

ERŐSSÉGFÓKUSZÚ BOLDOGSÁGÓRA PROGRAM



ÁLMODJUNK, TERVEZZÜNK,
VALÓSÍTSUK MEG!



Mental Focus | *Online*
OKTATÁSI KÖZPONT | *Tudástér*

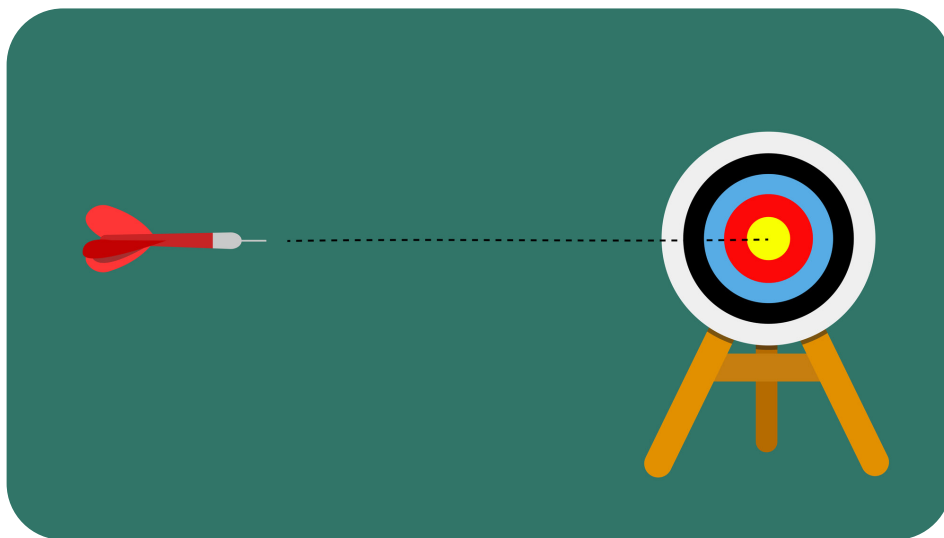
TUDÁSTÉR - ELMÉLETI HÁTTÉR

“Amit a cél elérésével kapunk, közel sem olyan fontos,
mint amivé válunk, amíg elérjük azt.”

(Zig Ziglar)

“Mit számít, hány csúcsot hódítottál meg, ha nem lelted örömed a mászásban?”

(Oprah Winfrey)



Boldogító célkitűzés

Célorientált világban élünk. Zúdulnak ránk a tudatosságról, célkitűzésekről, tennivalók rendszeréről szóló tartalmak. A céltudatos élet egyértelműen nagyobb hangsúlyt kap az elmúlt években, mint korábban. Sőt, az is kifinomultabbá vált, ahogyan a céljainkat meghatározzuk. Korábban a célkitűzés jellemzően minden év január elsején volt rendszeres program sokunk számára. Legtöbbünknek rendre februárig tartott a lelkesedése és a motivációja, aztán nyár elején rácsodálkoztunk, hogy jé, már eltelt az év fele.

A pozitív pszichológia egyik fő célkitűzése, hogy azt kutassa, mely jellemzők és tényezők azok, amelyek segítik a sikeres és boldog, virágzó életet élő embereket abban, hogy kiteljesedjenek, megelégedett, örömteli életet éljenek, és mentális-lelki jóllétük növekedjen. A kutatások nyomán kiderült, hogy a tudatos, értelmes, jelentéssel bíró, a növekedést és mások jóllétét szolgáló célok kitűzése és azok elérése bizony az egyik ilyen fontos összetevője a mentális és lelki jóllétnek, a boldogság szint növekedésének.

Álom - cél - törekvés - vágy?

“A terv nélküli cél csak vágy.”

(Antoine de Saint Exupéry)

Amíg a fejünkben ábrándozunk arról, amit el szeretnénk élni, amire vágyunk, de nem konkretizáltuk, nem készítettünk pontos tervet arra, hogy hogyan is érhetjük el, addig álmokról beszélünk, nem pedig célról. Mintha célbakövéskor csak a nyíl lenne a kezünkben, de nem lenne tábla, ahová lőhetünk vele.

