

Elkötelezett vagy?

Szűhai Nóra terápiai coach www.szuhai.hu

Ha bármit elégedettséggel meg akarok élni az életemben, fontos az elkötelezettség. Munkát, partnert, hobbit, lakást, nyaralást – mind arról szól, hogy hoztam egy döntést, ami mellett kiállok, végigviszem, megvalósítom. Az, hogy valami mellett kiállok, egy pozitív döntés eredménye. Erő és cselekvő akarat kérdése.

Az elkötelezettség minden cselekedetünk mozgatórugója, és többek közt ennek az érzésnek a hiánya akadályozhat meg abban, hogy az életünk sikeres legyen.

Természetes, hogy egy vállalkozás elkötelezett valami mellett, ettől képes életben maradni a piacon. A munkahelyünk is ezt várja tőlünk, mi meg a főnökünktől, barátunktól, párunktól szeretnénk ezt megkapni. Tehát az elkötelezettség egy érzés, amin keresztül viszonyulok valamihez. Azt jelenti, odaadom magam. Érzésből, hittel, valami, vagy valaki mellett kiállok. Bár ez a gyakran használt kifejezés számtalan helyen megjelenik az életünkben, magunkra nézve mégis szorongatónak érezzük. Miért olyan nehéz ez?

Azért, mert úgy véljük, ha elköteleződöm, valamiről lemaradok. A bennem élő kielégítetlenség mindig valami új felé hajt, amiről azt gondolom, attól teljesebb az életem. Azért, mert a célok, amiket kitűzök, nem elég pontosak, nem szolgálnak engem, rosszul megfogalmazottak, így nem elég bennem a személyes motiváció, nincs örömem abban, amit éppen teszek.

Ha valamilyen döntés előtt állok, gyakran felteszem magamnak a következő kérdéseket:

- Mi az, amit évek óta teszek, és mindig jó érzéssel tölt el? Ez a folyamat ugyanazt a jó érzést hozza az életembe?
- Képes vagyok napról napra egyre jobban és jobban végezni az életem dolgait, ami ehhez a folyamathoz kapcsolódik?
- Ha csak rajtam múlik, hogy minden nap javítok valamin, miért nem kezdem el?
- Mi az, ami minden esetben örömet ad, ha foglalkozom vele? (Társ, helyzet, munka...)
- Mi az, amiért kitartóan, és szeretettel tudok tenni, bármely időben?
- Mi gátol meg abban, hogy a vágyott folyamat mellett kiálljak?

Sokan úgy gondolják: az akarat egyenlő az elkötelezettséggel. De ez nincs így. Nézzünk néhány példát! Ha a munkahelyemen jól teljesítek, ezt a főnökeim anyagilag is jutalmazzzák. Kitartó vagyok, szorgalmas, remek munkaerő, de ez még nem jelenti azt, hogy hiszek a cégem filozófiájában, hittel kiállok mellette, minden percben szívből azért élek, hogy a munkahelyemet, és benne magamat szolgáljam. Ez csak teljesítménymotiváció, amit pénzzel, karrierrel jutalmaz a vállalat. Adok-kapok játék, ami gyakran vezet csalódottsághoz, mert nincs benne pozitív érzelmi megélés. Az elkötelezettség tele van örömmel, sikerélménnyel, könnyedséggel.

Fontos, hogy a megélésem, a céljaim engem szolgáljanak. Ha olyan célokra összpontosítok, ami a felszínes vágyaimat elégíti ki, felszínesek lesznek a megéléseim, mert mindig másra vágyom, és nem arra haladok, ami a valós szükségletem. A másik csapda, ha valaki másért teszek valamit, vagy azért, hogy egy félelemmel teli, szituációt elkerüljek. Ekkor a cselekvéseimben nem lesz benne a pozitív energia, ami a mindennapi feladatokon átsegít, csak a negatív helyzetekből való menekülés, ami megint csak arra ösztönöz, hogy állandóan mást tegyek, attól függően, melyik félelem erősödik fel bennem. Tehát a cél akkor jó, ha rá gondolva belül mosolyogni támad kedvünk. A céljainkból, az irántuk érzett odaadásból és elköteleződésből ugyanis hihetetlen energiát tudunk meríteni.

Mégis milyen a jó cél?

- Pozitív, cselekvésre ösztönző, konkrétan megfogalmazott, mély boldogságérzetet adó.
- Mérhető, ezáltal pontosan tudható, hogy mikor teljesül. Dátum, pénz, előrelépés, méter, oldalszám, kinek mi... Csak ekkor tudom azt megélni, hogy célba értem.
- Olyan, amiért tenni érdemes. Olyan, ami erőfeszítést igényel tőlem, kihívás számomra, de nem túl sok (lehetetlen), nem túl kevés (kisujjból megoldható). Az egyikben induláskor benne van a kudarc, a másik nem ad sikerélményt.
- Olyan, amivel azonosulni tudok, engem tükröz, a képességeimet, adottságaimat, tapasztalataimat élhetem meg benne. A zsigereimből és nem a felszínes vágyaimból jön.
- Fontos, hogy időben jól körülhatárolható legyen. Ha túl kevés rá az idő, nem adok magamnak esélyt arra, hogy átgondolt, megélésekkel teli legyen, ha túl sok, elvesztem a lelkesedésemet. Ezért ha nagy terveket álmodok magamnak, mindig részekre bontom, és a részeket egészként kezelve mindig megünneplem a befejezést.
- Rendelkezik támogatói háttérrel. Ki tud benne támogatni? A háttér csodákra képes. Lelkesít, ha elkeseredem, mert nehézségekbe ütközöm a megvalósítás során, újra feltöltődöm, ha elmesélhetem a barátaimnak, a támogató háttérremnek. Ötleketek kaphatok, bizalmas információkat, olyan tudást, ami nekem nincs, de szükségem van rá.



Fotó: iStockphoto