

Bevezetés

Nehéz elhinni, hogy egy évtized telt el a *Ne csinálj a bolbából elefántot* könyvek első kiadása óta. Az élet sokat változott időközben; kinek-kinek egyéneként és osztálytársadalmi méretekben is. Egyéni-
leg eljárt felettünk az idő. Akinek gyerekei vagy unokái voltak, azok a szemük előtt nőttek fel. Ha pedig nem, az ismerős családoknál kö-
vethették nyomon ugyanezt. Ami pedig a társadalmat illeti, hát az óriásiit változott 9/11 után. Kell ennél többet mondanom?

Mégis úgy tűnik, bizonyos dolgok soha nem változnak. Ugyan-
úgy tudunk örülni, és a nevetésre való képességünket sem veszítet-
tük el. Sajnos a stressz is velünk maradt. Egy része elkerülhetetlen,
hozzátartozik az élethez, így semmit sem tehetünk ellene.

Aztán ott van a mindennapok sok apró bosszúsága, amit persze
nem szabad felfújnunk, túlértékelnünk. Szerencsések vagyunk, mert
már megvannak a módszereink, tudjuk, hogyan bánjunk el velük.

Akár forgalmi dugóban rekedünk, akár „türelmesen” várunk egy
visszahívást, akár a hivatal packázásait kell elviselnünk, akár nem
kért kritikát kell kiállnunk, tudjuk, mi a dolgunk, hogyan intézzük
el ezeket az apró bosszúságokat. Mindez csupán gyakorlat kérdése.
Még fontosabb, hogy a lényegét megértsük: nem muszáj mindent
vészhelyzetnek kikiáltanunk.

Erre való ez a könyv. Az elmúlt évtized során rengeteg visszajel-
zést kaptam arról, hogyan szerelhetjük le hatékonyan a stresszt. Úgy
tűnik, hogy bár életünk külső keretei sokat változtak, a leghaszno-
sabb életstratégiák máig nem vesztek hatásosságukból. Meg kell
tanulnunk megőrizni a hidegvérünket, bármivel nézünk is szembe.

Ha feltesszük magunkban, hogy türelmesebbek, elnézőbbek, nagyvonalúbbak és figyelmesebbek leszünk, minden bizonnyal sikerülni is fog. Ugyanígy, ha lassítani akarunk, rózsat szagoltatni, lazítani és másokat is erre bírni, ezt is megtehetjük. De lehetünk kedvesebbek, együttérzőbbek, szerényebbek, nagylelkűbbek, bölcsőbbek is. Törekedhetünk belső békére és intenzívebb személyes jelenlétre. Mindez, oly sok mással együtt, csak nézőpont kérdése... na meg persze némi gyakorlásé is. Ez a könyv a kedvencem és egyúttal a legnépszerűbb is a *Ne csinálj a bolhából elefántot* sorozatból. Hiszek abban (és remélem, egyetértenek velem), hogy amennyiben megszívlelik javaslataimat, kevesebb lesz a bosszúság és több az öröm az életükben.

Az élet mindig is nagy ajándék volt, és ez sosem lesz másként. Sokkal könnyebb ezt belátni és átérezni felfokozott idegeskedés és állandó bosszankodás nélkül. Ha csökken a stressz-szintünk, és nem érezzük túlterhelve magunkat, jobban át tudjuk engedni magunkat az élet varázsának. Könnyebben meglátjuk majd azokat a szépségeket, amelyeket elhomályosíthat a rosszkedv, mikor bolhányi bosszúságok kötik le a figyelmünket. Ha ez sikerül, kapcsolataink is menten megjavulnak, több érdekességet fedezünk fel a munkánkban, és belső békénk is zavartalan marad.

Megtiszteltetésnek vettem és örömömről szolgált, hogy oly sok kedves olvasómról hallottam az elmúlt évek során. Ezért akár régi, akár új olvasóm tartja kezében ezt a könyvet, mindőjük számára sok boldogságot és kevés bosszankodást kívánok. Nem kell ehhez más, mint hogy ne csináljanak a bolhából elefántot, hisz az egész nem ér meg ennyit.

Becsüljék meg az élet ajándékát!

