társaságában időzni, amit gyakran meg is teszünk, a magányt is kedveljük. Már annak felismerése is, hogy az egyedüllét inkább dicsére-

tes, semmint elítélendő állapot, valamennyiünket érzékenyebbé teszi a házi zajszinttel, az otthonunkban zajló tevékenység és az ott uralkodó káosz mértékével szemben. Megtanultuk megbecsülni, ha valamelyikünk csendre vagy tágabb személyes térre vágyik.

Ezzel együtt a szükségtelen rohanást is igyekszünk a minimálisra csökkenteni. Noha gyermekeink mindössze nyolc- és ötévesek, számtalanszor megvitattuk ezt a kérdést. Családunk egyezségre jutott abban, hogy minden erőnkkel ezen leszünk, akár külön-külön, akár egymással ápolt kapcsolatainkban. Ha például rossz szokásomhoz híven kapkodni kezdek, és egyszerre több dolgot próbálok intézni, engedélyt adtam gyermekeimnek, hogy szelíden figyelmeztessenek, ideje lassítanom. Mostanra ők is tudják, hogy az egészséges tempó alapvetően meghatározza családi életünk minőségét. Nem esik hát nehezükre, hogy megintsenek, mikor akadályozom e cél elérését.

Az eszményi érzelmi környezet természetesen családonként más és más. Ugyanakkor tapasztalatom szerint, eleinte csak a legegyszerűbb változásokat sikerül végrehajtani ennek megteremtéséhez. Légy türelemmel. Meglehet, évekbe került jelenlegi érzelmi környezeted kialakítása, áldozz hát időt a megújítására. Meggyőződésem, hogy előbb vagy utóbb beérnek fáradozásod gyümölcsei.

52.

Adj magadnak plusz tíz percet

Ha megkérded egyik családtagodat vagy ismerősödet, mi akasztja ki a legjobban, szinte mindenki megemlíti, hogy néhány perccel folyamatosan késésben van. Akár futballmeccsre készülsz, akár munkába vagy a reptérre, ha nem épp a szomszédba piknikezni, iskolába, netalán templomba, csaknem bizonyos, hogy az utolsó percre hagyod az indulást, s ezután persze áldatlan versenyfutás következik az idővel. Ami szükségtelenül meghajszol mindenkit, mivel egyre azon jár az agyunk, kit váratunk meg, mennyit és milyen gyakran késünk. A végeredmény elkerülhetetlenül az, hogy idegesen markolásszuk a volánt, görcsössé válunk, vagy a következmények miatt szorongunk. A késés fölös stresszforrás, és arra buzdít, hogy a bolhából elefántot csináljunk!

Ezt a közkeletű gondot könnyen megspórolhatod, ha engedélyezel magadnak és családodnak plusz 10 percet a megbeszélt időpont előtt. Függetlenül attól, hová tartasz, határozd el, hogy történjen bármi, mindig 10 perccel korábban lépj ki az ajtón, és nem a legutolsó pillanatban.

Ehhez persze szükséges, hogy valamivel korábban kezdj el készülődni. Ez az egyszerű stratégia határozottan nagy segítségemre volt az évek folyamán. Ahelyett, hogy a lányaim cipőjét vagy a pénztárcámat kellene keresnem a legutolsó pillanatban, többnyire úgy készülök el, hogy bőven marad még időm. Ne áltasd magad, hogy ez a 10 perces ráhagyás nem sokat nyom a latban. Igenis, számít. Ez a 10 percecske egy-egy tevékenység megkezdése előtt vízválasztó lehet a hajszás és az örömteli, boldog nap között. Ráadá-

sul felfedezed majd, hogy így a teendőidet is jobban tudod élvezni, ahelyett, hogy rohanva letudnád őket. Mert az egyszerű, hétköznapi cselekvések is elszórakoztathatnak, ha nem hajszoljuk magunkat.

Miután az egyik tennivalóval végeztél, hagyj némi időt a következő előtt. Lehetőleg úgy ütemezd napi rutinfeladataidat, hogy maradjon köztük pihenőidő. Ne zsúfold hát tele a napodat!

Ha követed tanácsomat, elámulsz majd, mennyivel ráérősebben csordogál az életed. A folytonos űzöttség és kapkodás érzését a béke és nyugalom derűs tudata váltja fel.

wTivw.triviumkiado.hu

53.

Figyelj oda a másikra

Ha olyan tanácsot kérnél tőlem, amely gyakorlatilag minden emberi kapcsolaton és családi gondon segít, nos azt javallanám, hogy hallgasd végig a másikat. Bár az esetek zömében mindannyiunknak bőven akad tennivalónk e téren, azt kell mondjam, mindenekelőtt mi, férfiak mulasztunk a legtöbbet!

Abból a sok száz nőből, akiket volt szerencsém megismerni életem folyamán, valamint abból a több ezerből, akikkel munkám során akadt dolgom, a többség felemlegeti, hogy házastársa, fiúja, barátja vagy apja alig hallgat oda rá. Ugyanők kijelentik, hogy végtelen hálával fogadnák a legkisebb javulást vagy igyekezetet is, ami mindenképpen javítana a kapcsolaton, függetlenül annak természetétől. A figyelem valóságos „csodaszer", amely gyakorlatilag szavatolja az eredményt.

Érdekes erről olyan párokkal beszélgetni, akiknek saját elmondásuk szerint szeretetteljes a kapcsolatuk. Ha megkérdezzük őket, mi a titkuk, többnyire azt emelik ki, hogy társuk hálás hallgatóságnak bizonyul. Ugyanez áll az apa-lánya viszonyra is.

Kérdés azonban, amennyiben a visszajelzés ennyire egyértelmű és erőteljes, miért akad mégis olyan sok férfi, aki nem teljesíti a nők elvárásait? Néhány ok máris az eszembe jut. Mindenekelőtt arról van szó, hogy mi, férfiak meddőnek tartjuk a figyelmes hallgatást. Mikor csak hallgatunk, ahelyett, hogy beavatkoznánk, úgy érezzük, érdemben semmit sem tettünk. Túl passzívnak érezzük magunkat. Nehéz elfogadnunk, hogy az odafigyelés is hozhat megoldást.

Meg kell értenünk, milyen sokra tartják szeretteink, ha meghallgatják őket. Mikor valaki őszintén figyel ránk, úgy érezzük, szeretnek minket. Ami táplálja a lelket, hiszen megértenek. Ellenkező esetben viszont elszorul a szívünk a szomorúságtól. Úgy érezzük, valami hiányzik az életünkből, sebezhetőek és elégedetlenek leszünk.

A másik fő ok, amiért oly csapnivaló hallgatóságnak bizonyulunk, az az, hogy többnyire észre se vesszük magunkat! Honnan is tudhatunk hiányosságunkról, ha másvalaki nem int meg miatta.

Annak felmérése, mennyire vagy figyelmes hallgatóság, nagyfokú önismeretet és alázatot igényel. Mikor a legszívesebben beavatkoznál vagy félbeszakítanál valakit, le kell csendesedned, és önmagadra figyelned. Akkor is éberen kell figyelned magadra, amikor inkább odébbsétálnál vagy másra gondolnál, még mielőtt beszélgetőtársad befejezte a mondandóját.

Ha mindezt megteszed, szinte bizonyosan garantált az eredmény. Meglepődsz, milyen hamar megoldódnak majd régi gondjaid, mondhatni, maguktól, mennyivel közelebb kerülsz ezzel szeretteidhez. A figyelmes hallgatás kész művészet, mégsem nehéz. A legfontosabb a jó szándék, meg persze némi gyakorlat. Biztos vagyok abban, hogy erőfeszítéseidnek meglesz a jutalmuk!

54.

Ne vedd fel a telefont

Valld be, milyen gyakran ültél nyakig otthoni teendőidben, mikor a lehető legrosszabb pillanatban megszólalt a telefon. És ugye az is előfordult már, hogy rohantál el otthonról magad vagy a gyerekekkel, amikor megcsörrent e rusnya szerkezet, figyelmet követelve magának. Más esetben talán a kedveseddel örültetek egymásnak, amikor megint csak közbeszólt ez az átokverte masina.

A kérdés az, beleszóltál-e. Ha olyan vagy, mint a nagy átlag, valószínűleg igen. Vajon miért? Az életben csak ritkán múlik rajtunk valami, de ez a mozdulat igen. Az üzenetrögzítők és a hangposták korában korántsem olyan fontos az azonnali válasz, mint egykoron. Az esetek többségében egyszerűen visszahívhatunk bárkit, akkor, amikor jobban ráérünk.

Nálunk odahaza az egyik legfeszültebb pillanat az, amikor reggelente a fél család már kívül került az ajtón, ám amikor megcsörren a telefon, az egyik gyerek odarohan, és felveszi! Ilyenkor ahelyett, hogy beülnék a kocsiba, vissza kell veszkelődnöm, és a más bajával foglalkoznom. Az időveszteség és a vele járó izgalom ritkán éri meg a fáradságot. Szerencsére a készülékem rendelkezik némító funkcióval. Mikor épp nem felejtem el, nagyjából félórával az indulás előtt átállítom a telefonunkat; így egyik gyerek sem esik kísértésbe, hogy beleszóljon.

Évekkel ezelőtt egy barátom és én megvitattuk, mi legyen akkor, ha családi vacsora közben szólal meg a telefon. Egyetértettünk abban, hogy - hacsak nem várunk különlegesen fontos hívást -

a családdal töltött percekben telefonozni mindenkire nézve sértő, és a tisztelet hiányáról árulkodik. Ilyenkor a következőt üzenjük szeretteinknek: egy ismeretlen hívása fontosabb nekem, mint a közös elfoglaltság. Ijesztő, nem igaz?

Természetesen gyakran előfordul majd. hogy a legszívesebben felvennéd a telefont. Mégis arra buzdítalak, válogasd meg alaposan ezeket az alkalmakat. Tedd fel magadnak a kérdést: ha most beleszólok a készülékbe, az megkönnyíti-e vagy még hajszásabbá teszi a napomat? Tűnjön bármilyen egyszerű döntésnek, mikor a nemet választod, szárnyakat adhatsz ezzel szeretteidnek, és jelentősen csökkentheted a házi feszültségeket.

55.

Buzdítsd unatkozásra a gyerekeidet

A tipikus szülő aligha keseredik el jobban, mint amikor azt hallja a gyerekeitől, hogy: „Unatkozom", „Nem tudok mit kezdeni magammal". Különösen azokra igaz ez, akik változatos programokat biztosítanak csemetéiknek, netalán a legkülönbözőbb tanórákra küldik őket. A sors iróniája, hogy pont azok a szülők szenvednek legjobban ezektől a szavaktól, akik a legbuzgóbban próbálkoznak.

Sajnos azok a gyerekek hajlamosak a leginkább unatkozni, akik túl sok választási lehetőséggel szembesülnek, és percre pontosan be van osztva az idejük. Ahhoz szoktak, hogy gyakorlatilag minden pillanatban szórakoztassák, avagy lekössék őket. Folyton rohannak egyik magánóráról vagy szakkörről a másikra, s a napirendjük csaknem olyan túlzsúfolt, mint a szüleiké! Röviden ők azok, akik üres idejükben unatkoznak, és nem találják a helyüket. Sok srác érzi úgy, hogy nem élet az élet, ha nincs a kezében mobil, nem nézi a tévét, nem hallgatja a rádiót, nem rostokol a számítógép előtt, vagy nem videojátékokkal mulattatja magát.

A megoldás nem az, hogy újabb elfoglaltságokat keresel a számukra, amelyekkel elűzhetnék unalmukat. Mint bizonyára magad is sejted, mondhatsz nekik úgyis bármit, nem hallgatnak rád. Komolyabb gond, hogy hosszú távon rossz szolgálatot teszel ezzel a gyerekeidnek. A túlzsúfolt napirend csak újratermeli a problémát, mert azt sugallja a kölyköknek, hogy a nap minden percében szüntelenül tenniük muszáj valamit.

Válaszold ehelyett a srácodnak, ha unalomról panaszkodik: „Nem baj, unatkozz csak." (Valószínűleg mélyen megdöbben.) Folytathatod azután így is: „Időről időre nyugodtan unatkozhatsz." Amennyiben kitartóan ezt ismétled gyerekeidnek, és komolyan is gondolod, meglátod, leszoknak arról, hogy folyamatosan tőled várják a szórakoztatást. így, magukra hagyatkozva még az is megeshet, hogy önálló tevékenységeket fedeznek fel.

Nem azt mondom ezzel, hogy mindegyre elutasítsd a srácaidat, vagy ne tervezzetek közös családi programokat a kicsinyek tevékeny részvételével. Én inkább a túl sok inger egészségtelen hatása ellen tiltakozom. A szíved mélyén ilyenkor te is tudod, hogy gyerekeidnek épp elég dolguk akadna, és az unalom belőlük magukból fakad, nem a lehetőségek hiányából. Szerintem még élvezni is fogod, hogy, mondhatni, csodát műveltél, ahhoz utaltad a problémát, akire tartozik, a csemetédre bíztad. Ugyanilyen fontos az is, hogy a gyerekek megtanulják: semmi rossz nincs abban, ha nem osztják be minden percüket. Időről időre igenis helyeslendő, ha unatkoznak.

56.

Számíts arra, hogy ami kiömölhet, az ki is ömlik

Több mint húsz éve sajátítottam el ezt a trükköt. Elmondhatom, hogy napról napra, évről évre rendkívül hatékony eszköznek bizonyult a békés otthoni környezet megteremtésében, mind a magam, mind pedig szeretteim számára.

E stratégia lényege annak megértése, hogy ha számítunk valaminek a bekövetkeztére, kevésbé lepődünk meg, és kapjuk fel a vizet, amennyiben tényleg jelentkezik. Ráadásul, ha mégsem löttyen ki az a fránya lé, még hálásak is leszünk. Más szóval innentől kezdve megbecsüljük a tényt, hogy az esetek többségében amit megeszünk vagy megiszunk, nem önti el a padlót, és az élet többnyire zökkenőmentesen zajlik. A gond csak az, hogy a bosszantó közjátékok óhatatlanul is több figyelmet követelnek maguknak.

Gondolj vissza a legutolsó esetre, amikor valaki a családban a szőnyegre öntött egy pohár tejet vagy egy csésze kávét. Hogyan reagáltál erre? Minden bizonnyal megijedtél vagy a hajadat tépve szitkozódtál. Mit gondolsz, mi történne, ha eleve feltéteznéd, hogy ami cseppfolyós, az ki is ömölhet, azaz elfogadnád a megmásíthatatlant? Mindez tökéletesen más megvilágításba helyezné ugyanazokat az eseményeket. Ez nem jelenti azt, hogy üdvözölnöd kell egy újabb balesetet, csupán annyit, hogy amennyiben sor kerül rá, vállrándítva elfogadod. Hogy azután mikor számíthatsz rá, nem tudhatod előre, mindössze annyit, hogy minden valószínűség szerint egyszer csak belecsöppensz egy ilyen helyzetbe. Eljöhet ez még ma, a jövő héten vagy három év múlva. Hacsak nem vagy a sors ritka

kegyeltje, szinte bizonyos, hogy előbb-utóbb te is kiöntöd a tejet az otthonodban. Csak épp nem ér készületlenül, előre számítottál rá.

Ugyanezt az alapelvet bármely otthoni bosszúságra kiterjesztheted, mikor valami elromlik, vagy akadozva működik, kavarodás támad, netalán valaki rosszul látja el a feladatát. A lényeg az, ha számítasz a fennakadásokra, nem érnek váratlanul. Másfelől ezzel korántsem buzdítasz arra senkit vagy semmit, hogy lerobbanjon és beadja a kulcsot. Szó sincs erről. Nem amolyan vizualizáció ez, amely életre hívja a rosszat. Mi itt most az elfogadás képességéről beszélünk. Meg kell tanulnod elfogadnod a dolgok állását, ahelyett, hogy lelki békédet külső fordulatoktól tennéd függővé. Legközelebb, ha kiömlik valami odahaza, figyeld magad, hogyan viselkedsz! Meglátod, sokkal nyugodtabb leszel.

57.

Hagyj üres helyeket a naptáradban

Ha túl sokat kapsz valamiből, még ha az jó is, az akkor is csak több a soknál! Bármennyire kedveled is az emberi társaságot, van abban valami varázslatos és megnyugtató, ha a naptáradban üresen hagyott helyeket látsz, amikor nincs előre beosztva az idődd. Ilyenkor elengedheted magad, vagy azt teheted, amihez kedved szottyan. A béke érzésével töltenek el, s bízvást gondolhatsz arra, hogy valóságos időmilliomos vagy.

Ha arra vársz, hogy egyszer majd jut idődd erre vagy arra, többnyire hiába vársz. Ehelyett naptáradat csodálatos módon megtöltik saját vállalásaid meg a mások igényeinek kielégítése. Társad vagy partnered megbíz ezzel-azzal, gyerekeid (ha vannak) kérések özönével bombáznak, ahogyan szomszédaid, barátaid és családtagjaid is. Ott van azután a közösségi élet. Némelyik program a kedvedre való, másokat kötelességtudatból vállalsz. A munkahely elvárásairól, vagy a telefonos értékesítők és házalók okvetetlenkedéséről még nem is szóltunk. Minden jel szerint az egész világ a te idődre pályázik. Mindenki lehasít belőle egy szeletet, téged kivéve.

Az egyetlen kiút ebből az áldatlan helyzetből az, ha ugyanolyan tisztelettel kezeled a magadnak kimért időt, mint az orvosod által adott időpontot vagy egy baráti találkozót. Ilyenkor, ugye, lehetőleg pontosan megjelensz. Vedd hát kézbe a naptárt, és tollal a kezedben tervezz magadnak pihenőidőt. Jelöld be azokat az időpontokat, amikor senki számára nem leszel elérhető.

A saját naptáramra nézve látom, hogy péntek délután fél kettő és fél öt között adományoztam időt magamnak. Ebben a három órában senki nem zavarhat, már a vészhelyzeteket leszámítva. Ha tehát ilyenkor várnak el tőlem valamit: rádióinterjút, telefonhívást, tanácsadást egy páciensnek, bármit... végtelenül sajnálom, de nem vagyok szabad. Találkám van önmagammal! Ebben a hónapban egy teljes szabadnap is vár rám. Szent idő ez, és a nyakam rá, hogy nem adom másoknak.

Képzelheted, hogy mindehhez hozzá kell szokni. Mikor évekkel ezelőtt rákaptam, eleinte az a félelem gyötört, hogy önzőnek néznek, vagy elmulasztok valamit. Nagyon nehezen tanultam csak meg nemet mondani, mikor pedig azok a fehér foltok ott terpeszkedtek a naptáramban! Mégis rájöttem valahogyan, hogy megérdemlek enynyit... ahogyan te is és mi, mindannyian.

Naptáram szabadon hagyott órái időbeosztásom egyik legfontosabb elemévé váltak, amit megtanultam megvédeni és megbecsülni. Mindez nem jelenti azt, hogy nem tartom ugyanilyen sokra a munkám vagy a családdal töltött időt. Egyszerűen arról van szó, hogy ezek a szabad órák helyrebillentik az egyensúlyt, és hozzájárulnak lelkem békéjéhez. Nélkülük az élet elviselhetetlen hajsza és rohanás lenne.

Téged is arra biztatlak, kövesd a példám még ma. Nézd végig a naptáradat, és szemelj ki rendszeresen olyan időpontokat, amelyeket kizárólag önmagadra fordítasz. Eleinte heti vagy havi egy alkalom, de akár néhány óra is megteszi. Aztán, ahogy újabb és újabb kérések kerülnek az utadba, semmi szín alatt ne áldozd fel ezt a szent időt. Kezdd el tisztelni, akár minden másnál jobban. Ne aggódj, ez még nem önzés, éppenséggel az ellenkezője. Ha egyszer magadénak érzed az életedet, másoknak is készségesebben a rendelkezésére állsz. Mikor a tiéd lesz, amire égetően szükséged van, embertársaidnak is többet tudsz juttatni magadból.

58.

Ne terjessz rémhíreket

Ezt a tanácsot mindenekelőtt azoknak szánom, akik nem magukban élnek. Gyakori jelenség, hogy egy emberpár - akár otthon dolgoznak, akár idegenben - a nap végén „rémmesékkel" szórakoztatja egymást. Azokra a beszélgetésekre gondolok, amikor a nap összes szennye és szörnyűsége előkerül. A beszélgetők elmondják egymásnak, milyen nehéz és fárasztó volt a napjuk, mennyi elvárásnak kellett eleget tenniük és mennyi bosszúságot, kellemetlenséget elviselniük, hogyan rosszalkodtak a gyerekek, miként basáskodott a főnök és így tovább. Úgy tűnik, sokan kívánjuk megosztani házastársunkkal vagy partnerünkkel, milyen nehéz is az életünk.

