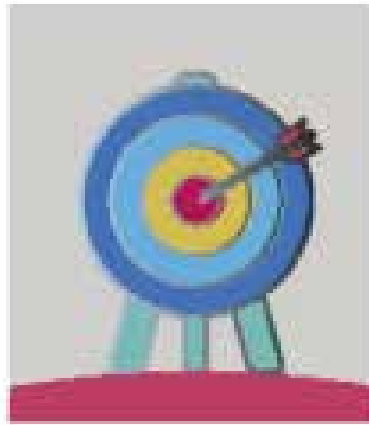


# **SIKER**

## **A TELJESÍTMÉNY PSZICHOLÓGIÁJA**





# **SIKER**

# **A TELJESÍTMÉNY**

# **PSZICHOLÓGIÁJA**

**DR. DEBORAH A. OLSON KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL:  
MEGAN KAYE**



Penguin  
Random  
House

**A fordítás alapja:** *Success: The Psychology of Achievement – A practical guide to unlocking your potential in every area of life*

Copyright © 2017 Dorling Kindersley Limited  
A Penguin Random House Company

**Fordította** © Németh Ádám, 2018  
**Szakmailag lektorálta** Léder László  
**Szerkesztette** Greff András  
**Borítóterv** Harriet Yeomans

HVG Könyvek, Budapest, 2018  
**Kiadóvezető** Budaházy Árpád  
**Felelős szerkesztő** Dufka Hajnalka  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-304-548-0

Minden jog fenntartva.  
Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,  
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy  
eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más  
módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított  
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

**Felelős kiadó** Szauer Péter

**Nyomdai előkészítés** Molnár Zsuzsa

**Nyomás** TBB, Szlovákia

A WORLD OF IDEAS  
SEE ALL THERE IS TO KNOW

[www.dk.com](http://www.dk.com)

## PSZICHOLOGUS SZAKÉRTŐ

### Dr. Deborah A. Olson

Deborah Olson a kaliforniai La Verne Egyetem Üzleti és Közgazdálkodási Iskolájában a vezetés- és menedzsmenttudomány professzora. Szakterülete az erősségeken alapuló vezetőfejlesztés és a közép- és időskorúak karrierfejlesztése. Az egyetem számos díjjal kitüntette oktatói és tudományos tevékenységéért, és több mint 30 év szakmai tapasztalattal rendelkezik a szervezettefejlesztés területén. Az 1980-as években a Chrysler Corporation munkatársa volt az Oktatási és Fejlesztési osztályon. Majd tanácsadóként dolgozott, és 1995-ben a Hay Management Consultants nemzetközi vezetőfejlesztő és HR-tanácsadó cég társtulajdonosa lett. 2001-ben elindította saját tanácsadói praxisát, amelynek fő területe a vezetőfejlesztési folyamatok és az erősségeken alapuló humántőke-menedzsment-rendszerek kialakítása és alkalmazása.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

### Dr. Deborah A. Olson

Mélységes hálával tartozom férjemnek és munkatársamnak, dr. Kenneth Shultznak, aki az együtt töltött három évtized során segített megérteni, mit is jelent a siker, és hogy az ebben a könyvben bemutatott koncepciók miként jelennek meg mindennapi döntéseinkben.

### A Dorling Kindersley Limited szeretne köszönetet mondani az alábbiaknak

Nicola Erdpressernek a tervezésben nyújtott segítségért; Bob Saxton és Alice Horne szerkesztőknek; Georg Palfy korrektornak; Margaret McCormacknek a tárgymutató elkészítéséért; és az amerikai szerkesztőnek, Lori Handnek.

# TARTALOM

## 8 ELŐSZÓ

### 1. FEJEZET ÉLJÜK AZ ÉLETÜNKET!

A SIKER ÉS AZ ELÉGEDETTSÉG JELENTÉSE

#### 12 Mit jelent számunkra a siker?

A kiteljesedés lehetőségei

#### 14 A siker parafa táblája

A sikeres emberek kiemelkedő tulajdonságai

#### 16 Többé-kevésbé sikeres

A saját mércénkkel mérjük a sikert!