Richard Carlson

1.

Ne csinálj a bolhából elefántot

Gyakran hagyjuk, hogy olyan dolgok is feldühítsenek, melyekkel, ha közelebbről megvizsgálunkk, nem is annyira nagy ügyek. A kis problémákra és gondokra összpontosítunk és aránytalanul felnagyítjuk őket. Tegyük fel, valaki elénk vág a forgalomban. Ahelyett, hogy figyelemre sem méltatnánk az egészet és nyugodtan folytatnánk napunkat, meggyőzzük magunkat arról, hogy jogosan dühöngünk. Elképzelünk magunkban egy összetűzést. Sokan még el is mesélik valakinek a történeteket, ahelyett, hogy elfelejténék az egészet.

Miért ne hagyjuk inkább, hogy a vezető valahol máshol okozzon gondot? Próbáljunk szájalmat érezni iránta, és jusson eszünkbe, milyen keserves is ilyen iszonyatos rohanásban lenni. Így megőrizhetjük jó hangulatunkat és elkerülhetjük azt, hogy mások problémáit is a hátunkra vegyük.

Rengeteg hasonló apróság van, amelyek megnehezítik mindennapjainkat. Ha sorban kell állnunk, ha igazságtalanul kritizálnak minket, vagy nekünk kell a munka oroszlánrészét végezni, kifizetődő, ha megtanuljuk azt, hogy ne izgassuk magunkat az apró-cseprő ügyeken. Ugyanis rengeteg ember arra fecsérli el energiája nagy részét, hogy „elefántot csinál a bolhából”, ami azt eredményezi, hogy teljesen elveszíti kapcsolatát az élet szépségeivel és varázsával. Amint elindulunk ezen az úton, ráébredünk, hogy sokkal több energiánk marad arra, hogy kedvesebbek és szelídebbek legyünk.

7.

Élj a pillanatnak

Lelki békénket nagymértékben meghatározza, mennyire vagyunk képesek az adott pillanatnak élni. Függetlenül attól, mi történt tegnap vagy tavaly, vagy mi nem történhet holnap, a pillanat mindig itt van, mindig!

Sokan közülünk azzal töltik idejük nagy részét, hogy egy csomó dolgon egyszerre rágódnak. Hagyjuk, hogy a múlt problémái és a jövő gondolai uralják jelenünket, olyannyira, hogy aggódókká, idegesekké, depressziósakká és reményvesztettekké válunk. Sőt halogatjuk saját örömeinket, elsődlegességünket és boldogságunkat, azzal győzködve magunkat, hogy „valamikor” majd megfelelőbb lesz. Sajnos ez a halogatás csak ismétlődik és a „valamikor” sohasem következik be. John Lennon egyszer azt mondta, „Az élet az alatt zajlik, amíg mi azzal vagyunk elfoglalva, hogy terveket kovácsolunk.” Amíg mi „más terveket gyártunk”, addig a gyerekeink felnőnek, az emberek, akiket szeretünk, elmennek és meghalnak, testünk hanyatlik, az álmaink pedig elszállnak. Röviden: elszalasztjuk az életünket.

Sok ember úgy viselkedik, mintha az élete egy olyan ruhának a próbája lenne, amit majd később fog viselni. Pedig ez nem így van. Valójában senki sem kapott garanciát arra, hogy még holnap is itt lesz. A „most” az egyetlen idő, amivel rendelkezhetünk, ami fölött hatalmunk lehet. Ha a figyelmünket a mára irányítjuk, kiűzzük a félelmet az agyunkból. Csak a jövőben bekövetkező események miatt aggódunk – nem lesz elég pénzünk, gyermekeink bajba kerülhetnek, öregek leszünk és meghalunk, bármi.

A legjobb stratégia, hogy legyőzzük ezt a félelmet, megtanulunk a jelen pillanatra figyelni. Mark Twain azt mondta, „Sok szörnyű dolgot éltem át életemben, néhány közülük tényleg meg is történt.” Nem hiszem, hogy ennél jobban meg tudnám ezt fogalmazni. Gyakorold, hogyan élj az „itt”-nek és a „most”-nak. Erőfeszítéseidnek meglesz a jutalma.