Ezt a szokást több okból is nehezményezem. Mindenekelőtt azért, mert több tiszteletet érdemelne a szeretteinkkel együtt töltött idő. Úgy vélem, épp elég levezényelni egy nehéz napot, nem muszáj ezt még este is újraélni. Mindez hatalmas érzelmi megterhelést rak ki-ki nyakába.

A kellemetlen történések felnagyítása egyfajta önigazolás, miért lehetünk humortalanok, lehangoltak vagy feszültek.

Hagyj fel teljesen vagy legalább részlegesen a rémmesékkel, és szinte azonnal tapasztalni fogod a hatást: máris jobban érzed magad a bőrödben. Nem mintha nem kellene szélsőségesen nehéz és komoly helyzetekkel megbirkóznod, valamennyiünknek bőven kijut belőlük. Csupán a közös siránkozás és panaszáradat jóval többet árt, mint használ. Ha felhagysz ezzel, az élet szépségeit is hamarébb észreveszed. Azokat a pillanatokat, amikor minden

a legnagyobb rendben megy, amelyekre büszke vagy, és örömmel tölti el a lelked. Azt is észreveszed majd, hogy amennyiben inkább a jóra figyelsz, partnered is rövidesen követi példádat. Az emberek többsége belátja, hogy a jó és a szép sokkal érdekesebb és szórakoztatóbb. Új kapuk nyílhatnak meg kapcsolataidban, és újfajta hobbiknak áldozhatsz.

Kérlek, értsd meg, nem azt mondom ezzel, hogy soha nem helyénvaló vagy hasznos osztozni a bajokon is szeretteiddel - akár a legrosszabbokon. Időről időre hajiasz talán erre, vagy akár szükségét is érzed. Mindössze azt javaslom, ne vidd túlzásba a panaszkodást. Szorítsd vissza a maga helyére, ne emésszе fel az estéidet. Természetesen egyenességre törekszel kapcsolataidban, mégis, higgy nekem, meglesz a jutalma, ha magad mögött hagyod a rosszat. Még mielőtt bármit is határoznál, gondold végig a következő kérdéseket: Mit érhetek el ezzel? Felderítem-e a napjaimat, vagy épp még jobban elcsüggedek? Közelebb kerülök-e a társamhoz, vagy ezzel is tovább nehezítem az életemet?

Valamennyien tudjuk, hogy az élet sokszor nehéz és fárasztó tud lenni. Az emberek többsége bele is törődik a napi bosszúságokba. A kérdés az: van-e értelme a bajokon tovább rágódni? Nem mondom, én is átengedem magam néha ennek a gyengeségnek, mégis meggyőződésem, hogy a rosszon osztozni legjobb esetben is hiábavaló, és a nyugodt, kulturált időtöltésnek szintúgy legfőbb kerékkötője.

Fontold hát meg a javaslatomat. Ha legközelebb ömleni kezdene belőled a panasz, tegyél féket a nyelvedre. Rájössz majd, hogy helyesen cselekszel.

59.

Soha, de soha ne vedd készpénznek társad (vagy bárki) odaadását

Egész könyvet írhatnék ebben a témában. Mivel azonban csak néhány bekezdésre jut hely, nyomban a dolog közepébe vágok.

Ha készpénznek veszed a párod odaadását, szinte bizonyos, hogy ez károsan befolyásolja kapcsolatotokat. Életemben nem találkoztam olyan emberrel, akinek tetszett volna, ha kézenfekvőnek veszik a szolgálatait. Hosszú távon alig akad valaki, aki megbékélne ezzel.

Ennél jobban már szinte nem is lehetne lebecsülni egyetlen emberfiát sem. Olyan ez, mintha azt mondanád: „A te dolgod az, hogy megkönnyítsd az életemet, az enyém pedig az, hogy elvárjam tőled." Uff!

Számtalan módja van partnerünk lekicsinylésének. íme, néhány példa a sok közül: Komolyabban vesszük saját szerepünket az övénél. Tartsa szerencsének - gondoljuk -, hogy a közelünkben lehet, és kegyeinkkel jutalmazzuk. Sokan elfelejtünk köszönetet mondani, ne adj' isten, kérni. Akad, akinek egyetlen köszönő szó nem hagyta el a száját. Nem tűnődünk el azon, mennyire szerencsések vagyunk, hogy az ég a társunkat adta nekünk, és nem gondolunk bele abba, mire mennénk nélküle. Néha túl sokat követelünk tőle, vagy másként bánunk vele, mint egy baráttal. Máskor az ő nevében nyilvánítunk véleményt, vagy társaságban tiszteletlenül lehurrogjuk. Megint mások azt képzelik, tudják, mi a jó a társuknak, és helyette döntenek. Ott van azután a közkeletű

tévedés, mikor elvárunk tőle ezt-azt, mondjuk, hogy kitakarítson vagy megfőzzön, netalán ő fizesse a számlákat vagy nyírja a gyepet. Végül is ezért vettük nőül vagy mentünk hozzá feleségül. Kutya kötelessége mindezt megtenni. Végül csak igen kevesen figyelnek oda érdemben a társukra, vagy osztoznak az örömeiben, hacsak természetesen nem esik egybe saját érdeklődési körükkel. A sort vég nélkül folytathatnám, de a lényeget bizonyára így is érted.

Csoda ezek után, hogy a házasságok közel fele felbomlik, és a fennmaradó kapcsolatok közül is sok unalmas, kiüresedett, fájdalmas és/vagy tartalmatlan? Aligha! A dolog magáért beszél, valamiért mégis mindegyre beleesünk ugyanabba a hibába... készpénznek vesszük partnerünk odaadását.

Mindennek a fordítottja is igaz. Az ember szinte semmitől nem érzi jobban magát, mint amikor látja, hogy megbecsülik. Gondolj arra, milyen nagyszerű érzés volt, amikor megismerkedtél házastársaddal vagy szerelmeddel. Nem is a földön, hanem a mennyben jártál. A szerelem mindent betöltő, ujjongó érzésének egyik elemi erejű összetevője pedig éppen a közös megbecsülés volt. Olyanokat mondtatok egymásnak, mint „örülök, hogy hallok rólad", vagy „köszönöm, hogy hívtál". Nagyrabecsülésedet a legkülönbözőbb formában adtad a másik tudtára: az egyszerű bókoktól kezdve jelentéktelen ajándékokig, üdvözlőlapokig vagy apró figyelmességekig. Valahányszor módod nyílt rá, kifejezted örömöd a másik léte felett, a hálát, ami segítsége láttán eltöltött, és egyszer sem vetted magától értetődőnek mindezt.

Közkeletű tévedés, hogy a párok szükségszerűen vesztik el érdeklődésüket egymás iránt. Szó sincs erről! A megbecsülés akaratlagosan is irányítható. Ha úgy döntesz, hogy hálás leszel, és ezt ki is mutatod, semmi akadálya, hogy megtedd. Ráadásul ez amolyan öngerjesztő folyamat: minél hálásabbnak mutatkozol, annál több apróságra figyelsz fel, amelyekért hálát érezhetsz.

Feleségem, Kris, az egyik leghálásabb természet, akivel csak találkoztam. Folyamatosan elhalmoz figyelmessége jeleivel. Alig tu-

dok vele lépést tartani, noha igyekszem, hiszen én is ugyanannyira szeretem, mint ő engem. És tudod mit? Valahányszor kifejezi irántam táplált nagyrabecsülését, engem is elönt a hála. Nem azért teszszük ezt, hogy kölcsönösen szeretetet csikarjunk ki egymásból, hanem mert valóban hálát adunk a sorsnak, hogy ilyen barátra és társra találtunk.

Ha például előadást tartok valahol, Kris kedves üzenetet hagy hátra, amelyben megköszöni, hogy ilyen keményen dolgozom a családunkért. Nagyjából ezzel egy időben én is kifejezem hálámat, amiért hajlandó otthon maradni a gyerekeinkkel, s megadni nekik távollétemben mindazt a szeretetet, amire szükségük van. Mindketten őszintén átérezzük, hogy a társunk legalább akkora áldozatot hoz a családért, mint mi, s különben is, egy csapatba tartozunk. Aztán amikor Kris megy el hazulról, és én maradok otthon, ellenkező értelműek lesznek a köszönetnyilvánításaink. Ő azért hálás, hogy hajlandó vagyok a házat őrizni, én pedig azért, hogy a távolban fáradozik családunk jólétén.

Több mint tizenöt éve élek együtt a feleségemmel, s ma, ha lehet, még jobban szeretjük egymást, mint a kezdet kezdetén. Ez mindenekelőtt annak köszönhető, hogy nem vesszük magától értetődőnek a másik odaadását. Lefogadom, te is meglepődsz, ha kipróbálod e módszer hatásosságát. Egyelőre felejtsd el, mit kapsz azért cserébe, amit jómagad adsz. Amennyiben nem veszed készpénznek a partnered létezését, idővel ő is így viselkedik majd irányodban. És, tudod, olyan jó hálásnak lenni! Próbáld ki, tetszeni fog!

60.

Ne játszd a mártírt

Mondanom sem kell, valamennyiünknek áldozatokat kell hoznunk kapcsolatainkban és a családi életben. A többségük meg is éri. Ugyanakkor a jóból is megárt a sok.

A tűrőképesség, felelősségtudat, a nyugodt alvás és a nehézségek elviselésének képessége egyénenként változó. Más szóval, ami neked pofonegyszerű, nekem végtelenül bonyodalmas lehet, és fordítva. Ugyanakkor kellő önismerettel valamennyien tudjuk, mikor lépjük túl teherbíró képességünket. Ha ez bekövetkezik, ingerültség, bosszankodás és mindenekelőtt neheztelés lesz úrrá rajtunk. Ilyenkor úgy érezzük, többet áldozunk oda másoknál, s velünk mostohábban bánik a sors.

Sokan (jómagamat is beleértve) csúsztunk már bele a mártír kellemes szerepébe. Ami igazán könnyű, mivel alig észrevehető a határvonal az elkerülhetetlen tehervállalás és mindennek az eltúlzása között.

A szomorú igazság ugyanakkor az, hogy a mártírokat nem kedvelik, és nem is használnak senki emberfiának. Úgy is mondhatnám, a mártír önmaga legnagyobb ellensége, aki folyvást teendők listájával tömi a fejét, és minduntalan az élet nehézségein siránkozik. Ez a lelki csapda megöli az életörömöt. A mártír környezete számára olyan panaszláda, aki túl énközpontú ahhoz, hogy meglássa az élet szépségeit. Hiába várja el a többiektől, hogy komolyan vegyék és sajnálják, azok többnyire mondvacsináltnak tartják a problémáit.

Ha rajtakapod magad, hogy neked is vannak mártírhajlamaid, azt ajánlom, rövid úton hagyj fel velük! Ne mások határozzák

meg az életedet. Keress magadnak valami hobbit. Szánj időt önmagadra mindennap... olyan tevékenységre, amit tényleg élvezel. Meglepődsz majd, látva, hogy az életet élvezni is lehet, továbbá, hogy stressz-szintedet lecsökkentve életkedved is megnő. Semmi nem vesz el annyi energiát, mint a neheztelés és az áldozatszerep. Másodsorban, ha többé nem dúlsz-fúlsz magadban, és nem csupán a kötelességnek élsz, környezeted is jobban megbecsül majd. Nem a neheztelésed sugárzik immár rájuk, hanem a túláradó életöröm. Röviden: mindenki csak nyer azon, ha feladod a mártírviselkedést, és nem sajnáltatod többé magad.

61.

Mikor megkérdik, hogy vagy, ne az elfoglaltságaidat kezdd el sorolni

Ismerőseivel találkozva újabban mindenki automatikusan a hajszoltságát panaszolja. így azután alig nyitjuk ki a szánkat, máris dől belőlünk a panasz. Nem hallgathatom el, hogy jómagam ugyanúgy elmarasztalható vagyok benne, mint bárki más. Ugyanakkor azt is megfigyeltem, hogy már maga a tudatosítás is sokat segít, amiért is sokkal jobban érzem magam a bőrömben, mint azelőtt.

Mintha bizony átraknánk a terheket mások vállára azzal, hogy elfoglaltságainkat soroljuk. Tegnap este hazafelé menet beugrottam a sarki közértbe, ahol két barát üdvözölte egymást.

- Szervusz, Chuck? Hogy vagy? - kérdezte az első.

- Nyakig a munkában. És te? - felelte a megszólított mély sóhajjal.

- No igen, én is. Rengeteg a dolgom az utóbbi időben - így a barátja.

Aztán mintha a boltban tartózkodók tudták volna, hogy anyagot gyűjtök a könyvemhez, két hölgy beszélgetésére lettem figyelmes. Alig néhány másodperc telt el az első beszélgetés óta, amikor a szemem sarkából láttam, hogy az egyik így köszönti ismerősét:

- Grace, de örülök, hogy látlak! Mi újság?

A másik jól láthatóan vállat vont, és ezt mondta:

- Jól, csak túl sok a dolgom. - Ezután udvariasságból visszakérdezett: - Na, és te?

- Tudod, mint mindig. Ki sem látszom a melóból.

Nagy a kísértés egy effajta beszélgetésre. Lássuk be, mindenki elfoglalt. Sokan egyenesen úgy érzik, meg sem becsüli őket igazán a társadalom, amennyiben nem rohannak. Némelyek egyenesen egymásra licitálnak, ki a leterheltebb. A baj csak az, hogy egy ilyenféle kezdés meghatározza az egész beszélgetés alaphangját. Mostantól mindkét fél újabb és újabb érveket keres arra, milyen bonyolult és hajszás is az élet. így a két ismerős ahelyett, hogy kihasználná a lehetőséget egy kis lazításra, tovább hergeli magát.

Jó, mondhatod erre, hogy legalább őszinte voltál, mégsem vezet ez semmi jóra. Szó mi szó, elfoglalt vagy, de ez azért nem minden! Emellett érdekes embernek is számítasz, a legkülönfélébb erényekkel. Semmi szükség arra, hogy rögvest a munkáddal hozakodj elő, valahányszor összeakadsz egy ismerőssel. Rossz szokás ez, amelyet le kell vetkőznöd.

Meglepődsz majd, mennyivel nyugalmasabb a beszélgetés akár szóban, akár telefonon, ha nem hozakodsz elő a munkáddal. Azt ajánlom, kísérletképpen tartózkodj ettől egy teljes héten keresztül! Nem lesz könnyű, de megéri. Azon kapod magad, hogy bár teendőid száma nem lett kevesebb, mégsem leszel olyan űzött. Mi több, beszélgetőtársaid nyugalmadra válaszul szintén hallgatnak a feladataikról, ami sokkal kellemesebbé és serkentőbbé avatja az egész társalgást. Ezért amikor a legközelebb megkérdik, hogy vagy, beszélj akármiről a teendőiden kívül. Meglátod, jól jársz vele.

62.

Ne múljon el nap a te haragoddal

Ezt az életbölcsességet a szüleimtől tanultam, és egész életemben szem előtt tartottam. E családi filozófia gyermekkoromban csírájában fojtott el esténként mindenfajta vitát és torzsalkodást. Haragunkat nem vittük át másnapra vagy ennél is tovább. Minden családnak megvannak a maga gondjai, még sincs roszszabb annál, mint magunkkal cipelni indulatainkat a következő napra. Az általam javasolt életstratégia gondoskodik arról, hogy bárkit hibáztatsz a családban, bármennyire haragszol, van egy határa a dühnek, amin túl - és ez közös érdek - mindent elfelejtetek, és tiszta lappal néztek a jövő elébe. Ez a határ pedig kivétel nélkül mindig a lefekvés ideje.

Ha ez olyan törvény, amelynek mindenki engedelmeskedik, az is könnyebben eszedbe jut majd, hogy a szeretet és a megbocsátás mindig kéznél van. Arra buzdít, hogy légy rugalmasabb, hogy te kezdeményezd a bocsánatkérést. Néha egy őszinte ölelés is elég ilyenkor, a lényeg, hogy tartsd nyitva a szíved. A döntés, amelyik megtiltja a tartós haragvást, segít meglátni önmagad és családtagjaid ártatlanságát. Eszedbe juttatja, hogy egy csapatba tartoztok, és minden összekülönbözés ellenére is szeretetitek és nagyra tartjátok egymást, szükségetek van egymásra. Valójában beépített gomb ez, amely újraindítja a programot, s megvédi a családot a tartós viszályoktól.

Egy ilyen stratégia fontosságát talán a hiányában lehet leginkább felmérni. Ha senki sem állított fel határokat és olyan szabályrendszert, amely megvédené a családot a szükségtelen

harag tombolása ellen, véget nem érő viszályok dúlják fel a családi békét.

Krisszel alaposan meggyűlt a bajunk, amíg sikerült meghonosítanunk a fenti életmentő harcmodort. Noha még így sem működik maradéktalanul, és előfordul, hogy ki-ki haraggal oltja el a lámpát, alapjában véve végtelenül hasznosnak bizonyult. Ennek köszönhetjük, hogy száz esetből kilencvenkilencben tiszta szívvel köszöntjük az új napot. Remélem, te is kipróbálod e módszert. Tény és való, nem mindig könnyű kitartani mellette, s talán nem könyvelhetsz el százszázalékos sikert, de megéri az erőfeszítést. Ne feledd, az élet túl rövid. Semmi nem lehet olyan fontos, hogy tönkretegye a napodat, vagy magaddal hurcold a haragodat másnapra. Jó éjszakát, álmodj szépeket!

63.

Szervezz családi tanácsot

Ezeknek a célja olyan nyitott környezet megteremtése, ahol két vagy több egymást szerető ember osztozhat örömein és bánatain, és szívből jövő párbeszédet folytathat. Olyan „biztonságos hely" ez, ahol mindenki szabadon szólhat, és meg is hallgatják. A családi tanács ugyanis súlyt helyez erre. Senkit nem lehet félbeszakítani, letorkolni, bírálgatni, senki nem kotyoghat közbe, amíg a másik beszél. Itt ugyanis mindenki egyformán fontos. Mindenki ugyanabban a tiszteletben részesül.

A családi tanáccsal meg lehet vitatni, mi működik és mi nem az életedben. Itt őszintén beszélhetsz, anélkül, hogy rád támadnának. Elmondhatod, mi bánt, és megoldásokat ajánlhatsz a más bajára. Egyúttal a családi élet legkellemesebb pillanataiban is osztozhattok, és kigondolhatjátok, mitől működne még jobban a család gépezete.

A családi tanácskozások sokat segíthetnek. Rohanó világunkban egyre ritkábban ülünk össze, hogy meghallgassuk egymást. Már pedig egy szerető, működőképes családnak ezt is meg kell tennie. Ilyenkor megtudjuk, mi történik szeretteinkkel, felmelegítjük a kapcsolatokat, vagy bizonyos esetekben összeismerkedünk. Távolabbi rokonainkhoz is közelebb kerülhetünk. Megtudjuk, mi akasztja ki őket, és minek örülnek. Sok apróságot felderíthetünk a szüleinkről, gyermekeinkről, házastársunkról és testvéreinkről. A legfiatalabb lányom például egy családi tanácskozáson mondta el, hogy egy bizonyos megrovó pillantásom mindig megijeszti. Mivel a tanácskozás célja egymás jobb megismerése volt nyílt, barátságos környe-

zetben, én is azonnal értettem, mire gondol. Addig sejtelmem sem volt, hogy ilyen félelmetesen tudok nézni. Ha mindezzel napközben hozakodik elő a gyerek, amikor mindenki rohan, nem biztos, hogy ugyanarra a reakcióra számíthatott volna. Mivel azonban összejövetelünk célja a családi élet jobbítása volt, nyitott és fogékony voltam a lányom szavaira. Azóta nagyon vigyázok, nehogy ijesztően nézzek rá. A következő tanácskozáson megkérdeztem, elégedett-e velem, mire azt felelte:

- Már sokkal jobb.

Úgy érezte, hogy meghallgatják, és tiszteletben tartják.

Néhány családi tanácskozásra saját gyerekkoromból emlékszem. Szüleim titkolt bosszúságairól is ezeken értesültem. Ami nagy segítségemre volt, hogy ne csak a felmenőimnek, de esendően emberinek lássam őket. így a szeretetem is elmélyült irányukban.

