

APCSEL29

Szűcs Sándor



CSAPAT | ÉPÍTÉS

MINTA FEJEZET

TARTALOMJEGYZÉK:

1. Együttműködés: a csoport és a csapat közötti különbségek
2. Küldetéstudat: a közös cél ereje
3. Alkalmazkodás egymáshoz
4. Erős elkötelezettség
5. Aktív kommunikáció
6. Kiválóság: a minőség iránti elkötelezettség minden részletben
7. Megbízhatóság
8. Fegyelmezettség
9. Felelősség(vállalás) és meg-felelés – ellenőrizhetőség és elszámoltathatóság
10. Lelkesedés és szenvedély
11. Felkészültség és hozzáértés
12. Önzetlenség: mások győzelmének munkálása
13. Kitartás és elszántság
14. Probléma-központúság helyett megoldás-orientáltság

ÁRA: 1500 Ft

Ajánld tovább ismerőseidnek,
és minden Rád hivatkozó megrendelés egyharmadát
odaadjuk Neked jutalékként!

www.apcsele29.hu

8. FEGYELMEZETTSÉG

„A fegyelem az a tisztítótűz, amelyben a tehetség képességgé válik.”
Roy L. Smith

„A türelem nem egy passzív dolog, ellenkezőleg, az aktivitást jelenti, valójában az erőfeszítéseink összpontosításáról van szó.”
Edward G. Buwer

„Amit a nagy jelentőségű alkalmakkor véghez viszont, attól függ, amivé a számtalan kis alkalomban való hűségünk bennünket formált. Az tehát, hogy mivé válunk és meddig jutunk el, évek hosszú során át tartó önfegyelmünk eredménye.”
H. P. Liddon

„Ezer évnyi hírnév múlhat egy órányi viselkedésen.”
Japán közmondás

„A siker nélkülözhetetlen előfeltétele, hogy képesek legyünk elutasítani a célunk szempontjából jelentéktelen feladatokat.”
R. Alec MacKenzie

„A siker titka, hogy megtanuld, hogyan használd fel a fájdalmat és az örömet ahelyett, hogy a fájdalom és az öröm használna ki téged. Ha ezt megtanulod, te tartod kézben az életedet, ha elmulasztod, kiszolgáltatod magad az életnek.”
Anthony Robbins

„A legnagyobb hatalom, önmagunknak parancsolni.”
Seneca

MIT MOND A BIBLIA?

Jerikó olyan alaposan be volt zárva Izráel fiai miatt, hogy se ki, se be nem mehetett senki. Ekkor azt mondta az ÚR Józsuének: Lásd! A kezedbe adom Jerikót és királyát vitéz harcosaival együtt. Vegyétek hát körül a várost, valamennyi harcos kerülje meg egyszer a várost. Így tégy hat napon át! Hét pap vigyen hét kosszarvból készült kürtöt a láda előtt. A hetedik napon hétszer kerüljétek meg a várost, és a papok fújják meg a kürtöket. És ha majd hosszan fújják a kosszarvakat, ti pedig meghalljátok a kürt szavát, hatalmas harci kiáltásban törjön ki az egész nép. Akkor le fog omlani a város kőfala, és a nép bevonulhat, mindenki egyenest előre.