#### 18 Ismerjük meg elménket!

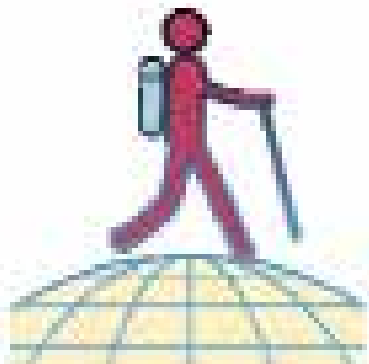
A nekünk dolgozó siker

#### 20 Egész életen át tartó utazás

A siker mint hosszan tartó folyamat

#### 22 Navigációs képesség

A sikerhez vezető út megtalálása



#### 26 Céljaink tisztázása

Célkitűzéseink meghatározása

#### 28 Munka és magánélet egyensúlya

A fontossági sorrend meghatározása

#### 30 A munkával töltött idő

Hullámvölgyek kezelése karrierünkben

#### 32 A társak felől érkező nyomás

Számít-e a másoktól kapott támogatás?

#### 34 Az egyensúly megteremtése

Tágabb spektrum

#### 36 Nemtől függő kihívások

Eltérő szerepelvárások otthon és a munkában

#### 38 Apró lépések

Folyamatosan összpontosítsunk a haladásra!

#### 40 A tisztánlátás megőrzése

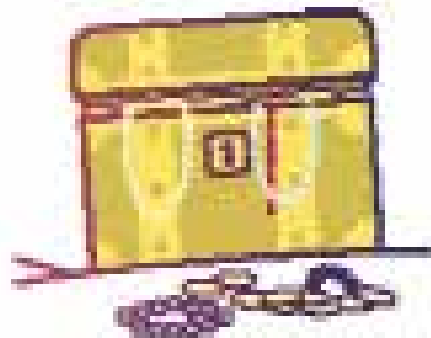
Tartsuk meg a fókuszt!

#### 42 A napi rutin fenntartása

Figyeljünk oda szükségleteinkre!

#### 44 Tanuljunk a hibáinkból!

Tekintsünk perspektivikusan a dolgokra!



### 2. FEJEZET KEZDJÜK ÖNMAGUNKKAL!

A POZITÍV PSZICHOLÓGIA ÉS  
HIEDELMEINK

#### 48 Elégedettség minden téren

A teljes életről alkotott kép

#### 52 Pozitív szokások

A gondolkodás és a létezés módjai

#### 54 Valódi énünk

Miért fontos néha őszintén magunkba tekintenünk?

#### 58 Érzelmi intelligencia

Gondolkodjunk az érzelmeinkkel!

#### 60 Az oldalsó tükör

Lássuk magunkat úgy, ahogy mások látnak!

- 62 Ássunk mélyre!**  
Belső énünk megismerése
- 64 Az eltökéltség ereje**  
A lelki alkalmazkodóképesség kifejlesztése
- 68 Nyugalom az elmében**  
Mindfulness, meditáció, tisztánlátás és önbizalom
- 72 Szenvedélyünk megtalálása**  
Elköteleződés, cél és értelem
- 74 Amikor nézeteltérés támad**  
A konfliktus harmóniája
- 76 Erősségeink leltára**  
Egyedülálló előnyeink felismerése
- 78 Öröklés kontra nevelés**  
Sikeresnek születni kell?

### 3. FEJEZET

## HOZZÁÁLLÁSUNK TÖKÉLETESÍTÉSE

FEJLESSZÜK GONDOLKODÁSUNKAT,  
ÉPÍTÜNK KÉPESSÉGEINKRE!

- 82 A negatív gondolkodás legyőzése**  
Az optimizmus ereje
- 84 Tanuljunk meg bízni önmagunkban!**  
Önbizalomépítő technikák
- 86 A pihenés értéke**  
Hogyan maradjunk üdék és erősek?
- 88 Érezzük jól magunkat a bőrünkben!**  
Az egészséges testkép jelentősége



