

III. AZ ÉRETT SZEMÉLY CSELEKVÉSI SZOKÁSAI

A gyermek napjait a játék uralja, fejlődésével azonban egyre nagyobb szerepet kap az életében a célmegvalósító tevékenység.

A gyermekkori játékoság két olyan formája, amely az éretlenség tünete:

- Az aránytévesztő zord elszántság: Mintha az élete múlna az eredményen. Összeszorított fogú céltudatosság és elszántság jellemzi, ami zord komolyságot kölcsönöz a magatartásának. A gyermek veszi ilyen komolyan a játékot, felnőttél ez gyermekségnek tűnik.

- Játékos felelőtlenység: Következtesen játéknak fogják föl az életet. olyankor is, amikor az egyáltalán nem játék. Könnyedén ígérnek, és „játékosan” hol tartják a szavukat, hol nem, s egy közös munka résztvevőjeként csak addig dolgoznak keményen, amíg szórakoztatónak tartják, aztán otthagyják.

1. Az érett személy életét a gondolkodás és cselekvés egyensúlya jellemzi

A vég nélküli okoskodás csapdája

A tett halála az okoskodás

- Az érett ember tudja, hogy egy ponton túl már értelmetlen az okoskodás, mert csak a cselekvés dönti el, hogy egy adott helyzetben melyik a célravezető módszer. A gyakorlatot a leggondosabb elemzés sem helyettesítheti.

- Az okoskodás mögött két ok rejtőzik:

A.- A kudarcától való félelem

B.- A perfekcionizmus

GYAKORLAT/20.

Néhány gondolat a cselekvésről és a halogatásról. Alakítsd ki róluk a véleményed!

- Ha addig váránk, amíg hibátlanul csinálunk valamit, egész életünkben semmit sem csinálnánk.

- Az élet nagy célja nem a tudás, hanem a cselekvés.

- Gondolkodj cselekvő emberként és cselekedj gondolkodó emberként.

- Ha cselekedni akarunk, ott kell kezdenünk, ahol a világ van, úgy, ahogy van, nem pedig ott, ahol szeretnénk, hogy legyen.

- Ha egy dolgot érdemes csinálni, érdemes rosszul is csinálni.

- A halogatás az alkalom gyilkosa.

- Nincs fárasztóbb annál, mint a végtelenségig húzni egy megoldandó feladatot.

Az aktivitási csapda - cselekvés a cselekvésért

- Kívülről úgy néz ki, mint akinek fogalma sincs, hova tart, de el van szánva, hogy elsőként ér oda.

- A cselekvés és a tett közti különbség:

A tett a cselekvés olyan egysége, amelynek van világos célja, jól meghatározott kezdete és vége.

- A céltalan nyüzsgésnek nem külső, hanem belső okai vannak:

+ nem tudják, hogyan tűzzenek maguk elé értelmes célokat

+ képtelenek különbséget tenni fontos és nem fontos dolgok között

+ önmaguknak és másoknak is bizonyítani akarják, hogy mindent megtesznek

- A fáradtság is vezethet kapkodó, túl aktív magatartásra. Az idegi kimerülés egyik tünete lehet egyfajta „túlpörgés”: az ember tudja, hogy le kellene állnia, át kellene gondolnia a dolgokat, de képtelen rá. Az ilyen állapot sajátos megnyilatkozása például a bőbeszédűség.

Hogyan őrizheted meg a cselekvés és a gondolkodás egyensúlyát?

A rendszeres esti elmélkedés hatékony és eredményes ellenszer. Ennek két célja van:

1.- A nap élményeit tapasztalattá kristályosítsd.

- Az élmény nem más, mint azoknak az érzéseknek az együttese, amelyeket egy adott történés kivált bennem.
- A tapasztalat a történetekből és az érzéseidből levont következtetés.

2.- A halogatás - nyüzsgés mérleg

- Válaszolsz néhány kérdésre, melyeket magad állíthatsz össze.
 - + Mit szerettem volna megtenni, de nem tettem meg?
 - + Mi volt a halogatás oka: félelem a kudarctól vagy perfekcionizmus?
 - + Milyen más ok volt?
 - + Mit csináltam a nap során, ami tett volt?
 - + Mi sorolható a nyüzsgés kategóriájába?
 - + Mi volt túlsúlyban a napi tevékenységemben: a nyüzsgés vagy a halogatás?

