

# Jak nad sobą pracować?

Autor: Jolanta Balicka  
05.09.2008.  
Zmieniony 05.09.2008.

Andrzej Animucki - Edustacja.pl

Każdy z nas ma jakieś nawyki, które chciałby zmienić, albo całkowicie rzucić. Jedni palą papierosy, inni mają złe nawyki żywieniowe, jeszcze inni spędzają za dużo czasu przed komputerem. Ciężko z nimi walczyć, gdyż zazwyczaj są to zachowania sprawiające nam przyjemność, a chcemy je zmienić tylko ze względu na zdrowy rozsądek. Pomóc nam może kreatywne podejście do problemu.

Zmianie swoich przyzwyczajzeń możemy porównać do gry w szachy. W szachach możemy wyróżnić: fazę wstępną, środkową i końcową. Wielu ludzi próbuje dokonać zmian pomijając wcześniejsze etapy i oczekując, że efekty nastąpią od razu. Najczęściej dzieje się tak przy tzw. postanowieniach noworocznych. Ale spójrzmy, jak zazwyczaj one się kończą - najpierw bardzo się staramy, aby dotrzymać danego sobie słowa, ale po krótkim czasie zapał nam przechodzi i wszystko wraca do punktu wyjścia.

Mat szewski

Próba zmiany swoich dotychczasowych zachowań w ciągu kilku dni, jest jak próba wykonania mata szewskiego - w czterech ruchach. Ta strategia działa tylko przeciwko zupełnym nowicjuszom. Przeciwno graczowi z nawet małym doświadczeniem, musi zawieść. Jeśli graczowi nie uda się wykonać mata szewskiego, staje on w niekorzystnej sytuacji, gdyż jego ważne figury zostają odsłonięte.

Czy nie jest czasem tak, że kiedy chcemy zmienić swoje nawyki próbujemy zastosować podobną metodę "na skróty"? Na zmianę przyzwyczajzeń potrzeba czasu. Jeśli nie przejdzie się spokojnie przez kolejne etapy, zmiana nie będzie trwała. Jak zatem postępować, aby uzyskać zamierzone efekty? W pierwszej fazie trzeba skupić się na analizie, co chcielibyśmy zmienić, i w jaki sposób to osiągnąć. Kolejnym etapem będzie stopniowe wprowadzanie w życie swoich postanowień, a dopiero końcowym całkowita zmiana wcześniejszych zachowań.

Początek gry

W pierwszej fazie gry w szachy głównym celem jest odpowiednie ustawienie figur, aby przygotować późniejszy atak. Wysuwasz figury, a z pionów ustawiasz zasieki. Przejmujesz kontrolę nad środkiem planszy. Napierasz na figury przeciwnika. Chronisz swojego króla. Musisz uzyskać taką sytuację, która umożliwi ci uzyskanie przewagi. Zakończenie gry jest wciąż daleko przed tobą.

Kiedy chcesz zmienić swoje przyzwyczajenia również najpierw musisz zająć pozycje, które umożliwią późniejszy sukces. Zaczynaj czytać poradniki psychologiczne, żeby lepiej poznać przeciwnika (twój nałóg). Porozmawiaj z osobami, którym udało się z nim wygrać. Zapisz na kartce plan dochodzenia do zamierzonych celów. Pierwsze kroki są dosyć proste, ale nie powinny być ignorowane.

Faza środkowa

W środkowej fazie szachów powinieneś zacząć grać bardziej agresywnie, ale jeszcze nie podejmować prób osiągnięcia mata. Szukaj szans na zyskanie przewagi w ilości figur, pozycji na planszy, przejmij inicjatywę. Staraj się osłabić przeciwnika i czekaj na okazję do jego zaszachowania.