Ez nem azt jelenti, hogy az álom, a vágyakozás fölösleges, nem! Fontos álmodni, vágnyi dolgokra, állapotokra, helyzetekre, de ha nem teszünk érte, akkor az elérhetetlenség, a cselekedet hiánya frusztrációt okoz.

“Azzal az erővel, amivel álmodunk, tervezni is lehet.”

(Eleanor Roosevelt)

6 ok, amiért érdemes célokat kitűzni

A témában zajló kutatások szerint 6 fő oka van annak, hogy miért érdemes elköztelezni magunkat egy-egy cél elérése érdekében:

- 1. A célkitűzés értelmet ad az életünknek.** Irányt ad, eszközöket rendelünk mellé, és ezek mind abban támogatnak bennünket, hogy azt éljük meg, urai vagyunk az életünknek, miénk a kormányrúd.
- 2. Az értelmes cél támogatja az önbecsülésünket.** Segítenek abban, hogy magabiztosabbnak és hatékonyabbnak éljük meg magunkat a cél felé haladva, és érzelmileg is feltöltötenek a haladás nyomán megélt kisebb sikerélmények.
- 3. A célok struktúrárt adnak az életünknek.** Időbeosztásunkat, feladatainkat, elköteleződéseinket, vállalásainkat úgy rendezzük, hogy a kitűzött célunk megvalósulhasson. A rendszer nem csak a cél elérésében támogat, de az életünk többi területére is több idő, tudatosság és pozitív energia áramlik.
- 4. A célok eléréséhez szükséges struktúra segít az időbeosztásunk hatékonyabbá tételében.** Rájövünk, mi minden van a napunkban, ami elviszi az időt (és az energiát), és az is kiderül, hogy valójában képesek vagyunk megteremteni az időt arra, ami fontos, ahelyett, hogy megváránánk, amíg lesz rá időnk.
- 5. A célokért való aktív cselekvés nehezebb időszakokban megküzdési stratégiaként is jól működnek.** Értelmet adnak, irányba állítanak, a minket támogató emberektől pedig erőt kaphatunk, ha elfáradunk vagy kiemrülünk, esetleg elbizonytalanodunk.
- 6. Végül pedig a céljaink elérése közben társas kapcsolatainkban is gazdagodhatunk,** hiszen olyan társakra találhatunk, akikkel osztozunk a céljainkban. Együttműködés, egymásra utaltság, segítség kérés és nyújtás közben pedig el tudjuk mélyíteni ezeket a kapcsolatokat, ami szintén a boldogságszintünk növeléséhez vezet.

Sonja Lybomirsky, akinek a kutatásaira sokszor hivatkoztunk már a Program folyamán, a célkitűzésekkel kapcsolatban is érdekes megfigyeléseket tett: azt találta, hogy a boldog embereknek mindig van min fáradozni, mindig vannak az életükben olyan feladatok, ügyek, célok, amik hajtják őket, amik a növekedésüket segítik. Értékes és jelentéssel teli életet élnek, amiben a **kihívások lehetőségek** egyben és a célok elérés közben felmerülő akadályok tanulási lehetőségek.

Sonja Lybomirsky így foglalja össze a boldog, megelégedett emberek jellemzőit a célokkal kapcsolatban:

A boldog emberekre jellemző, hogy

- új dolgokra törekszenek,
- mindig dolgoznak valamin,
- értékes, kihívásokkal teli tevékenységeket végeznek,
- értelmes életcélra törekednek ki maguk elé.

Kutatások a célkitűzések sikerességével kapcsolatban

A motivációval és célkitűzéssel kapcsolatos egyik legjelentősebb kutatás Richard Wiseman pszichológus vezetésével zajlott. A kutatásban több mint 5000 ember vett részt a világ minden tájáról. Mind különböző célokat akartak elérni. Két csoportba osztották őket, az egyiket fél évig, a másikat egy évig figyelték. A program elején a résztvevők nagy része úgy gondolta, hogy jól fognak teljesíteni. **De a végén csak kb 10%-uk érte el a kitűzött célt.**



Nekik vajon mi volt a titkuk?