- 90 Vad lovak**  
Érzelmek hatékony kezelése
- 94 Az önuralom művészete**  
Hogyan álljunk ellen a csábításnak?
- 96 A torzító tényező**  
Hogyan ássa alá a stressz a sikert?
- 98 A stressz kezelése**  
Reagáljunk hatékonyan a feszültségre!
- 100 A zónába érve**  
Dolgozzon nekünk a stressz!
- 102 A belső ellenség**  
Harcoljunk az ellenünk ható attitűddel!
- 104 Az impostorszindróma**  
Saját készségeink elfogadása
- 106 Nyerni akarunk, vagy a kudarcra félnünk?**  
A kudarcckerülés gátol minket
- 108 A kudarc feldolgozása**  
Szemléletmódváltás
- 110 A rettegő győztes**  
A sikertől való félelem legyőzése

### 4. FEJEZET

## ALAPKÉSZSÉGEK A SIKERHEZ

ÚTMUTATÓ A HATÉKONYSÁGHOZ  
A MINDENNAPOKRA

- 114 Szélben hajladozó nádszál**  
A rugalmasság művészete
- 116 A szerencsénk kovácsa**  
A lehetőségek művészete
- 120 Vegyük csak lazán!**  
Az elfogadás művészete
- 122 Amikor nehéz idők járnak**  
A megbirkózás képessége
- 124 Hatékony időgazdálkodás**  
Önmagunk felkészítése a sikerre
- 128 A határidők kezelése**  
Hogyan összpontosítsunk a kihívásra?
- 130 Álljunk a sarkunkra!**  
Tanuljunk meg nemet mondani!
- 132 Eljött a döntés ideje!**  
Döntéseink összehangolása
- 134 Aktív tervezés**  
Stratégiáink kidolgozása és finomítása
- 136 Lépünk színre!**  
A nyilvánosság előtti beszéd képessége
- 138 Ötleteink elővezetése**  
Az értékesítés művészete

### **140 A csapatunk védelme**

Hogyan védjük meg projektünket?

### **142 Vegyük a kezünkbe az irányítást!**

Vezetés és irányítás

### **144 Emlékek gyártása**

Mentális erőforrásaink maximalizálása

### **146 Kritikus gondolkodás**

A szkepticizmus ereje

### **148 Legyünk tisztában vakfoltjainkkal!**

Hogyan őrizzük meg a racionális nézőpontot?

---

## **5. FEJEZET**

# **CÉLKERESZTBEN**

CÉLOK KITŰZÉSE ÉS ELÉRÉSE

---

### **152 Kezünkben a sorsunk**

Hogyan maradjunk motiváltak?

### **154 Győztes gondolkodásmód**

Tíz motiváló hiedelem

### **156 A halogatás legyőzése**

Az idő és az erőforrások helyes felhasználása

### **160 A maximalizmus veszélyei**

Amikor nem jó, ha igazunk van

### **162 A képzelet erejével**

Vizualizációs technikák

### **164 Kapjuk el a hangulatot!**

Az érzelmi fertőzés ereje

### **166 A flow-érzés megtalálása**

Az elmélyült összpontosítás állapota

### **170 Valamit valamiért**

Ragaszkodjunk hozzá, vagy engedjük el?

### **172 Bővülő kapcsolati hálónk**

Különböző kapcsolatok fenntartása

### **174 A kapcsolati tőke felhalmozása**

Adjunk magunknak előnyt!

### **176 Kreatív reakciók**

Innovatív alternatívák megtalálása

### **180 Tanuljunk a kudarcokból!**

Hogyan maradjunk nyitottak?

### **182 Kerüljük el a kiégést!**

A fejlődés hosszú távú fenntartása

### **184 Szabadidő**

Hozzuk ki a legtöbbet a pihenőidőből a siker érdekében!

---

## **6. FEJEZET**

# **SZÜNTELEN SIKER**

EGY ÉLETEN ÁT TARTÓ FOLYAMAT

---

### **188 A reziliencia kialakítása**

Belső tartalékaink megerősítése

### **190 Élethosszig tartó tanulás**

A fejlődés útja

### **194 Visszajelzés**

Ötletek megosztása, és vélemények meghallgatása

### **196 Az odafigyelés képessége**

Miként hangolódjunk rá arra, amit hallunk?

### **198 Mentorok és példaképek**

A kölcsönös támogatás értéke

### **200 Hitelesség**

Cselekedjünk úgy, ahogy mondjuk!

