

# Misli pod vajeti, pa boste lahko prišli dlje lažje

Nastja Mulej

**Ali imate pod nadzorom svoje misli? Ali sploh veste, da jih lahko imate? Razmišljanje je tako kot dihanje. Za nekatere samoumevno. Za druge pa stvar, ki se jo da obvladovati, upravljati, nadzorovati in – izboljšati!**

Če je razmišljanje nekaj samoumevnega, potem je rezultat naših misli – torej naše besede in dejanja – pogosto precej zmeden, skoraj vedno prehitro, zelo rad impulziven in običajno rutinski. Če svojih misli ne nadzorujemo, se pač samo odzovemo na vse, kar nam življenje navrže na pot. In – saj verjetno poznate – nam je kasneje žal in se tepemo po glavi:

**»Zakaj nisem prej pomislila?!«**

Verjetno zato, ker sploh niste vedeli, da lahko pomislite, se pripravite vnaprej. In niste vedeli, kako bi to naredili.

Če si vzamete nekaj trenutkov, preden odgovorite sogovorniku v katerikoli življenjski situaciji, ki jo zaznavate kot pomembno zase, pa je lahko vaš odgovor precej bolj osredotočen (ne begav), objektivni (ne na podlagi takojšnjega stališča) in celovit (ne enostranski), predvsem pa morda konstruktiven in kreativen, torej prinaša nove rešitve, namesto da bi odpiral stare probleme.

**Kako pa lahko to naredite?**

Pri tem si 'de Bonovci' (kdo so to, si pogledajte v prejšnjih številkah v člankih, ki jih je pisala Renata Džebič) pomagamo z orodji razmišljanja. Najbolj vsesplošno poznano orodje paralelnega razmišljanja, katerega avtor je dr. Edward de Bono, je metoda **Šest klobukov razmišljanja**, proti rutini nam pomagajo njegova orodja **Lateralnega razmišljanja**, jaz pa vam bom tokrat predstavila njegova orodja za **usmerjanje zaznavanja**.

**Naše razmišljanje je namreč bolj odvisno od zaznavanja kot od naše inteligentnosti.**

Z inteligentnostjo bomo zaznave procesirali, kaj bomo zaznavali, pa je odvisno od naše sposobnosti,

veščine – zaznavanja. To so tudi orodja, ki jih učimo že otroke – pod imenom CoRT (Cognitive Research Trust), verjemite pa, da pridejo več kot prav tudi odraslim.

## Nameni, Cilji, Dosežki:

**Če vem, kaj hočem, bom to tudi dosegla**

Verjetno že veste, da pomaga, da si pri vsaki pomembnejši zadevi, ki se je lotite, jasno ubesedite cilj:

Kaj je namen mojega razmišljanja, dejanja, projekta?

S kakšnim ciljem se tega lotevam?

Kaj hočem doseči?

Kakšen izid želim na koncu?

Če poznate cilj, potem bo vsako vaše razmišljanje šlo v smer tega cilja, temu bodo sledila dejanja, tem pa dosežki, ki jih boste vi videli kot uspehe. Torej se ne lotevate ničesar, dokler ne veste, zakaj in čemu. Odgovor na 'zakaj' je: »Zato, ker ...«, odgovor na 'čemu' pa: »Zato, da bi ...«. Verjetno ste že zaznali, da je pomembnejše vprašanje: »Čemu?«

**Če točno poznate svoje cilje, jih lažje dosežete.**

Do končnega cilja pa običajno vodi veriga majhnih ciljev, od katerih vsak naslednji sledi prejšnjemu.

**Cilji morajo biti dovolj blizu, dovolj uresničljivi in dovolj močni, da jih lahko tudi dejansko dosežete.**

To bodo ekonomisti med bralci takoj potrdili z mednarodno kratico S.M.A.R.T. (ni de Bonova, zato si sami pogledajte, kaj se skriva za temi črkami ;-). Ker so nekateri cilji pomembnejši od drugih, je dobro vedeti, kateri so najpomembnejši vam osebno, in kateri so pomembni ostalim, ki so soudeleženi v vašem projektu. Kajti, kot že veste iz (včasih trde) prakse: v isti situaciji lahko imajo različni ljudje različne cilje.

Temu orodju rečemo NCD (Nameni, Cilji, Dosežki) in ko ga ponotranjimo, sami od sebe pred začetkom katerekoli odločanja, načrtovanja ali dejanja katerekoli vrste, ki se ga lotimo z nekim namenom, naredimo NCD.

