

A person is climbing a large, textured rock face. They are wearing a white tank top, dark pants, and climbing shoes. They are secured with a harness and a blue rope. The rock is composed of large, layered blocks with visible cracks and crevices. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

U prošlom broju pisali smo o samodisciplini i njezinom značaju za zdravi, uravnoteženi i smisleni život. Stjecanje samodiscipline zvuči prilično jednostavno, a koraci do samodiscipline poznati su nam svima. Zbog čega se onda događa da toliko ljudi upravo s tim područjem svojeg života ima toliko problema?

PREPREKE NA PUTU DO SAMODISCIPL

Piše: Nataša Trojak

ISTRAŽIVANJA POKAZUJU

Rezultati jednog njemačkog istraživanja područja samodiscipline pokazuju da čak 64% ispitanika želi više samodiscipline, osobito na području prehrane i brige o zdravlju. Pomislili bismo da je zdravlje dovoljan motivator za stjecanje vještine samodiscipline. Nadalje studija iz 1992. pokazala je da je nedostatak samodiscipline glavni razlog zbog kojeg studenti nisu uspjeli reducirati stres za vrijeme većih opterećenja. Studija provedena 2003. ispitanicima je postavila pitanje “Koliko smatrate da je samodisciplina značajna za vaš život?”. Čak 90% ispitanika odgovorilo je “Vrlo značajna”, a svega 10% da nije značajna. Nadalje rezultati još jedne studije, pokazali su da su ispitanici samodisciplinu kao jednu od vještina koju žele poboljšati, rangirali na drugo mjesto po važnosti. Također, kako smo u prošlom broju i istaknuli, pokazalo se da ljudi s više samodiscipline imaju manji rizik od Alzheimerove bolesti. No što je onda to što nas sprječava da izgradimo vještine samodiscipline, koje su to prepreke koje moramo preskočiti da bismo usvojili ovu za nas vrlo korisnu vještinu?

(DE)MOTIVACIJA

Motivacija je, prema Weihrichu i Koontzu, općeniti pojam koji se odnosi na cijeli skup nagona, zahtjeva, potreba, želja i sličnih sila. Kada kažemo da nekoga pokušavamo motivirati, tada zapravo želimo reći da činimo one stvari koje bi tu drugu osobu potaknule da se ponašaju na poželjan način. Kao menadžer imamo zadatak motivirati ljude da ostvaruju ciljeve tvrtke, dok kao roditelj imamo zadatak motivirati dijete da se ponaša na određeni način. No motiviranje ne mora biti usmjereno prema drugim osobama, ono može, i treba, biti usmjereno prema nama samima. U tom slučaju mi govorimo o samomotivaciji, koja nam je potrebna kako bismo ustrajali u stvaranju nove navike ili stjecanju novih vještina i znanja. Samomotivacija, dakle, predstavlja sposobnost da motiviramo sebe, sposobnost da pronađemo razlog, energiju i snagu da nešto učinimo (ili ne učinimo).

Svaka osoba treba motivaciju, ona nas pokreće na određene aktivnosti i omogućava nam da u njima ustrajemo. Motivirati sebe, to je velika i neprocjenjiva sposobnost, a dobra je vijest da tu sposobnost možemo steći.

Neki od načina kako to učiniti su pozitivno razmišljanje o sebi i svojim prilikama za uspjeh, korištenje problema za rast i učenje, biranje ljudi s kojima se okružujemo – druženje s ljudima koji pozitivno razmišljaju i imaju pozitivne stavove o životu, definiranje ciljeva i planova, eliminiranje previše analiziranja i razmišljanja i činjenje onih aktivnosti koje smo isplanirali i slično.

OPTIMIZAM

Iako se na prvi pogled optimizam teško može povezati s vještinom samodiscipline, upravo ta naša karakteristika ima veliki utjecaj na izgradnju samodiscipline. Optimizam bismo mogli definirati kao životni stav koji na svijet gleda kao na pozitivno mjesto. Već je poznata priča kako neki ljudi za napola punu čašu kažu da je napola puna, što predstavlja optimistični pogled na svijet, a neki će reći da je ta ista čaša napola prazna – što predstavlja pesimistični pogled na svijet.

Gledamo li na svijet pozitivno, tada ćemo čak i u lošim događanjima ili u nekim pogreškama pronalaziti stvari koje su za nas dobre. Također te ćemo pogreške smatrati prolaznim pojavama, situacijama koje su nam se privremeno našle na putu iz kojih nešto trebamo naučiti i krenuti dalje.