A családi tanácskozásokon kiadhatod a haragod, emellett a szeretet és összetartozás nagy élményét is átélheted. Ami annak is elejét veszi, hogy a bolhából elefántot csinálj, hiszen kinek van kedve apró bosszúságokkal tönkretenni egy ilyen épületes közösséget? Ehelyett iparkodsz megoldani felmerülő gondjaidat, és olyan megoldásokat találni, amelyek az egész családnak kedveznek.

A családi tanácskozások nem teszik tökéletessé sem az életedet, sem a családodat, mégis közelebb kerültök egymáshoz. Akár ketten alkotják a tanácsot, akár tízen, mindenképpen arra buzdítalak, próbáld ki, milyen egy családi tanácskozás. Meglátod, nem marad el az eredmény.

64.

Tartsd féken negatív gondolataidat

Eddig valamennyi könyvemben és előadásomban szót ejtel tem a negatív gondolatokról. Mivel a családi élet sokak száma ra tartogat feszültségeket, ezért ez a kötet sem lesz kivétel.

Gondolkodó lények vagyunk. Mivel gondolataink szünet nél kül követik egymást, hajlamosak vagyunk elfeledkezni erről. Való jában önkéntelenül is átadjuk magunkat gondolatainknak. Más szóval, anélkül, hogy tudnánk róla, folyvást azon jártatjuk az agyunkat, mennyi dolgunk van, milyen hajszás az életünk, meny nyire ránk marad minden munka és így tovább.

A gond csak az, hogy gondolataink érzések alakjában kö szönnek vissza. Azaz ha haragosak a gondolataink, az indula taink is magasra csapnak. Mikor neheztelünk, érzéseink is ilyenek lesznek. Ha kapkodva kell összpontosítanunk, úgy érezzük, hogy lélegzetvételnyi időnk sincs. Stresszes gondolatok mellen érzéseink is feszültté válnak. Nem hiszel nekem? Próbálj meg fel dühödni anélkül, hogy valami bosszantóra gondolnál! Képtelen vagy rá. Valójában érzéseid gondolataidból táplálkoznak.

E gondolatok rohamára nagyjából a következő forgatókönyv sze rint számíthatsz. Azt gondolod például: „Ez a nyomorúságos hely mindig mocskos." Önmagában ebben még nincs semmi ártalmas. Az ám, csakhogy ritkán van annyi eszünk, hogy csírájában elfojtsunk egy ilyen gondolatot. Ehelyett máris ott terem a nyomában a következő: „Egye dül rám marad minden házimunka", meg talán: „Utálom ezt a helyei Hamarosan a plafonon vagyunk, habár nem vesszük észre, milyen mértékben járultak hozzá gondolataink indulataink tombolásához,

Ez a fajta belső párbeszéd tipikusan kétféle véget érhet. Az esetek többségében a gondolatok tulajdonosa (te) addig füstölögsz magadban, amíg érezni nem fogod a káros érzelmi következményeket. Egyik gondolat a másikat szüli, amíg csak meg nem szólal az .íjtócsengő vagy a telefon.

A másik lehetőség, hogy rajtakapod magad egy-egy ilyen roham közepén, azaz észleled, mi zajlik a fejedben. „Hú, már megint hol tartok" - mondod ilyenkor magadban, ezzel is tudatosítva, hogy gondolataid az őrületbe kergethetnek, és tovább növelik az érzelmi feszültséget, ami máris rád nehezedik. Amennyiben eljutsz a tudatosság eme fokára, csírájában el tudod majd fojtani a rád törő feszültségeket. Egyszerűen kilépsz a fejedből, és belehelyezkedsz a/, adott pillanatba. A megfelelő nézőpontot visszanyerve nem engeded már, hogy gondolataid tovább nehezítsék az életedet. Minél hamarabb vetsz véget kártékony gondolataid ostromának, annál könnyebben veszed át fölöttük az uralmat, és találsz vissza a megszokott kerékvágásba.

Ez az egyszerű kis módszer elmondhatatlanul hasznosnak bizonyult a saját életemben, meg azoknak az ezreknek az életében, akik megpróbálkoztak vele. Próbáld ki magad is, ám egy dologra előre figyelmeztetlek. Bár az alapgondolat egyszerű, a megvalósítás már korántsem mindig az. Ha egyszer figyelni kezdesz magadra, valószínűleg sokkal több gondolati rohamot csípsz fülön, mint amire számítottál. Az eredmény azonban megéri a fáradságot. Elég egy kis gyakorlás, és sokkal lazább, oldottabb ember lesz belőled, odahaza is.

65.

Ne ismételd mindegyre ugyanazokat a hibákat

Évekkel ezelőtt Ken Rosewall ausztrál teniszbajnokot megkérdezték, mi a sikere titka. így nyilatkozott:„Sokat hibázom, de rendszerint nem ismétlem meg a hibáimat." Mindig elámultam azon a magabiztosságon, amivel mindezt kijelentette. Mindenesetre ez az üzenet elmondhatatlanul hasznosnak bizonyult számomra a családi feszültségek csökkentésében.

Ha jobban meggondoljuk, tévedni emberi dolog, s nem kell nagy ügyet csinálni egy hibából. Valójában még tanulunk is belőlük. A gondok akkor kezdődnek, ha nem vagyunk hajlandók elismerni vagy szemügyre venni őket... ami rendszerint odavezet, hogy újra meg újra beleesünk ugyanabba a hibába.

Nekem az egyik ilyen hibám az volt, hogy akármilyen elfoglalt is voltam, állandóan felvettem otthon a telefont. Néha két-háromféle teendőm is akadt egyszerre, miközben például késésben voltam a gyerekekkel az iskolába. Ha megcsörrent a telefon, nem hagytam, hogy az üzenetrögzítő tegye a dolgát, hanem beleszóltam a készülékbe, tovább súlyosbítva helyzetemet. Hisz' a vonal túloldalán olyan valaki állt, aki igényt tartott a figyelmemre, mikor nekem magamnak is tömérdek elintézendőm akadt. Megesett, hogy beszélgetőtársam is érzékelte helyzetemet, és megkérdezte: „Miért vetted fel a kagylót egyáltalán?" Vagy százszor is elkövettem ezt a hibát, mire tudatosítottam magamban. Azóta megszabadultam tőle... ami hatalmas megkönnyebbülés! Mivel szembenéztem a hibámmal, változtatni tudtam szokásaimon, hogy

helyreüssem a csorbát. Mostanság, ha cseng a telefon, és én elfoglalt vagyok, hagyom, hadd csengjen. Eszem ágában sincs felvenni a kagylót. Ez az egyszerű változtatás békét hozott az elviselhetetlen reggeli rohanás helyébe.

Természetesen más hibákat is le kellett gyűrnöm: újabban nem keveredem bele túlságosan a gyerekek civakodásába, nem próbálok túl sok feladatot belezsúfolni egyetlen napba, nem hagyok nagy rendetlenséget az íróasztalomon és így tovább.

Vedd szemügyre saját hibáidat! Nem az a gond, hogy elkövetted őket. Sokkal fontosabb kérdés, beleesel-e újra meg újra ugyanabba a hibába, amikor ki is tudnád küszöbölni? Az esetek többségében igen a válasz. Biztosíthatlak, felszabadító érzés beismerni a hibáidat, és a kiirtásuk mellett dönteni. Nem a sors rendelése, hogy tovább bosszantsanak.

66.

Vedd észre, mikor szeretteidnek nincs szeme valamihez

Talán hallottad már ezt a kifejezést: „Nincs hozzá szeme". Ami nagyjából annyit tesz, hogy az illető a szó szoros értelmében nem látja azt, amit te igen; egyszerűen nem érti, mert nem fér a fejébe. Eszembe jut például, hogyan próbáltam megtanítani a legidősebb lányomnak az összeadást. Mint mi mindannyian, mielőtt megértette volna, hogyan működik ez az elv a mindennapi életben, az ujjai és mindenféle segédeszköz segítségével adta össze a számokat. Elérkezett azonban a pillanat, mikor - mintegy varázsütésre - felfogta a lényeget.

Mondanom sem kell, bolondság (és kegyetlenség) lett volna elmarasztalnom őt azért, amiéit nincs szeme a matematikához, még mielőtt kifejlesztette volna magában az erre való készséget. Ehelyett a feleségem és én, gondos szülők módjára, türelmesen időt hagytunk, hogy az alapismereteket megemésszе és feldolgozza.

Könnyű belátni a fentiek fontosságát az öt- vagy hatévesek összeadásának kapcsán. Sokkal nehezebb azonban, amikor egy felnőttől várjuk el valami fontos megértését. Ha például a párod rendetlen, valószínűleg helytelenül feltételezed, meg kellene értenie, menynyivel kellemesebb a tisztaság. Ugyanez mondható el a költekező feleségről, akitől takarékosságot követel a férje. Te talán ugyanígy elvárod a gyerekeidtől, hogy maradjanak csendben, legyenek türelmesek, vagy viselkedjenek illedelmesen. Az igazság az, hogy ezek a kézenfekvőnek tűnő elvárások korántsem azok. Sok esetben nem arról van szó, hogy a másik nem hajlandó együttműködni.

Egyszerűen csak nincs szeme arra, amit kérsz tőle. Olyan ez, mintha más nyelven szólnál hozzá.

Amennyiben számításba veszed ezt a lehetőséged, a bosszúságod is menten alábbhagy. A megfelelő nézőpont és az empátia helyreteszi majd követeléseidet. Indulatos zsarnok helyett válj türelmes tanítóvá, aki lépésről lépésre vezeti rá a másikat, hogy megértse, amit elvárasz tőle. így azután együttműködni is sokkal könnyebb lesz majd vele. Nem a legrosszabbat hozod ki belőle, hanem a legjobbat.

Feleségem érdekes felfedezést tett egyik kedvenc bébicsőszünkkel kapcsolatban. Bár a gyerekekkel nagyszerűen bánt, hazatérve általában akkora rendetlenséget találtunk a konyhában, mint egy bombatámadás után! Egyre intettük szegény lányt, hogy takarítson ki maga után. Meg is ígérte, ebben nem volt hiba. Mégis, ugyanarra a felfordulásra értünk mindig haza. Egyre jobban haragudtunk rá, és már arra gondoltunk, többé nem fordulunk hozzá, amikor Krisnek eszébe jutott, hátha a bébicsősz nem érti, mit jelent az, rendet tenni. Legnagyobb meglepetésünkre beigazolódott a feltevése. A bébicsősz szemében a konyha úgy volt rendben, ahogyan hagyta. Nyilván a saját konyhájában is hasonló káosz uralkodott, csak épp a szülei nem szóltak miatta. Nekünk azonban más elképzeléseink voltak a rendről.

Ez a történet szerencsére jól végződött. Krisszel nagyjából félórán keresztül magyaráztuk a bébicsősznek, mit várunk el tőle, és hogyan rakjon rendet. Azóta makulátlanul tiszta konyhát találunk, ha hazaérünk. Nem kiabálnunk, veszekednünk kellett tehát a lánnyal, és nem elbocsátanunk, hanem segítenünk, hogy legyen szeme a konyhai rendhez. Próbáld ki magad is, és meglátod, menynyivel könnyebb dolgod lesz a mindennapi életben.

67.

Keress közös jótékonysági tevékenységet a családnak

Kevés ténykedés hozza olyan közel egymáshoz a családtagokat, mint a jótékonyság. Mi úgy találtuk, hogy a közös családi jótékonykodás egyúttal remek mulatság is. Akár ketten jelenünk meg egy ilyen rendezvényen, akár tízen, mindannyiszor izgalmas feladatnak bizonyul. (Aki egyedül él, az menjen maga, vagy hívjon barátokat.)

A mi kedvenc jótékonysági szervezetünk a Children, Inc. Azért is felel meg céljainknak, mert minden egyes családtagot foglalkoztat. A család levelezésbe kezd egy kisgyerekkel, majd - és ez a legfontosabb - megismerkedik vele. így nem csupán a felnőttek, de a gyerekek is küldhetnek fotókat és rajzokat, miközben új barátra tesznek szert.

Szinte valamennyi jótékonysági szervezet közelebb hozhatja a családtagokat. Ahelyett, hogy kiállítanál és postára adnál egy csekket, vondd be a folyamatba az egész családot. Szerezd be a szervezet tájékoztató füzetét, hadd lássák a gyerekek is, miről van szó. Beszéljétek meg és értékeljétek együtt a szervezet tevékenységét. Amennyiben pénzt küldesz, írd meg a csekket a gyerekek szeme láttára, eztán kerüljön csak borítékba, majd a postára. Hadd tudják a kicsik is, mi lesz a pénz sorsa, és kin segít a későbbiekben. Kérdezd meg a gyerekeidet, kin szeretnének a leginkább segíteni, és miért. A gyerekeken, időseken, hajléktalanokon vagy az éhezőkön? Netalán a rák elleni küzdelmet támogatnák szívesen, vagy a vakok helyzetén enyhítenének? Kóbor állatoknak keresnének gaz-

dát, vagy közösségi ténykedéseket szorgalmaznának? Ez a stratégia eszközt ad a kezedbe, hogy megvitasd a családoddal a szűkebb közösség helyzetét vagy a világ sorát. Mialatt tanúságot teszel emberbaráti érzelmeidről, egyúttal jól is szórakozol. Ráadásul segíteni mindig jó érzés.

Ha pénzt nem is tudsz adni, a család még mindig bekapcsolódhat segítő tevékenységekbe. Talán a helyi egyházközségnek vagy hajléktalanszállónak segíthetsz. Valahol ingyen levesosztás lesz a környéken hajléktalanoknak és éhezőknek. Nagyszerű alkalom a reggel közös eltöltésére.

Valójában nem az a fontos, miben segítesz, hanem maga a segítség ténye. Az adakozás önmagában is jó érzés, és közelebb hozza egymáshoz az embereket, mindenekelőtt a családtagokat. Próbáld ki magad is, nem bánod meg! Megerősíted vele szeretteid hitét az alapvető emberi értékekben. Ha minden hozzátartozód csak egy kicsit is tesz ezért, jobbá varázsolhatjuk a világot.

68.

Emlékeztesd magad gyakran arra, mit várnak el tőled igazán a gyerekeid

Nézz szembe a tényekkel. A gyerekeidnek édes mindegy, repülőgép-kísérő, ügynök, pincér, számítógépes szakember vagy séf vagy-e. Első kézből tudom, az sem érdekli őket, ha neves író vagy megbecsült szakember vagy. Gyanítom, a gyerekeimet ugyanúgy nem izgatná, ha orvos, ügyvéd vagy akár filmcsillag lennék. Azt ugyan észreveszik, ha keményen dolgozol értük, ám korántsem annyira, amennyire elvárnád tőlük. Ami a gyerekeknek igazándiból számít, az az idő... hogy számolatlanul kapjanak az idődből és a figyelmedből. Ennyi, és nem több!

Egy dolog ugyanis kijelenteni, hogy a gyerekeink a szemünk fényénél is drágábbak nekünk, és megint más mindezt tettekkel alátámasztani. Tudom, hogy nem könnyű, ahogyan a sok kitűnő és nemegyszer jogos kifogásról is van tudomásom, amivel kibújunk a közös programok alól. Ennek ellenére is szilárdan tartja magát a kérlelhetetlen tény: a srácaink fütyülnek külső sikereinkre, ők egyedül a szeretetünkre tartanak igényt.

Nem bűntudatot akarok ezzel benned ébreszteni, amiért olyan kevés időd jut a kölkeidre. Hidd el nekem, engem is gyakran mardos a bűntudat, mikor hajnalok hajnalán, még mielőtt a gyerekek kikelnének az ágyból, indulnom kell a reptérre, vagy ebédidőben muszáj elintéznem egy fontos telefont, netalán egyéb elfoglaltságaim miatt nem tudok elmenni egy iskolai mérkőzésre. Mindössze barátilag figyelmeztetlek, hogy bár a szülői szerep néha megterhelő, és örökös megbízatásnak látszik, valójában nem az. Ugyancsak rö-

vidre szabott az idő, amit eltölthetsz a gyerekeiddel, mielőtt felnőnek és kirepülnek a családi fészekből. Ez az időszak arra való, hogy kölcsönös szeretet és tisztelet ébredjen bennetek egymás iránt.

Időről időre sokat segített, és talán téged is eligazít, hogy figyelmeztettem magam, a gyerekeink nem a sikereinket vagy a pénzünket akarják, és nem is folyvást a munkánkról kívánnak hallani. Nem, ők minket akarnak. Ami persze nem jelenti azt, hogy nem muszáj megkeresnünk a mindennapi betevőt, vagy hogy mondjunk le a sikerről, mindössze annyit, hogy a srácaink szemében mindennek másodlagos a jelentősége. Erősen kétlem, hogy a halálos ágyán bárki azon sajnálkozna, nem töltött el elég időt a hivatalában. Gyanítom, annál többen bánják, hogy nem foglalkoztak érdemben a gyerekeikkel. Ezt felismerve, nem kellene-e még idejében változtatni a fontossági sorrenden?

A gyerekeinknek igazából a szeretetünkre van szükségünk. Erre tartanak igényt. Azt akarják, hogy figyelmesen meghallgassuk őket, anélkül, hogy máson járna az eszünk; vagy hogy elmenjünk a futballmeccsre, ahol csodacsatárnak érzik magukat; no nem, mert muszáj, hanem őszinte érdeklődésből. A gyerekek hozzánk akarnak bújni, azt szeretik, ha felolvasunk nekik, ha velük vagyunk. Azt akarják, hogy körülöttük forogjon a világ.

Ma reggel épp arról beszélgettem egyik közeli barátommal, milyen hamar felnőnek a gyerekek. Erről eszembe jutott, mennyire fontosak nekem a saját csemetéim. Feltettem hát magamban, hogy - ha törik, ha szakad - ők lesznek az elsők az életemben. Remélem, te is megfogadod ugyanezt.

69.

Ne feledd: az apróságokra emlékszünk a legjobban

Nemrégiben író-olvasó találkozókon vettem részt, s országos televízió- és rádióműsorokban szerepeltem. Lelkes tömegekhez szóltam. Rajongott értem a közönség, a kiadóm, az egész világ. *Ne csinálj a bolhából elefántot* című könyvem a toplisták élén szerepelt, és őszintén örültem e kedvező fogadtatásnak. Egyvalami hiányzott csak, de az nagyon... hogy nem lehettem együtt a családommal.

Egyik este, mikor hazatelefonáltam, a két kislányom énekelt nekem a telefonban. Azt is elmondták, mennyire szeretnek, és alig várják, hogy hazaérjek. Töklámpásokat faragtak halloweenre, és megígérték, hogy a legnagyobbat nekem tartogatják. Mikor a chicagói reptéren a helyére akasztottam a telefont, sírni kezdtem. Egyszerre voltak ezek az öröm és a bánat könnyei. Annyira kínzott a honvágy, hogy nem tudtam fékezni érzelmeimet. Ekkor jöttem rá, bármiféle tüneményes csodákat tartogat is az életünk, lehetünk akármilyen sikeresek, valóra válhat a legdédelgetettebb álmunk, valójában mindez nem sokat számít. Egyedül az apróságok érnek valamit.

Aznap este újabb bemutatóra repültem a Connecticut állambeli Hartfordba. Az úton sorra vettem legkedvesebb emlékeimet. És tudod mit? Nem a legizgalmasabb vakációk vagy legfényesebb sikereim voltak a leginkább emlékezetesek. Noha a külsőségek nekem is számítanak, mégis azok az emlékek válnak ki a sorból, amelyek megérintik a szívemet. Egyszer például, amikor nagyon felbosszan-

tott valami, a legkisebbik lányom, Kenna észrevette zaklatottságomat, megölelt, és azt mondta:

- Apu, minden rendbe jön.

Négyéves volt ekkor. Két év telt el azóta, én mégis szinte érzem azt az ölelést, és hallom a kislány buzdító szavait. Egy másik eset. Jazzy lányommal egyszerre lettünk influenzások. Egyik este egymást vigasztaltuk nagybetegen. (A részletektől megkíméllek.) Egyszer azután a lányom édes tekintetet vetett rám, és vékony hangocskáján azt mondta:

- Apu, végtelenül hálás vagyok, hogy mellettem voltál. Köszönöm neked.

Ezt a pillanatot egyikünk sem felejti el. Érdemes volt érte végigszenvedni életem legcudarabb influenzáját.

Vedd úgy, hogy ez könyvem legfontosabb mondandója. Az ember könnyen esik kísértésbe, és hiszi azt, egyszer majd minden jóra fordul. Az emberek többsége előléptetésre, a nagy alkalomra, vakációkra, fényes külsőségekre vágyik. Természetesen mindennek meg is van a helye az életben. Ám ha a ritka pillanatokra vadászunk, egykönnyen elfeledkezünk a hétköznapok kis csodáiról, amelyek pedig nap mint nap körülvesznek minket: gyerekeink szépséges mosolyáról vagy nevetéséről, kedvességük egyszerű jeleiről, arról, hogyan gyönyörködtünk a napkeltében vagy napnyugtában egyik szerettiinkkel, vagy hogy néztük végig egy lombkorona színeváltozását ősszel. Ezek az emlékek érnek a legtöbbet.