Józsué, Nún fia tehát hívatta a papokat, és így szólt hozzájuk: Vegyétek föl a szövetség ládáját, hét pap pedig vigyen hét kosszarvból készült kürtöt az ÚR ládája előtt. A népnek pedig ezt mondta: Vonuljatok föl, vegyétek körül a várost, és a fegyveresek vonuljanak az ÚR ládája előtt. És úgy történt, ahogyan Józsué megmondta a népnek. A hét pap, aki a hét kosszarvból készült kürtöt vitte, az ÚR előtt vonult, és fújta a kürtöket. Az ÚR szövetségládája pedig utánuk haladt. A fegyveresek a kürtöket fúvó papok előtt haladtak, az utóvéd meg a láda után ment, és folyton fújta a kürtöket. A népnek ezt parancsolta Józsué: Ne kiáltatok, a hangotokat se lehessen hallani, és egy szó se jöjjön ki a szátokból addig, amíg azt nem mondom nektek, hogy törjete ki harci kiáltásban. Körülvitette tehát az ÚR ládáját, megkerülve egyszer a várost. Azután visszatértek a táborba, és a táborban töltötték az éjszakát. Másnap korán reggel fölkelte Józsué, a papok pedig fölvettk az ÚR ládáját. A hét pap, aki a hét kosszarvból készült kürtöt vitte, az ÚR ládája előtt ment, és folyton fújta a kürtöket. A fegyveresek előttük haladtak, az utóvéd pedig követte az ÚR ládáját. Folyton fújta a kürtöket. A második napon is megkerülték egyszer a várost, azután visszatértek a táborba. Így cselekedtek hat napon át. Történt pedig a hetedik napon, hogy hajnalhasadtával fölkeltek, és az addigi szokás szerint megkerülték a várost, de hétszer. Csak ezen a napon kerülték meg hétszer a várost. Amikor hetedszer fújta meg a papok a kürtöket, ezt mondta Józsué a népnek: Kiáltozzatok, mert nektek adja az ÚR a várost. Átok terhe alatt ki kell irtani a várost, az ÚRÉ az mindenestül! Csak a parázna Ráháb maradjon életben mindazokkal együtt, akik a házában vannak, mert elrejtette a követeket, akiket kiküldtünk. Hozzá ne nyúljatok a kiirtandókhöz, különben rátok száll az átok; el ne vegyetek semmit a kiirtandókból, mert felidézitek az átkot Izráel táborára, és szerencsétlenségbe döntitek! Az összes ezüstöt és aranyat meg a réz- és vastárgyakat az ÚRnak szenteljétek, azok az ÚR kincstárába kerüljenek. Ekkor kiáltozni kezdett a nép, és megfújta a kürtöket. És amikor meghallotta a nép a kürt szavát, hatalmas harci kiáltásban tört ki, és a kőfal leomlott. A nép pedig bevonult a városba, mindenki egyenest előre, és elfoglalták a várost. Kardélre hánytak, kiirtottak mindent, ami a városban volt: férfit és nőt, ifjat és öreget, ökröt, juhot és szamarat. A két férfinak pedig, akik kémkedtek azon a földön, ezt mondta Józsué: Menjete be annak a parázna nőnek a házába, és hozzátok ki onnan őt és mindenét, ahogyan megesküdtetek neki! Bementek tehát a kémkedő ifjak, és kihozták Ráhábot, apját, anyját, testvéreit és mindenét; kihozták egész nemzetségét, és elhelyezték őket Izráel táborán kívül. A várost pedig mindenestül fölperzselték. Csak az ezüstöt és az aranyat, meg a réz- és vastárgyakat tették az ÚR házána kincstárába. De a parázna Ráhábot, apja háza népét és mindenét életben hagyta Józsué. Letelepedett Izráelben, és ott van mind a mai napig, mert elrejtette a követeket, akiket Jerikóba küldött kémkedni Józsué. Abban az időben mondta ezt az esküt Józsué: Átkozott legyen az ÚR előtt az az ember, aki hozzáfog, hogy

fölépítse ezt a várost, Jerikót! Elsőszülöttjére rakja le az alapját, és legkisebb fiára állítsa föl kapuit! Az ÚR Józsuéval volt, és elterjedt a híre az egész országban.

Józsué könyve 6. rész

A hadsereg mindig a fegyelmezettségéről híres intézmény. Ez mégis egy olyan történet, amikor egy csapatnak a megszokottól eltérő módon kellett hihetetlenül fegyelmezetten viselkednie a győzelem érdekében. Valószínűleg nem arra kaptak kiképzést, hogy néma csöndben körbe-körbe masírozzanak egy város körül napokon keresztül, úgy, hogy a várvédők számára valószínűleg köztörvényes tárgyaivá legyenek. És tilos visszakibálni, méltatlankodni, lenyilazni a gúnyolódókat. Egyszerre masírozni, mindenkinek egyszerre, egy emberként bízni a vezérben, és a vezér Istenében, aztán amikor eljön az idő, egyszerre kiabálni, kürtölni, harcolni.