A megfigyelések szerint azoknak, akik sikeresen szerepeltek és elérték a céljaikat, **mindig volt egy tervük.** Ezen felül **a kitűzött célt részcélokra bontották**, apróbb lépésekre. Kialakítottak egy folyamatot, ami segített levenni a nagy cél okozta frusztrációt.

Egy másik közös pont volt, hogy **a céljaikról beszéltek a barátaiknak is, családtagjaiknak, munkatársaiknak.**

Nő az esély - de mitől?

Más kutatások is hoztak érdekes adatokat a célok elérésének sikerességével kapcsolatban. Az adatok jól mutatják, hogy **nő a célok elérésének esélye azzal, hogy a folyamatot egyre pontosabban konkretizáljuk.**

Akik megálltak ott, hogy a saját céljukra



úgy tekintettek, mint **“jó ötlet”**, azok **10%**-os eséllyel tudtak változtatni a céljaik érdekében.

Akik azt állították, **“megteszem”**, azok **25%**-os eséllyel indultak a folyamatba.

Ha **időpontot** is rendeltek a kitűzött célhoz, azok **40%**-os eséllyel váltották valóra a célokat.

Ha **konkrét tervet** is készítettek a céljaik eléréséhez, **esélyük 50%**-ra nőtt.

Ha **másoknak is ígéretet tettek** a megvalósításra, már **60%**-os volt az esélyük a sikeres folyamatra.

Ahhoz pedig, hogy **a siker 95%**-os legyen, szükség volt arra, hogy **meghatározzák a pontos idejét is annak, hogy mikor fogják megosztani valakivel az előrehaladásukat.**

A célok elérésnek sikerességéhez hozzátartoztak olyan dolgok is, mint például hogy **gyakran felidéztek azokat az előnyöket, amelyek a célok eléréséből származnak** majd. A **részcélok elérésért való jutalom** is rész volt a siker növelésének.

Amit pedig a lehető leginkább hangsúlyoztak, hogy

leírták a céljaikat, mégpedig minél konkrétanban.

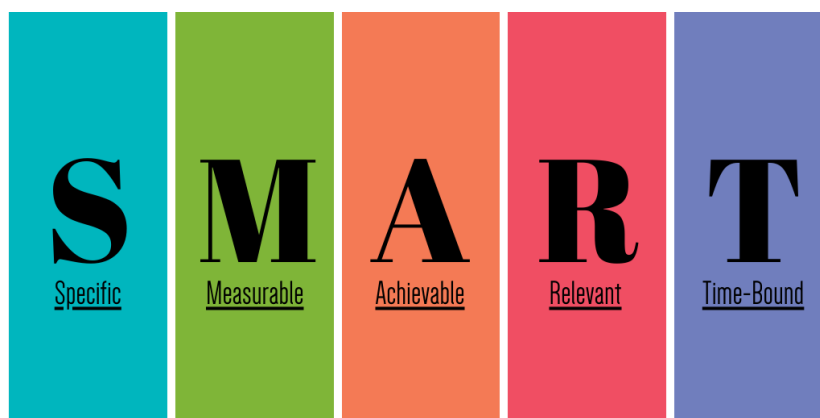
Lehet napló formában, vagy a számítógépbe írni, de fontos, hogy minél konkrétanban meg legyen fogalmazva az, amit magunk elé kitűzünk.

Összefoglalva tehát mi kell ahhoz, hogy nagy eséllyel sikeresen megvalósítsuk a kitűzött céljainkat?

1. Legyen egy jó tervünk!
2. Beszéljünk róla a barátainknak és a családuknak!
3. A várható előnyökre összpontosítsunk! Gyakran idézzük fel, vizualizáljuk őket!
4. Minden sikeres rész cél elérése után jutalmazzuk meg magunkat!
5. Vezessünk naplót, írjuk le a céljainkat minél konkrétanban!

Tervezzünk okosan, avagy milyenek legyenek a céljaink?

A legismertebb formula a hatékány céltervezéshez a **SMART**.



Ez az angol mozaikszó takarja azt, hogy **milyenek is legyenek a céljaink**, amiket kitűzünk magunk elé ahhoz, hogy a lehető legnagyobb eséllyel sikeresen elérjük őket:

Specific – azaz **konkrét, jól körülírt**, megfogalmazott, pontos, azaz kiderül belőle, hogy mit is szeretnénk pontosan.