Akinek van szeme ezekre az apró csodákra, annak a megfigyelőképessége is kiélesedik. Gondolkozz el: mi számít igazán az életben. Azt hiszem, a végén egyetértesz majd velem, hogy az apróságok érnek a legtöbbet.

70.

Nyugodj bele, hogy mindig akad újabb tennivaló

Néha ha megbékélsz a megmásíthatatlannal, sok bosszúságot megtakarítasz magadnak. Említsünk meg néhányat a tömérdek aranyigazság közül: mindenre nem juthat idődd; a szomszéd kertje mindig zöldebb; nem lehetsz egyszerre két helyen; néha alkudni kell; feletted is elszáll az idő, és a végén távozol erről az árnyékvilágról; nem tehetsz mindenki kedvére, és természetesen mindig akad újabb feladat a ház körül!

Valamiért - talán mert a fentiek nagyon is kézenfekvőek - előszeretettel nem vesszük őket figyelembe. Hányszor halljuk például: „Soha nem sikerül kedvemre rendbe tenni az otthonom", vagy „Akármilyen keményen is gürcölök, nem tudok mindent elvégezni". A magam részéről elmondhatatlanul sokat segített, hogy megadtam magam olyan élettényeknek, amelyek tökéletesen várhatóak voltak. Valahol a fenti lista elején áll az a megfigyelés, hogy élj bárhol, csinálj bármit, keresd degeszre magad, mindig akad tennivalód. Siránkozhatsz amennyit akarsz, tervezhetsz akármilyen előrelátóan, nem változtathatsz ezen az egyszerű körülményen. A magam részéről beláttam, hogy mivel semmit sem tehetek ellene, a legokosabb, ha belenyugszom. Egy sereg pénzes valakit ismertem, tömérdek szegény embert, meg olyanokat, akik valahol a kettő között élték az életüket. Mégsem akadt senki, akire ne vonatkozna ez az egyszerű életigazság.

Egy szombati napon Kris meg én takarítani kezdtünk a ház körül. A helyzetet felmérve megdöbbentett, mi minden vár rám.

Ott volt a mosás, fel kellett mosni a padlót, rendbe rakni a szekrényeket, és a padláson is teljes káosz uralkodott. Az emeleti dolgozószobám úgy festett, mintha hónapok óta nem olvastam volna el a postámat, holott előző nap is megtettem. A hörcsög ketrecét ki kellett tisztogatni, a bejárati tornácot pedig felsöpörni. A gyerekek szobája szokás szerint feje tetején állt, és még csak be sem ágyaztunk. A kutyát el kellett vinni sétálni, a kisebbik lányom bringáján pedig feljebb állítani a nyerget. Mindennek a tetejében mind a benti, mind a kerti virágok öntözésre vártak.

Mondanom sem kell, ez csak a jéghegy csúcsa volt. Ez az egyszerű felsorolás nem tartalmazza az olyan alapvető cselekvéseket, mint kifizetni a számlákat vagy játszani a gyerekekkel. Azt sem, hogy napjában háromszor meg kell etetni őket, előtte főzni rájuk, s utánuk elmosni az edényt. Nem szól a rendszeres karbantartási munkálatokról; arról, hogy festetni kéne; ezt-azt megjavítani vagy kicserélni (például a kerti bútorokat). Aztán ott van még a gyep, amelyet hetente nyírni kell, és a kert, amit szorgosan gyomlálni. A sort a végtelenségig folytathatnám, de gondolom, mostanra képben vagy!

Ha egy pillanatra elgondolkozol ezen az áldatlan állapoton, talán megérted, milyen könnyű letörni (ha nem épp megőrülni) ennyi tennivaló láttán. Ha felteszed magadban, hogy csak akkor pihensz meg, miután mindennel végeztél, hát soha nem érsz a sor végére. Könnyű a kis dolgokat felfújni otthon, hiszen oly sok vesz körül minket! Ezen a gondon csakis úgy juthatsz túl, ha megadod magad a túlerőnek, ha feladod a hiábavaló küzdelmet. Határozd el, hogy megteszed, ami tőled telik, bár ebből a csatából csak veszteségként kerülhetsz ki. A legtöbb, amit tehetsz, hogy igyekszel úgy-ahogy úrrá lenni a helyzeten, fontossági sorrendet állítasz fel, és megőrzöd a humorérzékedet. Egyszóval annyit végzel el, amennyi erődből telik. Mindez nem gyáva megfutamodás, hanem az igazság belátása. Már maga az a tény, hogy belefogsz egyvalamibe, azzal jár, hogy nem láthatsz el egy másik teendőt.

Kezdd tehát még ma, engedd ki a gyeplőt! Lazíts! Tedd meg, ami tőled telik, de nem köpd ki a tüdőd! így legalább a lelked nyugalma megmarad

71.

Bánj úgy a családtagjaiddal, mintha most látnád őket utoljára

Gondold el, hányszor rohanunk el otthonról köszönés nélkül, vagy vetünk oda valami kellemetlent foghegyről búcsúzóul? Hányszor tekintjük kézenfekvőnek, hogy akikre a leginkább támaszkodunk, mindig mellettünk maradnak? Az emberek többsége azt hiszi, ha durva szó csúszott ki a száján, majd máskor jóvá teszi, mert mindig ott van a holnap. Bölcs dolog-e azonban így élni?

Néhány éve elhunyt a nagyanyám, Emily. Emlékszem, hogyan jártam hozzá utolsó napjaiban, tudva, hogy bármelyik látogatásom az utolsó lehet. Ezért aztán ezek a látogatások különleges jelentőségre tettek szert. Minden egyes búcsút szeretet és megbecsülés hatott át, mindnek megvolt a mélysége, mögöttes tartalma. így visszatekintve különösen szeretetteljesnek érzem ezt az időszakot, hiszen minden perc számított.

Avassuk ugyanilyen értékessé mindennapjainkat is. Tegyünk úgy, mintha mindig búcsúznánk. Képzeljük el, hogy most látjuk utoljára szeretteinket. Ha ez valóban így lenne (ahogy mindig meg is van rá az eshetőség), vajon ugyanúgy viselkednénk-e az irányukban? Veszekednénk-e a szüleinkkel, gyermekeinkkel, testvéreinkkel, házastársunkkal vagy szerelmünkkel, szemükre hánynánk-e apró hibáikat és mulasztásaikat? Vajon utolsó szavunk is panaszszó lenne-e?

Valószínűleg nem.

Talán, ha tudatosítanád magadban, meglehet, most látod utoljára, akit szeretsz, még egyszer megölelnéd, vagy mondanál neki

valami kedveset a szokásos kurta elköszönés helyett. Ha utoljára láthatnád kamasz fiadat, nővéredet, apádat vagy anyádat, sógorodat vagy házastársadat, kedvesebb lennél hozzá, melegebben bánnál vele. Nem rohannál a dolgod után, hanem talán elmondanád, mennyire szereted, milyen fontos számodra. Megnyitnád előtte a szívedet.

Nem azért tanácsolom ezt, hogy rád ijesszek, hanem, hogy emlékeztesselek, milyen sokat jelent neked a családod, és menynyire hiányolnád szeretteidet, ha nem lennének melletted. Mikor magam meghonosítottam az életemben ezt a stratégiát, új megvilágításban láttam a dolgokat; megértettem, mi fontos, mi nem. Meggyőződésem, hogy ennek felismerése egyúttal türelmesebbé és kedvesebbé is tesz. A tetejében arra int, ne csinálj a bolhából elefántot odahaza sem.

Ne csinálj a bolhából elefántot

Tanácsok nőknek

Kristine Carlson

72.

Búcsúzz el a Csodanőtől

Egyszer láttam egy autómatricát a következő felirattal: „Nő vagyok. Fáradhatatlan és iszonyúan fáradt." Asszonytársak, nem mond-e ez el mindent? Honnan vesszük, mi nők, hogy tökéletesnek kell lennünk, és minden mozdulatunkat egy Csodanő kecsessége kell jellemezze? Addig rendben is volna, hogy igyekszünk mindent a lehető legjobban csinálni, hanem amikor túl magasra helyezzük a mércét, hogy közben majd a lelkünket adjuk ki, ideje búcsút mondani a Csodanő eszményének.

Ennek a stratégiának a titka háromszoros. Először is mondj le arról, hogy mindent felvállalj. Ha nem jutsz a dolgaid végére, ez nem jelenti azt, hogy keveset érsz. Másodszor: kérj segítséget, mikor úgy hozza a szükség. Harmadszor: ha hiba van a rendszerben, változtass rajta. Amennyiben megfogadod e három tanácsot, talán a Csodanőnek is búcsút mondhatsz egyszer!

Emlékszem, volt idő, amikor azt gondoltam, én bizony a kisujjamból rázom ki a családanya, a dolgozó nő, a kultúrlény és a házastárs szerepeit. El is húztam valahogy a kocsit, egészen tündéri második lányunk, Kenna érkezéséig. Hanem ekkor csődöt mondott a módszerem. Kennánál édesebb kisbabát nem hordott hátán a föld. Ugyanakkor születésétől fogva fülgyulladással bajlódott, és gyakran volt magas láza. Valósággal tömtük szegénybe az antibiotikumokat, egyszóval sokat betegeskedett. A bölcsőde és az óvoda szóba se jöhetett, fel sem merült, hogy más gondjaira bízzak egy beteg gyereket. Richárd és én nem tudtuk, mitévők legyünk.

Végül az egyik hajszás reggelen megszületett a megoldás. Ahogy lassan megnyugodtam a reggeli izgalmak után, hirtelen ráébredtem, olyan imázst igyekszem fenntartani, ami meghaladja erőimet. Hirtelen mintha világosság gyúlt volna az agyamban. Nem volt kétséges, hogy ideje búcsút mondanom a Csodanőnek, és pontosan ezt is cselekedtem.

Végrehajtottam hát első pályamódosításomat: grafikusból háziasszonnyá lettem. Noha anyagilag rosszul álltunk, úgy határoztunk, hogy a család érdekében felhagyok a munkámmal. Tisztában voltam azzal, hogy ezzel személyes életem egy fejezete is nagyjából lezárul, amit - mint a változásokat általában - nem volt könnyű megemésztenem. Mégis úgy döntöttem, első a család (meg elmém épsége). Búcsút mondtam hát a Csodanőnek, aki azt képzelte, dolgozhat ő tovább, mialatt a gyerek alszik. Hiába, túl sok volt ez nekem!

Az első idők után rájöttem, milyen jó mulatság a két lányomra vigyázni, még ha kevesebb is lett a pénzünk. Hálás szerep volt, s többé nem kellett úgy rohannom, mint a többi dolgozó nőnek.

A stressz életünk része, gondold azonban meg, mennyit gerjesztesz belőle te magad. Előfordul, hogy a férj fizetése nem elég a család megfelelő ellátásához, ilyenkor a nőnek nincs más választása, mint hogy munkába álljon. Más eset azonban, ha a családfő jól keres, a feleség ennek ellenére mégis a munkát választja, megkeserítve ezzel önmaga és hozzátartozói életét.

Nem azt akarom ezzel mondani, hogy minden anya maradjon otthon a gyerekek mellett. Mindössze annyit tanácsolok, ha a körülmények változnak, meg kell gondolnunk, mi fontos az életünkben és mi nem. Nagy változások esetén - ha újszülöttet hozunk haza; megbetegszik egy szülő, vagy betegeskedő gyerekre kell vigyáznunk - nem tehetünk úgy, mintha semmi sem történt volna. Muszáj felmérnünk, hogy jelenlegi életformánk megfelel-e érdekeinknek, és amennyiben nem, végre kell hajtanunk a szükséges változtatásokat. Nincs az a pénzt, ami kárpótolhatná a lélek egészségét és nyugalmát.

Másfelől, ha rugalmas munkaidővel úrrá tudsz lenni a nehézségeken, és rátermett segítőid is akadnak, ráadásul senki nem érzi meg a családban, hogy dolgozol, hát annál jobb, sikerült megteremtened a működőképes egyensúlyt.

Mit képzel ezzel szemben magáról a Csodanő? Nem kevesebbet, mint hogy mindenható, és mindenütt egyszerre jelen lehet! Semmire nem mond nemet, nem szab határokat, ehelyett a korábbinál is jobban telezsúfolja a naptárát. Valósággal röpköd a teendők között, amelyből soha nem elég. Egyre újabbakkal - ha nem épp házi kedvencekkel - tetézi a meglévőket. A társadalmi meghívásokra sem mond nemet, hacsak nincs már valami más dolga. A háza állandóan tele van vendégekkel. Családja vajon van-e? Nos, ha nem, fogadjunk, keres magának egyet, amely felett anyáskodhat! Bármi is az indítéka, mindig túlvállalja magát, és előbb-utóbb halálosan kimerül!

Ha mindez ismerősen hangzik, ideje felülvizsgálnod önmagaddal szemben felállított elvárásaidat. Akár háztartásbeli vagy, akár vállalatigazgató, egyedülálló vagy többgyermekes családanya, okvetlenül muszáj feltenned magadnak néhány alapkérdést. Jobban tudnál-e örülni a gyerekeidnek, többet adhatnál-e nekik, ha időről időre pihenőt engedélyeznél magadnak? Nem töltesz-e túl sok időt távol tőlük holmi jótékonykodás ürügyén? Nem veszi-e igénybe minden idődet és energiádat az otthonról végzett munka? Mennyit sajátít ki belőled a cég, amelynek dolgozol, és mennyit adsz fel akár önszántadból is, csak hogy előbbrelépj a szamárlétrán?

A lényeg az, hogy amennyiben túlhajszolt vagy, agyondolgozod magad, vagy teljesen kimerültél, gondold végig, mi az, amin változtathatsz, és hajtsd végre. A legfontosabb, hogy ráébredj, nem muszáj tökéletesnek lenned, hisz' a Csodanő csupán a képzelet játéka.

73.

Hagyd élni a barátaidat

Vannak napok, ugye, amikor a legszívesebben kimondanád, amit gondolsz, anélkül, hogy bárki számon kérné rajtad? Amikor arra vágysz, ne javítsanak ki, amennyiben tévesen idézel valamilyen tényt. Meglehet, nem jó a hangulatod, és mindent akarsz, csak azt nem, hogy egy közeli barátod megsértődjön a rossz kedved miatt, netalán okvetlenül ki akarjon rángatni belőle. Nem lenne csodás, ha a barátaid elnéznék, mikor hibázol, megbotlik a nyelved vagy összezavarsz dolgokat? De bizony, pompás lenne, ha barátaink időről időre nem tennék szóvá a hibáinkat, és fordítva.

Tegyük fel, felhív a barátod, és már a hangján érzed, hogy rossz napja van. Meglehet, a sírás határán áll, de elképzelhető, hogy csak ideges. Világos, hogy bármi van is a nyelved hegyén, most nem szidhatod le, amiért elkésett (immáron harmadszorra), holott ezúttal rajta volt a sor, hogy elvigye a gyerekeket a futballmeccsre. Nem most kellene kritizálnod, faggatnod vagy rárontanod. Nem most kellene számon kérned rajta az életét, sem jó tanácsokkal ellátnod. Azt ajánlom, saját panaszaiddal se ilyenkor hozakodj elő.

Olyan nap ez, amikor kíméletesen kell bánnod vele. Elvégre is emberek vagyunk. Hagyj neki lélegzetvételnyi időt. Az is lehet, hogy rosszkedvében a fejedhez vág valamit, ezt jobb, ha meg se hallod! Egy igazi barát ilyenkor átszervezi a napját, és átvállalja a másik teendőit, hogy kipihenje magát, és visszanyerje az életkedvét. Az ilyen barát örök hálára számíthat!

A barátság, kivált a nők közötti, olyan érték, amelyet meg kell becsülni. Végül is ki segít vigyázni a gyerekekre, mikor ágynak dönt az influenza, és a férjed is dolgozik? Kihez fordulhatsz, amikor úgy érzed, az egész világ összeesküdött ellened, kinek a vállán sírhatod ki magad? Ki tartja benned a lelked, ha a házasságod romokban hever, vagy beüt a baj? Ezért is érdemes elnézően bánni a jó baráttal, amikor rossz passzban van.

Néha olyan közel kerülünk barátainkhoz, hogy egykönnyen elfeledkezünk arról, ők is csak emberek. Lehetnek rosszkedvűek, tévedhetnek, eljárhat a szájuk, kicsúszhat egy oda nem illő durvaság, rosszul ítélhetnek meg helyzeteket, eltérhet a véleményünk és így tovább. Mindenkinek vannak gyenge pillanatai, ahogy barátainknak is, amikor érzéketlenek, hirtelen haragúak, magányra van szükségük, vagy az őrület határán járnak! Az a legjobb barát, aki elnézi mindezt, és e gyarlóságok ellenére sem vonja meg a szeretetét. Egy jó barát élni hagyja a másikat.

Ne feledkezz el arról sem, hogy amennyiben a férjeddel, élettársaddal vagy a kedveseddel élsz együtt, akkor ő a „legjobb barátod", és ilyen minőségben vele is elnézőnek kell lenned! Gyakran azok kapják a legrosszabbat belőlünk, akikkel együtt lakunk. A kölcsönös elnézés csodákat művelhet a párkapcsolatokban!

Hosszú távon saját feszültségeidet is csökkentheti. Jó érzés tudni, hogy hagyod élni barátaidat, akkor is, ha távolról sem tökéletesek. Hidd el, hálásak lesznek, amiért elfogadod őket olyannak, amilyenek.

74.

Ne végy mindent személyes sértésnek

Ha van valami, ami a nőkben közös, az az érzékenységük. Előszeretettel vesszük magunkra mások megjegyzéseit és viselkedését. Ne sértődjünk meg azonnal, hanem - legalább az esetek többségében - higgyük el, hogy mindebben semmi személyes nincs. Hadd mondjak néhány példát, ami ismerősnek tűnhet.

Van egy ismerősöd, akikkel a gyerekek révén találkoztál az iskolában. Valahányszor összetalálkoztok, nem ismer meg. Valójában mintha szántszándékkal nézne levegőnek. Zavarban vagy, és azt gondolod: „Mi a baja velem?" A végén megharagszol rá, miért hiszi magát különbnek nálad. Más lehetőség nem jut eszedbe? Például, hogy a hölgy rövidlátó? Esetleg azért kerüli a tekinteted, mert sietnie kell, nincs ideje leállni beszélgetni. Vagy épp máson jár az esze. Az is elképzelhető, hogy ugyanazt gondolja rólad. Könnyen meglehet tehát, hogy nem megsérteni akar a viselkedésével.

Másik példa: a férjed rossz hangulatban jön haza. Egész nap konfliktushelyzeteket kellett megoldania. Meglehet, neked is, ezért lelkesebb üdvözlésre számítottál. Ehelyett a férjed visszabújik a dolgozószobájába, odaveti, hogy nem kér vacsorát, amúgy is sok még a dolga. Ragozzam tovább? Ahelyett, hogy megsértődnél, és csúnyán összekapnátok, hidd el, hogy semmi személyes nincs ebben a viselkedésben. A férjednek egyszerűen csak rossz napja volt.

Ha magadra veszed mások viselkedését, fölösleges bosszúságot szerzel vele magadnak, miközben a környezeted nem tudja mire vélje a reakcióidat. Időről időre elkövetjük azt a hibát, hogy önértékelésünket mások magatartásától tesszük függővé.

Érdemes azonban tárgyilagosan is szemügyre venni a kérdéses helyzetet. Ennél igazán többet érünk! Ne kapjuk fel hát a vizet, ne sértődjünk meg minduntalan! Ha legközelebb felbosszant valaki viselkedése vagy egy helyzet, nyugtasd meg magad: „Nincs ebben semmi személyes, és ha igen, akkor is mi van."

75.

Mondj le tökéletes terveidről

Apád hatvanadik születésnapjára készülsz vagy a szüleid aranylakodalmát, netalán grillsütést tervezel a szomszédokkal. Esetleg csupán romantikus hétvégére vágysz.

Bármi legyen is az alkalom, te nekifekszel a tervezésnek, és „tökéletes összejövetelt", avagy „tökéletes napot" képzelsz el magadnak. Ennél alább nem adod!