2. Az érett személy tervezi az életet

A.) A hosszú és rövid távú célok egysége:

- Vannak, akik csak rövid távú érdekeiket látják, így csak rövid távú célokban gondolkodnak.
- Vannak olyanok, akik kitűznek egy távoli célt, és szemüket mereven erre függesztik.
- Az életben a lehetőségek és a kedvező alkalmak szelét kihasználva kell vitorlázni - sosem feledve a végső célt. Ellenkező esetben ez megközelíthetetlen lesz, és görcsös erőlködéssé válik az élet.

B.) Világos és konkrét célok

Egy homályos vágy nem cél. Ne érd be ködös jövőképekkel. Igyekezz minél pontosabban meghatározni, amit el akarsz érni.

C.) A tervezése rugalmas

Lényeges, hogy merj kísérletezni, de a kísérletezés ne legyen kapkodás. Újból és újból tedd fel magadnak a kérdést, mire vágysz igazán. Ez vezessen a próbálkozásaidban! Ez a belső hang ritkán téved.

D.) Tisztában van a hatékonyság és az eredményesség közti különbséggel

Az eredményesség azt jelenti, hogy elérted a célod. A hatékonyság arra vonatkozik, hogy ez mibe kerül. Az eredményesség tehát a MIT, a hatékonyság pedig a HOGYAN kérdése. Az érett személy sosem keveri össze a kettőt.

GYAKORLAT/21.

A.) Végy papírt és tollat! Írd le a lehetséges életcéljaidat. Vedd azt, amelyik most számodra a legfontosabbnak tűnik, és gondold végig azokat a középtávú részcélokat, amelyek megvalósítása segítheti ezek elérését. Ezután végy egy fontos részcélt, és bontsd feladatokra! Ha kedvet érzel hozzá, minden részcélra vonatkozóan megcsinálhatod.

Né zavarjon, ha egy sor dologban bizonytalan vagy! Úgy készítsd el a tervedet, mintha a majdani körülmények mind-mind céljaid megvalósítására esküdnének össze. Tedd el a tervedet, és negyedévenként vedd elő, hogy szükség szerint módosítsd. Értékelj, milyen feladatokat sikerült megoldanod, milyen feladatokkal érdemes tovább foglalkoznod, melyeket kell törölnöd, és milyen új feladatokat fogalmazhatsz meg.

B.) Vedd szemügyre napi tevékenységedet! Vizsgáld meg, melyek azok a szokásaid (ahogy viselkedni, cselekedni szoktál), amelyek segítik első helyre sorolt életcélod megvalósítását, és melyek azok, amelyek gátolják. Készítsd el mindkét listát! Nem kell elhatároznod, hogy ha török, ha szakad, szakítsasz rossz szokásaiddal. Egyelőre elég, ha csupán osztályozod a szokásaidat. Ez már önmagában is sokat segít, hogy ritkábban cselekedj a rossz szokásokkal összhangban.

C.) A következőkben gondolatokat olvashatsz a célokról és a tervezésről. Alakítsd ki velük kapcsolatban véleményed.

- Még egy rossz terv is jobb, mint terv nélkül cselekedni.
- Ha valaki nem tudja, melyik kikötőbe tart, minden szél jó neki.
- Világos célok nélkül elérhetsz valamicske sikert Kolumbusz Kristóf tervezési módszerével, melynek lényege: (1) sosem fogod tudni, hol vagy; (2) ha már odaértél, nem fogod tudni, hogy ott vagy; (3) amikor visszaértél, nem fogod tudni, hol voltál. (Richard Marcinko)
- az igazi kérdés nem az, hol állunk, hanem merre tartunk. Néha a széllal kell vitorláznunk, néha vele szemben, de vitorláznunk kell, nem pedig sodródunk, vagy horgonyt vetve tétlenkednünk.
- Az életben nem az jelenti a tragédiát, ha nem érted el a célokat, hanem az, ha nincsenek céljaid.
- Világos célok nélkül napjaink és így életünk is apró esetlegességekre esik szét. Nincs honnan, nincs hová, nincs semmi, csak a véletlen történések kusza halmaza.
- A test nélkülözhetetlen tápláléka a kenyér. A lélek nélkülözhetetlen tápláléka a cél. Ha nincs célunk, amely irányt szab gondolatainknak, erőinknek és vágyainknak, életünk lagymataggá, haszontalanná, vagy mások pusztá játékszerévé válik.
- Ha kitűzöl egy célt, szabadságod egy részét mindig fel kell érte áldoznod. Mire belépsz az érett korba, megtanulod felmérni, mennyi szabadságot érdemes feláldozni egy-egy célért.
- A rugalmas célok - értékes irányjelzők. A merev célok - bénító bilincsek.
- Nem elég szorgoskodni! A hangyák is szorgoskodnak. A kérdés az, hogy min szorgoskods?

