

## 46. PM Műhely –Lipi Gábor: A boldogság és a sikeresség összefüggése

A **2020. szeptember 17-i 46. PM Műhely** (időpont : 16:00-18.00) a bizonytalan helyzetnek megfelelően a hagyományos egyetemi helyszínre (Bp. XI. Magyar Tudósok krt 2. BME I.ép. B.110 terem) és online formában a Microsoft Teams-en is meghirdetésre kerül. Belépés – a BME épületek zárolása esetén - az alábbira kattintva történhet, a megadott Műhely időben

<https://bit.ly/3hgaiJ0>

A Műhely a projektmenedzsment és a projektmenedzserek számára is meghatározó sikeresség feltételei közül a boldogság, az örömteli élet meglétét, annak megteremtési körülményeit, feltételeit vizsgálja a pozitív pszichológia legújabb eredményeire alapozva. A témát a Műhely résztvevői választották ki és a bevezető blog megírására illetve bevezető előadás megtartására **Lipi Gábort** (Arany-alap Kft. alapító tulajdonos, PMP, projektmenedzsment tréner, tanácsadó) kérték fel.

### Blog tartalom

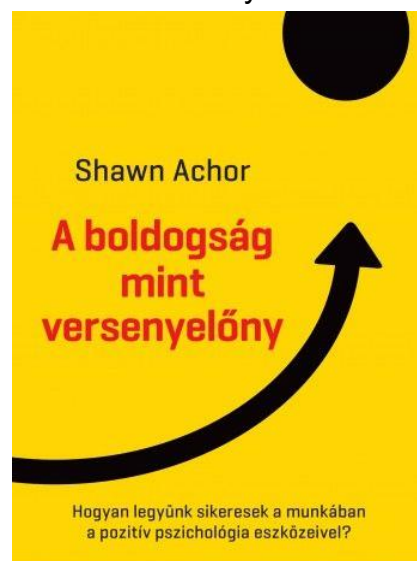
**Lipi Gábor : A boldogság és a sikeresség összefüggése.** A pozitív pszichológia feltárt eredményei és hét egyszerű alapelv a boldogságszintünk emelésére. *Hogyan érvényesek ezek a projektmenedzsmentben?*

#### ***Miért van az, hogy sok, kívülről sikeresnek látszó ember belül boldogtalan?***

Az általános közvélekedés és a hagyományos nevelési kondicionálás azt programozza, hogy a „sikerért és boldogságért meg kell dolgozni”, sok tanulás, munka és erőfeszítés kell ahhoz, hogy valamikor majd sikeresek legyünk, és ha sikeresek vagyunk, akkor leszünk boldogok – majd valamikor a jövőben...

A pozitív pszichológiai kutatások azt mutatják, hogy alapvetően hibás és félrevezető (boldogtalanító) a közvélekedésünk! A sikerből alapvetően nem következik tartós boldogságérzet. Alkalmi, gyorsan lecsengő boldogsághullám származik a sikereményekből, de a tartós, stabil jó érzés és derűs hangulat nem a sikerek következménye. Éppen ellenkezőleg van az összefüggés: a sikeresség következik a boldogságból, ha valaki az aktuális jelenében megéli az örömteli létezést, akkor ő az elkövetkezőkben sokkal gyakrabban tapasztal meg sikereket! Könnyebbé teszi a boldogság a siker felé vezető utat. Saját tapasztalatból is mondhatom, hogy ez a projektekre is érvényes. Ha jól érezzük magunkat a bőrünkben és örömmel végezzük a projektbeli munkánkat, az nagy mértékben emeli a projekt sikerességének a valószínűségét is!

*Shawn Achor* magyarul is megjelent könyvének a címe is ezt üzeni: **A boldogság mint versenylőny**. A téma iránt mélyebben érdeklődők számára a mű „kötelező olvasmány”. A könyv kulcs üzenetére fogom felépíteni a 2020. szeptember 17-i PM Műhelyen a beszélgetésünket, ami során 7 alapelvről (jó gyakorlatokról) fogunk beszélgetni, amelyek meg tudják alapozni az egyéni boldogságunkat. Ezekre a jó gyakorlatokra alapozva megnézzük, hogy miként lehet a projekt sikereket is elősegíteni a közreműködők jó érzésű együttműködésére építve.



POSITIVE  
ATTITUDE

hvg könyvek

Hét kérdéskör, amit körbejárunk a beszélgetés során:

### 1. **Miért jelent egyáltalán előnyt a boldogság a munka során?**

Azért, mert a pozitív hangoltság egyszerűen biológiai előnyt jelent. A „pohár félig tele van” szemléletmód esetén előremutató és pozitív önbeteljesítő jóslatként működik a hozzáállásunk. Egyszerűen elég elhinni, és önmagunkat arra átprogramozni, hogy a jelen pillanatban meglévő jó érzésünk (megélt boldogságunk) a jövőbeli sikereink (boldogulásunk) alapját jelentik. A boldogságkutatások mindegyike bizonyította, hogy az elménkben a „múltban” és a „jövőben” élő emberek – akiknek a gondolatai a múlton rágódnak, vagy a jövőn aggódnak – sokkal kevesebb boldogságélményt élnek meg, mint azok, akik tudnak csak a jelen pillanatban létezni, a most szépségeit megélni és abból nyerni energiát az elkövetkezőkhöz. *Eckhart Tolle* modern spirituális tanító elsődleges üzenete is ez, különösen **A most hatalma** című könyvében.

