

Znam li upravljati svojom glavom



prof. dr. Velimir Srića

SVE JE U GLAVI

U ranoj mladosti bio sam zainteresiran za aikido, kung fu i karate, i općenjen filmovima Bruce Leea. Puno godina kasnije, nakon semestra koji sam proveo u svojstvu gostujućeg profesora u Pekingu, posjet kultnom Shaolinu bio je ostvarenje mladenačkog sna.

Shaolin se na prvi pogled nimalo ne razlikuje od drugih budističkih svetišta smještenih na romantičnim obroncima kineskih planina, iako se njegovi redovnici bave sasvim neobičnim poslom, savladavanjem tajnih borilačkih vještina. Veliki majstor hrama Li Xiaolong ovako je znatiželjnicima objašnjavao temeljni cilj obuke svojih štićenika: *Mnogi misle da umjetnost borbe služi pobjeđivanju neprijatelja, no upravo je obrnuto. Drevne borilačke vještine ponajprije su sredstvo upoznavanja samog sebe i pobjeđivanja neprijatelja u sebi. Sve je u glavi!*

Jednom sam pitao studente tko od njih može hodati po katedri – dugačkom i čvrstom stolu od hrastovine, šezdesetak centimetara iznad razine parketa. Pitanje ih je nasmijalo, ali su se brzo složili da bi svi to mogli. *Jedino ne Pero, on je prije predavanja popio tri piva*, javio se dežurni šaljičnjak iz auditorija. Pretpostavimo da tu istu katedru podignemo između dva tornja zagrebačke katedrale. Učinit ćemo što god je potrebno da tamo bude jednako čvrsta i stabilna kao i ovdje, jedino će oko i ispod nje biti praznina. Tko bi mogao hodati po toj katedri tamo gore?

Zamislivši situaciju studenti jednoglasno odgovore: *Nitko!* Pritom su iznosili razne razloge: *Bojim se visine, sigurno će mi se zavrtjeti u glavi. Što ako puhne vjetar ili nastane potres? Padnem li, raspast ću se poput palačinke. Možda bi se jedino Pero usudio*, dodao na kraju isti šaljičnjak uz sveopći smijeh.

Nije li vam tu nešto čudno? Kako to da bi svi (osim Pere) mogli hodati po katedri ovdje u učionici, a nitko (osim Pere) to ne bi mogao na vrhu Katedrale?

Volim aforizam koji kaže: Junak je osoba koja može izdržati sekundu duže od drugih. On nikad ne zna kada će drugi odustati. Jedino što zna jest da u glavi ima energije, snage i motivacije izdržati još sekundu kad ostali budu odustali. Energija za tu dodatnu sekundu potpuno je mentalna i proizlazi iz nečega što se naziva autosugestijom.

5 pravila pobjednika

1. Učini da autosugestija radi za tebe!
2. Nahrani svoje nesvjesno pozitivnim mislima o sebi!
3. Shvati da je sve u glavi i da time možeš upravljati!
4. Vjeruj da si ono što o sebi misliš i da možeš postati ono što misliš da jesi!
5. Jačaj samopouzdanje (percipiranu samo-efikasnost), to je glavni alat za postizanje uspjeha!

Objašnjenje se nameće samo od sebe. Sve je u glavi! Ovdje u učionici vidimo se sigurnima kad to radimo. Možda možemo ispasti smiješni poskliznemo li se, zaturamo i padnemo, ali nam život nije u opasnosti. Tamo gore vidimo se u velikoj pogibelji i odmah se počnemo hraniti negativnim mislima. Od same pomisli da bismo mogli pasti, zatrese nam se koljena i srce nam siđe u pete. Tamo gore nitko od nas ne može učiniti ono što ovdje dolje može učiniti svatko.

Ipak, netko poput Pere čija su kritičnost i zdrav razum smanjeni zbog opijenosti pivom, možda bi se usudio.

IDEJE AUTOSUGESTIJE

Pred tri četvrtine stoljeća francuski liječnik Emile Coué objavio je knjižicu "Kako gospodariti sobom pomoću svjesne autosugestije", koja je ubrzo prodana u tada nevjerovatnih 200.000 primjeraka. Odgojio je mnoge sljedbenike, a suvremenici su ga smatrali nadnaravnim pojavom. Podsjetimo se njegovih sedam temeljnih ideja autosugestije:

1 U čovjeku postoji volja (nemoćno svjesno) i uobrazilja (moćno nesvjesno). Ako "nesvjesno" u nešto vjerujemo, to za nas postaje realnost. Na primjer, čovjek koji uобрази da je bolestan i slab, uistinu postaje bolestan i slab, često bez ikakvih fizioloških razloga.