3. Az érett személy megtanulta magát ösztönözni

Mi az ösztönzés (motiváció) és milyen tényezőktől függ?

Motiválnak lenni annyit jelent, hogy munkál benned a vágy, hogy cselekedj, és úgy érezd, tele vagy tetterővel. Lelkesedsz, optimistán nézel a jövőbe.

Az optimizmus nem csupán elhatározás kérdése, vérmérsékletünktől is függ. Viszont gyakorlással mindenki kialakíthat olyan szokásokat, amelyek elősegítik, hogy optimistán nézzen a világra, képes legyen tetterőt, lelkesedést gerjeszteni magában.

Belevágunk valamibe, - nem a buktatókra összpontosítunk, hanem a lehetőségekre, a módszerekre és az eredményre.

Belső és külső ösztönzés

Hasonlattanálva, az üzemanyagot kaphatod mástól, de magad is előállíthatod.

Mi a titka a motivációs önellátásnak?

A kulcsszó a sikerélmény. Ha sikerül valami, annak örülünk, az öröm pedig a tetterő forrása, ami arra ösztönöz, hogy cselekedjünk, és újabb sikereket érjünk el.

Az akaraterő szerepe az ösztönzésben:

Vannak, akik az akaraterőnek mindenható szerepet tulajdonítanak. Ez veszélyes illúzió. Az akaraterő kétségtelenül fontos összetevője a sikernek - de a maga helyén.

Az akaraterő olyan, mint az autó indítómotorja. Egy ideig hajtja a kocsit, de nagyon hamar lemerül az akkumulátor. Dinamóra van szükség a feltöltéshez, a dinamót pedig a motor hajtja, a motorhoz pedig üzemanyag kell - ez az ösztönzés. Ha az ösztönzés hiányzik és valaki csak az akaraterőre akar támaszkodni erőfeszítéseiben, azt kockáztatja, hogy idegileg összeroppan.

Az akaraterőnek abban van szerepe, hogy ha éppen nincs kedved belefogni valami-be, pedig tudod, hogy csinálnod kell, akkor belefogsz. Munkádnak azonban kell annyi örömet hoznia, hogy egy idő után átkapcsolj a „fő motorra”. Ez pedig nem más, mint a siker vágya, a tetterő, a lelkesedés.

Ezek forrása nem az akaraterő, hanem a sikerélmény. Ezért úgy kell szervezned mindennapi munkádat, hogy legyen sikerélményed.

A napi sikerélményed előállításának titka:

1.- Célok felbontása, részcélokra.

A célfelbontás feltételezi, hogy a végeredmény jól mérhető részeredményekre legyen felbontható.

CÉL+CSELEKVÉS=EREDMÉNY=SIKERÉLMÉNY

2.- Vannak munkák, ahol nehezen érzékelhetők a részeredmények (nyelvtanulás).

Itt nem a haladásomat mérem, hanem a befektetett munkát, a ráfordított órák számát.

GYAKORLAT/22.

A.- Vizsgáld meg, mennyire vagy önálló az ösztönzésedben! Milyen mértékben támaszkodsz mások lelkesítésére, hogy kedved legyen elvégezni a feladatokat, amelyekről magad is tudod, hogy saját érdekedben el kell végezned? Ha külső forrásból szerzed be az „üzemanyagot”, készíts tervet arra, hogyan szakíthatsz ezzel a veszélyes szokásoddal.

B.- Vedd sorba legfontosabb céljaidat! Osztályozd őket a napi sikerélmény előállítása szempontjából. Melyeknél lehet mérned a részeredményeket, és melyeknél jobb a befektetett órákat? Szervezd úgy a munkádat, hogy minden napra meglegyen az a sikerélményed, ami további erőfeszítésekre ösztönöz.