Jerikó elpusztítása nem csak a hit, hanem a fegyelmezettség csodája is volt. Egy hadsereg olyan módon harcolt, ahogy sem azelőtt, sem azután soha többé nem kellett harcolnia. Vita nélkül, ellenvetések nélkül, morgolódás nélkül, értetlenkedés és ezernyi „okos javaslat” nélkül. Elfogadtak egy parancsot, még ha látszólag értelmetlennek is tűnt, és egységesen, közösen engedelmeskedtek neki. Bizonyára voltak olyanok, akiknek a vérmérséklete nem a falkerületéshez volt szokva. De nem voltak atrocitások, Józsuének nem kellett azzal töltenie az idejét, hogy magyarázkodjon, győzködjön az embereit, szavazásokat tartson a terv ésszerűségét illetően... Egyszerűen mindenki tette a dolgát. És talán sok hónapos ostrom, óriási veszteségek, óriási áldozatok nélkül, hét nap gyaloglással bevették a várost.

És ezzel még nincs vége a fegyelmezettségnek. A parancs szigorú, és számunkra, a 21. században élő nyugati emberek számára kegyetlen: mindenkit kivétel nélkül ki kellett irtani. Van, amikor nincs helye a nagylelkűségnek, a szájalomnak, a kivételezésnek, a puhányságnak. Sem az önző zsákmányolásnak, a magunknak való gyűjtögetésnek. És ezen a téren is fegyelmezett tudott maradni egy egész hadsereg. Nem volt kivétel! Egy csapat, amely fegyelmezetten követte az utasításokat, egyrészt győzelmet szerzett, másrészt dicsőséget istennek is, a vezérnek is, maguknak is.

A tanulság: nem mindig kell fejfel nekirohannunk a falnak, a nyers erőben vagy a taktikában, a saját harcedzettségünkben vagy a fegyvereink, eszközeink, forrásaink erejében bízunk. Van, amikor semmi más dolgunk nincs, csak fegyelmezetten róni a köröket. Akkor is, ha unalmasak, akkor is, ha hiábavalónak tűnnek, ha közben kigúnyolnak, ha teljesen idegen attól, amihez értünk vagy amit csinálnánk magunktól. Vannak szituációk, talán sokkal több is, mint gondolnánk, amikor semmi más nem fog győzelmet hozni nekünk, csak a szigorú fegyelmezettség és engedelmisség.

KIFEJTÉS

Fegyelmezett akkor vagy, ha megteszed azt is, amit igazából nem akarsz megtenni, annak érdekében, hogy elérd azt a célt, amit valójában el akarsz élni. Önfegyelem nélkül senki

nem ér el nagy teljesítményt – sem egyéniben, sem csapatversenyben. Talán a sport a legkiválóbb példája annak, hogy önfegyelem nélkül senki nem jut el a dobogó közelébe sem. Az edzés azt jelenti, hogy összpontosítok a célomra – az összpontosítás alapja pedig a fegyelmezettség.

Az önfegyelem és a fegyelmezettség a helyes és szükséges irányba tereli a tehetségünket és az erőforrásainkat. H. Jackson Brown egyszer nagyon szellemesen így fogalmazott: „A tehetség és az akarat fegyelem nélkül olyan, mint amikor egy polip görkorcsoolyával: óriási lendülettel mindenfelé képes mozogni, de hogy végül merre megy és meddig jut, azt sose tudhatod.”

Az önfegyelem egy másik dimenziója az önuralom. A jelentése benne van a szóban: uralkodni tudok magamon is. Ismét egy idézet, ezúttal Platónról: „*Az első és legnagyobb győzelem életünkben mindig önmagunk legyőzése.*” Az önuralom azt jelenti, hogy kitartunk a nyomasztó és csüggesztő ellenállások és akadályok ellenére is; amikor nem vagyunk hajlandóak feladni akkor sem, ha minden körülmény ellenünk esküszik össze; amikor féken tudjuk tartani énünket, indulatainkat, érzéseinket és a szánkat; amikor a céljainkra és a feladatainkra tudunk összpontosítani akkor is, amikor minden más megpróbálja elvonni a figyelmünket arról. A kivételes eredményeket elérők mindig mesterei az önfegyelemnek és az önuralomnak.