### **202 Tisztelet**

Hogyan érzük el, hogy mások elismerjék az értékeinket?

### **204 A gazdagság pszichológiája**

Milyen a viszonyunk a pénzhez?

### **206 Jóbarátok**

A támogató kapcsolatok értéke

### **208 Ki sikeres a szerelemben?**

Dolgozzon nekünk a romantika!

### **210 Az egyensúly megteremtése**

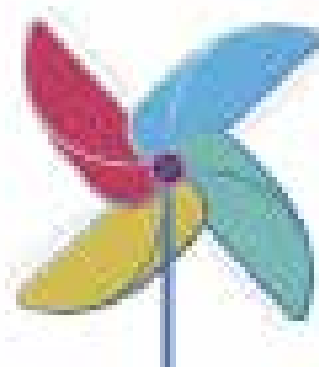
Munka, otthon és lényünk egésze

### **212 Egész életre szóló siker**

Hogyan segít bennünket a jóllét?

### **214 Források és bibliográfia**

### **220 NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ**



# ELŐSZÓ


A sikerhez és a számunka fontos célok eléréséhez mindenképp tisztánlátás kell. Az elmúlt 30 év során számos vezetővel, igazgatóval és diákkal dolgoztam együtt, és kutatásokkal igazolt módszerekkel segítettem őket, hogy elérhessék mind személyes, mind szakmai céljaikat. Ez idő alatt megfigyeltem egy bizonyos viselkedésmintát: az emberek többsége egyértelműen le tudja írni, hogy mi *nem* tetszik neki az életében, a munkájában vagy a kapcsolataiban, és azt hiszi, hogy ha *megtehetné ezt vagy megváltozna az*, akkor sikeres lehetne. De ha le kell írniuk, hogy *ténylegesen* mit szeretnének elérni, akkor homályos a kép: többet keresni, utazni, feljebb lépni a ranglétrán, saját vállalkozást indítani – és így tovább.

A digitális korszakban a közösségi média már mindenütt jelen van, így „látjuk”, hogy mások milyen sikeres életet élnek, ami még jobban megnehezíti, hogy világosan értsük, kinek mit is jelent a siker. A folyamatosan özönlő képek tanúsága szerint mások sikeresnek *tűnnek*, közben pedig saját életünket, nyaralásunkat, kapcsolatainkat és kinézetünket velük összehasonlítva „silányabbnak” érezzük. Ha még nem tudjuk biztosan, hogy mit akarunk elérni, akkor az ilyen fotók csupán elhomályosítják a látásunkat.

A következő oldalakon bemutatott ötletek, eszközök és megközelítések összefoglalják a sikerrel és a teljesítménnyel kapcsolatos kutatások eredményeit. Az egyes fejezetek célja, hogy segítsenek gondolkodásunkat fókuszálni, és ennek eredményeként részletes és konkrét tervekkel tudjunk kidolgozni. Ezáltal megőrizhetjük a lendületünket még akkor is, ha hajlamosak vagyunk halogatni a dolgokat, és akkor is, ha mások nem tartják „helyesnek”, amit teszünk, vagy ha félünk a kudartól és a lemondástól.

A könyv anyaga a pozitív pszichológia kutatásain és gyakorlati alkalmazásain alapul, amely kihangsúlyozza a remény, a lelki alkalmazkodóképesség és az optimizmus fejlesztésének fontosságát. Az 1. fejezetben feltárjuk, hogy különböző embereknek mennyire mást jelenthet a siker, majd a 2. fejezetben bemutatjuk, hogy miként lehet





a hiedelmek pozitív erejét kiaknázva sikeressé válni. A 3. fejezetben megvizsgáljuk, miért előnyös, ha erősségeinkre összpontosítunk és leszámolunk önkorlátozó gondolatainkkal – például, hogy „ezt nem tudom megcsinálni, hiszen korábban már próbáltam, és nem ment”. A sikerhez cselekvésre van szükség, ezért a 4. fejezetben néhány különösen fontos gyakorlati technikát találunk. Az 5. fejezetben olyan témákat tárgyalunk, mint a kreatív problémamegoldás, a hatékony kapcsolatépítés és a mások befolyásolásának pszichológiája. Könyvünk utolsó fejezetében pedig megvizsgáljuk, hogy a jóllét és a személyes kapcsolatok ápolása hogyan járul hozzá a sikerhez.