C.- Gondolatok az optimizmusról, a pesszimizmusról, az ösztönzésről. Alakítsd ki a velük kapcsolatos álláspontodat!

- Nincs szomorúbb látvány, mint egy fiatal pesszimista.
- Szakadék láttán ki a mélységre gondol, ki a hídra. Én az utóbbiakhoz tartozom.
- Az optimizmus azt jelenti, a legjobbra számítász, a magabiztosság pedig azt, hogy tudod, mit fogsz tenni, ha a legrosszabb következik be. Ne kezdj ezért semmi fontosba csupán az optimizmusodra támaszkodva.
- Ahhoz, hogy az emberek szeressék a munkájukat, három dolog kell: az első, hogy értsenek hozzá; - a második, hogy ne hajtsák túl magukat; - a harmadik, hogy sikerélményt nyújtson nekik.
- Az optimizmus és a realitásérzék kéz a kézben járnak. Ők a problémamegoldó ikrek.
A legrosszabb párosítás a pesszimizmus és a cinizmus.
- Ami engem illet, én többre tartom a lelkes ostobaságot, mint az öntelt bölcsességet.

4. Az érett személy tudja, hogy kigondolni és megcsinálni valamit nem ugyanaz

- A gyermeteg egyén megkülönböztető vonása pedig éppen az, hogy ha eszébe jut egy ötlet, úgy beszél róla, mintha már előállt volna az eredmény, és ami még hátra van, az már igazán semmiség. Számára az ötlet a megoldás 90 százaléka, a 10 százaléknyi munka pedig már nem okozhat gondot. Az igazság általában pont a fordítottja. Még a legjobb ötlet is csak apró lépés a megoldáshoz, néha pedig még ez sem, mert a megvalósítás során kiderül, hogy semmit sem ér.

Több kellemetlen igazság:

A cselekvés mindig egyoldalúan merev.

Minden tett támadható. Vagy azért, mert túllő a célon, vagy azért, mert elmarad a várakozástól. A tettnek ez az egyoldalúsága azonban az érett személyt nem bénítja a cselekvésben.

Az eredmény sosem tökéletes.

A célok a megvalósítás során változnak. Amit eredményként kapsz, az lehet jobb a kitűzött célnál, az esetek többségében azonban elmarad attól. Mindnyájan hajlamosak vagyunk ugyanis arra, hogy tökéletes célokban gondolkozzunk.

Értenünk kell, hogy a „kiváló” és a „tökéletes” nem ugyanaz.

Az eszköz legalább olyan fontos, mint a cél.

Azok, akik túlbecsülik egy-egy ötletük értékét, hajlamosak lebecsülni a módszerek szerepét. A HOGYAN számukra kimondhatatlanul alacsonyabb rendű kérdés, mint a MIT.

GYAKORLAT/23.

Tekintsd át az elmúlt hetedet! Volt olyan eset, amikor bíráltál valakit, hogy mit kellett volna tennie? Végiggondoltad előtte, hogy adottak voltak-e a körülmények, hogy úgy járjon el, amit utólag helyesnek tartasz? Ha nem tetted, elemezd ismét a dolgot. Következő alkalommal pedig, ha bírálni kezded egy társadat, állj meg, és szentelj egy kis időt a körülmények mérlegelésének. Először kérdezz, és csak utána véleményezz! És inkább hangosan gondolkodj, mint bírálj! Ritkábban kell utólag megbánást érezned, és többen is fognak szeretni.

5. Az érett személy jól viseli a bizonytalanságot

-A bizonytalanság a cselekvés elkerülhetetlen kísérője.

Tervezel? Két fő célja van: (1) szándékkal egyező irányban befolyásolni az eseményeket; (2) kiszűrni azokat a bizonytalanságokat, melyek gátolhatják ezt.

- A bizonytalanság forrása kettős:

Az egyik a helyzetek és körülmények sokrétűsége

A másik, hogy nem tudod pontosan megjósolni azt sem, miként fogsz reagálni egy adott helyzetre.