És egy utolsó, nagyon lényeges figyelmeztetés: soha ne felejtse el, hogy az egészséges, erővel teli, lelkes, összeszedett és bevetésre kész önmagad a legtöbb, amit csapated többi tagjának felajánlhat! És ha ezt mindenki kész felajánlani és meg is cselekedni, akkor egy nagyon erős csapat épül fel.

A fegyelem a csoport elvárása ön maga, mint csoport felé, és a tagjai felé. Ez a külső elvárás. Az önfegyelem ennek a külső elvárásnak való belső megfelelés.

MELY TERÜLETEKEN VAN SZÜKSÉG NAGY ÖNFEGYELEMRE?

1. Gondolkodás

George Bernald Shaw egyszer ezt mondta: „*Kevés ember szokott komolyan elgondolkodni valami felett évente két-három alkalomnál többször. Én azzal szereztem magamnak nemzetközi elismerést, hogy én hetente legalább egyszer gondolkodok.*” – Lehet, hogy ez kissé irónikusnak tűnik, de ha a „komolyan elgondolkodást” alapos, szerteágazó, őszinte és a megoldás megtalálásáig kitaró szellemi munkának vesszük, akkor lehetséges, hogy mégis van benne valami. Az tény, hogy a mai korszellem próbál leszoktatni bennünket a komoly gondolkodásról azzal, hogy mindent készen vagy legalább félkészben lök elé. Az élet megannyi területén jókat ehetünk, azonnal fogyaszthatunk, de nem tanítanak meg főzni. Ezért szorol mindinkább háttérbe a kreativitás, az önállóság és a felelősség. A fegyelmezett gondolkodás azt jelenti, hogy az előtted álló feladatokra koncentrálsz és a szükséges dolgokon töröd a fejed, amíg célba nem érsz. Ahhoz, hogy kihozzuk a józan eszünkéből a legtöbbet, nem zseninek kell lennünk, hanem fegyelmezettnek.

2. Érzelmek

Az érzelmeket illetően két választási lehetőségünk van: vagy mi uralkodunk az érzelmeink felett, vagy azok uralkodnak felettünk. A csapat szempontjából ez nem azt jelenti, hogy ki kell kapcsolnunk az érzelmeinket, hiszen akkor a motivációnk és a lelkesedésünk alól kihúznánk a táptalajt, a csapat összetartozása pedig csak egy formális keret lenne – hanem azt jelenti, hogy nem engedjük meg azt a luxust, hogy az érzelmeink megakadályozzanak abban, amit tennünk kell, vagy hogy olyan dolgokat mondjunk vagy tegyünk, amit el kellene kerülni, mert csak rombolják a csapatot is, és gátolják a közös célok elérését is.

Hadd mondjak erre egy példát: Bobby Jones legendás híró golfozó volt. Ötévesen kezdte a sportot, és tizenkét éves korára már érett játékosként tartotta számon a golfszakma. Kimagasló teljesítménye volt, mégsem tudott győzni, mert ha valami nem úgy történt, ahogy számított rá, egyszerűen elvesztette a fejét. Úgy is hívták: „az ütőhajigáló”. Az edzője megmondta neki: ha nem tanulsz meg uralkodni magadon, sosem fogsz győzni! – Jones megfogadta mestere szavát, és elkezdett dolgozni azon, hogy fegyelmezni tudja az indulatait. Huszonnyolc évesen nyerte el a Golf Nagymestere címet. Az edzője így kommentálta a pályáját: „Bobby már tizennégy évesen fölényesen uralta a mezőnyt, de csak huszonegy éves korára tanulta meg uralni önmagát.”