18.

Keress az igazság darabkáit az eltérő véleményekben

Ha ugyanúgy szeretsz tanulni, min ahogy másokat boldoggá tenni, akkor ezt az elméletet imádni fogod.

Majdnem mindenki úgy érzi, hogy az ő véleménye helyes, különben nem osztaná meg veled. Viszont, helytelenül, összehasonlítjuk a más véleményét a miénkkel. Amikor ez nem egyezik, figyelmen kívül hagyjuk vagy hibásnak találjuk. Mi elégedettek vagyunk magunkkal, viszont a másik kisebbségi érzésekkel küzd, és semmit sem tanultunk.

Csaknem minden vélemény tartalmaz olyasvalamit, amiért érdemes azt meghallgatnunk, különösen, ha az értelmet keressük benne és nem a hibát. Legközelebb, ha valaki elmondja a véleményét, ahelyett, hogy elítélnéd vagy megkritizálnád, keressél benne valami igazságot.

Ha végiggondolod, amikor elítélsz valakit vagy elutasítod a véleményét, az nem sokat mond arról a személyről, de jellemez téged, mint akinek minden vágya, hogy ítélkezzen.

Még mindig gyakran rajtakapom magam, hogy más véleményét kritizálom, de sokkal kevesebbszer, mint régebben. Csak annyit változott, hogy igazságot akarok találni a másik nézőpontban is. Ha ezt az egyszerű stratégiát gyakorlod, csodálatos dolgok fognak történni: Elkezded megérteni azokat, akikkel kapcsolatba kerülsz, sokan a te elfogadó és szerető energiád vonzásába kerülnek, egyre többet tanulsz, és ami talán a legfontosabb, sokkal jobban fogod érezni magad.

53.

Figyelj oda a másokra

Ha olyan tanácsot kérnél tőlem, amely gyakorlatilag minden emberi kapcsolaton és családi gondon segít, nos azt javallanám, hogy hallgasd végig a másikat. Bár az esetek zömében mindannyiunknak bőven akad tennivalónk e téren, azt kell mondjam, mindenekelőtt mi, férfiak mulasztunk a legtöbbet!

Abból a sok száz nőből, akiket volt szerencsém megismerni életem folyamán, valamint abból a több ezerből, akikkel munkám során akadt dolgom, a többség felelegeti, hogy házastársa, fiúja, barátja vagy apja alig hallgat oda rá. Ugyanők kijelentik, hogy végtelen hálával fogadnák a legkisebb javulást vagy igyekezetet is, ami mindenképpen javítana a kapcsolaton, függetlenül annak természetétől. A figyelem valóságos „csodaszer”, amely gyakorlatilag szavatolja az eredményt.

Érdekes erről olyan párokkal beszélgetni, akiknek saját elmondásuk szerint szeretetteljes a kapcsolatuk. Ha megkérdezzük őket, mi a titkuk, többnyire azt emelik ki, hogy társuk hálás hallgatóságának bizonyul. Ugyanez áll az apa-lánya viszonyra is.

Kérdés azonban, amennyiben a visszajelzés ennyire egyértelmű és erőteljes, miért akad mégis olyan sok férfi, aki nem teljesíti a nők elvárásait? Néhány ok máris az eszembe jut. Mindenekelőtt arról van szó, hogy mi, férfiak meddőnek tartjuk a figyelmes hallgatást. Mikor csak hallgatunk, ahelyett, hogy beavatkoznánk, úgy érezzük, érdemben semmit sem tettünk. Túl passzívnak érezzük magunkat. Nehéz elfogadnunk, hogy az odafigyelés is hozhat megoldást.

Meg kell értenünk, milyen sokra tartják szeretteink, ha meghallgatják őket. Mikor valaki őszintén figyel ránk, úgy érezzük, szeretnek minket. Ami táplálja a lelket, hiszen megértenek. Ellenkező esetben viszont elszorul a szívünk a szomorúságtól. Úgy érezzük, valami hiányzik az életünkéből, sebezhetőek és elégedetlenek leszünk.