Takav će nam stav olakšati stjecanje vještine samodiscipline – u samom početku mi ćemo biti uvjereni da to možemo napraviti, a ako nam se na putu dogode pogreške ili posrtanja, mi ćemo na njih gledati optimistič-



Uspjeh ne dolazi sam po sebi, za njega se valja izboriti.

— Albert Camus



INE



Mislite li da možete – ili mislite da ne možete – u pravu ste!

— Henry Ford



no i nećemo dozvoliti da nas to spriječi u našim planovima. S druge strane pesimistični stav naš će pokušaj da steknemo vještinu samodiscipline spriječiti kroz demotivaciju i nerado poduzimanje aktivnosti za stjecanje novih navika. Optimizam ne sprječava samo te prepreke, on je također dokazano povezan sa samopouzdanjem, te s psihičkim i mentalnim zdravljem, a sve nam je to, a osobito samopouzdanje, potrebno za stvaranje i stjecanje samodiscipline.

SAMOPOUZDANJE

Samopouzdanje je izrazito važno za naš život, ono utječe na naše odnose s drugim ljudima, na naš uspjeh u poslu i uspjeh općenito. Naravno, samopouzdanje jednako tako ima i utjecaj na to koliko ćemo uspješno razviti naše vještine samodiscipline. Neke od karakteristika ljudi koji imaju visoku razinu samopouzdanja jesu: racionalnost, razvijena intuicija, kreativnost, fleksibilnost, sposobnost prihvaćanja promjena, prihvaćanje vlastitih pogrešaka i učenje iz pogrešaka, optimizam i druge.

Samopouzdanje je izvor iz kojeg dolazi onaj tihi glas koji nam kaže “Možeš ti to!” ili “Nećeš uspjeti”. Taj mali tihi glas, koji čujemo samo mi, znatno utječe na našu sposobnost da obavimo određeni zadatak. On nas motivira (ili demotivira), utječe na našu komunikaciju, oslobađa nas ograničenja, a pored toga u naš život privlači ljude sa sličnom razinom samopouzdanja. Ako vjerujemo u sebe, očekivat ćemo ostvarenje uspjeha te ćemo poduzeti sve aktivnosti koje su potrebne da bi do tog uspjeha došli.

Ovdje je izrazito važno istaknuti da nedostatak samopouzdanja ne znači ujedno i neuspjeh. Jedan manji dio ljudi, koji ne posjeduju samopouzdanje, posjeduje znanja, vještine, talent i energiju kojima kompenziraju nedostatak samopouzdanja i na taj način ostvaruju uspjeh u području u kojem su se angažirali. Također samopouzdanje možemo posjedovati npr. u poslu, a ne posjedovati ga u stvaranju odnosa s ljudima. Naravno, samopouzdanje nije jedina osobina koja vam je potrebna za uspjeh, ali svakako je jedna od važnijih u koju se isplati investirati.

NEIZVJESNOST I SUMNJA

Današnje vrijeme obilježeno je neizvjesnošću, što znači da je teško, a često i nemoguće, predvidjeti ishode poduzetih aktivnosti. Za određene osobe kažemo da nisu sklone neizvjesnosti i da u tim uvjetima otežano funkcioniraju. Takve osobe nisu u mogućnosti donositi odluke u kratkom vremenu te na taj način često propuštaju prilike koje im se javljaju, umjesto da nešto učine stoje u mjestu i razmišljaju, analiziraju, predomišljaju se. Neizvjesnost je nužno prihvatiti kao sastavni dio

naše svakodnevnice, a naše je ponašanje nužno prilagoditi toj “pojavi”. Ona se sigurno tijekom sljedećih razdoblja neće smanjivati, već samo povećavati, dakle neizvjesnost je i bit će sastavni dio naših života i naš je zadatak poduzimati aktivnosti bez obzira na to što ne možemo biti sigurni kakav će one ishod imati. Naravno, pri tome ćemo procijeniti koja od aktivnosti će najvjerojatnije dovesti do željenog rezultata, i učiniti upravo to. Ako pogriješimo, krenut ćemo ponovo.