Ahogy céljainkat pontosítjuk, illetve új lehetőségek kínálkoznak vagy megváltoznak az életkörülményeink, érdemes visszalapozni ezekhez a fejezetekhez, mert más megvilágításba kerülhetnek az olvasottak. Idővel bennünk is átalakul a siker definíciója – új céljaink születnek, és más dolgokra irányítjuk a figyelmünket. Ez a fejlődés természetes velejárója.

A sikerről alkotott *kép* mindenki esetében egyedi. Tartsuk ezt szem előtt, és fogadjuk el, hogy nincs értelme magunkat másokkal összehasonlítani! A siker eléréséhez vezető, tanulságos út és a *saját* célunk eléréséhez vezető folyamat számít igazán. A siker lényege, hogy nap mint nap proaktív és tudatos döntéseket hozunk arról, mit tartunk fontosnak, és olyan célokat tűzünk ki, amelyek szorosan kapcsolódnak értékrendünkhöz és álmainkhoz. Könyvem segít megérteni, hogy mi a siker és mit kell tennünk érte.



**Dr. Deborah A. Olson**



# MIT JELENT SZÁMUNKRA A SIKER?

## A KITELJESEDÉS LEHETŐSÉGEI

A teljes élet több, mint az elért eredmények összessége. Az eredményes, harmonikus és boldog élet felé megtett első lépés, hogy kiderítjük, mit is jelent számunkra a siker.

**B**izonyára nem véletlen, hogy pont ez a könyv akadt a kezünkbe. Talán épp azon tűnődünk, milyen kihívás vár ránk, és új lehetőségeket keresünk, hogy hasznosítsuk ötleteinket, energiánkat és ambícióinkat a legjobb eredmények érdekében. Lehet, hogy már vannak is a fejünkben konkrét célok, de nem közeledünk feléjük eléggé (vagy valamiért nem is dolgozunk az elérésükön). Esetleg kissé elakadtunk, mert a régi terveink már elavultak, szokásaink nem működnek, és szem elől tévesztettük az irányt.

### Legyünk realisták!

Képtelenség életünk minden területén kiváló teljesítményt nyújtani, hiszen véges az időnk és a kitartásunk, ráadásul korlátozott

az is, mennyi feladatot tudunk egy időben elvégezni. A kompromiszsum elkerülhetetlen. A lényeg, hogy ne azon gyötrődjünk, mi mindent lehetetlen elérni. Csak azokkal a kártyákkal játszhatunk, amelyeket nekünk osztottak.

### Az elért eredmények mérése

Tény, hogy a sikert nem lehet egyszerűen mérni. Noha az ambíció összekapcsolható objektív mutatókkal, mint amilyen a gazdagság, a státus és a karrier, ezek nem adják ki a teljes képet. Az ilyen objektív kritériumok gyakran arra ösztönzik az embereket, hogy összehasonlítsák magukat másokkal. Ezeknek az összehasonlításoknak azonban csak akkor van értelmük, ha az érintettek velünk azonos ambíciókkal rendelkeznek. Sokan

### ❓ HOGYAN DEFINIÁLJUK A SIKERT?

**Céljaink eléréséhez** először végig kell gondolnunk, hogy mit szeretnénk véghez vinni:

- Mit tartunk a legfontosabbnak?
- Mitől lesz sikeres az életünk?
- Van-e valaki, akit csodálunk? Élete mely területét vagy mely döntéseit szeretnénk utánozni?
- Mennyire vagyunk elkötelezettek, hogy elérjük céljainkat?
- Honnan fogjuk tudni, hogy „sikeresek” lettünk?