Measurable – **mérhető**, tehát olyan, ami mellé tudunk valamilyen számot rendelni, amiben mérni tudjuk a célunk sikerességét.

Achievable – **elérhető**, tehát olyan, ami ténylegesen megvalósítható, és nem elérhetetlen, amit félton fel is adunk a sorozatos kudarcok miatt. Érdemes olyat kitűzni, ami kihívást is jelent a számunkra, tehát növekedünk általa, de megvan hozzá minden képességünk, hogy elérjük.

Relevant – **releváns**, ami azt jelenti, hogy olyan cél legyen, ami fontos a számunkra, ami az értékeinkkel, az életcélunkkal összhangban van, és ami valóban érdekel minket.

Time-bound – **időhöz kötött**, azaz konkrét határidőt is rendelünk a célunkhoz.

A célok megfogalmazásánál, ahogy azt korábban leírtuk, érdemes minél pontosabban le is írni azokat. Így válik kézzelfoghatóbbá, és írás közben lehetőségünk van arra is, hogy átgondoljuk és valójában részleteiben is pontosítsuk, hogy mit szeretnénk elérni.

Hogyan írjuk le jól a célkitűzésünket?

- A saját nevünkben fogalmazzunk!
- Mit szeretnénk elérni? – Kijelentő módban és jelen időben írjuk le.
- Miből fogjuk látni, tapasztalni, hogy elértük a célunkat?
- Kikkel fogjuk megosztani, elmesélni?
- Hogy fogjuk magunkat érezni a célunk megvalósulásakor?
- Hogyan fogjuk megünnepelni a sikert?
- Fogalmazzunk úgy, hogy valóban vonzó legyen a számunkra!
- És ne felejtsük el a határidő pontosítását sem!

A céljaink legyenek tehát

- belső motivációból fakadók,
- hitelesek,
- harmonikusak,
- rugalmasak és alakíthatóak, és
- tevékenységre irányulóak.

“Mit számít, hány csúcsot hódítottál meg, ha nem lelted örömed a mászásban?”

(Oprah Winfrey)

Mire figyeljünk még?

- **Csak fokozatosan!** – nem tudunk rögtön a hegycsúcsra ugrani. Ha tudnánk, kimaradnánk a felfelé jutás élményéből. Barátkozzunk meg a gondolattal, hogy fokozatosan tudunk eljutni mindahhoz, amit szeretnénk. Lépésről lépésre.
- **Az apró lépések dicsérete – Minden lépés számít!** Minden nap. Sok apró erőfeszítésből tudnak nagy eredmények szülni. Ebbe érdemes belegyökerezni.
- **Reflektálj!** – Időről időre reflektáljunk őszintén a megtett útra, a megtett lépésekre. Történhet ez a részcélok elérésakor, de akár heti rutinná is alakíthatjuk a céljainkra való reflexiót. Ilyenkor kérdezzük meg magunktól, hogy hol tartunk? Mit végeztünk el eddig? Mit teszünk már meg naponta azért, hogy elérjük a célunkat? Mit lehet még megtenni vagy másképp tenni? Ki segíthet bennünket?
- **Teremts célbarát környezetet!** – Alakítsuk úgy a környezetünket, hogy segítse, támogassa célunk elérését. Rakhatunk motivációs idézeteket jól látható helyekre, készíthetünk az asztalunkra egy motivációs táblát, ami naponta inspirálhat minket. Előre elkészíthetjük a céljaink eléréséhez szükséges eszközöket, ami a napi rutinunkban szerepel (pl. az edzőcuccot az előszobába).
- **Keress társakat!** – Keressünk társakat a célok eléréséhez, olyan csoportot vagy barátokat, akik kísérenk bennünket a folyamatban, és időnként rákérdeznek, hogy hol is tartunk.
- **Legyél rugalmas!** – Kezeljük a céljainkat rugalmasan, ami nem azt jelenti, hogy mondjuk le könnyen róluk vagy a hozzájuk vezető útról, csak azt, hogy legyen meg a szabadságunk, hogy alakíthassunk rajtuk.
- **Tervezz!** – Tervezzük be előre a naptárba, a heti menetrendbe a céljainkért tett lépéseinket.
- **Ne várj!** – Ne várjunk a holnapra, a hétfő reggelre, az elég időre, pénzre, ötletre, hanem kezdjük el! Tegyük meg MA az első lépést!
- **Jutalmazd magad!** – Ha elérünk egy részcélt, ha látjuk az eredményt, jutalmazzuk meg magunkat. Tervezzük bele ezt is a folyamatba, konkrétan és mérhetően. A magunkkal kötött szerződés így még motiválóbb lesz.
- **Hibázni ér!** – “Csak az nem hibázik, aki nem dolgozik” – mondják mifelénk. A hiba egy lehetőség arra, hogy megtanuljunk valamit, amit addig nem tudtunk. Ne bánts magad, inkább fordulj nyitottan és aktívan a hibád felé, hogy meglásd azt a lehetőséget benne, amit a növekedésre kínál. Így még közelebb jutsz a célodhoz!