## Nastja Mulej,

edina licencirana trenerka de Bonovih orodij konstruktivnega in kreativnega, učinkovitega in usmerjenega, sistematičnega in strukturiranega, nekonfliktnega in sodelovalnega razmišljanja in delovanja: Šest klobukov razmišljanja, Laterarno razmišljanje, CoRT in Enostavnost v razmišljanju.



## Upoštevaj Vse Dejavnike:

*Da ja česa ne pozabim, ker bom kasneje porabil/a več časa, denarja ali živcev, da to popravim.*

Ko se česarkoli novega lotite: dejanja, odločitve, načrtovanja, ocenjevanja in/ali sprejemanja zaključkov, vam bo vedno prišlo prav, da razmislite o vseh dejavnikih, ki so vključeni v to situacijo.

**Preprosto se vprašajte: Kaj vse moram upoštevati? Ali sem kaj pozabil? In potem naštejte kolikor se le da odgovorov, preprosto tako, da naredite seznam.**

Bolje je pač najprej upoštevati vse dejavnike in šele potem izbrati tiste, ki so najbolj pomembni. Kajti, če ste izpustili katerega od pomembnih dejavnikov, se bo vaš odgovor zdel pravilen, kasneje pa se bo izkazal kot napačen. Poznate to? In zato je koristno vprašati še koga, ali ste izpustili katerega od pomembnih dejavnikov. Ter obratno seveda, UVD, kot imenujemo to orodje, lahko naredite za razmišljanje koga drugega, in mu lahko poveste, kaj je izpustil/a.

Ne zato, ker bi pametovali, ampak zato, ker mu/ji pomagata.

## Alternative,

### Možnosti, Izbire:

*Ker lahko isti cilj dosežem na več različnih načinov*

Še en seznam si je koristno napisati: seznam različnih možnosti, ki jih imamo na razpolago, med katerimi lahko izbiramo, da stvari opravljamo drugače. Prvi korak je, da poznamo svoj cilj. Takoj po tem pa moramo vedeti, kako bi ta cilj dosegli. Verjemite, da obstajajo najrazličnejše možnosti, med katerimi lahko izbirate.

**Samo vprašajte se: Kako lahko naredim stvari drugače? Katere možnosti imam? Kaj so drugi načini? Katere poti še obstajajo?**

Če se sami ne spomnite nobene alternative, morate vprašati koga drugega, kajti skoraj vedno obstaja alternativa, četudi se sprva ne zdi tako. In iskreno: ne morete vedeti, da je običajna razlaga ali pot tudi najboljša, dokler niste pogledali še ostalih. Ko boste že večji usmerjenega razmišljanja, boste ugotovili, da je iskanje alternativ, kadar niste zadovoljni, preprosto. Iskanje alternativ, ko ste zadovoljni, pa zahteva zavesten napor.

## Prve Pomembne Prioritete:

*Kaj je meni najbolj pomembno?*

Obstajajo mnogi različni cilji, obstajajo mnogi dejavniki, ki jih morate upoštevati, obstajajo mnoge alternative, po katerih lahko pridete do zaključka, a samo nekateri izmed ciljev, dejavnikov, alternativ so vam osebno najbolj pomembni. Zato je pomembno dobiti kar se le da veliko idej in potem začeti izbirati prioritete. **Če težko izberete najbolj pomembne stvari, poskusite gledati z druge smeri: izpustite najmanj pomembne in pogledajte, kaj vam je ostalo.** A tudi idej, ki jih niste izbrali kot prioritete, ne smete ignorirati. Tudi njih morate obravnavati – a po prioritetah.

Vprašajte se: Kaj je meni prioriteto, najpomembnejše? Koristno je vedeti, zakaj ste nekaj izbrali kot svojo prioriteto. Hkrati pa se morate zavedati, da imajo različni ljudje različne prioritete o isti situaciji.

## Zaključek in nadaljnji koraki

*Vse, kar začnete s ciljem, tudi razmišljanje – ali spreminjanje samega sebe – morate tudi zaključiti: s povzetkom, odločitvijo in načrtom za udejanjanje. Kaj točno boste naredili do kdaj točno? Od te točke naprej pa je vse odvisno od vaše discipline. Lahko ji rečete tudi trma. A to je trma, ki je preiščljena.*