Przy próbach zmiany nawyków środkową fazę powinieneś wykorzystać na stworzenie takiej sytuacji, w której zaprzestanie danych zachowań będzie dla ciebie łatwiejsze. Przykładowo, jeśli chcesz zmienić nawyki żywieniowe, pozbań się z domu wszystkich niepożądanych produktów. Znajdź pięć restauracji, w których możesz zamówić zdrowe jedzenie, naucz się dziesięciu nowych, zdrowych przepisów. Może ktoś z twoich przyjaciół ma podobne zamiary jak ty i moglibyście pomóc sobie wzajemnie? Powiedz innym o próbach jakie podejmujesz i poproś ich o wsparcie. Dla każdego nawyku, który chciałbyś zmienić, powinieneś móc znaleźć przynajmniej tuzin różnych działań, które przybliżą cię do pożądanego stanu.

Szach-mat

W szachach, w fazie końcowej masz tylko jeden cel: dać mata królowi przeciwnika. Jeśli nie przyłożyłeś należytych starań do wcześniejszych etapów gry, zapewne przegrałeś już na wcześniejszym etapie gry. Jeśli jednak osiągnąłeś zamierzone cele, powinieneś mieć dobrą pozycję do przeprowadzenia

decydującego ataku. Końcówka gry jest zazwyczaj dość jednostronna i wtedy już wiadomo kto wygra, a kto nie ma na to szans.

W ostatniej fazie procesu zmiany swoich przyzwyczajzeń, zaczynasz starania, aby zmiana była trwała. Możesz wtedy rozpocząć 30-dniowy okres próbny. Dopiero wtedy zaczynasz rzeczywiście zmieniać swoje nawyki. Do tego czasu staraj się po prostu wytworzyć sytuację, w której przyjdzie ci to jak najłatwiej. Na szczęście próbując zmienić przyzwyczajenia, w odróżnieniu od szachów, na wcześniejsze fazy możemy poświęcić tyle czasu ile chcemy. Nie musisz martwić się o bijący zegar, albo o to, że przeciwnik naciska lub próbuje wyprowadzić cię w pole.

Jeżeli polegiesz w tej ostatniej fazie (tzn. zmiana zachowania nie będzie trwała), oznacza to, że najprawdopodobniej popełniłeś jakieś błędy wcześniej. Nie poświęciłeś wystarczająco dużo czasu na przygotowania i/lub nie wykonałeś odpowiedniej pracy, aby stworzyć sobie sytuację, w której zmiana przyzwyczajzeń byłaby łatwiejsza.

### Rola samodyscypliny

Jeśli masz poczucie, że osiągnięcie celu wymaga od ciebie nieludzko wysokiego poziomu samodyscypliny, oznacza to zazwyczaj, że zaniedbałeś fazę wstępną i/lub środkową. Jeśli próba zmiany zachowania kosztuje cię wiele wysiłku, jest to konsekwencją zastosowania nieefektywnej strategii. Niestety, łyzy i pot wcale nie przybliżają do osiągnięcia pożądanego efektu.

Samodyscyplina jest najważniejsza w ostatnim etapie walki ze złymi nawykami, ale jeśli we wcześniejszych etapach zbudowałeś solidne fundamenty pod przyszły sukces, powinien on przyjść bez większych problemów. To właśnie pierwsze fazy naszej "gry" są kluczowe. Czy podjąłeś odpowiednie wysiłki aby rozpracować przeciwnika? Znasz jego mocne i słabe strony? Czy wiesz, jak go zaskoczyć? Przygotowałeś się do zwycięstwa? Jeśli na powyższe pytania odpowiedziałeś "tak", walka ze złymi nawykami nie powinna być dla ciebie męką.

Zastosowanie koncepcji szachowych do rozwoju osobistego jest przykładem tego, jak w kreatywny sposób wykorzystać doświadczenia z jednej dziedziny do rozwiązywania problemów z innej. Często sprawy nie mające, wydawałoby się, żadnych powiązań, są sobie bliższe niż ośmielilibyśmy się pomyśleć.

Na podst. bloga Steva Pavlina Personal Development for Smart People