Sajnos a hasonló nagyratörő tervek szinte bizonyos, hogy félresiklanak, s a legjobb esetben is csalódás ér; közepesen rossz esetben feszültségekkel teli órákra, a legrosszabban pedig egy gyomorfekély első tüneteire számíthatsz.

Ha valóban jól szeretnéd érezni magad saját összejöveteleden, tégy meg minden szükséges előkészületet, ugyanakkor mondj le a „tökéletes" tervezésről. Vedd számításba az óhatatlanul is jelentkező akadályokat, véletleneket. Legyél mégoly körültekintő és előrelátó, mindig akad valami, amit figyelmen kívül hagysz. Amennyiben jó előre számolsz ezzel, jókora adag idegeskedéstől szabadulsz meg.

Túl magasak az elvárásaink önmagunkkal szemben, és ezzel hatalmas terhet veszünk a vállunkra. Hagyj hát fel a tökéletességre törekvéssel. Békélj meg a ténnyel, hogy a körülmények felett nincs hatalmad. Ugyan ki parancsol az időjárásnak; ki tudja kordában tartani Jim bácsit, hogy ne igyon annyit; ki vethet gátat a szinte bizonyosan kitörő családi veszekedésnek. A családi élet már csak ilyen.

A feszültség biztos jele, ahogyan a családtagokkal, ételszállítókkal és ismerősökkel bánsz közvetlenül a rendezvény előtt. Ha ide-

ges és ingerült vagy, ideje lenyugodnod, és belátnod, hogy az összejövetel nélküled is megy majd a maga útján. Lazíts! Jusson eszedbe, a közös örrömért hoztad össze ezt az ünnepet.

íme, egy másik forgatókönyv: romantikus hétvégét tervezel a férjeddel. Egyvalamiről feledkezel csak el, ami azután mindent elront. Az indulás napján megjön a havivérzésed, de ha megőrzöd a humorérzéked, és rugalmas vagy, még így is jól érezheted magad.

Ilyenkor elővesszük a B-változatot, ami állhat otthoni ejtőzésből és hosszú, meghitt sétákból az erdőben vagy a tengerparton. Egy ilyen hétvégén jókat beszélgetünk, és gyertyafényes fürdőt veszünk. A B-terv csak akkor nem válik be, ha egyikünk vagy másikunk mindegyre a tökélyt hajszolja.

Tágabb összefüggésben ugyanehhez a stratégiához folyamodhatsz. Ha azt képzeled, hogy tökéletes élettervet szerkeszthetsz, amelynek elemei úgy illeszkednek egymáshoz, akár a fogaskerekek, hát nagyon tévedsz. Akad majd, ami a terveid szerint alakul, más azonban nem. Nem szerepel a terveink között, hogy megbetegszünk, elveszítjük az állásunkat, vagy költöznünk kell egy újabbért.

Gyakran állunk elő kész tervekkel a házasságunkkal vagy egy gyerek születésével kapcsolatban is. Megint csak lesz, ami a várakozásoknak megfelelően alakul, csakhogy nem minden. A kérdés az, mennyire ragaszkodunk a terveinkhez. Minél inkább, annál nagyobb lesz a csalódásunk.

Nézd így a dolgot: Ne kapd fel a vizet, ha nem úgy alakul minden, mint ahogy szeretnéd. Ugyanakkor légy hálás a sorsnak, amikor nagy néha beválnak a terveid! így bármi is a végkifejlet, te megőrzöd lelked békéjét. Hiszen minden úgy „tökéletes", ahogyan van!

76.

Le a kibicekkel!

Nincs idegesítőbb, mint amikor egy kéretlen kibic osztja az észt. Hacsak nincs égető szükségünk jó tanácsra, a kibicnek hallgass a neve.

Érdekes módon másfajta szimbiotikus társulások is előfordulnak az emberi kapcsolatokban. Akad, aki másokon keresztül él, vagy idegenekre lőcsöli át az élet terheit. Klasszikus példája ennek az a szülő, aki nagy sportolónak vagy zenésznek készült, a sors azonban nem volt kegyes hozzá. Szülőként azután a gyermekét igyekszik minél magasabbra tolni ugyanezen a pályán, és ezért semmi áldozatot nem sajnál. Önértékelése attól függ, hogyan teljesít vagy nem a gyermeke.

Másokon keresztül élni fölöttébb fárasztó. Az ilyen ember a legvégén elijeszti magától azt, akibe kapaszkodik. Ezzel együtt hihetetlen nyomás nehezedik rá, és csalódások sorát éli át olyan események miatt, amelyek fölött nincs hatalma. Nehéz megőrizni a hidegvérünket egy teniszjátszma közben, még nehezebb azonban az indulatokat kordában tartani, ha a lányunk vagy fiunk, netalán a kedvesünk küzd helyettünk!

A támogatás és biztatás természetesen egészen más lapra tartozik. Én most az egészségtelen szélsőségekről beszélek, ami az egyik fél túlzott befolyásolásával és a másik megfeszített igyekezetével jár együtt.

Akiben van elég alázat, hogy elismerje, igenis, néha másokon élősködik, szakíthat rossz szokásával, rendelkezik annyi tárgyilagossággal, hogy kivonja magát alóla. Ha egyszer felismered, hogy

kéretlen kibic vagy, a többi már gyerekjáték (úgymond)... egyszerűen lépj ki a helyzetből. Képzeld el, milyen lenne, ha más próbálná uralni az életedet, tanácsokkal bombázna, megítélve tetteidet, helytelenítve emezt és csalódva amaz miatt és így tovább. Képzeld csak el, milyen kellemetlen mindez a másiknak, így talán te is könnyebben leszoksz róla.

Az egyik legnagyobb ajándék, amit szeretteidnek adhatsz, az az, hogy minden kétséget kizáróan tudatod velük, tegyenek bármit, legyenek bárkik, te szereted és elfogadod őket. Mindehhez nem kell megváltozniuk, nem muszáj megfogadniuk a tanácsaidat. Vigasztaló tudat, hogy vannak, akik megbíznak bennünk, és ezt tetteikkel is bizonyítják.

Az élet varázslatos ajándék, becsüld meg hát értéke szerint. Engedjük, hogy szeretteink is élvezzék a létezés örömét, éspedig a mi kéretlen kibickedésünk nélkül. Ha lemondunk erről a rossz szokásunkról, ajándékot adunk ezzel szeretteinknek és önmagunknak.

77.

Add ki az indulataidat, de csak egyszer

Nem tudom, te hogyan csinálod, de amikor alaposan fel vagyok húzva, ki szoktam adni a gőzt... nem is egyszer, hanem bizony többször. Addig mondom a magamét az ismerőseimnek, mígnem mind elfogynak! Ekkor talán újrakezdem az elsővel, egészen addig, amíg tapintatosan nem figyelmeztet, hogy hallotta már a sirámaimat. A panaszkodás egyfajta tömegsport, amelylyel önmagunkat szórakoztatjuk, az időt múlatjuk, vagy épp meggyőzzük magunkat, hogy joggal haragszunk akár a legparányibb csekélység miatt.

A magam és mások érzéseit figyelve ezzel együtt is világossá vált számomra, hogy az indulatok efféle ismételt „kiszellőztetése" azt a kevés jót is tönkreteszi, ami a kibeszélésben rejlik. Egy alkalommal még hasznos, sőt akár gyógyerejű lehet, ezzel szemben a szükségtelen ismétlés kiszívja az erőnket. Megkönnyebbülés helyett mindössze haragunk és ingerültségünk nő, egyre inkább felhergeljük magunkat. A kellemetlenségek aránytalanul felnagyítódnak, ha szükségtelen figyelmet fordítunk rájuk. A panaszkodás csalhatatlan módja annak, hogy megrekedtünk gondjaink között.

Ahogy botorság lenne sót dörzsölni egy nyílt sebbe, úgy a panaszszóval is bánjunk csínján. Ha már nem tudjuk megállni, hogy megosszuk mással gondjainkat (több szem többet lát), legalább csak egyvalakit örvendeztessünk meg ezzel, a többieket hagyjuk békén.

Nem kérdés, hogy a sirámok árthatnak egy házasságnak. Semmi rossz nincs abban, ha egyszer megbeszélitek a problémáitokat,

ám ha semmi másra nem tudsz gondolni, ezzel csupán lehorgonyzol az élet nehézségei mellett. Rájöttem, hogy a folytonos panasz annak a jele, hogy rossz lelkiállapotban vagyok. Márpedig két lehangolt ember aligha segíthet egymás baján! Hagyd tehát pihenni a gondjaidat, ne foglalkozz velük egy ideig. Amennyiben valódi gondok, holnap is megtalálnak, csak épp friss fejjel és megújult energiával nagyobb az esélyed a megoldásra.

Adj tehát engedélyt magadnak egyszer, egyetlenegyszer, hogy elmondd, ami bánt. így te is megkönnyebbülsz, és jobb kedvre derülsz. Ugyanakkor ne ess túlzásba. Ne horgonyozz le a kellemetlen érzések mellett, márpedig az ismételt panaszkodásnál pontosan ettől kell tartanod. Bizonyára te is érzed majd a különbséget, ha rajtakapod, és sikeresen megfegyelmezed magad. Jó szerencsét a próbálkozáshoz!

78.

Szakadj ki a napi rutinból

Hétfőn kenyérsütés. Kedden bevásárlás. Szerdán mosás... stb.

Sokakat megnyugtat a rutinszerű cselekedetek ismétlődése, mivel úgy érzik, valamelyest befolyással vannak az életükre. Az érzelmi gépiesség ezzel szemben kiüresíti az embert. Ha téged is ennek a veszélye fenyeget, változtass időnként az időbeosztásodon, keress olyan foglalatosságot, ami kitágítja a látóhatárod. A friss nézőpont segít a napi rutin és a vele járó egyhangúság, érzelmi tompaság fölé emelkedni.

Mindenekelőtt vonulj félre, és álmodozz egy keveset. Kövesd gondolataid áramát; talán egy régi vágyad is felbukkan, amelyet eddig elhessegettél magadtól. Akadnak merev, módszeres embertársaink, akik jottányit sem térnének el kiszabott napirendjüktől, mert így érzik csak magukat biztonságban. Ők azok, akiknek égetően szükségük volna friss ösztönzésre, mert jóval megviseltebbeknek és idősebbeknek látszanak a koruknál, és minden életkedv hiányzik belőlük. Bár valóban vannak időbeosztásunkban olyan elemek - az edzés vagy a munka -, amelyeken nemigen változtathatunk, kis rés így is támad az időn, ami csak a miénk.

Mi volna, ha nyelvet tanulnál vagy ellátogatnál álmaid földjére, és megismerkednél az ott élőkkel? Iratkozz be valamilyen művészeti tanfolyamra, olvasókörbe, vagy ami ennél is jobb, szervezz egyet. Lépj be egy felekezetbe, vagy légy tagja egy spirituális közösségnek. Jógázzál. Mozogj, végezz rendszeres testmozgást. Ezer lehetőséged nyílik a szabadidő izgalmas eltöltésére.

Az is csodákat tesz, ha nagy néha ötletszerűen mész el valahová. Tudom, milyen nehéz ez a szeretteiddel a hátad mögött, akiket mindig számításba kell venned, találj magadnak kevéske szabad mozgásteret, amikor azt csinálsz, amire kedved szottyan. Ha másképp nem megy, leckeírás helyett vidd el sétálni a gyerekeket az erdőbe. Vagy hívj fel egy szomszédot szombat reggel, hogy este rendezzetek közös pecsenyesütést. Ajándékozd meg magad annak az örömével, hogy valami előre el nem tervezettet, valami mást csinálsz. Az ilyesmi felrázza az embert, és más nézőpontból láttatja az életét.

További egyszerű módszer, hogy vezess eltérő útvonalon, mint szoktál. Időről időre romantikusabb mellékutakon is közlekedhetsz az otthonod és a munkahelyed között, nem muszáj mindig az autópályán hajtanod. A vezetés önmagában is kikapcsolódás lehet, ha nem minduntalan ugyanarra mész. Az útvonalak váltogatása a magad és családod biztonságát is növeli, mert fokozza az éberséget vezetés közben. Amennyiben nap mint nap ugyanarra autózunk, könnyen elkalandozik a figyelmünk.

Bámulatos, milyen sokat számítanak ezek az apró változtatások, mennyire ösztönzően hathatnak, hogy megnövelhetik jókedvedet! Ez az érzés azután az élet más területeire is kihat, mivel tudattalanodnak azt az üzenetet küldöd, hogy nyitott vagy az új lehetőségekre. Ráadásul az életed is eredetibb és tartalmasabb lesz.

79.

Mondj nemet (lelkifurdalás nélkül)

Ime egy jó tanács minden asszonytársnak, aki túl sokat vállal magára! Mikor átléped azt a határt, amikor már nem öröm a kötelességek teljesítése, mondj feltétlenül nemet. Mondd azt: „Köszönöm, hogy gondoltál rám, de nem!" Fontos agyadba vésni ezeket a szavakat, és lelkifurdalás nélkül venni őket a szádra.

Ám még mielőtt nemet mondanál, tedd mérlegre, hol az a határ, ami már sok lenne a jóból.

Azért nem szabad újabb bizottságokat és közösségi teendőket, netalán vezető szerepet a nyakadba venned, mert végül eléred azt a határt, amin túl már a kiégés és neheztelés következik.

Az ilyesmi hirtelen jön. Egyszer csak azon kapod magad, hogy nincs visszaút, megfojtanak a teendőid. Kimerültnek, a kötelesség áldozatának érzed magad, és ezért egyre nő benned a neheztelés meg a keserűség. Mindebben te vagy a ludas, nem tudsz nemet mondani, ezért vált rémálommá az életed.

Ha történetesen egy szervezet tagja vagy, természetesen el kell látnod, amit magadra vállaltál. Válogasd meg ezért minden új feladatod aszerint, mennyire vagy máris leterhelve. Ki kell mondanod: ami sok, az sok.

Vess számot, mérd fel, mennyit bírsz el. Hatalmas erőt adhat annak tudata, hogy nem halmoznak el a kéretlen teendők. A tisztább elme és a lazább napirend birtokában jobb döntéseket hozhatsz, mint amikor zsúfolásig megtelt a naptárad.

Ha megtanulsz nemet mondani, kétszeres örömet okoznak majd azok a ténykedések, amelyekben vezető szerepet vállalsz. Arról nem

is beszélve, hogy amennyiben nem hajszolod túl magad, jobban is teljesítesz.

Ha egyszer eldöntötted, hogy visszautasítod az ajánlatot, okosabb rövidre fogni a magyarázatot (a hosszas magyarázkodás a bűntudat jele). Észrevetted már, hogy aki a miérteket sorolja, elveszti beszélgetőtársa figyelmét? Az embereket nem érdekli a leterheltséged, megvan nekik a maguk baja.

Akad olyan ember, akinek alkatánál fogva esik nehezére nemet mondani. Az ilyen annyira szeretetéhes, hogy egy jó szóért akár a saját lelki nyugalmát is feláldozná. Gondolj azonban arra, hogy amennyiben az utolsó pillanatban lépsz vissza más elfoglaltságaid miatt, mindenre számíthatsz, csak elismerésre nem. Jobb azonnal nemet mondani, mint valakit a pácban hagyni!

Fontos, hogy a munkahelyen is megtanulj nemet mondani, akár saját cégedet vezeted, akár alkalmazott vagy. Gondold meg, ha rendszeresen éjszakába nyúlóan robotolsz, ezzel a házastársadat és/vagy a gyerekeidet rövidíted meg. Mindez megint csak egyensúly kérdése. Hasznos tanács: ne dolgozz, ha nem fizetik ki a munkaóráidat (például a túlórázást vagy a hétvégéket).

A lelkifurdalás társas elfoglaltságaid számát is szükségtelenül megnövelheti. Azt ajánlom, igazodj ebben a házastársadhoz, a kedvesedhez vagy a barátodhoz, különben a bűntudatból fakadó „igenek" több bosszúságot okoznak, mint hinnéd. Igazodj partnered ritmusához. Nyilván ő sem örül, ha puszta kötelességtudatból bárhová elrángatják!

Amikor legközelebb felkérnek, hogy elnökölj egy bizottságban, szerezz pénzt jótékony célra, vegyél részt közös kiránduláson, dolgozz az iskolának, vagy menj el vendégségbe, gondold meg, elfogadod-e a felkérést vagy meghívást. Őszintén nézz magadba, valóban vágysz-e minderre, és egyáltalán, van-e rá elég szabadidőd? Ha úgy érzed, rossz az időzítés, vagy máris túlterhelted magad, mondd egyszerűen ezt: „Köszönöm, hogy megkérdeztél, de nem", aztán hagyd ennyiben a dolgot.

80.

Légy 99%-ban mentes a pletykától

Eredetileg a „Tartózkodj minden pletykától" fejezetcímre gondoltam. Csakhogy ez túlzott elvárás lenne bárkivel szemben. Emberek vagyunk, nekem is eljár néha a szám. Ne legyünk hát maximalisták, elégedjünk meg a 99%-kal.

Az ember kíváncsi embertársaira, akiknek tanulmányozása túl érdekes ahhoz, hogy az eredményt megtartsa magának! Nézzünk magunkba, és lássuk be, van abban valami megnyugtató, ha másvalaki háza ég, nem a mienk. Úgy tűnik, szívesebben pletykálunk olyanokról, akiket kevésbé szeretünk, esetleg ezért vagy azért irigykedünk rájuk (még ha nem is ismerjük be szívesen).

Az unalom is pletykára csábíthat, mivel a saját életünk olyan eseménytelen! Meglehet, önnön érdekességünket szeretnénk megnövelni beszélgetőtársunk szemében, amikor a legfrissebb szóbeszéddel előállunk.

Egy volt egyetemi szobatársam drámai hatást gyakorolt rám. Hosszú órákat szoktunk trécselni. Ilyenkor egy sereg minden szóba került, a fiúktól a hitig. Mikor felmerült egy-egy név, időnként zaftos pletykákat közöltem róla. Barátnőm ilyenkor befogta a fülét, és azt kiáltotta:

- Semmi rosszat vagy igaztalant nem akarok hallani erről az emberről!

Ekkora nemességet nehéz volt felérnem ésszel, és bizony volt idő, amikor próbára is tettem. Hasztalan, szobatársnőm 100%-ig megingathatatlan maradt. Nem győztem csodálni. Tudtam, ha valakire, hát rá rábízhatom bármely titkomat.

Hacsak nem kívánsz állhatatlan pletykafészekként elhíresülni, ne terjessz rémhíreket! Fogadj bizalmadba egyetlen embert, és senki mást, de vele se pletykálj túl sokat. Légy 99%-ban mentes a szóbeszédtől. És ha már eljár a szád, soha, de soha köszörüld a nyelved azon a barátodon, akinek le szoktad adni a híreket!

81.

Tartsd nagyra utadat

Ah, mily nemes cél! Még mielőtt eszedbe jutnának az úti fáradalmak és nehézségek, amelyekkel egy mai utas szembe kell nézzen, ismételd el magadban e szavakat: Igenis, nagyra tartom az utamat!

Aki így tesz, az magát az élet ajándékát becsüli meg, s személyes kalanddá avatja azt.

Richárd gyakran mondja az előadásain: „Az élet folyamat, nem végcél." Nem arról szól tehát, hogy érjünk célt mihamarább, és fütyüljünk az útra, amit megteszünk közben. Hiszen ez a legnagyobb élvezet. Utad napról napra, pillanatról pillanatra folytatódik, és ha jókedvvel járod, nem marad el a jutalmad. A kérdés csak az, valamiféle eljövendő kibontakozásra vársz, vagy megelégszel a pillanattal? Válaszod eldönti, kalandként éled-e meg az életet, vagy szüntelenül felfüggeszted, jobb időkre halasztód!

Elismerem, vannak különlegesen rossz napok, amikor úgy érezzük, kátyúba jutottunk, s utunkat mindkét oldalon mérges szömörce szegélyezi. Pontosan ezeken a napokon kell nagy becsben tartanunk utunkat.

Emlékeztesd erre magadat minden nagyszerű vakáción, vagy olyanon, ami csapnivaló volt ugyan, mégsem hagytad, hogy elrontsa a kedved. Vágj neki ugyanezzel az elszánt derűvel minden egyes napnak; tekints rá úgy, mint új kezdetre, amely bármely pillanatban nagyszerű kalandokat tartogat a számodra. (Valljuk be, némelyiket nem szívesen ismételnénk meg újra.)