Célkitűzések a családban

Nagyon fontos, hogy egyénileg is legyenek céljaink olyan céljaink, amelyek segítik a növekedésünket, a fejlődésünket, ennek okait már nem szükséges részletezni, a fentiekben már volt róla szó. Érdemes azonban arra is figyelni, hogy **családként milyen célokat tűzünk ki magunk elé**, egyáltalán, **hol van helye a célkitűzéseknek a család életében**. Reméljük, hogy a hónap folyamán lehetőséget találtok arra is, hogy az egyéni céljaitok mellett **pontosan megfogalmazzátok azokat a közös célokat is, amelyeket, mint család szeretnétek elérni**. Érdemes kiindulni abból, hogy a családtagoknak külön-külön milyen elképzeléseik, vágyaik, álmaik vannak a családra, a családi életre, a közös családi időtöltésre vonatkozóan. Ezekből kiindulva, ezeket egyeztetve ki lehet alakítani olyan közös célokat, amelyeket aztán a fenti szempontokat figyelembe véve tudtok együtt megfogalmazni és az odáig vezető folyamatot megtervezni. Akár egy-egy családi célhoz **cél-felelőst** is ki lehet nevezni, aki figyel arra, hogy mindenkinek a szempontja érvényesüljön, a folyamat elemei, részei meg tudjanak valósulni, esetleg emlékeztet vagy figyelmeztet, ha közeledik egy fontos időpont vagy határidő.



Célkitűzés és az erősségek

Mivel a célok kitűzése és megvalósítása egy rendkívül összetett és sokszor sok ideig tartó folyamat, lehetőség van arra, hogy sok erősséget aktivizáljunk a céljaink eléréseért járt úton. Szeretnénk kiemelni néhányat, ami bennünk szorosan kapcsolódik.

A **bölcsesség erényéhez tartozó erősségek** mind nagyon jól támogatják azokat a készségeket, amelyek szükségesek a sikeres céltervezéshez és megvalósításhoz. A **tanulás szeretete** végigkíséri a folyamatot, hiszen egy cél elérése felé vezető úton rengeteg új készséget tanulunk, sajátítunk el, fejlődünk általa. A **perspektíva** is elengedhetetlen, hiszen szükségünk van a jövőbe tekintés, a bölcs előrelátás erősségére. A több szempont figyelembevétele segít bennünket abban, hogy a lehető legtöbbet kihozzuk a tanulási folyamatból. A **nyitott gondolkodás** is elengedhetetlen, de **kitartásra, bátorságra, optimizmusra, reményre, önkontrollra, körütekintésre** is nagy szükségünk van. Nagyon nehéz csak néhányat választani, hiszen maga a célok kitűzésének és elérésének a folyamata is összetett és nagyon gazdag módon érinti az életünket.

**“Ha nem tudsz repülni, hát fuss.
Ha nem tudsz futni, hát gyalogolj.
Ha nem tudsz járn, hát mássz.**

Bármit teszel is, nem állhatsz meg: menned kell az utadon előre.”

(Martin Luther King)