A másik fő ok, amiért oly csapnivaló hallgatóságnak bizonyulunk, az az, hogy többnyire észre se vesszük magunkat! Honnan is tudhatunk hiányosságunkról, ha másvalaki nem int meg miatta.

Annak felmérése, mennyire vagy figyelmes hallgatóság, nagyfokú önismeretet és alázatot igényel. Mikor a legszívesebben beavatkoznál vagy félbeszakítanál valakit, le kell csendesedned, és önmagadra figyelned. Akkor is éberem kell figyelned magadra, amikor inkább odébszétálnál vagy másra gondolnál, még mielőtt beszélgetőtársad befejezte a mondandóját.

Ha mindezt megteszed, szinte bizonyosan garantált az eredmény. Meglepődsz, milyen hamar megoldódnak majd régi gondjaid, mondhatni, maguktól, mennyivel közelebb kerülsz ezzel szeretteidhez. A figyelmes hallgatás kész művészet, mégsem nehéz. A legfontosabb a jó szándék, meg persze némi gyakorlat. Biztos vagyok abban, hogy erőfeszítéseidnek meglesz a jutalmuk!

64.

Tartsd féken negatív gondolataidat

Eddig valamennyi könyvemben és előadásomban szót ejtettem a negatív gondolatokról. Mivel a családi élet sokak számára tartogat feszültségeket, ezért ez a kötet sem lesz kivétel.

Gondolkodó lények vagyunk. Mivel gondolataink szünet nélkül követik egymást, hajlamosak vagyunk elfeledkezni erről. Valójában önkéntelenül is átadjuk magunkat gondolatainknak. Más szóval, anélkül, hogy tudnánk róla, folyvást azon jártatjuk az agyunkat, mennyi dolgunk van, milyen hajszás az életünk, mennyire ránk marad minden munka és így tovább.

A gond csak az, hogy gondolataink érzések alakjában köszönnek vissza. Azaz ha haragosak a gondolataink, az indulataink is magasra csapnak. Mikor neheztelünk, érzéseink is ilyenek lesznek. Ha kapkodva kell összpontosítanunk, úgy érezzük, hogy lélegzetvételnyi időnk sincs. Stresszes gondolatok mellett érzéseink is feszültté válnak. Nem hiszel nekem? Próbálj meg feldőhődni anélkül, hogy valami bosszantóra gondolnál! Képtelen vagy rá. Valójában érzéseid gondolataidból táplálkoznak.

E gondolatok rohamára nagyjából a következő forgatókönyv szerint számíthatsz. Azt gondold például: „Ez a nyomorúságos hely mindig mocskos.” Önmagában ebben még nincs semmi ártalmas. Az ám, csakhogy ritkán van annyi eszünk, hogy csírájában elfojtsunk egy ilyen gondolatot. Ehelyett máris ott terem a nyomában a következő: „Egyedül rám marad minden házimunka”, meg talán: „Utálom ezt a helyet”. Hamarosan a plafonon vagyunk, habár nem vesszük észre, milyen mértékben járultak hozzá gondolataink indulataink tombolásához.

Ez a fajta belső párbeszéd tipikusan kétféle véget érhet. Az esetek többségében a gondolatok tulajdonosa (te) addig füstölögsz magadban, amíg érezni nem fogod a káros érzelmi következményeket. Egyik gondolat a másikat szüli, amíg csak meg nem szólal az ajtócsengő vagy a telefon.

A másik lehetőség, hogy rajtakapod magad egy-egy ilyen roham közepén, azaz észleled, mi zajlik a fejedben. „Hú, már megint hol tartok” – mondod ilyenkor magadban, ezzel is tudatosítva, hogy gondolataid az őrületbe kergethetnek, és tovább növelik az érzelmi feszültséget, ami máris rád nehezedik. Amennyiben eljutsz a tudatosság eme fokára, csírájában el tudod majd fojtani a rád törő feszültségeket. Egyszerűen kilépsz a fejedből, és belehelyezkedsz az adott pillanatba. A megfelelő nézőpontot visszanyerve nem engeded már, hogy gondolataid tovább nehezítsék az életedet. Minél hamarabb vetsz véget kártékony gondolataid ostromának, annál könnyebben veszed át fölöttük az uralmat, és találsz vissza a megszokott kerékvágásba.