Egyszer Berkeley egyik kávézójában ültem, és elgondolkozva figyeltem a járókelőket, akik elhaladtak mellettem. Mindegyikről lerítt, hogy páratlan jelenség. Azt gondoltam magamban, milyen nagyszerű, hogy ilyen sokfélék vagyunk, saját élettörténettel, önálló múlttal, jelennel és jövővel. Minden halandó beírja a maga élettörténetét az emberiség történelmébe, és minden napja új lapot nyit ebben. Ébredésed pillanatától a lefekvésig valamennyi elfutó pillanat és elmúló óra továbbvisz utadon. Ha elszánod magad arra, hogy nagyra tartsd ezt az utat, nem szűnő hálát és szeretet érzel majd a teremtés iránt. Megérted, hogy az élet mindent megad, amire szükséged van, és valamit abból is, amit kérsz tőle. Életed összes eseményének sajátos célja és jelentése van. Azt is tudnod kell, hogy az apró bosszúságok nem igazán számítanak a dolgok rendjében. Ha leragadsz a kicsinyes részleteknél, akkor valójában nem tudsz odafigyelni a tágabb összefüggésekre és törvényszerűségekre, s a bolhából elefántot csinálsz.

Nőként a történelemben először vagyunk igazán szabadok, s áll rendelkezésünkre az egész világ. Nem kell mást tennünk, mint vitorlát bontanunk, és együtt suhannunk a széllel a kiszemelt irányban. Mindehhez jó adag józan ész, nagy szív és lélek szükségeltetik.

Váljon hát szokásoddá, hogy ébredéskor izgalmas kalandnak lásd minden új napodat... hogy nagyra tarthasd utadat. Az élet csodálatos ajándék, mesés kincs a szivárványhíd végén. Ahogy nekikezdesz egy napnak, légy nyitott a csodákra. Fogadd őket ámuldozó áhítattal.

Zárszóként hadd köszönjem meg, hogy elolvastad ezt a fejezetet, s osztoztál azon, ami közös volt utunkban.

Szívből jövő jókívánságokkal
A szeretetben és fényben
Kris

Ne csinálj a bolhából elefántot a szerelemben

Kristine Carlsonnal

82.

A legfontosabb: legyetek jó pajtások

Ha ki kellene választanom egyetlen sajátságot, ami oly különlegessé és vibrálóvá tette kapcsolatunkat az évek során, az talán az, hogy mi ketten mindenekelőtt és elsősorban szívbéli jó pajtások vagyunk. Tévedés ne essék, nem csupán azok. Elköteleztük magunkat egymás mellett, és hűségesek vagyunk társunkhoz. Osztozunk gyermekeink iránti rajongó szeretetünkben, közös az értékrendünk, az érdeklődési körünk, azonosak a céljaink, osztozunk számos barátunkon, kölcsönös tiszteletet és vonzalmat érzünk egymás iránt. Istennek hála, még a hitünk is ugyanaz. Mégis, bármilyen csodálatosak is ezek a jellemvonások, önmagukban még nem szavatolják egy szerelem ébren tartását.

Végül is sok hűséges pár civódik a kocsiban a misére menet. Tömérdek nagyszerű és odaadó szülőnek ugyanaz az értékrendje, mégis folytonosan idegesítik egymást. Párok tömegei rendelkeznek közös barátokkal, osztoznak ugyanazon a hobbin és érdeklődésen, testi vonzalmuk is mély, ennek ellenére úgy harcolnak egymással, mintha elment volna az eszük; vagy féltékenységgel mérgezik az életüket. Az ilyen kapcsolatok nem tartanak sokáig.

Ám ha mindenekelőtt jó barátok vagytok, minden más a helyére kerül. A pajtások támogatják egymást. Türelmesek és kedvesek a másikkal, s még egymás tökéletlenségeit is elnézik. A barátok nagyszerű beszélgetéseket folytatnak, s rendszerint figyelmes hallgatóságnak bizonyulnak. Noha szükség esetén komolyak is tudnak lenni, sokat nevetnek és tréfálkoznak. Kapcsolatukon nem fog az idő, jóban-rosszban összetartanak.

A jó pajtási kapcsolat megőrzése (vagy megteremtése) annak belátásával jár, mit tartogat mindkettőtök számára ez a kapcsolat. Ha beismered, hogy a barátság egy párkapcsolat megtartásának leghathatósabb módja, a többi már pofonegyszerű. Csak emlékeztesd magad folytonosan, hogy ugyanazzal a kedvességgel, megbecsüléssel és tisztelettel kell bánnod a partnereddel, ahogyan a legjobb barátoddal tennéd. Amennyiben kételyeid támadnak, kérdezd meg magadtól: „Ha ő lenne a legjobb barátom, hogyan reagálnék rá, mit tennék akkor?"

Sokan jelentik ugyan ki: „a partnerem a legjobb barátom", ez azonban csak üres szólam marad, nem támogatják meg gondolatokkal, érzésekkel és cselekedetekkel. Ellenkezőleg, számosan féltékenykednek a partnerükre, túl sokat várnak el tőle, követeléseket támasztanak vele szemben, s jóval kevesebb megbecsüléssel, tisztelettel és beleérzéssel közelednek hozzá, mint ahogy egy baráthoz viszonyulnának. Mások meg kisajátítják a partnerüket, és egy elképzelt képmáshoz ragaszkodnak a hús-vér személy helyett.

Ha egy barátod azt mondaná: „Az az álmom, hogy pályát változtatok. Bár ez kevesebb pénzt hoz a konyhára, tudom, hogy boldogabbá tesz", vagy azzal áll elő, hogy álma az óceán partjára költözni, bizonyára egyetértesz vele, és fellelkesít az ötlete. Mi van azonban akkor, ha a partnered mondja ugyanezt? Hogyan válaszolsz erre? Mellé állsz-e, segíted-e terve keresztülvitelében? Vagy inkább meg se hallasz egy ilyen kívánságot, miközben magadban azt gondolod: „Botorság. Az egésznek semmi köze a való élethez. Különben sem ezt akarom."

Való igaz, nem válthatjuk valóra valamennyi álmunkat, nem költözhetünk folytonosan, nem vándorolhatunk állásról állásra. Nem azt mondjuk tehát, hogy azonosulj minduntalan partnered kívánságaival, vagy hogy a te dolgod megvalósítani ezeket. Mindössze azt javalljuk, vésd észbe, hogyan bánik barát a baráttal, és igyekezz ezt újrateremteni párkapcsolatodban. Az a legfontosabb, hogy part-

nered érezze, őszintén támogatod ábrándjait, akár kivitelezhetőek, akár nem.

Első kézből biztosíthatunk arról, hogy az igazi barátság ajándék, olyan cél, amiért érdemes dolgozni. A jó pajtások könnyebben kötnek kompromisszumot. Úgy osztoznak a másik álmaiban, hogy nem adják fel a magukét. Mindehhez talán magadba kell szállnod, és esetleg megváltoztatnod néhány szokásodat, de hidd el, megéri a fáradságot.

83.

Tanulj meg magadon nevetni

Szinte semmi nem véd meg olyan tökéletesen az apró napi bosszúságoktól, mint a fejlett humorérzék... kivált, ha magadon is tudsz nevetni. Minden hosszú távú kapcsolat eljut arra a pontra, amikor annyira ismered a partneredet, mint a tenyeredet. Ahogyan ó is tud az összes titkos hóbortodról, előre számít egészségtelen reakcióidra, vagy sajnál, amikor a magad dolgát nehezíted. Még ha próbálnád, sem lennél képes valódi éned elrejteni a társad elől.

Ha nem tudsz nevetni magadon, göröngyös útra számíthatsz. Párkapcsolatodban is küzdelem vár rád, mert amikor a partnered ugrat, s rámutat hibáidra, melyeket náladnál is jobban lát, menten átmész védekezésbe. Ez azonban csak még jobban felnagyítja gyarlóságaidat, és jelentősebbnek mutatja őket a valóságosnál. Amennyiben megsértődsz és felkapod a vizet, a legjobb úton haladsz, hogy a bolhából elefántot növessz.

Ha megnézed, milyenek a legboldogabb, legszeretőbb emberpárok, szinte mindig észleled mindkét félnél, hogy nevetni tud önmagán. Ilyenkor a partnerek könnyű szívvel fogadják önnön gyarlóságaikat, amennyiben a felszínre kerülnek. Ez olyan légkört teremt, amelyben az esetenkénti ugratás és évődés a helyén van, s ahol nyugodtan közölheted a másikkal megfigyeléseidet és javaslataidat. Ez a közös biztonságtudat azután óhatatlanul is elmélyíti és gazdagítja a kapcsolatot.

Érdekes megfigyelni, mi történik egy élesre forduló vitában, ahol legalább az egyik fél megőrzi a humorérzékét. Az esetek többségé-

ben a feszültség egyszerűen elenyészik. Egyszer közös programon vettünk részt egy másik házaspárral, ahol a feleség enyhén rosszalló megjegyzést tett a férjére. Egész pontosan ezt mondta: „Túl sokat beszélsz." A férj erre jót nevetett, és szelíden így válaszolt: „Igazad van, tényleg nagy a hangom." A férj hajlandósága, hogy igazat adjon a nejének, s szerényen kinevesse saját rossz tulajdonságát, a szavainál is hamarébb eloszlatta a helyzet zavarát. Ha megőrzöd a humorérzéked, és szerény maradsz, partnered a legtöbbször érzékeli, hogy túl nyers volt, s a végén nagy valószínűséggel bocsánatot kér megjegyzéséért. Ám ha nem, az sem baj, a lényeg az, hogy te nem sértődtél meg.

Az évek során több száz elfajuló beszélgetésnek voltunk tanúi, mert a kellemetlen megjegyzés szenvedő alanya nem őrizte meg könnyed humorát, ehelyett tüskéssé vált, és túl komolyan vette magát. Humorérzék híján nem tehetett mást, mint visszavágott, vitatkozni vagy veszekedni kezdett.

Mikor valaki a kelleténél komolyabban veszi magát, menten észrevenni rajta, akkor is, ha egy mukkot sem szól. Megváltozik a hangulata, a modora, hanghordozása, akár még a testbeszéde is. Nincs kecmec: humorérzék nélkül elkerülhetetlenül szenvedni fogsz.

Ne feledd, bármilyen csodálatos lény is vagy, a partnered túl sok időt tölt veled. Amennyiben időről időre olyan megjegyzéseket tesz, amelyek nem túl hízelgőek, számolj azzal, van egy szemernyi igazság a szavaiban. Ám akkor is érdekedben áll jót nevetni a csípős megjegyzésen, ha a partnered téved. Aki ki tudja nevetni önmagát, azzal könnyebb kijönni. A partnered sem érzi majd úgy, hogy kesztyűs kézzel kell bánnia veled, nehogy megint megsértődj. Végül, mivel nagyobb biztonságban érzi magát, a kapcsolatotok is tartalmasabb és szórakoztatóbb lesz.

84.

Ne hánytorgasd fel, mennyit fáradozol

Ha garantáltan bosszankodni óhajtasz, és tönkre kívánod tenni párkapcsolatodat, akkor közöld partnereddel, mi mindent végzel el te, és mennyit henyél ő. Tetézheted ezt azzal, hogy rendszeresen a szemére hányod, miben nem ér fel elvárásaidhoz.

Bármilyen meglepő, a párok pontosan ebbe a csapdába esnek, éspedig tudtukon kívül, együttélésük minden napján. Ez a rossz szokás aztán neheztelést, bosszankodást, csüggedést von maga után, és az amúgy ígéretesnek tűnő kapcsolat is megromlik.

Különböző okokból könnyen kísértésbe esünk, hogy magunkban, avagy hangosan számon tartsuk, mi mindent teszünk meg és áldozunk mi a kapcsolatért, mivel könnyítjük meg partnerünk életét. Felrójuk például, hányszor takarítottunk mi, vagy álltuk a számlákat, vittük a másikat munkába, mostunk ki, fürdettük meg a gyerekeket és így tovább.

Meglehet, az a félelem vezérel minket, hogy társunk nem becsüli eléggé fáradozásunkat, netalán neheztelünk a ránk háramló terhekért, vagy valami egészen más okunk van minderre. Bármi is az ok, ez a fajta viselkedés óhatatlanul is visszaüt.

Mikor ebbe a közkeletű csapdába esel, két dologban biztos lehetsz. Az egyik, hogy a legnagyobb bosszúságot saját magadnak okozod füstölgéseddel. Növekvő bosszúságod partnered iránt nemritkán az iránta érzett szeretetet is megtépázza. Ez a kapcsolat gondolataid és érzéseid között tagadhatatlan. Minél igazságtalanabbnak érzed helyzetedet, annál nagyobb nyűgnek véled terheidet

A másik következmény, hogy partnered is megérzi nehezteléseded és növekvő feszültségedet, amire többnyire ellenállással válaszol. Védekezésül azt kezdi emlegetni, mi mindent végez el ő. A vége egymás pocskondiázása lesz! A kapcsolat megromlik, miközben mindkét fél a másikat hibáztatja.

Ahelyett tehát, hogy belesétálnál ebbe a csapdába, felejtsd el sérelmeidet, és térj vissza a szerető érzésekhez. Gondolj arra, menynyivel könnyebb csak a magad terheit látnod, és készpénznek venni társad fáradozását. Fordíts ezen az áldatlan helyzeten, és azt nézd, mennyire igyekszik a másik. Bizonyára felfedezed majd, hogy vádjaid nem állják meg a helyüket, s csupán rossz szokásból fakadnak. Valahányszor felhagysz a füstölgéssel, teszel valamit a kapcsolatod javításáért. Miután Kris és jómagam rájöttünk erre, igyekszünk a legkevesebbet egymás szemére hányni, hiszen beláttuk, hogy e viselkedéssel jobbíthatunk a leginkább viszonyunkon.

Még ha tökéletesen meg is vagy győződve arról, hogy te húzod a rövidebbet kapcsolatodban, ne bosszankodj ezért. így tarthatod életben a szeretetet. Gondolj arra, mindig könnyebb megbeszélni a kényes kérdéseket, ha szeretet és elnézés tölti el a szíveket. Mondanom sem kell, sem Kris, sem én nem vagyunk hibátlanok, szerencsére mégis ritkán vádaskodunk. Azt tanácsoljuk hát, fojts el csírájában ezt a hajlamot, s meglásd, visszatér kapcsolatodba a kölcsönös szeretet és megbecsülés, ha lehet, a korábbinál is kifejezettebben.

89.

Adj új lendületet kapcsolatodnak

Közkeletű tévhit, hogy akkor érdemes szakemberhez fordulni, mikor egy kapcsolat megfeneklik. Végül is tagadhatatlan, hogy egy jó lélekgyógyász, lelkipásztor, rabbi, társadalmi gondozó, házassági tanácsadó végtelenül sokat segíthet a nehéz időkben.

Ugyanezek a szakemberek (és a kevésbé hagyományosak) az egészséges kapcsolatok felvirágoztatásáért is sokat tehetnek, lelki gazdagodásra, nyíltabb párbeszédre és elmélyültebb szeretetre buzdítva az érintetteket.

Sok kapcsolat ugyanis egy idő után elszürkül, nem fejlődik tovább, és ez a jókra is ugyanúgy érvényes. Könnyű magától értetődőnek venni a másik jelenlétét, vagy elveszteni a kezdeti szenvedélyt. Ez nem jelenti azt, hogy bármi baj volna a kapcsolattal, mindössze még jobbá lehetne tenni. Néha csodákat művelhet a gondolkozás és hozzáállás apró átformálása, csekélyke szemléletváltás vagy néhány új ötlet.

Valaha tanfolyamokat vezettem a boldogságról, amelyeken hasonló tanácsok hangzottak el, mint amilyeneket ebben a kötetben is olvashatsz. Sok olyan pár jelentkezett ezekre a kurzusokra, akik mindössze új lendületet szerettek volna adni különben jól működő kapcsolatuknak. Az egyik legnagyobb dicséretnek azt éreztem, amikor ezt hallottam: „Pontosan erre volt szükségünk." Tanítványaim többnyire rendkívül egyszerű dolgokat tanultak meg tőlem. Mindez azonban elgondolkoztatta őket, mi a boldogság és a boldog párkapcsolat titka.

Iratkozz be te is a pároddal valamilyen hasonló tanfolyamra, amely, mondjuk, kommunikációs készségekre tanít, vagy szeretőbb társsá nevel. De beülhettek kedvenc előadótok, szerzőtök előadására is. Sok könyvesbolt rendez dedikálással egybekötött ingyenes író-olvasó találkozókat. Megvásárolhatsz és társaddal csöndben meghallgathatsz a témához kapcsolódó hangszalagokat is. Már egy ilyen egyszerű lépés is új lendületet adhat kapcsolatotoknak, ez annak elismerésével egyenlő, hogy fontosnak tartod kapcsolatodat és közös fejlődéseteket.

Arra buzdítunk, keress erre minél újszerűbb utakat-módokat. Hiszen olyan jó mulatság együtt csinálni valamit.

90.

Ne sértődj meg az esetleges bírálaton

Néha ha megbírálnak valakit, úgy reagál, mintha itt lenne a világvége! Sokan nehezen bírják a kritikát, kivált a partnerüktől. Ilyenkor nem csupán megsértődnek, de vissza is vágnak, vagy éppen összeomlanak. Holott érdemben tekintve a bírálatra, többnyire egyetérthetünk abban, hogy nem olyan nagy ügy az egész.

A helyzet az, hogy emberek lévén valamennyien számíthatunk több-kevesebb kritikára. Amennyiben párkapcsolatban élünk, ennek egy tetemes része a partnerünktől származik. Ez elkerülhetetlen, mivel ő tölti velünk a legtöbb időt, ő látja leplezetlenül minden rossz és jó tulajdonságunkat. Akkor is a közelünkben tartózkodik, amikor letörünk, és túlérzékenyek vagyunk minden kritikára. Ha magunkba nézünk, el kell ismernünk, hogy ilyenkor szoktunk magunk is a legnagyobb valószínűséggel kekeckedni.

Mindez megfordítva is igaz. Éppenséggel a partnered is lehet csípős hangulatban. Nézz szembe a várható viharral. Párod pontosan ismeri érzékeny pontjaidat, és mivel emberek vagyunk, nem állja meg, hogy fájdalmat ne okozzon. Ne várd hát el tőle, hogy soha ne bíráljon meg. Ez is hozzátartozik egy kapcsolathoz.

A kritika nem jelenti az, hogy a másik nem szeret, nem becsül vagy tisztel eléggé. Számos oka lehet: megszokás, ingerültség vagy belső bizonytalanság. Néha azonban jobbító szándék is vezérelheti. Más szóval, nem minden kritika alaptalan, éppenséggel konstruktív is lehet.

Az esetleges bírálatot úgy a legkönnyebb elviselni, ha eleve számolsz vele. Olyan ez, mint az eső. Tudod, hogy egyszer

biztosan elered, csak azt nem, hogy mikor. Emiatt sem kezdesz őrjöngeni, hanem kinyitod az ernyődet, így némi kritikát is muszáj elviselned. Hallgasd végig türelmesen a másikat, aztán feledkezz el a dologról.

Amennyiben ilyen filozofikusan viszonyulsz a felmerülő bírálathoz, az egyre ritkulni látszik, és az utóhatása is sokkal hamarább elül. Valamiért ugyanis a bírálat fokozott védekezésre késztet. Márpedig ha visszavágsz, ez csak olaj a tűzre, mintegy igazolja az ostorozás létjogosultságát, amely így makacsul nem hagy alább. Ellenben, ha természetesnek veszed a kritikát, a másik bírálgató kedve is megcsappan.

Gale barátnőm mesélte, amúgy jó természetű férje néha szóvá tette, hogy nem ért a modern technikához. A férj rajongott a számítógépekért, és nem fért a fejébe, miért olyan nehéz mindez a nejének. Megkérdeztem, milyen gyakran érte kritika. Havonta három-négyszer, felelte. Aztán azt kérdeztem, hogyan szokott rá reagálni. Bevallotta, hogy általában tüskés lett, és megsértődött. Hiába próbálta nyugodt hangon megbeszélni mindezt a férjével, az csak nem hagyta abba a bírálgatást.

Felvázoltam neki stratégiám lényegét. Bár soha nem próbálkozott eddig ilyen „passzív" harcmodorral, elismerte, hogy logikusnak tűnik, és megígérte, hogy kipróbálja.