3. Beszéd

A Bibliában, Jakab levelében ezt találjuk: „Aki képes arra, hogy uralkodjon a beszédén, az egész életét a kezében tudja tartani.” Sokszor azt hisszük, hogy a szavainknak nincs olyan nagy jelentősége, mint a tetteinknek. Ilyenkor azt felejtjük el, hogy a szavainknak bizony van teremtő ereje: hitet, bizalmat, reményt, örömet, közösséget teremhetnek – vagy épp hitetlenséget, bizalmatlanságot, megbántódást, dühöt, gyanakvást szülhetnek. Az önfegyelem talán legszembetűnőbb megnyilvánulása a beszédünk feletti kontroll. Hogy nem szalad ki szánkon az, aminek nem kellene – mert nem épít, nem segít, hanem csak árt.

Természetesen a beszédünk felett uralom feltétele a gondolkodásunk és az érzelmeink felett való uralom – hiszen sokszor nem gondolkozunk, mielőtt beszélünk, vagy az első indulataink jönnek ki a szánkon. A beszédünk a gondolkodásunk és érzelmeink megnyilvánulása. Ne felejtsük el: kétélű fegyver, ráadásul a veszélyesebbik fajtából: nagy győzelmeknek lehet az eszköze, de egyben a vereségünk okozója is lehet, ha nem jól „szül el”.

4. Időbeosztás

A mai emberek legnagyobb kincse és egyben bálványja az idő. Egyre gyorsabban élünk, de paradox módon mégis egyre kevesebb idő jut mindenre. És az időért való mindennapos hajszában legtöbbször összekeveredik a sürgős és a fontos tennivaló. Talán a leggyakrabban elhangzó kifogás, érv és egyben csúsztatás is úgy szól: „nincs időm”. Ha

őszintén elgondolkodnánk az életünkről, meglátnánk, hogy természetesen van időnk, napi 24 óránk, csak rosszul gazdálkodunk vele. Nem az a baj, hogy nincs, hanem hogy nem jól osztjuk be, hogy az igazán értékes, minőségi idő sokszor a fegyelmezetlenségünk, meggondolatlanságunk, a rosszul kialakított szokásaink és még ki tudja mi minden miatt oly kevés.

Tanuljuk meg: az időhiány valójában a fontossági sorrend hiánya, vagy az ahhoz való hűtlenségünk oka. A másik leggyakoribb hiba pedig az ésszerűtlenségünk. Azzal pocskoljuk el a legtöbb időt, ha nem gondoljuk végig a dolgokat.

Ha csapatban játszol vagy dolgozol, tanuld meg értékelni a másik ember idejét is! És soha ne lopd a másik idejét! Minden alkalom, amikor felkészületlen vagy, amikor nem lehet rád számítani, amikor nem végzed el a feladatod, nem csupán anyagi vagy kapcsolati problémát szül, hanem időhiányt is, amelynek mindig a családra, az önmagadra, a pihenésre szánt szükséges idő látja a kárát.

5. Tettek

Albert Hubertnek volt egy szellemes mondása: *„Ha tejre van szükséged, találj jobb módszert annál, hogy leülsz egy sámlira a rét közepén, arra számítva, hogy a tehén majd odaballag hozzád és megfeji magát.”*

A gondolkodásod és az érzelmeid felett való kontroll, a jó időbeosztás nagyon lényeges dolgok, de nem helyettesítik a valóságos, bátor és eredményes cselekvést. A győzteseket a vesztesektől sokszor csak a cselekvés különbözteti meg. Egyszer valakitől azt hallottam, hogy kétféle ember létezik: az egyik akar, a másik akar akarni. Az egyiknek vannak tettei, a másiknak vannak a tettekre néző szándékai, elképzelései, vágyai – de elmarad a megvalósítás. Azt hiszem, a magyarok különösen profik abban, hogy megtervezzék a tennivalókat, de a munkához szeretnek úgy odaállni, hogy más is odaférjen.

A fegyelmezettségre a cselekedetekben is nagy szükség van. Ha valamit pontosan százszor kell elvégezni ugyanúgy a kívánt eredmény eléréséhez, akkor nem hagyhatjuk abba sem a 25., sem a 99. alkalomnál. Sem a fáradtság, sem a kedvetlenség, sem a körülmények nem győzhetik le a célunkat – különben kudarcot vallunk. A tettekben való önfegyelem a kitartás vagy az állhatatosság. Egy csapat összetartó erejét semmi nem tudja olyan hatékonyan szétverni, mintha nem számíthatnak egymásra a csapattagok, mert a cselekedeteikben nem hűségesek a céljaikhoz, a társaikhoz és önmagukhoz.