Ez az egyszerű kis módszer elmondhatatlanul hasznosnak bizonyult a saját életemben, meg azoknak az ezreknek az életében, akik megpróbálkoztak vele. Próbáld ki magad is, ám egy dologra előre figyelmeztetek. Bár az alapgondolat egyszerű, a megvalósítás már korántsem mindig az. Ha egyszer figyelni kezdesz magadra, valószínűleg sokkal több gondolati rohamot csípsz fölön, mint amire számítottál. Az eredmény azonban megéri a fáradságot. Elég egy kis gyakorlás, és sokkal lazább, oldottabb ember lesz belőled, odahaza is.

78.

Szakadj ki a napi rutinból

Hétfőn kenyérsütés. Kedden bevásárlás. Szerdán mosás... stb. Sokakat megnyugtat a rutinszerű cselekedetek ismétlődése, mivel úgy érzik, valamelyest befolyással vannak az életükre. Az érzelmi gépiesség ezzel szemben kiüresíti az embert. Ha téged is ennek a veszélye fenyeget, változtass időnként az időbeosztásodon, keress olyan foglalatosságot, ami kitágítja a látóhatárod. A friss nézőpont segít a napi rutin és a vele járó egyhangúság, érzelmi tompaság fölé emelkedni.

Mindenekelőtt vonulj félre, és álmodozz egy keveset. Kövesd gondolataid áramát; talán egy régi vágyad is felbukkan, amelyet eddig elhessegettél magadtól. Akadnak merev, módszeres embertársaink, akik jottányit sem térnének el kiszabott napirendjüktől, mert így érzik csak magukat biztonságban. Ők azok, akiknek égetően szükségük volna friss ösztönzésre, mert jóval megviseltebbeknek és idősebbeknek látszanak a koruknál, és minden életkedv hiányzik belőlük. Bár valóban vannak időbeosztásunkban olyan elemek – az edzés vagy a munka –, amelyeken nemigen változtathatunk, kis rés így is támad az időn, ami csak a miénk.

Mi volna, ha nyelvet tanulnál vagy ellátogatnál álmaid földjére, és megismerkednél az ott élőkkal? Iratkozz be valamilyen művészeti tanfolyamra, olvasókörebe, vagy ami ennél is jobb, szervezz egyet. Lépj be egy felekezetbe, vagy légy tagja egy spirituális közösségnek. Jógázzál. Mozogj, végezz rendszeres testmozgást. Ezer lehetőség nyílik a szabadidő izgalmas eltöltésére.

Az is csodákat tesz, ha nagy néha ötletszerűen mész el valahová. Tudom, milyen nehéz ez a szeretteiddel a hátad mögött, akiket mindig számításba kell vened, találj magadnak kevéske szabad mozgásteret, amikor azt csinálsz, amire kedved szottyan. Ha másképp nem megy, leckeírás helyett vidd el sétálni a gyerekeket az erdőbe. Vagy hívj fel egy szomszédot szombat reggel, hogy este rendeztetek közös pecsenyesütést. Ajándékozd meg magad annak az örömeivel, hogy valami előre el nem tervezett, valami mást csinálsz. Az ilyesmi felrázza az embert, és más nézőpontból láttatja az életét.

További egyszerű módszer, hogy vezess eltérő útvonalon, mint szoktál. Időről időre romantikusabb mellékutakon is közlekedhetsz az otthonod és a munkahelyed között, nem muszáj mindig az autópályán hajtanod. A vezetés önmagában is kikapcsolódás lehet, ha nem minduntalan ugyanarra mész. Az útvonalak változtatása a magad és családod biztonságát is növeli, mert fokozza az éberséget vezetés közben. Amennyiben nap mint nap ugyanarra autózunk, könnyen elkalandozik a figyelmünk.

Bámulatos, milyen sokat számítanak ezek az apró változtatások, mennyire ösztönzően hathatnak, hogy megnövelhetik jókedvedet! Ez az érzés azután az élet más területeire is kihat, mivel tudattalanodnak azt az üzenetet küldöd, hogy nyitott vagy az új lehetőségekre. Ráadásul az életed is eredetibb és tartalmasabb lesz.