2 Uobražavamo li da se nešto mora dogoditi, to će se i dogoditi. Naše nesvjesno nas stalno gura i vodi u tom pravcu. Na primjer, vjerujem li da će se kod mene pojaviti naslijeđene sklonosti (bolesti, debljina, slabo pamćenje, sklonost suicidu) moje očekivanje će im pomoći da se ostvare.

3 Ono što smo uobrazili bitno utječe na naše ponašanje. U primjeru katedre, svatko može hodati po širokoj dasci, položenoj između dvije niske klupe, a da se uopće ne osjeća nestabilno. No, stavi li istu dasku između dva crkvena tornja, stotinu metara iznad zemlje, paralizirat će ga strah. Njegova uobrazilja proizvodi misao o mogućem padu, nesvjesno onemogućavajući obavljanje zadatka koji je u načelu sasvim jednostavan.

4 Ono što uobrazimo nesvjesno je i nije pod našom kontrolom. Zato upravlja našim postupcima jače od onog što želimo raditi svojom voljom. Strah često nema vanjskih uzroka, već je proizvod naše mašte i nesvjesnog uvjerenja da ima razloga bojati se.

5 Nametanje tuđe volje, savjeta i sugestija u načelu je nemoguće. Nitko nas ne može uvjeriti u nešto, ako sami nismo u to uvjerali nesvjesni dio našeg uma. Primjerice, ako (nesvjesno) vjerujem da za uspjeh u životu nije važno dobro obrazovanje, imat ću slabu motivaciju za studiranje i najvjerojatnije neću završiti školu koju sam upisao.

Ljudi s visokom razinom percipirane samo-efikasnosti vjeruju u svoju sposobnost da će moći udovoljiti potrebama nekog zadatka. Kad im se dogodi nešto pozitivno, prosuđuju da je to njihova zasluga i rezultat uloženog napora. Kad im se dogodi nešto negativno, to pripisuju utjecaju vanjskih okolnosti.

6 Volja u sukobu s onim što smo umislili uvijek gubi. Takozvane "fiks ideje" jače su od razumnih stavova pa ih se ne može pobijediti logikom. Osobu koja vjeruje da ima posebni metabolizam i zato je debela, nikakvim argumentima nećete uvjeriti da je debljina rezultat količine pojedene hrane i vježbanjem potrošene energije.

7 Kad su volja i uobrazilja sukladni, utjecaj im se ne zbraja nego množi. Ova ideja objašnjava zašto su ponekad i nemoguće stvari moguće. Zamislimo da su me liječnici već otpisali, ali ja nesvjesno vjerujem da su pogriješili, a uz to se snagom volje borim protiv bolesti. Šansa da ozdravim značajno će mi se povećati, vjerojatno ću dospjeti na naslovnice kao medicinski fenomen.

Iz svega navedenog proizlazi važno pravilo uspjeha: **Svaki je čovjek ono što o sebi misli i može postati ono što misli da jest!** Zato je nužno u sebi uzgajati pozitivne misli te raditi na uklanjanju negativnih. Za održavanje općeg psihofizičkog zdravlja majstori autosugestije predlažu da ujutro i uvečer poluglasno ponovimo desetak puta: *Meni je svakog dana u svakom pogledu sve bolje i bolje.* Amerikanci koriste izraz samoispunjavajuće proročanstvo (*self-fulfilled prophecy*) za situaciju u kojoj će nam se nešto dogoditi zato što smo prvo u to povjerovali.

MENTALNO PROGRAMIRANJE ZA USPJEH

U Hrvatskoj se natprosječan broj poduzetnika rađa na vrlo malom geografskom prostoru, a za mnoge od najuspješnijih sportaša može se šaljivo reći da dolaze iz iste ulice u Splitu. Za to je, po mojem mišljenju, odgovoran (ili zaslužan) fenomen usađivanja određenih vrsta sugestije u pojedince od strane okoline, što možemo nazvati nekom vrstom mentalnog programiranja za uspjeh.

Iako u znanstvenim krugovima ima skepse prema ovim idejama, a među pobornicima se nađe i dosta šarlatana, sasvim je sigurno da „tu nečega ima“. Dokazano je da ćemo biti kreativniji, hrabriji i uspješniji ako sami sebe uvjerimo da to možemo.