A tettekben megnyilvánuló fegyelem másik nagy próbája az áldozathozatal. Sokszor automatikusan a legkisebb ellenállás felé mozdulunk, ha akadályokkal találkozunk, visszafordulunk vagy megdermedünk, ha meredekké válik az út, inkább nem is megyünk tovább, amikor áldozatokat kell hozni, inkább feladjuk. Pedig minden nagy tett sok-sok apró, kitartó, céltudatos lépésből áll össze. Egy csapatban pedig különösen kinézik azt, aki a győzelmekben és a jutalomban szívesen osztozik, de az odáig elvezető munkából kihúzza magát.

A tettekben való fegyelem azt jelenti, hogy azt is megcsináljuk, amihez nincs kedvünk.

NÉHÁNY KÉRDÉS – ELLENŐRIZD MAGAD!

- Ha elkalandoznak a gondolataid, amikor figyelned kell valamire, észreveszed-e azonnal és vissza tudod terelni, vagy csak utólag eszmélsz rá, hogy kimaradt egy csomó rész?
- Észre szoktad venni magadon / vagy mások észreveszik rajtad, hogy nem figyelsz a beszélgetőpartneredre?
- Könnyen kilépsz-e a komfort-zónádból, hogy elvégezd a feladataid, vagy hajlamos vagy arra, hogy halasztod, tolod előre a munkáidat? Másképpen fogalmazva melyiket veszed előre: amit meg kell tenned, vagy amit meg szeretnél tenni?
- Van-e időd, elegendő és minőségi időd arra, amit szeretnél tenni? Szoktál-e késni?
- Van-e bármilyen önként vállalt elkötelezettség az életedben, amely magas fokú figyelmeztetést igényel? Mennyire sikerül következetesnek lenned ehhez?

CSELEKEDJ! GYAKORLATI TANÁCSOK

1. Köss féket a nyelvedre!

Ha hajlamos vagy arra, hogy túlreagáld az eseményeket, vagy ha túl kritikus vagy az emberekkel kapcsolatban, és emiatt megbántasz másokat, köss féket a nyelvedre! Próbáld meg öt percig nem beszélni arról, ami kirobbanni készült belőled, hogy lehiggadj! Próbáld meg átfogalmazni a mondanivalódat, és csak akkor szólj, ha tudod úgy mondani, hogy abból kitűnjön a pozitív hozzáállásod.

2. Légy kemény önmagaddal szemben!

A fegyelem azt jelenti, hogy a szükséges dolgot tesszük meg a szükséges helyen és időben, a szükséges okból. Tekintsd át értékrendedet, kötelezettségeidet és ellenőrizd le, mennyire haladsz azok betartásában és felépítésében! Minden nap tudatosan tegyél meg legalább egy olyan dolgot, amit muszáj elvégezni, de kellemetlen.

Készíts emlékeztető feladat-listát, akár papíron, akár pl. az outlookodban, rendelj a feladatokhoz határidőket, és próbáld betartani az írásban is rögzített feladataidat! – Az ilyen ütemterv elkészítése egyébként nagy segítség a helyes időbeosztás a feladatok iránti felelősségünk kialakításához! Gyakorold!

3. Menj elébe a kihívásoknak!

Hogy az önfegyelmében és a lelki állóképességében fejlődhes, válassz egy olyan feladatot vagy tervet, amely meghaladja a jelenlegi szintedet. Ez megköveteli, hogy fegyelmezetten cselekedj, mert egy ilyen rajtad túlmutató feladatot rutinból már nem lehet elvégezni. Legyen a feladat motiváló és értékes, de legyen reális és ellenőrizhető. Ha belevágsz, tarts ki, és meg fogod látni, hogy sokkal többre vagy képes, mint képzelted volna!