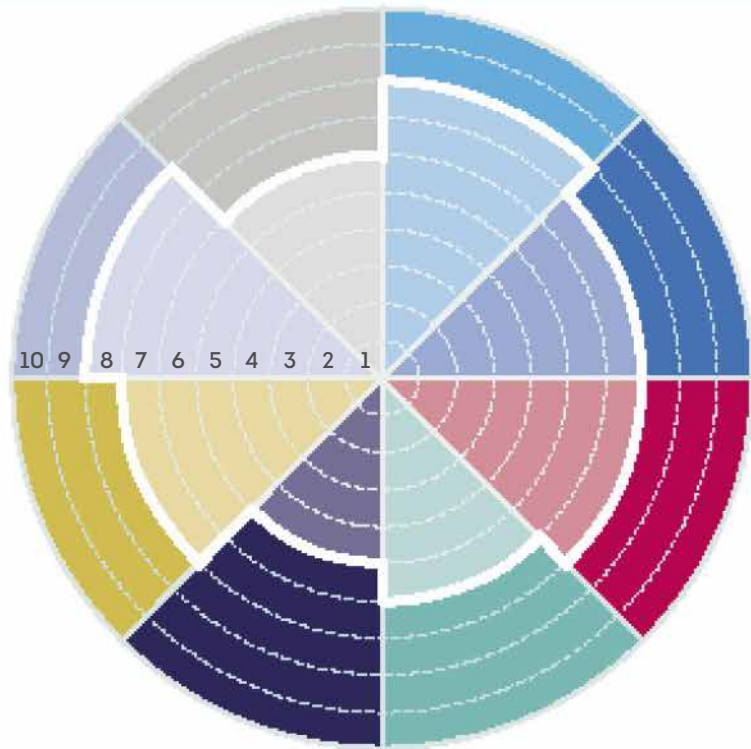
a látványosabb területek, például a karrier helyett életük privát aspektusait helyezik előtérbe, mondjuk, hogy partnerükkel hosszú éveken át szerető kapcsolatban éljenek.

### Változó elgondolások

A társadalom sikerrel kapcsolatos elgondolásai változnak az idők során. Egyesek szerint idejétmúlt

## PILLANATFELVÉTEL

*Koaktív coaching (Co-Active Coaching)* című könyvükben Henry és Karen Kimsey-House, Phillip Sandahl és Laura Whitworth bemutatják az élet kerekét, amellyel életünk egyes aspektusait tudjuk képileg megjeleníteni. Pillanatfelvételt kapunk arról, hogyan érezzük magunkat egy adott pillanatban. Gondoljunk csak létünk különböző területeire, amilyen például a karrier, a személyes kapcsolatok, a testi egészség vagy az anyagi helyzet! (Az egyes kategóriák megváltoztathatóak és személyre szabhatóak.) Minden kategóriában jelöljük meg elégedettségünk szintjét egy 10-es skálán, ahol az 1-es az „egyáltalán nem elégedett”, a 10-es pedig a „nagyon elégedett”! Kössük össze a vonalakat a kör belsejében – lásd a fehér vonalat az itt látható példában. Minden „egyensúlyban” van? A belső kör sima és lekerekített, vagy inkább „fűrészfogas” és egyenetlen, mert életünk egyes területeit elhanyagoljuk? A kerék segítségével határozzuk meg, mire kellene több időt és energiát fordítanunk, hogy életünk közelebb kerüljön az egyensúlyi helyzethez! Készítsünk később újabb „pillanatfelvételt”, és vessük össze a kettőt!



AZ ÉLET KERKE

- |                                                                                                     |                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Család          |  Barátok és kapcsolatok   |
|  Karrier         |  Anyagi helyzet           |
|  Egészség        |  Szabadidős tevékenységek |
|  Egyéni fejlődés |  Otthoni környezet        |

az az elgondolás, hogy a sikert nyilvános eredményekben mérjük, nem utolsósorban azért, mert más területeken, például a személyes kapcsolatok, az egészség és a lelki jóllét terén elfogadhatatlan lemondásokkal járhat. Az ambiciózus karrierrel járó anyagi siker ütközhet a „jó élet” értékeivel. De a munka okozta stressz egyént

és családját érintő költségét is számításba kell venni (lásd 96–101.) – ez a probléma a nyugati világban mind nagyobb méreteket ölt.

Ahogy e könyv lapjain egyre inkább látjuk majd, mindannyiunknak megvan a sikerről alkotott saját képünk, a siker definíciója pedig életünk különböző szakaszai-ban valószínűleg változni fog.

**A siker az, ha szereted magad, szereted, amit csinálsz és ahogy csinálod.**

Maya Angelou  
regényíró