

## ZA DUŠO IN TELO

KAKO LAHKO SAMI  
IZBOLJŠAMO SVET?

*Priročnik za pozitivno revolucijo je prevod še ene knjige dr. Edwarda de Bona, ki nam pove, kako spreminjamo svet na poti od učinkovitosti do zadovoljstva. Morda vas premakne že samo nekaj utrinkov iz priročnika.*

tekst: Nastja Mulej



Prevod:  
Nastja Mulej, edina licencirana trenerka de Bonovih orodij razmišljanja v Sloveniji: Šest klobukov razmišljanja (za reševanje težav), Lateralno razmišljanje (za izmišljanje novosti), Enostavnost (za poenostavitev dela in življenja), CoRT (za poučevanje razmišljanja v šolah)

**O**bstaja pet osnovnih načel pozitivne revolucije. Zakaj pet?

Ker ima roka pet prstov in si je zato enostavno zapomniti pet osnovnih načel. Roka je lahko tudi simbol revolucije.

### 1. UČINKOVITOST

Brez učinkovitosti samo sanjamo. Učinkovitost pomeni, da si zastavimo, da bomo nekaj naredili, in to tudi izpeljemo. Učinkovitost je 'palec' na roki, saj roka ni uporabna brez palca.

### 2. KONSTRUKTIVNOST

Smer pozitivne revolucije je pozitivna in ne negativna, ustvarjalna in ne uničevalna. To predstavlja kazalec, saj s tem prstom kažemo smer in pot.

### 3. SPOŠTOVANJE

S spoštovanjem mislimo na način, kako se obnašamo do drugih ljudi. Spoštovanje obsega človeške vrednote in človeška občutja. Revolucijo delajo ljudje za ljudi – zato je spoštovanje bistveno. To predstavlja sredinec, saj je najdaljši prst, spoštovanje pa je najpomembnejše načelo. Če ne moreš biti pozitiven do drugega človeka, v čem je potem smisel pozitivnosti?

### 4. SAMO-IZPOPOLNJEVANJE

Vsak posameznik ima pravico in dolžnost, da sebe izboljša. To je tako energija revolucije kot njen namen. Stroj se ne more izboljšati, človek se lahko. To je prstanec. Tega

prsta ne opazimo kaj prida – toda vedno je tam. Tudi samo-izpopolnjevanje mora vedno obstajati.

### 5. PRISPEVANJE

Prispevanje je bistvo pozitivne revolucije. Ne gre za to, kar lahko pričakujete ali zahtevate, ampak kaj lahko prispevate. Če je 'prispevanje' tako zelo pomembno, kako to, da ga predstavlja mezinec? Da nas spomni, da lahko prispevamo tudi z majhnim prispevkom. Sčasoma majhni prispevki sprožijo velik učinek.

### PRISPEVANJE

Kam prispevamo? Predstavljajte si, da obstajajo trije krogi, drug znotraj drugega. Najbolj notranji krog predstavlja vas same. Naslednji krog predstavlja vašo družino, prijatelje in skupnost. Tretji krog predstavlja državo in svet.

#### 1. JAZ

Kaj prispevate sebi? To vključuje veččine, izobrazbo, vzgojo, izkušnje. Pa pozitivno naravnost, konstruktivno naravnost in disciplino prispevanja. Samo-izpopolnjevanje je eno od petih osnovnih načel pozitivne revolucije, torej je pomembno področje prispevanja.

#### 2. LOKALNO

Lahko bi predlagal en krog, ki bi predstavljal vašo družino in prijatelje, in drugi krog, ki bi predstavljal



lokalno skupnost, v kateri živite, in tudi skupnost ljudi, s katerimi delate. Tega ne želimo narediti, ker že zdaj obstaja prevelik prepad med družino in prijatelji ter lokalno skupnostjo. Zato krog vključuje družino in prijatelje in lokalno skupnost in delovno skupnost. Vaša družina bo vam vedno nekaj posebnega in zaradi tega kroga je tudi vaša skupnost nekaj posebnega. Ni meja med vašo družino in vašo skupnostjo.

#### 3. DRŽAVA IN SVET

To je veliko področje, toda vsako državo sestavlja



99

*Kaj prispevate sebi? To vključuje veščine, izobrazbo, vzgojo, izkušnje. Pa pozitivno naravnost, konstruktivno naravnost in disciplino prispevanja.*

*Samo-izpopolnjevanje je eno od petih osnovnih načel pozitivne revolucije, torej je pomembno področje prispevanja.*



Ljudje in mnoge države sestavljajo svet. Kako volite na volitvah, katere signale pošiljate politikom, kako se trudite vplivati na delovanje države ..., vse to so vsebine tretjega področja. Če se naučite brati in pisati, prispevate svoji državi in samemu sebi. Če gojite več pridelkov, tudi prispevate državi. Zmanjšanje kriminala je prispevek tako skupnosti kot državi.