- A bizonytalansággal kapcsolatos magatartásunk sokféle módon nyilatkozhat meg. Ezek közül a következők a legfontosabbak:

A.- A kétértelmű helyzetekhez való viszony

-A kétesélyes helyzetek általában komoly lelki feszültség forrásai. Ilyen helyzet például egy felvételi vizsga, ha tudod, hogy a vizsgáztató közismerten szeszélyes, és nem a teljesítmény, hanem a hangulat alapján értékeli.

- Az érett személy tudja, hogy vannak dolgok, melyekre nincs befolyása. Csupán egyet tehet: méltósággal kivárja az eredményt, közben elfoglalja magát valamivel, hogy elterelje figyelmét az ambivalens helyzetről.

- Az éretlen személy hinni kezd a csodákban.

Hajlamos lesz végső megoldást ígérő ügyekhez (vallási szektákhoz, politikai szélsőségekhez, világvég-várókhöz stb.) csatlakozni.

Drog vagy alkohol segítségével egy képzelt világba menekül.

Maga sietteti egy rosszabb bekövetkeztét. A feszültséget elviselhetetlenebbnek tartja, mint a rosszat, amitől fél.

B.- Az időhöz való viszony

- Az eredmény egy fokon túl nem siettethető - Tisztában kell lennünk a kihordási idő szerepével.

- Az éretlen személy nehezen viseli el a bizonytalanságot, ezért gyors eredményt akar. Nem a tényekből, hanem a vágyaiból kiindulva állapít meg határidőket.

Egy próbálkozásba legalább annyi időt és munkát kell befektetned, hogy ha célodat nem éred is el, legalább értékes tapasztalatokat szerezz.

- Az érett személynek van türelme kivárni az eredményt. Ez lehet a cél elérése, de lehet „csupán” néhány hasznos tapasztalat.

C.- A változáshoz való viszonya

- Az élet az újhoz való szüntelen alkalmazkodás. Az új mindig bizonytalanság forrása. Ez komoly lelki teher mindenki számára. Az új beköszöntét változásként éljük meg, amihez három módon viszonyulhatunk:

(1) együttműködünk az elkerülhetetlennel;

(2) hagyjuk magunkat sodortatni;

(3) szembeszegülünk az újjal.

- Az érett személy tudja, hogy a szükségszerűséggel nincs értelme szembeszegülni. Tudja, hogy egy változás szükségszerűségéről nem könnyű dönteni. Nagy tapasztalatot és erkölcsi tartást igényel. Akiknek nincsenek erkölcsi eszményei, hajlamosak szükségszerűnek beállítani mindent, csak ne kelljen megtapasztalniuk a szembeszegülés kellemetlenségét. Itt természetesen nem ilyen alkalmazkodásról van szó.

- Az éretlen személy úgy képzei, vágyai szerint formálhatja a jövőt, ezért állandóan hadakozik a számára kellemetlen változásokkal. Képtelen örömet lelteni a mindennapokban, ezért szünet nélkül mindent meg akar változtatni - kivéve önmagát.

D.-A kudarchoz való viszonya

- A jövő bizonytalanságából fakadóan semmi sem garantálhatja, hogy mindig eléred a célod. Ha nem sikerül, amit akartál, ez kudarc. Legtöbbünk számára igencsak ijesztő ez a szó.

- Az érett személy azonban tudja, hogy a kudarc nem tény, hanem érzés. Nem azt tükrözi, mi történt, hanem azt, hogyan áll hozzá valaki ahhoz, ami történt. Ez a tényközpontúsága megkönnyíti számára, hogy érzéseitől függetlenül vegye szemügyre az eredményt, és levonja a következtetéseit a körülmények szerepére, saját felkészültségére, tervezési módszerére és munkastílusára vonatkozóan.

- az éretlen személy a kudarcban saját alkalmatlanságát vagy mások rosszindulatú fondorlatának bizonyítékát látja. Ez meggátolja, hogy tapasztalatként dolgozza fel, ami történt.

- Az egyik ember úgy próbálja feldolgozni kudarcélményét, hogy makacsul hangoztatja, igenis az történt, amit akart. Így megspórolja a szembesülést.

A másik ember reakciója ennek az ellentéte. Tüntetően ostorozza magát az ostobasága miatt, ezzel akarván bizonyítani, hogy van bátorsága őszintén vállalni tévedésének felelősségét. Szenvedélyes „bűnbánata” azonban meggátolja, hogy nagyító alá vegye tévedéseit.

