

# A siker benned van!

*Teljesen egészséges és rendjén való dolog, hogy minden ember vágyik a sikerre. A siker olyan valami, ami erősíti az önértékelést, hitet, és önbizalmat ad, mutatja fejlődésünk irányát. Olyan, mint egy jó bor. Felpezsdít, melegít, elégedettséggel tölt el. Reggelente azért érdemes felkelni, és tenni a dolgunkat, hogy megízleljük a zamatát. A siker édes íze – halljuk sokszor. Látjuk a sztárokat, a befutott üzletembereket, a versenyek győzteseit, és – valljuk be – kicsit irigykedve figyeljük sikereiket. A kép persze csalóka. Mert a sikeres embereket a média csak attól kezdve, és addig követi nyomon, amíg sikeresek. Sem előtte, sem utána nem hallunk róluk.*

## A sikeres élet mögött

Egy sportolónál is, egy üzletembernél is csak az eredményt látjuk, és azt nem, mennyi munka, mennyi kudarc, mennyi nehézség árán jutott idáig. Azt látjuk, hogy mosolyog, hogy elégedett, és ezt a rövid, kérészetű pillanatot irigyeljük tőle, nem az egész életét. Azt hisszük, jó neki, mert eljutott a csúcsra, mert gazdag, és jól öltözött, és sugárzik róla az elégedettség. Ilyenkor átfut rajtunk, hogy mennyire kicsik vagyunk, tele napi gondokkal, gyereknevelési,

párkapcsolati, üzletvezetési, szakmai kihívásokkal, és gyakran úgy érezzük – összehasonlítva magunkat a sikeres ember néhány pozitívan megélt pillanatával –, hogy mi erre soha nem leszünk képesek, és azt hisszük, az élet igazságtalan, hogy a siker csak néhány ember kiváltsága. Ugyanakkor azt is látni kell, hogy a siker nem egyenlő a belső harmóniával. Sok olyan sikeres vállalkozót láttam, akinek rendezetlen volt a magánélete, mert minden idejét az üzlet kötötte le. Olyat is, aki lelkileg és belső tartásban nem volt felkészülve a sikerre, ezért pszichésen összezuhant annak terhétől. Persze van olyan ember, aki felpuffadtan, megközelíthetetlenül éli meg a csúcst, de ez sem egészséges.

## A siker ára

Látni kell, hogy a sikernek ára van, és ez az ár sokszor igen magas. Mint mindenben, itt is fontos az egyensúly, és mielőtt nekiindulunk ezt a témát körbejárni, mindenki gondolkozzon el azon, mikor érezné magát elégedettnek, sikeresnek!

Jó hír, hogy a siker minden emberben ott van, mindenki képes arra, hogy sikeres legyen! Szintén jó hír, hogy soha nincs késő! Rossz hír, hogy olyan, mint egy egyetem: éveket tart, és sok tanulással, gyakorlati munkával jár.

Azt állítom, hogy bárki lehet sikeres, a saját kvalitásaihoz mérten karriert építhet, az adottságait, és a belső értékeit kihasználva teljes életet élhet.

A hivatás karrier, csak egy szelete annak az új modellnek, ami a humanisztikus pszichológia legújabb irányzatait nyomon követve egyre elfogadottabb a szakmában. Előtérbe kerül az ember, a harmónia, a kiegyensúlyozottság a pénz, a csúcsvezetői pozíció helyett. Teret kap az ember egyedisége, a belső értékek megtalálása, a kiteljesedés, a tehetséggondozás, a tapasztalat. Persze a tudás nélkülözhetetlen eleme a sikeres életmodellnek. De mind gyakrabban megjelenik az Önpotenciál (egyéni adottságok és lehetőségek) tudatossága is a szakmai ismeretek mellett.

## Életkarrier

Az emberi értékek kibontakoztatása ma már külön szakma a tréning szakterületén belül. Megjelentek a coach-ok (edző, tréner), akik az amerikai és nyugat-európai mintát követve sikerre tanítják, és harmóniához segítik az embereket, egyénileg foglalkozva velük.

Olyan ez, mint amikor valaki csak úgy magának sportol, vagy élsportoló szeretne lenni. Ha karriert szeretne a sportból, van személyi edzője. Az életkarrier is

hasonlóképpen működik. Egy amerikai felmérés szerint az életkarrier eredményessége mindössze tizenöt százalékban függ a szakmai felkészültségtől, nyolcvanöt százalékban a szociális képességek és a belső adottságok ismerete határozzák meg.

### **Mégis melyek azok az alapvető emberi képességek, amelyek szükségesek a sikerességhez?**

Carl Rogers humanisztikus pszichológus szerint (a teljesség igénye nélkül):

- Reális önértékelés (önismeret)
- Önbizalom, optimizmus
- Bizalom a világban és a körülöttem lévő emberekben
- Energia, életigenlés
- Élénk, ötletes, kreatív, problémára hangolt gondolkodás
- Cselekvésre nyitottság, produktivitás
- Új információk befogadására való nyitottság
- Reális világszemlélet
- Szociális nyitottság
- Szilárd, de rugalmas szokásrend
- Felelősségteljesség
- Intimitásra törekvés
- Jól szabályozott motívumok (önkontroll)
- A közösség normáinak elfogadása
- Belső szabadság megélése
- Stabil etikai normák
- Jó humorérzék

## **Élni és alkotni jó**

Bevallom, nem csak szakmám iránti elkötelezettségemből fakadóan vagyok fogékony a sikerről való tanulásra. Számomra ez ugyanúgy érték, mint mindenki más számára, ezért részt vettem jó pár sikertréningen, előadáson, és több tucat könyvet elolvastam ebben a témában.

Lehet röviden úgy fogalmazni, hogy a sikeres embereknek vannak céljaik, és tudják, mi kell ahhoz, hogy ezeket el is ériék.

Nekem az a siker, ha a munkám során helyre kerülnek párkapcsolatok, kinyílnak, és elkezdnek kommunikálni az emberek, ha valaki olyan szakmát talál magának, amiben megmutathatja a képességeit, ha javul az önértékelése.

Ha a párommal tudunk időt szakítani egy nagy esti beszélgetésre, ha a gyerek mosolyogva jön haza az iskolából, és az is siker, ha önök a cikk kapcsán elgondolkoznak az életükről.

De mindezek mellett a pályám és az életem azt igazolta, hogy nagyon fontos a pozitív gondolkodás, az önbizalom (ami szintén tanulható), az elkötelezettség amellest amit csinálok, a lelkesedés, a gyakorlás, a játékoság és a hit. A hit magamban, a képességeimben, az álmaimban, az erőmben, hit a változások fontosságában, a bizalom erejében, és abban, hogy élni és alkotni jó.

*Kívánom önöknek is, hogy sikeresek és elégedettek legyenek az életükben!*