Úgy egy hónap múlva kedves köszönőlevelet kaptam tőle. Ebben elmondta, hogy sikerült tökéletesen leszerelni a férjét, s ezt tartja élete legnagyobb teljesítményének. Elhatározta, hogy másként viszonyul a férje megjegyzéseihez. Valahányszor újra hallotta őket, emlékeztette magát, hogy a párját csak a jó szándék vezérli, mert azt szeretné, ha ő is részesülne a technika áldásaiból. Ezért ahelyett, hogy visszavágott volna, megsértve ezzel a másikat, egyetértett vele. Ilyenféleképpen: „Igazad van, drágám... igyekszem minél hamarább megtanulni." Ez a tökéletes tárgyilagosság a férjet is azonnal elhallgattatta. Előfordult, hogy feltartotta a kezét, és kuncogva annyit mondott: „Ugyan, mi értelme."

Gale tehát játékká formálta át a bírálatot. Olyan játékká, amelyet ő nyerhetett meg! Mert hát ugyan mit veszíthetett? Nem kívántak tőle felfoghatatlan műszaki ismereteket, mindössze némi tárgyilagosságot és humorérzéket. Bár semmi nem bizonyítja az ellenkezőjét, gyanítom, ha továbbra is holt komolyan veszi a kritikát, az nem ül el. Ami, szerencsére, mégis bekövetkezett.

Még ha esetedben húsbavágóbb vagy gyakoribb is partnered kritikája, hidd el, ez a módszer csökkenti a súrlódási felületeket. Ha nem kapod fel a vizet, nem táplálod tovább társad bíráló szenvedélyét. Ne vedd túl komolyan, és meglátod, semmivé foszlik.

91.

Ne javítgasd ki a másikat

Egy egészségház előcsarnokában voltunk, ahol egy nő így szólt a férjéhez:

- Haza kell mennem, hogy megcsináljam neked meg a gyerekeknek, a ragut, amit annyira szeretsz. Több mint egy órába kerül, ezért minél több időt kellene rászánnom.

Milyen gondos családanya - gondoltam, és elszonilt a szívem, a férj válaszát hallva:

- Nem, mindössze ötven perc alatt készül el.

Juj!

Úgy egy hét múlva egy étteremben kihallgattam egy férj és feleség meg barátaik beszélgetését a szomszédos asztalnál. Nem figyeltem a részletekre, de hát a férj olyan sokat beszélt. Mindössze az utolsó mondatát hallottam tisztán, melyet elégedett kuncogással közölt. Ez volt a csattanó:

- Már épp indulni készültünk, amikor vagy tízen vágtak elénk.

Hatásos lezárásnak tetszett, és már azt kívántam, bárcsak az egész történetet hallottam volna. Ám még mielőtt elült a nevetés, a nej kifakadt:

- Nem tízen voltak ott, John, hanem mindössze hatan.

Riasztó példák ezek arról az általános emberi gyengeségről, hogy kijavítsuk egymást, legkivált a hozzánk legközelebb állókat. Mégis szükségét éreztük, hogy felidézzük őket, annak szemléltetésére, mennyit árthat egy ilyen tiszteletlen megjegyzés a párkapcsolatnak.

Mindkét példában és ezer másban a másik kijavítása tökéletesen szükségtelen volt. A megszólalókat nem vezérelhette más, mint ne-

vetséges kicsinyesség és szőrszálhasogatás, miközben fütyültek sértő hangnemükre és arra, hogy elveszik vele a közös élmény örömét.

Az egészségházbeli családanya csak a legjobbat akarta a családjának. Időt és fáradságot nem kímélve sietett haza, hogy megfőzzön. Tele volt lelkesedéssel és büszkén megosztotta tervét férjével. Mire az, ki tudja miért, viszonzásul lehurrogta! Gyanítom, hogy semmi roszszat nem akart társa kiigazításával, egyszerűen csak kicsúszott a száján. Mégis, gondold meg, hogy eshetett ez a feleségének! És ugyan mi haszna volt a sértő megjegyzésnek? Még ha igaza volt is a férjnek, és a nevezett ragu tényleg ötven perc alatt készül el, mit számít mindez? Miért volt olyan fontos, hogy övé legyen az utolsó szó, miközben átgázolt egy hozzátartozója érzésein? Szegény nő nem azt gondolhatta ezek után, hogy megbecsülik, hanem hogy semmibe veszik.

Ugyanez igaz arra a feleségre, aki egy baráti társaságban javította ki a férjét. Megint csak az a helyzet, hogy amennyiben megkérdeznénk, minden szándékosságot és rossz szándékot tagadna. Ugyan már, dehogyis akarta ő tönkretenni a férje sztoriját, elvenni az örömét, és lealázni a többiek előtt! Épp csak ártatlanul kicsúszott száján a kiigazítás, mivel nem gondolkozott el azon, mi kárt tehet vele. Végül is miért fontos, hányan vágtak eléjük?

Tény és való, egyetlen ilyen mondat nem árthat egy különben tartalmas kapcsolatnak. Mi is többször estünk hasonló hibába. Ha a partnered nagy néha kijavít, ettől még nem dől össze a világ! Ne feledd azonban, célunk az, hogy ne csináljunk a bolhából elefántot. Mire jó akkor a szőrszálhasogatás? Ugyan ki osztaná meg szívesen álmait, terveit és kalandjait olyan valakivel, aki minduntalan kiigazítja. Egy ilyen emberrel szemben egy idő után óhatatlanul is óvatosak leszünk, és megtartjuk a három lépés távolságot.

A tanulság pofonegyszerű. Senki nem szereti, ha kijavítják. Valójában a legtöbben egyenesen nehezményezik. Ezért ha nincs alapos okod rá, és a felmerülő kérdés nem létfontosságú, kérlek, tégy lakatot a szádra. így a párod is szabadon és nyíltan beszélhet a társaságodban, ami elevenen tartja kapcsolatotokat.

92.

Ne hagyd, hogy a gyerekek közétek álljanak

Meggyőződésem, hogy Kris és én sokat tettünk e téren. Elmondhatatlanul szeretjük gyermekeinket: imádjuk őket, a legjobbat kívánjuk nekik, és általában elmondható, hogy nekik szenteljük az életünket. Velük teljes a létezésünk, és nem kérdés, hogy mindig, mindenben ők az elsők.

Ugyanakkor egymást is szeretjük. Végtelenül! És nem csupán mondjuk ezt, de komolyan is gondoljuk. Nagyszerű pajtások vagyunk, a legjobb barátok. Imádjuk a közös programokat, ahol együtt nevetgélhetünk, butáskodhatunk, lézenghetünk, vagy épp hallgathatunk. Társak vagyunk, a szó legmélyebb értelmében.

Réges-rég eldöntöttük, hogy senki, még a gyermekeink sem állhatnak közénk. Ugyanakkor arra is korán ráébredtünk, hogy példát adunk a srácainknak, amikor alig várjuk a közös együttléteket, dacára annak, hogy rájuk is kell gondolnunk.

A dolog minden jel szerint kitűnően működik. Mindkét kölyök jól tudja, mit érzünk egymás iránt. Megértik, hogy kölcsönös tisztelettel viseltetünk társunkkal szemben, hogy valósággal rajongunk egymásért, hogy kiállunk a másik mellett, a legtöbb kérdésben egyetértünk, és mindenekelőtt, hogy szeretjük egymást. Mindez annyira világos előttük, hogy amikor elérkezik a szombat reggel, egyikük szinte bizonyosan megkérdezi: „Ma este hová mentek?", vagy „Ma ki lesz a bébicsősz?" Előre tudják, hogy közös programot csinálunk, mert megértik, hogy fontos nekünk, ugyanúgy, ahogy nekik is a barátaikkal együtt töltött idő, melyet ők maguk sem nélkülözhetnek.

Minden emberpár magától értetődően más és más, értékrendjük is eltérő, ahogyan komfortérzetük is különbözhet a miénktől. Nem is akarunk fontossági sorrendet felállítani senki számára. Ami azonban minket illet, szentül hisszük, hogy helyesen járunk el, s nem csupán a kapcsolatunknak teszünk jót, de a gyerekeinknek is. Gyanítjuk, hogy elvárásaik eljövendő élettársukkal szemben ugyancsak magasak lesznek. Reményeink szerint olyan társat választanak majd, aki nem csupán a közös gyerekeket tartja nagyra (miután megszülettek), de magát a párkapcsolatot is. Sok olyan szülőt ismerünk, akik a gyerekek érkezése után évekig alig járnak el otthonról, és olyanokat is, akik soha nem mozdulnak ki együtt. Mi úgy véljük, hogy az a pár, amelyiket nem fűz egymáshoz forró szerelem, szintén példát kell mutasson a gyerekeknek. Különben abban a hiszemben nőnek fel, hogy egy „normális" kapcsolat fenntartásához semmiféle erőfeszítés nem szükséges, másodlagos jelentőségű, már ha érdemes vele foglalkozni egyáltalán.

Milliószor elmondtuk már, de nem lehet eleget ismételni: ha szerető párkapcsolatot akarsz, első helyre kell állítanod az életedben. Az igazság az, hogy a tetteiddel szavazol. Hiába bizonygatod, hogy fontos a házasságod, mikor cselekedeteid ennek az ellenkezőjéről vallanak. Meglehet, alig vagy együtt a pároddal, s nem szerveztek közös programokat. Márpedig a szeretet nem így nyilvánul meg. Végül is időt fordítasz a közös családi időtöltésekre a gyerekekkel, időt áldozol a munkádra, a házimunkára, a bevásárlásra, a tévézésre, akkor ugyan miért nem időzöl együtt úgynevezett szerelmeddel? Ezt a példát óhajtod a gyereked elé állítani? Hogy felnőttként ő se töltsön közös időt a házastársával a kicsik érkezése után?

Végül, de nem utolsósorban a közös programok egymás felé is azt az üzenetet sugározzák, hogy igenis sokat jelentetek egymásnak, és gondosan ápoljátok kapcsolatotokat. Nehéz kicsinyeskedni egy olyan társsal, akiről tudod, milyen sokat jelent neked, és fordítva. Állítsd hát az első helyre ezt a kapcsolatot. Ha megteszed, mindenki csak nyer rajta.

93.

Kérj bocsánatot

Egyszer rendkívül egyenes kérdést szegeztem egyik ismerősömnek: „Milyen gyakran kér tőled a férjed bocsánatot?" „Viccelsz velem?" - felelte. Nem szorul hát bővebb magyarázatra, miért került be e tanács is a többi közé.

Mint kiderült, a nevezett férj soha nem kért elnézést. Akkor sem, amikor nyilvánvalóan tévedett, bánatot okozott a feleségének, vagy érzéketlen, lekicsinylő, rossz szándékú megjegyzés csúszott ki a száján. Ami meglepett kissé, mivel úgy tűnt, kedves fickó.

Érdekelt, mennyire egyedi ez az eset, ezért kérdezősködni kezdtem. Összesen vagy száz emberrel beszéltem az ország minden tájáról. Legnagyobb megdöbbenésemre a megkérdezettek többsége azt felelte, társa csak nagyon ritkán vagy egyáltalán nem kér tőle bocsánatot. Ha mégis, azt is csak a foga között morogja el, minden őszinte jó szándék nélkül.

Nem értem, mi ennek az oka. Talán a túlzott büszkeség, a nagyra növesztett én, a meggondolás és az önismeret hiánya, vagy ezek mind együtt. Bármi is az ok, tudom, hogy szarvashibáról van szó. A kellő időben elmondott bocsánatkérés végtelen sokat javíthat a helyzeten. Akinek szól, az nem a gyengeség, hanem éppenséggel az erő jelének tekinti. Eloszlatja a feszültséget, ajtót nyit a megbocsátásnak, s új kezdetet jelenthet. Bizalmat, jellemszilárdságot és szerénységet visz a kapcsolatba; márpedig ez három gyönyörű tulajdonság, amelyen két ember osztozhat.

Szerencsére nem követtünk el égrengető mulasztásokat, amelyeket meg kellett volna bocsánatunk egymásnak. Mégis megesett,

hogy Kris megérdemelte őszinte bocsánatkérésemet és kimagyarázkodásomat, ami végtelenül sokat javított kapcsolatunkon, s lehetővé tette, hogy a legfájdalmasabb sérelmeket is kibeszéljük.

Mindezzel nem állunk egyedül. Fölöttébb tanulságos megkérdezni olyan párokat, akik ismerik a bocsánatkérés fogalmát. Sokan állítják, hogy még meg is érte egy kis hiba, mert a rá következő kimagyarázkodás szinte mindig közelebb hozta őket. Ott van többek között Deborah példája, aki éveken keresztül túl sokat költött a hitelkártyájával, anyagi problémákat zúdítva ezzel a családra. A férje, Dan haragudott rá ezért. Valahányszor felmerült a kérdés, Deborah tüskéssé vált, vagy jó esetben megígérte, hogy megváltozik.

Megkérdeztem, tudatában van-e annak, mekkora szenvedést okoz Dannek. Igennel felelt, mégsem tudta, hogyan vegyen erőt a gyengeségén. Mikor azt javasoltam Deborah-nak, üljön le a férjével, és kérjen tőle szívből jövő bocsánatot, szemlátomást feszengeni kezdett. Néhány pillanat múlva könnyekkel a szemében vallotta be, hogy túlságosan is szégyelli magát ehhez, de azért megpróbálja.

Mikor legközelebb találkoztam Dannel, madarat lehetett volna fogatni vele. Mint kiderült, jobban bántotta a bocsánatkérés hiánya, mint felesége költekezése. Deborah őszinte megbánása mélyebb és őszintébb párbeszéd előtt nyitott kaput. így dönthették el, hogy Deborah felkeres egy terapeutát.

Akár nagy tétek forognak kockán, akár kicsiségek, a „bocsáss meg" rendszerint csodákat művel. Vedd fel te is a szótáradba.

94.

Tartsd nagyra társadat

Az egyik leginkább életigenlő, a szerelmet gazdagító üzenet, amelyet társunknak adhatunk, az az, hogy nagyra becsüljük. Az ilyen ember fontosnak és értékesnek érzi magát. Ami arra buzdítja, hogy ő is kifejezze tiszteletét és megbecsülését, hű maradjon, és fontosnak tekintse a párkapcsolatot. A hasonló szeretetnyilvánítás a legtöbb, amit a párok egymásnak adhatnak.

Hogyan adhatod kedvesed értésére, hogy szereted? Kitaláltad? Úgy, hogy megmondod neki. Mondogasd minél gyakrabban a partnerednek, hogy ő a legdrágább neked. Légy konkrét. Ha tetszik a mosolya, a nevetése, egy mozdulata, bármi benne, add a tudtára. Ne hidd, hogy magától tudja, mit kedvelsz benne... meglehet, még csak nem is sejti. Hisz' oly régóta hallgattál erről.

A hasonló bókok nagy jótéteménye, hogy megszilárdítja a párkapcsolatot, hiszen arra összpontosítasz, ami jó benne, amit a leginkább élveztek egymásban. Mit számít ehhez képest néhány emberi gyarlóság meg a kicsinyes súrlódások! Ráadásul, ha a párod tudja, mit szeretsz benne, még gyakrabban kedveskedik ezzel. Ha például azt mondod neki: „Szeretem, hogy sosem mulasztasz el köszönetet mondani, mikor valamit teszek érted", szinte bizonyos, hogy még több köszönő szóra számíthatsz. A pozitív visszacsatolás a kedvező vonásokat erősíti. Ha ellenben kézenfekvőnek könyveled el és szó nélkül hagyod partnered igyekezetét, nagy az esélye, hogy előbb-utóbb felhagy vele.

Van egy közeli lélekgyógyász barátunk, aki egyebek között házassági tanácsadásra szakosodott. Ez a hölgy mondja, pácien-

sei szinte mindig tudják, mit nem szeret bennük a partnerük, azt azonban, hogy mit kedvel, annál kevésbé. Nem csoda, hogy tanácsadóhoz járnak! Barátnőnk szerint amint a pár a jóra figyel, ahelyett, hogy belekötne a hibákba, a kapcsolat is egy csapásra megjavul. Nos, ezek a következtetések egybehangzanak saját megfigyeléseinkkel.

Nekünk mindig is magától értetődően jött a szánkra a dicsérő szó. Én például szeretem, ahogy Krisszel el lehet bolondozni... és ő tud erről, mert közöltem vele. Azt is nagyra tartom, ahogyan a gyerekekre odafigyel, vagy milyen tehetségesen teremt szépséget maga körül, milyen könnyen barátkozik és mosolyogtatja meg az embereket, milyen hihetetlenül megbocsátó. Nem takarékoskodik ő sem a dicsérettel, amikor segítek a házimunkában, vagy a gyerekekkel játszom. Mindketten egy sereg mindent szeretünk a másikban, és a dicséret megerősíti a kapcsolatunkban, ami jó. Becslésem szerint együttélésünk kezdete óta, mondhatni naponta megdicsérjük egymást. Egyik ritka veszekedésünk alkalmával például ezt mondta a feleségem:

- Tudod mit, Richárd? Szeretem az engedékenységedet.

Képzelheted, hogy ezután nem civakodtunk sokáig.

Más párokhoz hasonlóan mi is sok mindent megéltünk egymás oldalán, többnyire jót. Egyvalami azonban soha nem változik a kapcsolatunkban: változatlanul nagyra becsüljük a másikat. Remélem, te is így vagy ezzel!

Ne csinálj a bolhából elefántot

Tanácsok férfiaknak

(

95.

Folytass viszonyt

Előre tudtam, hogy ez a cím felkelti a figyelmedet, nemhiába kezdtem vele a fejezetet.

Nos, pontosítsunk, nem olyan viszonyra gondolok!

Én az élettel folytatott szerelmi viszonyról beszélek. Ha van valami, amit hiányolok a férfiakban, az az élet szenvedélyes szeretete. Úgy tűnik, hogy közülünk sokan elvesztették az áhítatot és a rácsodálkozást az élet hihetetlen ajándékára. Elveszünk a kötelességek, törekvések, késztetések és elkötelezettségek sokaságában. Megkeményítettük szívünket, beszűkült az elménk. Sokan a humorérzéküket és egykori széles látókörüket is odahagyták. És persze vele veszett együttérzésünk is. Ahelyett, hogy ámuldoznánk az élet csodáján, magától értetődőnek vesszük. Megragadunk a hétköznapok kicsinyességében, és megöl minket az unalom. Mintha semmi egyéb nem várna ránk, mint hogy mielőbb letudjuk terhes kötelességeinket.

Közben észrevétlenül elmúlik az életünk. Őszinte lelkesedés, életöröm és könnyedség híján túl komolyan vesszük gondjainkat és az elénk tornyosuló akadályokat. Nyárspolgárokká válunk, akiket alig lehet elviselni. A legnagyobb baj az, hogy mindeközben a bolhából is elefántot csinálunk. Az élet nyűg lesz számunkra, ahelyett, hogy élveznénk. Embertársainkat is tehertételnek és nem örömteli adománynak érezzük. Rettegünk a kihívásoktól, ahelyett, hogy meglátnánk bennük a lehetőséget.

Ahhoz, hogy kijussunk a kátyúból, viszonyt kell kezdenünk az élettel. Ki kell csiholnunk magunkból az életöröm szikráját, meg kell

látnunk a kivételeset a hétköznapiban. Jusson eszedbe, milyen rövid is az élet nagy kalandja. Egyszer kezembe került egy nagyszerű könyv, a címe: ***Örökkévalóság zárójelben.*** Gondold el, nem más az életed, mint elsuhanó képkocka a mozi képernyőjén. Egyetlen futó pillanatot töltünk itt... aztán lelépünk a színpadról. Miért vesztegessük akkor drága időnket önsajnálatra, bosszankodásra, ingerültségre meg hasonlókra? Az életünk annyival többet ér ennél.

Fontosságot tulajdonítunk a sikernek, a tökéletes kivitelezésnek, a jó teljesítménynek, a vagyonnak és az elismerésnek. Igen, mindez lényeges, csak az a kérdés, mennyire. Megszerezheted magadnak, ám ez még nem minden. Az élet szeretete és szenvedély nélkül valójában nem sokat ér.

Egyszer egy csoport férfinak beszéltem erről. Néhány nap múlva egyikük felhívott, s amit mondott, mondandóm lényegét érinti. Jók a szándékaim - gondolta az illető a foglalkozás során -, csak épp azt nem értem, milyen fontos is az ő szerepe a társadalom számára.

Hanem, milyen a sors! Miközben emberünk este hazafelé hajtott, egyetlen szempillantás alatt megváltozott az élete: egy jókora teherautó majdnem elütötte a sztrádán. Nem esett baja, ám csak hajszál híján. A halál közelsége ráébresztette, hogy évek óta milyen kevés időt tölt három gyermekével, holott hamarosan felnőnek. Hosszú évek óta először szökött könny a szemébe, rájött, elvesztegette, ami a legfontosabb az életben. Hazaérve leültette a családját, és közölte velük, hogy változtatni kíván viselkedésén, mindenekelőtt őket szeretné jobban megbecsülni. A szíve máris megváltozott.