GYAKORLAT/24.

A.- Válaszolj a következő kérdésekre:

- Szokásom-e félbehagyni dolgokat, mert nem olyan gyorsan jutok eredményre, ahogy vágyaimban látom?

- Előfordult az elmúlt évben, hogy azért nem vágtam bele valamibe (amit nagyon szerettem volna), mert félttem a kudarcától?

- Hajlamos vagyok arra, hogy kétésejyes helyzetekben inkább a rosszat siettessem, csak hogy megszabaduljak a kízó stressztől?

B.- Most gondolatokat olvashatsz a bizonytalanságról, a szükségszerűségről és a kudacról. Alakítsd ki a velük kapcsolatos véleményedet.

- Ha valaki azt mondja, ő nem reményt, hanem bizonyosságot akar, ez azt jelenti, olyasmit akar, ami ember számára elérhetetlen. Vagy remény, vagy semmi - ilyen egyszerű ez. A kockázat nélküli élet ugyanolyan lehetetlenség, mint a víz nélküli óceán. Senki sem lehet biztos semmiben. Nem úgy van talán, hogy újból és újból anélkül kell belefognunk dolgokba, hogy tudnánk, miként fogjuk befejezni?

- Az életben nem az a legfontosabb, hogy megtanuljunk tanulni a sikereinkből - erre bármelyik ostoba képes. A fontos az, hogy profitáljunk a kudarcainkból. Ehhez intelligenciára van szükség. Ez a képesség különbözteti meg a gondolkozót az ostobától.

- A kudarcod nem feltétlenül jelenti valakinek a győzelmét. A világ nem azért van, hogy tapsoljon a bukásodhoz, noha az ember néha így érzi. Nem érdemes tehát szívedre venni, ha valami nem sikerül. Tanulsz belőle, azután továbblépsz.

- Vannak, akik mindig biztosra akarnak menni. Ez a kudarc legbiztosabb útja.

6. Az érett személy sikere érdekében kiaknázza a szokások erejét

Hasznosítsd a szokás erejét!

A.- A szokásnak fizikai alapja van.

A szokás az anyagnak arra a fizikai képességére vezethető vissza, hogy külső behatások eredményeként plasztikusan változzék. A „szoktatás” jelenségével függ össze. Ha egy papírlapot egyszer behajtunk, a következő behajtása már sokkal könnyebben fog menni.

B.- A szokások az idegrendszer bejáratott ösvényei.

Ha az áramok már behatoltak a rendszerbe, meg kell tanulniuk a megfelelő utakat kifelé. Ennek során megfelelő útvonalat követnek, és ez „kitaposott” ösvényként állandósul. Vagyis ezek az áramok két dologra képesek: elmélyíteni a régi ösvényeket vagy új ösvényeket taposni.

C.- A szokások gyakorlati következményei:

- 1./ A szokás leegyszerűsíti a mozdulatokat, pontossá teszi őket, és ez által csökkenti a tevékenység következményeként fellépő fáradtságot.
- 2./ A szokások csökkentik egy feladat elvégzéséhez szükséges tudatos figyelem igényét.

d.- A szokás és az eredményes emberi élet

- A szokás a társadalom hatalmas lendkereke, és értékes stabilizáló elem.
- A nevelés egyik legfontosabb célja ezért éppen az, hogy ellenségünk helyett szövetségeseinkké tegye az idegrendszerünket.
- Ha szert szeretnél tenni egy új szokásra, vagy fel akarsz hagyni egy régivel, négy fontos szabályt kell követned:
 - 1.- A lehető legnagyobb elszántsággal kell nekilátnod a feladatnak. Mindent be kell vetned, ami gátolja, hogy dolgokat a régi módon csináld.
 - 2.- Ne engedj meg magadnak egyetlen kivételt sem addig, amíg a szokás nem eresztett mély gyökeret a hétköznapijaidban.
 - 3.- Ragadj meg minden alkalmat, hogy cselekedj is az elhatározásod szellemében - legyen ez a cselekedet bármilyen csekély.
 - 4.- Apró, önként vállalt gyakorlatokkal fejleszd azt a képességedet, hogy szükség esetén teljes elszántsággal feszülj neki a feladatnak.