Sumnja s druge strane predstavlja nesigurnost ili nepovjerenje u neku činjenicu, motiv, odluku ili aktivnost. Sumnja nas, jednako kao i neizvjesnost, dovodi u stanje nedonošenja odluka i stajanja na mjestu, jer se nalazimo u strahu od pogreške. Sumnja se često gleda kao suprotnost vjeri (ne u religijskom, nego duhovnom smislu), pa ako vjeru gledamo kao pokretačku snagu koja nas potiče na djelovanje, aktivnost i činjenje, tada će sumnja biti snaga koja nas blokira i ne dozvoljava nam da napredujemo. Naravno, sumnjamo li da ćemo uspjeti steći vještine samodiscipline, ili ako sumnjamo u rezultate koje bi na taj način mogli ostvariti, tada će se to naše proročanstvo najčešće i ostvariti. Da bismo to spriječili, moramo znati da sumnja ima vrlo mali utjecaj na sama događanja, ali utječe na nas i može spriječiti da uočimo i iskoristimo prilike koje nam se pružaju.

BRZOPLETOST I LIJENOST

Vjerojatno ste čuli za aforizam “Bože, daj mi strpljenja, molim te... ali, odmah!”. Brzopletost znači da smo u životu više fokusirani na naše kratkoročne ciljeve, nego na one dugoročne. Na taj način pokušavamo što je prije moguće zadovoljiti naše trenutne želje i potrebe, bez obzira na buduće posljedice. Ne moramo biti osobito mudri da bismo zaključili da nas to ometa na našem putu do uspjeha. Uspješni ljudi razmišljaju dugoročno, postavljaju dugoročne ciljeve i rade na njima, čak i onda kada to znači da se moraju odreći nekog privremenog ili kratkotrajnog zadovoljstva. Da bismo u tome uspjeli, moramo definirati svoje ciljeve, stvoriti zdrave i pozitivne navike, planirati i jačati vlastitu snagu volje. Smatramo li da je jako dobro i poželjno govoriti neki strani jezik (ili čak više njih), tada moramo znati da to znanje ne možemo steći odmah i da nam je za to potrebno određeno vrijeme i trud.

Lijenost je također prepreka na našem putu do stjecanja vještine samodiscipline. Kada netko spomene riječ lijenost, ja se uvijek sjetim riječi moje srednjoškolske profesorice, koja nam je rekla da je između glupog i lijenog čovjeka velika razlika, jer glup čovjek ne čini ništa, a lijen čovjek čini samo onoliko koliko mu je potrebno da bi ugodno živio. Lijenost je, stoga odraz niskih ambicija i zadovoljstvo s malim postignućima. Međutim i za ta mala postignuća, ostvarivanje niskih ambicija potrebna je samodisciplina. Iako na prvi pogled to zvuči kao paradoks, učiniti sebi život

lagodnim znači da moramo situaciju držati pod kontrolom. To znači da smo svoj život organizirali i da disciplinirano održavamo tu organizaciju kako bismo lagodno živjeli.

AUTOSABOTAŽA

Autosabotaža je najčešće nesvjestan proces koji nas ometa u ostvarivanju naših ciljeva. To je zapravo izraz koji opisuje naše postupke i riječi koje nas onemogućavaju da ostvarimo određeni rezultat ili uspjeh. Pojavljuje se u pravilu onda kada se nalazimo u situacijama od kojih se želimo zaštititi, a to su situacije koje su nam neugodne, opasne ili za koje smatramo da ih nismo zaslužili. U našoj se podsvijesti tada javljaju brojna razmišljanja koja nas sprječavaju u tome da ostvarimo neki rezultat ili da isti uništimo nakon što smo ga ostvarili. Ta razmišljanja najčešće potječu iz djetinjstva i duboko su ukorijenjena u našu podsvijest. Kada se nađemo u neželjenoj situaciji, u nama se “budi” naš interni, podsvjesni zaštitni mehanizam i priprema nam izgovore i opravdanja za neuspjeh ili nečinjenje određenih aktivnosti. Autosabotaža ne mora u potpunosti uništiti naše planove ili nas u potpunosti spriječiti da ostvarimo ciljeve, ali može nam otežati put do cilja. No to nije potrebno trpjeti, jer vanjski nam svijet dovoljno otežava naše putovanje, pa nema potrebe da mu u tome pomazemo. Da bismo spriječili da nam autosabotaža uništi planove vezane za stjecanje vještine samopouzdanja, naš je zadatak pratiti naše unutarnje monologe, izgovore i opravdanja, te napraviti ono što smo planirali unatoč svemu što smo identificirali.