83.

Tanulj meg magadon nevetni

Szinte semmi nem véd meg olyan tökéletesen az apró napi bosszúságoktól, mint a fejlett humorérzék... kivált, ha magadon is tudsz nevetni. Minden hosszú távú kapcsolat eljut arra a pontra, amikor annyira ismered a partneredet, mint a tenyeredet. Ahogyan ő is tud az összes titkos hóbortodról, előre számít egészségtelen reakcióidra, vagy sajnál, amikor a magad dolgát nehezíted. Még ha próbálnád, sem lennél képes valódi éned elrejtteni a társad elől.

Ha nem tudsz nevetni magadon, göröngyös útra számíthatsz. Párkapcsolatodban is küzdelem vár rád, mert amikor a partnered ugrat, s rámutat hibáidra, melyeket náladnál is jobban lát, menten átmész védekezésbe. Ez azonban csak még jobban felnagyítja gyarlóságaidat, és jelentősebbnek mutatja őket a valóságosnál. Amennyiben megsértődsz és felkapod a vizet, a legjobb úton haladsz, hogy a bolhából elefántot növessz.

Ha megnézed, milyenek a legboldogabb, legszeretőbb emberpárok, szinte mindig észleled mindkét félnél, hogy nevetni tud önmagán. Ilyenkor a partnerek könnyű szívvel fogadják önnön gyarlóságait, amennyiben a felszínre kerülnek. Ez olyan légkör teremt, amelyben az esetenkénti ugratás és évődés a helyén van, s ahol nyugodtan közölheted a másikkal megfigyeléseidet és javaslataidat. Ez a közös biztonságtudat azután óhatatlanul is elmélyíti és gazdagítja a kapcsolatot.

Érdekes megfigyelni, mi történik egy élesre forduló vitában, ahol legalább az egyik fél megőrzi a humorérzékét. Az esetek többségé-

ben a feszültség egyszerűen elenyészik. Egyszer közös programon vettünk részt egy másik házaspárral, ahol a feleség enyhén rosszalló megjegyzést tett a férjére. Egész pontosan ezt mondta: „Túl sokat beszélsz.” A férj erre jót nevetett, és szelíden így válaszolt: „Igazad van, tényleg nagy a hangom.” A férj hajlandósága, hogy igazat adjon a nejének, s szerényen kinevesse saját rossz tulajdonságát, a szavainál is hamarébb eloszlatta a helyzet zavarát. Ha megőrzöd a humorérzéked, és szerény maradsz, partnered a legtöbbször érzékeli, hogy túl nyers volt, s a végén nagy valószínűséggel bocsánatot kér megjegyzéséért. Ám ha nem, az sem baj, a lényeg az, hogy te nem sértődteél meg.

Az évek során több száz elfajuló beszélgetésnek voltunk tanúi, mert a kellemetlen megjegyzés szenvedő alanya nem őrizte meg könnyed humorát, ehelyett tüskéssé vált, és túl komolyan vette magát. Humorérzék híján nem tehetett mást, mint visszavágott, vitatkozni vagy veszekedni kezdett.

Mikor valaki a kelleténél komolyabban veszi magát, menten észrevenni rajta, akkor is, ha egy mukkot sem szól. Megváltozik a hangulata, a modora, hanghordozása, akár még a testbeszéde is. Nincs kecmec: humorérzék nélkül elkerülhetetlenül szenvedni fogsz.

Ne feledd, bármilyen csodálatos lény is vagy, a partnered túl sok időt tölt veled. Amennyiben időről időre olyan megjegyzéseket tesz, amelyek nem túl hízelgőek, számolj azzal, van egy szemernyi igazság a szavaiban. Ám akkor is érdekedben áll jót nevetni a csípős megjegyzésen, ha a partnered téved. Aki ki tudja nevetni önmagát, azzal könnyebb kijönni. A partnered sem érzi majd úgy, hogy kesztyűs kézzel kell bánnia veled, nehogy megint megsértődj. Végül, mivel nagyobb biztonságban érzi magát, a kapcsolatotok is tartalmasabb és szórakoztatóbb lesz.