7. Az érett személy önérvényesítő mind a tevékenységben, mind a másokkal való kapcsolatban

- Sokan az önérvényesítést a támadó, önző, agresszív magatartás szinonimájaként kezelik. Talán azért mert a kifejezés elég új a magyar nyelvben.
- A mai teljesítményorientált világunkban az eredményes önérvényesítés a siker kulcskérdése.

Mi az önérvényesítés?

- Az önérvényesítés nem más, mint törekvés a jogok és kötelességek egyensúlyára - másokkal való kapcsolatainkban.
- Az igényeid és szükségleteid kielégítését szolgáló tevékenység során négyféle viselkedés közt választhatsz:
 - 1.- **Harcolsz**, hogy akaratod rákényszerítsd a másokra, vagy meggátold, hogy ezt ő tegye veled.
 - 2.- **Behódolsz** vagy menekülsz, nem vállalva a harcot.
 - 3.- **Manipulálsz** a másikat, vagyis saját érdekeidet az ő érdekeiként próbálsz beállítani előtte.
 - 4.- **Önérvényesítő** módon jársz el, támaszkodva jogaidra, tudomásul véve a kötelezettségeidet.

Az önérvényesítés az ellentétek megoldásának egyetlen olyan módja, amely az együttműködésre, vagyis az egyenlőségen alapuló kapcsolatokra épül. Azt is mondhatjuk ezért, hogy az együttműködés a független, szilárd önbecsüléssel rendelkező egyének önérvényesítő kapcsolata.

- Önbecsülés > önismeret > önmagunk elfogadása

- Önbecsapás > tényekkel való kapcsolat gyengül > döntés elbizonytalanodik

Önérvényesítési jog

Jogod van eldönteni, vállalod-e vagy sem a felelősséget mások problémájának megoldásáért. Ha segítséged visszautasítják, nincs jogod megsértődni.

Nem igényelheted másoktól, hogy problémáid megoldásáért felelősséget vállaljanak. Ha mégis ezt akarják, jogod van visszautasítani a segítségüket.

Miért nem jó, ha vállalni akarod a felelősséget egy másik ember sorsáért? A gyermek és cselekvésükben korlátozott betegek gondjainak megoldásáért felelősséget kell vállalnunk. Ám ezt is csak olyan mértékben, amilyen mértékben a gyermek még nem tanult meg önállóan dönteni és cselekedni, illetve amilyen mértékben a beteg magatehetetlen. A szabály itt ez: amit maguk meg tudnak oldani, rájuk kell bízni. Ez különösen a gyermeknél fontos. Ellenkező esetben megfosztod őt a tévedés lehetőségétől, ami egyenértékű azzal, hogy akadályozod a szellemi, érzelmi fejlődését, érett felnőtté válását.

Ezért jobb, ha nem próbálsz vállalni mások sorsáért a felelősséget. Miért?

Az első ok.

Saját gondjaid megoldásában is csak valószínűsítheted a sikert, hiszen a külső tényezők száma végtelen, és belőlük sok kiszámíthatatlan. Ám ha önmagadról van szó, legalább ismered a céljaidat, és arról is van fogalmad mire vagy képes. De mit tudsz a másik esetében? Még problémáit is csak az ő értelmezésében ismered, és nem tudod, milyen tapasztalatai vannak, mire képes.

A második ok.

Amikor vállalod egy másik ember sorsáért a felelősségét, ezzel megfosztod attól a lehetőségétől, hogy maga irányítsa sorsát.

„Az ember lehet más tudásával tudós, de nem lehet más bölcsességével bölcs.” (Montaigne) - A bölcsesség forrása a saját tapasztalat. Csak az az én utam, amelynek válságait magam oldom meg, és nem valaki más.

A harmadik ok.

Ha mások helyett jársz el, hálára kötelezed őket. A hála azonban kétélű fegyver.

„Emberi vonás, hogy aki segítséget kér és megkapja, nemcsak hálával válaszol, hanem egyfajta tudat alatti ellenségességgel is. „

Ez azt jelenti, hogy ne segítsünk másokon? Nem.

„Ne halat adj, hanem halászni taníts!” - A segítség egyetlen eredményes módja, hogy segítesz a másoknak segíteni önmagán.