ODGAĐANJE

Odgadanje je vrlo loša navika, koja predstavlja jednu od najvećih prepreka u kvalitetnom upravljanju vremenom. Zapravo se radi o izbjegavanju činjenja onih stvari koje u životu želimo činiti, odgađajući ih za neko kasnije vrijeme. Problem je u tome što se te stvari gotovo nikada ne učine, ili se čine onda kada već postane prekasno. Razlozi za odgađanje su brojni, no najčešći je izbjegavanje suočavanja s očekivanom neugodnom situacijom. To opet može biti uzrokovano osjećajem nesigurnosti, ili očekivanjem da će za obavljanje zadatka biti potrebno puno truda i teškog rada. Iz toga proizlazi da je odgađanje rezultat odnosa između potrebnog uloga, koji je u ovom slučaju trud i težak rad, i rezultata. Stoga je jedan od načina da eliminiramo odgađanje fokusiranje na rezultate, a ne na ulog.

Odgadanje zvuči kao dosta trivijalan problem, no prema dr. J. Ferrariju, on ima dublje, psihološke korijene. Dr. Ferrari kaže: “Reći nekome tko stalno odgađa da kupi planer, isto je kao da nekome tko je u depresiji kažemo neka se razvedri.” Odgađanje često vodi do osjećaja krivnje, manje vrijednosti, pa čak i do depresije, a jednako tako i povećava razinu stresa, što je dodatni razlog

za rješavanje ove loše navike. Dobra vijest je da sklonost odgađanju nije osobina s kojom se rađamo, već ju stječemo tijekom djetinjstva – to znači da tu osobinu možemo promijeniti.

LOŠA ISKUSTVA

Iskustva oblikuju naš karakter, naš život, naša razmišljanja i način našeg djelovanja. Ona će, jednako tako, utjecati i na našu sposobnost i motivaciju u prihvaćanju i razvijanju samodiscipline. Iskustva koja stječemo kao djeca ne možemo procjenjivati i ne možemo svjesno oblikovati načine na koje će ona utjecati na nas. Međutim kao odrasle osobe imamo sposobnost procjenjivanja naših iskustava, te načina kako će nas ta iskustva dalje razvijati, koja će razmišljanja kod nas izazivati i kako će utjecati na naše aktivnosti. Naprimjer netko od naših kolega poduzeo je neku rizičnu aktivnost i iz nje je polučio za sebe očekivan i pozitivan rezultat. Taj događaj u nama može izazvati razmišljanje “Blago njemu, on je uspio, ja to sigurno ne bih uspio”, ili “Ako je uspio on, mogu i ja” – mi određujemo kakvo će iskustvo taj događaj kod nas izazvati. Stečeno iskustvo ne smijemo promatrati kao prepreku koja nam stoji na putu do samodiscipline, već kao bogatstvo koje ćemo koristiti kako bismo sljedeći put bili bolji.

UMJESTO ZAKLJUČKA

Jedna od prepreka koja nas sprječava da steknemo vještine samodiscipline jesu i predrasude koje možemo imati o njoj. Neki smatraju da samodisciplinirani ljudi potiskuju svoje osjećaje, da nisu spontani, kreativni i inovativni, da samodisciplina onemogućava stvaranje kvalitetnih međuljudskih odnosa, da ne ostavlja prostor za opuštanje, odmor i neke neplanirane, inspiracijske aktivnosti, te da to sve u konačnici može dovesti i do bolesti. Stvarnost je upravo suprotna, samodisciplina nam omogućava upravo da oslobodimo vrijeme za neke od navedenih aktivnosti, a jednako tako da bismo stekli vještine samodiscipline potrebno je da se suočimo s našim osjećajima i da stvaramo što više pozitivnih razmišljanja i osjećaja.

Pored navedenih, neke od prepreka mogu biti odgoj, moguće depresivne faze, nepostojanje jasne vizije, negativne reakcije okoline, loše zdravstveno stanje, umor i iscrpljenost. Sve prepreke na putu do samodiscipline međusobno se, kao što je vidljivo iz prethodnog teksta, međusobno isprepliću i neke od njih vrlo su slične ili kompatibilne. To znači da radom na jednoj od prepreka, zapravo radimo i na ostalima. Za sve nas koji se borimo sa samodisciplinom to je ohrabrujuća vijest, koja nam kaže da je već uz mali ulog i trud moguće ostvariti velike pomake prema stjecanju ove, za nas sve, važne vještine. Ta nas ohrabrujuća vijest treba i može motivirati da već danas učinimo barem nešto, barem jedan korak na putu koji nas vodi do cilja kojem težimo, a u ovom slučaju to je – samodisciplina. □



Da ljudi znaju koliko sam naporno radio da bih postao majstor, moja djela ne bi izgledala uopće toliko čudesna.

— Michelangelo Buonarroti