## UČINKOVITOST

Osnovno načelo učinkovitosti predstavlja palec na roki

– brez njega je roka neuporabna. Kadarkoli držimo orodje, svinčnik ali druge reči, moramo uporabljati palec. Ničesar ni brez učinkovitosti. Največje sanje na svetu ostanejo samo sanje, če ni učinkovitosti. Ne morejo se vsi roditi lepi ali inteligentni, vsi pa lahko postanejo učinkoviti. Učinkovitost je veščina, ki jo lahko razvije vsakdo. Potrebujemo samo voljo, da to pridobimo.

A obstaja resnično malo zares učinkovitih ljudi. Vsak delodajalec bo učinkovitega človeka zaposlil prej kot neučinkovitega. Sam občudujem učinkovitost bolj kot inteligentnost.

Zakaj je učinkovitost tako redka? Ker jo moramo razvijati, dokler ne postane navada. Sicer naša lenoba in naša čustva uničijo našo učinkovitost.

Učinkovitost potrebuje troje:

- 1. NADZOR**  
Nadzorujete/obvladujete svoja lastna dejanja in veste, kar se trudite početi.
- 2. SAMOZAVEST**  
Kot večč obrtnik imate zaupanje vase, da lahko opravite nalogo.
- 3. DISCIPLINA**  
Potrebna je za potrpežljivost, vztrajnost in koncentracijo.

To troje se ne bo nenadoma pojavilo kot posledica volje.

Kot katerokoli večino je večino učinkovitosti potrebno postopno razvijati z usposabljanjem in prakso. Vsak korak lahko razdelite v zelo majhne korake, ki jih zlahka naredite. Torej naredite vsakič majhen korak in dokončate nalogo. Enako lahko v majhnih korakih razvijete večino učinkovitosti. Postavite si majhne korake in jih izvršite.

Katere zadeve nadzorujete? Da ste vedno točni in pravočasni. To je zelo enostavna zadeva, a odličen trening za učinkovitost. Navadite se, da boste vedno točni. Zastavite si naloge iz pravočasnosti. Dogovorite se, da se boste srečali s prijateljem iz oddaljenega mesta ob točno določenem času. Poglejte, ali lahko oba prideta točno.

Učinkovitost potrebuje dosežek. Radi bi videli, kaj smo naredili. Ko nekaj dosežemo, smo zadovoljni. Pisatelj, ki napiše samo 1.000 besed na dan, vsak dan, napiše pet knjig na leto. Majhne stvari se seštejejo. Če čakate, da boste dobili navdih, preden začnete pisati, nikoli ničesar ne napišete.

Kadarkoli si zastavite delo in ga opravite, bi se morali ustaviti in si reči: »Opravil sem to delo in opravil sem ga dobro.«

## ZADOVOLJSTVO ZARADI UČINKOVITOSTI

Čudovito pri učinkovitosti je, da postane izvor zadovoljstva

in sreče. To temelji na naslednjih dejavnikih:

- 1.** Ko se z nečim začnemo ukvarjati, to postaja vse bolj zanimivo. Ko se začnemo ukvarjati z večino učinkovitosti, nas začne vse bolj zanimati – pri sebi in pri drugih. Ali sem bil tukaj učinkovit? Zakaj tukaj nisem bil učinkovit?
- 2.** Ko razvijemo disciplino učinkovitosti, so vsa opravila mnogo lažja. Enostavno se odločimo, da bomo izvedli nalogo, in jo izvedemo. Namesto da bi se borili s svojimi trenutnimi čustvi (»ni mi do tega«), to naredimo. Bitk ni več.
- 3.** Ko nekaj dosežemo, smo zadovoljni. S ponosom pogledamo nazaj, kaj smo naredili. Čez čas se naši dosežki razvijajo. Lahko vodimo dnevnik dosežkov.
- 4.** Ko postanemo bolj učinkoviti, postanemo veliko bolj sposobni vzpostaviti svoje podjetje in veliko več vredni svojemu delodajalcu. Delodajalci bodo vedno iskali učinkovite ljudi.

Vse to pride od razvijanja večine učinkovitosti, ki bo koristila tudi, da podeli energijo pozitivni revoluciji. ■