Psihološka su istraživanja pokazala da sposobnosti i vještine koje posjedujemo same po sebi nisu toliko važne za uspjeh koliko je važna naša percepcija korištenja tih sposobnosti i vještina. Da malo pojašnjamo, zamislimo skupinu prijatelja koja

Savjeti Poslovnog savjetnika

5 koraka „rada na sebi“

- 1. Upoznaj sebe** – što mislim o sebi svjesno i nesvjesno, koje me fiks-ideje pokreću, a koje koč
- 2. Postavi cilj** – želim nahraniti svoje nesvjesno pozitivnim mislima, želim povećati samopouzdanje
- 3. Planiraj akciju** – svakodnevno vježbam kako da o sebi i svojim sposobnostima mislim pozitivno
- 4. Postavi rokove** – za svaku akciju utvrditi točne termine
- 5. Prati napredak** – tjedno analizirati i pratiti promjene u stavovima i ponašanju.


uvečer zabavu traži u karaoke baru. Tko će od njih prvi skupiti hrabrost i uzeti mikrofon u ruke da otpjeva pjesmu čitavom društvu? Hoće li to biti osoba koja ima najškoloraniji glas i najbolje je glazbeno obrazovana? Vjerojatno ne! Školovani glazbenici svjesni su svojih vrлина i mana i prilično su samokritični. Bit će to osoba koja je najmanje inhibirana u vezi s javnim nastupom i pjevanjem. Njena percepcija vještina koje posjeduje dat će joj više hrabrosti od osobe čije su vještine zasigurno puno bolje. Samouvjerenost počiva na našem uvjerenju da ćemo biti uspješni u situaciji u kojoj ćemo se naći.

VAŽNOST SAMO-EFIKASNOSTI

Naša osobnost utječe na naše ponašanje, a ono opet utječe na rezultate ili ishode. Što god radili, važno je koliko se osjećamo efikasnim u obavljanju tog posla. O tome govori pojam samo-efikasnost (*Self-Efficacy*).

cy). Radi se o procjeni sposobnosti da organiziramo i izvedemo potrebne akcije kako bi se ostvarili očekivani rezultati.

Ljudi s visokom razinom percipirane samo-efikasnosti vjeruju u svoju sposobnost da će moći udovoljiti potrebama nekog zadatka. Oni interpretiraju zahtjeve i probleme kao izazove, a ne kao prijetnje ili nepoželjne događaje. Usude se jer se ne boje nego raduju zahtjevnoj situaciji u kojoj će se naći. Kad im se dogodi nešto pozitivno, prosuđuju da je to njihova zasluga i rezultat uloženog napora. Kad im se dogodi nešto negativno, to pripisuju utjecaju vanjskih okolnosti. Ljudi s niskom razinom percipirane samo-efikasnosti skloni su sumnji u sebe, zabrinutosti i depresiji. Smatraju da nisu dorasli složenim situacijama i imaju niska očekivanja svoje efikasnosti u obavljanju posla. Kad god im se dogodi neuspjeh, smatraju se za njega osobno odgovornima. Zašto su neki ljudi skloni manjku samopouzdanja i nedostatku ovako opisane samo-efikasnosti? Za to je odgovorno više čimbenika: povijest prošlih neuspjeha, manjak podrške okoline, negativno tumačenje uspjeha i promašaja od strane roditelja, učitelja, vršnjaka. Sve to navodi ljude s niskom razinom percipirane samo-efikasnosti da od okruženja stalno očekuju probleme i nevolje i s problemima se suočavaju na pogrešan način.

Jedan od važnih ciljeva rada na sebi usmjeren je na povećanje samopouzdanja i percipirane samo-efikasnosti. Iako je istina, može nam se učiniti žalosnim da vještina i znanje sami po sebi znače manje nego odraz tih vještina i znanja u našoj svijesti. To objašnjava zašto samopouzdana neznanice često postižu više od nesamopouzdana znalaca. Pokušajmo biti samopouzdana znalci! 



MOTIVACIJSKO PREDAVANJE

U cilju širenja ideja modernog vođenja u našim tvrtkama, poticaja na razmišljanje i motiviranja djelatnika u uvjetima financijske i društvene krize, organiziramo **dvosatno motivacijsko predavanje** na temu knjige.

Autor će iznijeti ideje iz knjige, te kroz razgovor sa sudionicima, prodiskutirati mogućnosti njihove primjene u vašem poslovnom okruženju. Svaki sudionik dobiva potpisani primjerak knjige.

Narudžbu knjige i sve informacije o predavanju možete dobiti na

www.delfin.com.hr