Bár ennek a fajta felismerésnek gyakran van köze a családhoz, nem mindig csupán arról szól; nagyobb horderejű ennél. Ha rányitod szemed az élet csodáira - úgymond, viszonyt kezdesz vele -, a hétköznapok pillanatait is jobban megbecsülöd majd. Környezeted és munkatársaid - akár a sarki fűszeres is - a korábbinál sokkal nagyobb jelentőséget nyernek. Szebbnek látod a természetet, jobban megbecsülöd a kényelmet. Kevesebbet követelsz másoktól

és önmagadtól, mivel átérzed az események viszonylagosságát. A kicsiségek is kevésbé bántanak, nem csinálsz a bolhából elefántot... legalábbis nem gyakran!

Az élettel folytatott viszony nagyon is valóságos, véresen komoly, és bárkinek, bármikor lehetősége van rá. Mindössze az élet ajándékán kell hozzá eltöprengened, és naponta emlékezetedbe idézned, micsoda szerencse, hogy élsz. Gondold el, mekkora öröm új reggelre ébredni és végigélni egy új napot. Nem tart ez örökké. Addig azonban élvezd ki minden napodat, amíg megteheted.

Engedj meg még egy utolsó megjegyzést a témában. Mondanom sem kell, az élettel folytatott viszony nem teszi féltékennyé a feleségedet vagy a barátnődet. Ellenkezőleg, ők is ugyanúgy örvendeznek majd átalakulásodon, mint te magad. Élj boldogul!

96.

Ne engedd, hogy egy okvetetlenkedő elrontsa a napodat

Olyan fontosnak vélem e témát, hogy évekkel ezelőtt egész könyvet készültem írni róla. Végül úgy döntöttem, inkább várok, és erről szóló gondolataimat a ***Ne csinálj a bolhából elefántot*** megfelelő fejezetébe illesztem.

Ahogy elgondolkozom saját életemen, barátaimmal és ismerőseimmel beszélek, vagy idegenekkel találkozom a világ minden tájáról, úgy tűnik számomra, az egyik legnagyobb kihívás, amellyel szembe kell néznünk: ne hagyjuk, hogy a nehéz emberek elrontsák a napunkat.

Miközben e szavakat írom, a burbanki reptéren ülök Kalifornia államban. Épp most vittem vissza a bérautót egy mogorva, türelmetlen alkalmazottnak. Több százan sürögnek körülöttem, a többségük rettentően siet. Csak nagyon kevesen mosolyognak vagy nevetnek, a többi idegesnek és hajszoltnak látszik.

Ahogy helyet foglalok, egy középkorú fickó félrelök az útból egy hölgyet, hogy elébe kerüljön a sorban. Ezt követően beszélni kezd a mobilján. A sor elején egy másik hölgy vitát nyit a pénztárnál. A jegypénztáros szemére hányja, az ő hibája, hogy nem ér el egy korábbi járatot. Arról hallgat, hogy a gép már betelt előre fizető utasokkal. Aztán elviharzik, de előtte még perrel fenyegetőzik.

Vajon hányszor akadunk össze hasonló erőszakos alakokkal akár naponta? Néhányan mintha élveznék, hogy mindenbe beleköthetnek, követelőzők és kötözködők, ellenségesek vagy egyenesen

undokak. Hányszor érzed, hogy a falnak beszélsz? Olyan férfitársról is hallottam, aki élvezi, hogy perrel fenyegetőzhet.

Mivel mi férfiak, gyakran vagyunk hangosak, türelmetlenek, vagy kelünk versenyre egymással, ezért ez a kérdés leginkább a férfitársadalomnak szól. Meggyőződésem, ahhoz, hogy zavartalanul élhessük napjainkat, vadonatúj módon kell viszonyulnunk a kellemetlenkedőkhöz. Végül is ha azt várjuk, hogy az emberiség legnehezebben elviselhető szelete megváltozik, akkor attól tartok, az örökkévalóságig várhatunk.

Ahelyett, hogy bosszankodnánk, elcsüggednénk vagy megmérgesednénk e tökfilkók miatt, megpróbálkozhatunk az ellenkezőjével: nézzük őket levegőnek. A dolog nyitja hitem szerint az, hogy tárgyilagosan felmérjük, mennyi erőnket és figyelmünket veszi el egy ilyen erőszakos alak, elhomályosítva mindazt, ami jó és szép az életben. Az eredmény megdöbbentő.

Naponta több tucat, ha nem éppen több száz idegennel hoz összse a sors. Legkevesebb 95%-uk viszonylag udvarias, kedves és érti a dolgát. Az emberek többsége nem lök rajtad, nem vág eléd az autóúton, nem szakít félbe, nem torkol le. A sztrádán például több tízezer kocsi hajt a célja felé. Akad köztük néhány erőszakos fenevad, a többség azonban betartja a szabályokat. Ám mikor megkérdeztem hallgatóságomat, ha húsz jó dolog történik velük egy nap, és egyetlen rossz, vajon melyiket hozzák szóba vacsoránál, a többség az egy szem kellemetlenségre szavazott. Ugyanezt kérdezhetjük az emberekről. Amennyiben húsz emberrel van dolgunk, és közülük tizenkilenc rendes, jó szándékú, s viszonylag elfogadhatóan viselkedik, ám akad egy kellemetlen kivétel, vajon melyikről beszélünk?

Mivel az erőszakos emberek természetüknél fogva kellemetlenek, megvan az esélye, hogy minden másról elvonják a figyelmünket, például az emberiség ama 90—95%-áról, akik sportszerűek, szívélyesek, belátóak és hozzáértők.

Csodákat tehet azonban, ha igenis az erőszakos tuskókat tekinted rendellenes kivételnek. Ne pazarold rájuk értékes figyelmedet,

akár egy futó gondolatodat sem. Semmiképpen ne foglalkozz velük, mivel épp ez a céljuk; valósággal sütkéreznek a figyelemben. Ezért ha a sors összehoz egy ilyennel, söpörd félre, mint egy újabb tuskót, aki nem érdemli meg a figyelmedet, aki inkább kivétel, mint szabály.

Bármilyen egyszerűnek tűnik is ez a tanács, hidd el, beválik. Ha meglátsz egy újabb erőszakos hangoskodót, ahelyett, hogy elrontaná a napodat, gondold azt, micsoda szerencse, hogy az emberek többsége nem ilyen. Ezzel pozitívba fordítod át, ami negatív.

E bölcs szemlélettel a kellemetlenkedő az összehasonlítás puszta eszközévé válik újabb bosszúság helyett.

Végül is ki gondolta volna, hogy jó valamire... arra emlékeztet, hogy az emberek legtöbbje nem hasonlít rá. Ezért amikor valaki szemlátomást szándékosan tör borsot az orrod alá, ne dőlj be a cselnek... ne hagyd, hogy egy okvetetlenkedő tönkretegye a napodat!

97.

Számíts a legjobbra

Ezen a héten háromszor, három különböző városban hallottam a mondást: „Okosabb a legrosszabbra felkészülni." Valahányszor ez a mondat elhangzott, megfellebbezhetetlen bölcsességnek tetszett.

Benjámin Franklin egyszer azt mondta: „Iszonyatos katasztrófákat képzeltem el... néhány közülük tényleg be is következett." Az emberek többsége ugyanezt cselekszi. Folyvást aggódunk, szorongunk, idegeskedünk, izgulunk, s a végén rámennek az idegeink. A baj csak az, hogy az esetek döntő többségében fölöslegesen tartunk a legrosszabbtól. Mi értelme akkor szörnyű végkifejletekről képzelegnünk?

Gondold el, mennyire ellenkezik a józan ésszel, hogy szüntelenül a legrosszabbra számítasz? Ha Franklin igazat szólt, akkor a dolgok általában elrendeződnek. Ennek ellenére mégis az ellenkezőjét feltételezzük. Élénk képzeletünk a pokol kínjait vetíti elénk. Ahelyett, hogy könnyen vennénk az életet - tudva, megtettük, ami tőlünk telik, hogy a körülményeket az oldalunkra állítsuk -, ehelyett minden látható ok nélkül szorongunk és idegeskedünk. A legrosszabbtól tartunk, tömérdek energiát és időt pazarolunk arra, hogy vészforgatókönyveket gyártunk, figyelmünk egy pillanatra sem lankad, mindig résen vagyunk.

Természetesen ezzel nem azt akarom mondani, hogy ne tervezz előre, és ne mérlegelj. Hozzád hasonlóan nekem is lapul a tarsolyomban B-terv, én is óvatos vagyok, még életbiztosításom is van. Nem az előrelátást ostorozom én, hanem a bénult és bénító félelmet.

Ugyan mi értelme idegeskedni azon, ami nagy valószínűséggel be sem következik, vagy ami felett nincs hatalmunk? Egyvalamit ígérhetek: ha kiiktatod életedből a félelemnek ezt a kétféle válfaját, nagy hőstettet hajtasz végre, kevesebbet aggodalmaskodsz, és összességében boldogabb emberré válsz.

Remélem, elgondolkodsz tanácsomon, és ki is próbálod. Kezdd apróságokkal, lehetőleg még ma. Ahelyett, hogy balsikerűnek látnád már jó előre megbeszélésedet, képzeld el, hogy kölcsönös megegyezéssel ér véget. Ahelyett, hogy csalóktól és gonosztevőktől tartanál, akik csak kihasználnak, gondolj bele, hogy az emberek többsége becsületes, és minden a lehető legjobban üt ki. Hamarosan felfedezed majd, hogy jól számítottál. Rájössz, hogy megéri a legjobbat feltételezni.

98.

Értsd meg, hogy egy nyaralás nem old meg mindent

Annyiszor hallottam már: „nyaralni kellene mennem". És valóban, előfordul, hogy tényleg erre van szükséged. Valamenynyiünk igényli a környezetváltozást, a kikapcsolódást, a kiszakadást a taposómalomból.

Másfelől könnyen meggyőzzük magunkat, hogy néhány nap vagy egy hét szabadság enyhíti életünk hajszolságát... holott a valódi gond éppen ez az utóbbi. Ilyenkor a vakáció nem sokat segít.

A túlhajszoltság nem egyik pillanatról a másikra alakul ki, alattomosan támad. Néhány kötelességgel kezdődik, ezek azután idővel több tucattá sokasodnak. Létezik egy tréfás, ám találó mondás a katonai kiadásokról: „Egymilliárd itt, egy ott; az rövidesen tömérdek pénz." Hasonlót mondhatunk el saját életünkről. Sok teendőnk önmagában nem tűnik teljesíthetetlennek, némelyik akár néhány perc alatt elintézhető. Összességükben mégis tönkretehetik egészségünket.

Nagyjából ez a helyzet a felhalmozódó limlommal is. Elgondolkoztál valaha is azon, mennyi haszontalan kacat gyűlik össze körülöttünk? Levélből akár húszat is kaphatunk naponta. Számold ki, mennyi ez egy hónap alatt. Ha nem dobnád el a postádat, a hónap végére csaknem ötszáz küldeményed halmozódna fel, azaz egy év leforgása alatt több mint ötezer. És ez csak a postád.

Ugyanez vonatkozik az életünkre. Sokan közülünk negyven, ötven, hatvan, sőt akár hetven órát is dolgoznak hetente. Ott van

emellett a család, a gyerekeink, a fontos kapcsolataink. Ott az otthonunk, meg esetleg a kertet is gyomlálni kell, gondot viselni a háziállatokra. Sokan rendszeres testmozgást is végeznek, hobbiknak áldoznak, templomba járnak, vagy spirituális ténykedéseknek hódolnak, netalán önkéntes munkát vállalnak.

A lista végére érve talán máris kikészültél. Úgy érzed, beleőrülsz a feladataidba, hogy kiégtél, nem tudod folytatni. Kész csoda, hogy idáig elhúztad.

A magam részéről arra jöttem rá, hogy teendőim megtizedelése sokkal jótékonyabbnak bizonyult, mint bármiféle nyaralás. Az utóbbi végül is csak egy vagy két hétig tart. Ám ha megnyirbálod feladataidat, és megtanulsz nemet mondani, annak az év 365 napján látod hasznát.

A megoldás felé vezető első lépés a probléma felismerése. Vedd szemügyre időbeosztásodat, és számold össze tennivalóidat. Amennyiben szükségét látod a nyaralásnak, úgy végy ki szabadságot, és érezd jól magad. Ugyanakkor gondold át, ez-e az igazi bajod? Meglehet, életmódod megváltoztatása hozza el a tényleges megoldást. Ez az egyszerű felismerés újra élhetővé avathatja az életedet. Velem legalábbis ez történt.

99.

Hagyd másokra, hadd mondják a magukét

Zsúfolt repülőgépen írom ezt a fejezetet. Beszállás után a szomszédom magának követelte az utasfolyosó felőli ülést. Összezavarta a számozást, mégis szentül hitte, hogy igaza van. Sokat repülök, ezért töviről hegyire ismerem a rendszert. Ha tehetem, magam is az utasfolyosó mellé ülök, mivel meglehetősen magasra nőttem.

Nos, emberem nem tágított. Láttam, hogy nagy zríre számíthatok, ha nem engedek. Ahelyett, hogy mások előtt bizonygatni kezdtem volna a tévedését, hogy azután az elkövetkező négy és fél órában fújjon rám, elmosolyodtam, és ennyit mondtam: „Igaza van, semmi gond."

Most vagy azt gondolják, hogy milyen rendes fickó vagyok, vagy azt, hogy tedd-ide, tedd-oda alak. Bár szeretek az előbbinek látszani, mindennek semmi köze ahhoz, miért engedtem át első szóra a helyet, amelyet mellesleg hónapokkal előre lefoglaltam. Gyorsan hozzáteszem ugyanakkor, tedd-ide, tedd-oda alak sem vagyok. Szükség esetén ugyanolyan kemény tudok lenni, mint akárki.

Azért adtam át a helyemet, mert semmi értelmét nem látt hogy a bolhából elefántot csináljak. Nem azért mondom ezt, beleillik a könyvembe, hanem mert ez az igazság.

Rájöttem ugyanis, hogy az esetek többségében nem sokra gyek az igazammal, és nem éri meg érte a menetrendszt bekövetkező perpatvarba bonyolódni.

Gondold meg, mi lett volna, ha az erősködő utastárs meg jc > gam heves vitába bocsátkozunk az ülésrendről. (Hidd el, több i

catszor láttam hasonlót repülőgépeken, mindig ugyanazzal a végkifejlettel.) Viharos jelenetre számítnék, ami mindkettőnket kihoz a sodrunkból. Mivel csak egyikünk ülhet a kiszemelt helyre, a másik óhatatlanul is végigfüstölgi az utat. A szerencsés győztes talán kis lelkifurdalást is érez, és mindenképp feszeng szomszédja haragja miatt. Az egész út feszültségben telik. És mindez miért? Egy vitás ülésért egy pár órás repülőúton.

A hasonlat azért is találó, mert több ezer élethelyzetre alkalmazható. A mindennapi élet tömegével gyárt hasonló összetűzéseket. Ki ért oda először? Kinek az ötlete volt eredetileg? Ez az én parkolóhelyem, nem a magáé!

Minél kevésbé törődünk igazunk bizonygatásával, annál könnyebb elejét venni a kicsinyes vitáknak. Azt jelenti ez, soha nem érdemes megküzdened az igazadért? Természetesen nem. Minden helyzet más, és e téren nincsenek készen kapott szabályok. A lényeg az, hogy a makacs önigazolás és vita az esetek többségében nem éri meg a fáradságot.

100.

Tartsd magadban gondolataidat

Talán hallottad már a kifejezést: „Hangosan gondolkodik."

Sokan áldoznak ennek a szokásnak, ami hasznos lehet, mert segít rendezni gondolatainkat.

Más azonban hangosan gondolkozni, és megsérteni környezeted nagydobra vert gondolataiddal.

Legjobb tudásom szerint időről időre valamennyien feldühödünk, felkapjuk a vizet, megharagszunk vagy megijedünk, kiakadunk, zsörtölődünk, elfáradunk, irigykedünk és így tovább. Ahogyan nem idegen tőlünk a félelem, aggodalom vagy lehangoltság sem. Ebben eddig még nincs semmi új.

A kérdés nem az, engedjük-e elménkbe tolakodni e kellemetlen gondolatokat, mert hát mit is tehetnénk ellenük. Inkább az, mit kezdünk velük, ha már ott tolonganak gondolkodásunk homlokterében.

Magam úgy találtam, hogy bizonytalanságaink vagy rosszalló gondolataink kimondása többet árt, mint használ. Ilyenkor nem annak látjuk őket, amik, puszta gondolatoknak, hanem világgá kürtöljük mindahányat.

Tegyük fel, a kocsiban ülsz a nejeddel és három gyermeketekkel. Fáradt vagy, rossz a kedved. Pillanatnyilag a legszívesebben megfojtanád a kedves szomszédot, mert bővíteni kívánja az otthonát, ezért kiadós lármára számíthatsz a közeljövőben.

Tenni nem sokat tehetsz. A hölgy megkapta az építési engedélyt, és semmi rossz nincs abban, amire készül. Ráadásul alkalomadtán te is bővítettél ezt-azt a ház körül. Nem olyan nagy ügy ez az egész.

Mivel azonban rossz a kedved, szívesen belekötnél akármibe. Ekkor a következő választási lehetőségek előtt állsz. Megintheted magad, hogy a rosszkedv soha nem jó tanácsadó, legjobb tehát hallgatni.

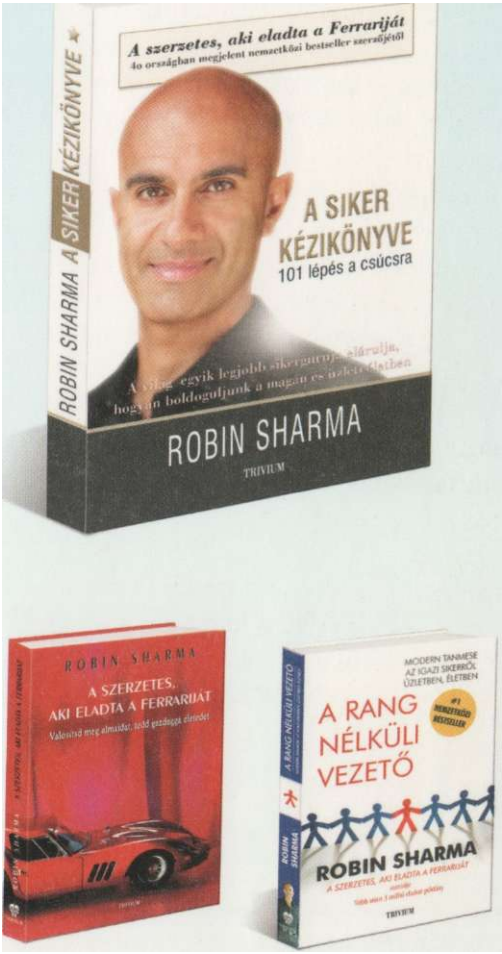
Azt is megteheted, hogy a család elé tárod a helyzeted, bevonod őket a viszályba.

Gondold meg azonban, mit ártasz ezzel a gyerekeidnek. Először is a tehetetlenséged észlelik, nem látják, hogy másnapra az egész kimegy a fejedből. Valójában a legkülönbözőbb összetűzési lehetőségeket képzelik el közted és a szomszédasszony között; fölöslegesen aggódnak, vagy rosszat gondolnak szegényről. És bár ez még csak egy enyhe konfliktus, azért most is felteheted magadnak a kérdést: Ugyan mire jó mindez? Mit érek el a panaszkodással? Ráadásul nincs is igazi viszály közted és a szomszéd között, csupán a nejed és a gyerekek hiszik ezt.

Nem azt akarom ezzel mondani, hogy nincs száz más olyan körülmény, amikor okvetlenül meg kell beszélned egy gondot az érintettekkel. Talán az esetek többségében valóban így kell tenned. A dolog nyitja, hogy megkülönböztesd az olyan helyzetet, amikor szükséges vagy tanulságos a gondok megosztása, és amikor szószátyárságodnak engedve egyedül a rosszkedv beszél belőled.

Ez a tanács sok fölösleges kényelmetlenségtől kímélhet meg. Legközelebb, mielőtt másra öntenéd a mérged, gondold meg, kinek áll ez érdekében. Ha szükség van rá, hát rajta, beszélj, ám ha nem, tégy lakatot a szádra, és várd meg, amíg a gondolat tovatűnik. Az esetek többségében így is lesz.

Kiemelt ajánlatunk



www.triviumkiado.hu