Ha a mindig itt lévő, jelen pillanatunkban a negatív érzések az uralkodók, akkor a választási lehetőségeink beszűkülnek, saját magunknak nehezítjük meg a siker felé vezető utak megtalálását. Ha az uralkodó érzésvilágunk derűs, bizakodó és jó érzésű, akkor viszont megnyílnak az utak és a lehetőségek. Végül az is felismerésre kerülhet, hogy az boldog utazás a lényeg és nem a célba érkezések. Minden elért cél után folytatódik a történet és új célok lesznek, így a fókuszunk átáll a célról az utazásra, magára az örömteli folyamatra, ami történik.

Egy kiterjedt pszichológiai kutatás azt állapította meg, hogy a jól teljesítő csapatokban legalább háromszor több pozitív interakció történik, mint negatív. A „pontos érték” a pozitív/negatív interakciók arányára **2,9013** - amit **Losada-vonalnak** neveznek.

### 2. **A beállítódásunk hogyan segít vagy gátol bennünket?**

Jelen világunkban elképesztően sok információ és inger ér bennünket, nagyságrenddel több, mint amit a tudatunk be tud fogadni és fel tud dolgozni. Ezért aztán erősen szűrni vagyunk kénytelenek az információ- és ingeráradatot, ami folyamatosan ér bennünket. Van rajtunk egy erős védő és szűrőszemüveg, mint a hegesztőkön, csak ezt folyamatosan viseljük, és nem tudjuk levenni. Levenni nem tudjuk, de azt mi tudjuk beállítani magunknak, hogy a szűrőn alapvetően mit engedünk be!

Sötétre is állíthatjuk a szemüveget, hogy elsősorban a nehézségeket, a problémákat, a stresszt és a bizonytalanságot érzékeljük a világból. De világosra is állítható szemüvegünk, ami felerősíti a hála, a remény, az optimizmus, a tanulás és az értelem megnyilvánulásait a környezetünkben. Az utóbbi beállítás nem jelenti azt, hogy mindent és mindenkor pozitívnak látunk – ez egy téves és káros értelmezése a pozitív gondolkodásnak! Ugyanakkor az jelenti, hogy a jót észre vesszük az életünkben, és talán még fontosabb, hogy elfogadással viszonyulunk a megnyilvánult valósághoz. Azt szoktam mondani, hogy a valósággal (ami van, amit most tapasztalok) nem vitatkozom, hiszen az van, ami most van. A múlt eseményeinek és döntéseinek az eredménye ez a most megnyilvánult pillanat, a múltbeli történéseket visszamenőleg már nem lehet megváltoztatni, így a jelen eredményt a legértelmesebb dolog egyszerűen csak elfogadni. A nagyszerű szabadságom abban áll, hogy ebben mindenkor jelen pillanatban eldönthetem, hogy mit csináljak, merre fordítom tovább a kormánykereket. A múltra nincs már hatásom, de a jövőmet én alakítom ki most! Ha ez igaz, akkor nagyon nem mindegy, hogy milyen szűrőszemüveg van rajtam,

azaz hogy milyen az alapbeállítódásom minden pillanatban, amikor a jövőmet teremtem meg!

Projektmenedzsment képzéseken a kollégáknak mindig azt mondom, hogy a projektről menetközben a legértelmesebb dolog *Forecast report*-ot készíteni *Status report* helyett. A jelen státusz és a múltbeli dolgok abból a szempontból érdekesek csak, hogy mit vetítenek előre a jövőre nézve (azaz milyen forecast-ot tudok készíteni), illetve mit tanultunk a múltbeli tapasztalatokból, hogy a jövőben még ügyesebben csináljuk a dolgainkat?

### **3. Miként tudjuk (újra)programozni magunkat, ha szükséges?**

Az emberi elme nagyon könnyen programozható. Ez természetes, hiszen a kisgyermekként a születés után szivacsként tanulunk, figyelünk, befogadunk, másolunk és mintákat rögzítünk, hogy egyszerűen élni és fejlődni tudjunk. Ez egyszerűen egy beprogramozási folyamat, hogy egyszerű és összetett ingerekre hatékonyan és lehetőleg célszerűen tudjunk válaszolni és döntéseket hozni. Vizsgálatok azt mutatják hogy a naponta hozott többezres nagyságrendű döntéseink több mint 95%-át nem tudatosan, hanem rutinszerűen és programozottan hozzuk meg, mintha gépek lennénk! Érdemes erről megnézni *Dr. Bruce Lipton* az epigenetika atyjának egy rövid videóját: <https://www.youtube.com/watch?v=XkHU5D6jwaE>

Ha ez igaz (mindenki vizsgálja meg magát ez ügyben egy kicsit!), akkor annak legalább két következménye lesz! Az egyik, hogyha ilyen erősen programozhatók és programozottak vagyunk, akkor a tudatunkat meg is lehet hackelni. Azt értem ez alatt, hogy aki megfelelően ért a tudatalatti programozás és manipulálás technikájához és hozzáfér megfelelő, tömegeket elérő kommunikációs eszközökhöz, az egyszerűen programozni tudja az emberek nagy tömegeinek gondolkodását és döntéseit – ezt hívom röviden a tudat meghackelésének. Érdemes erről megnézni a YouTube-on [Vágó István esetét Danny Blue-val](#). Ebben a bekezdésben tett megállapítások nem túl boldogítóak, de magában rejtik a megoldást is a másik következmény miatt!

Ha tudatosan a tudatában vagyunk a programozhatóságunknak, akkor önmagunkat is át tudjuk programozni bármire, ha akarjuk! Akár arra is, hogy ne engedjük magunkat mások által, mások céljai érdekében programozni. Használhatjuk az önprogramozást arra is, hogy a saját boldogságunkat és az abból fakadó sikerünket programozzuk be magunknak.

Néhány kifejezetten előnyös önprogramozási lehetőség:

- A hála érzetének tudatos felszínre hozása - ébredés után szánj rá minden nap 5 percet, hogy meditálva hálát adsz mindenért, ami benned és körülötted van.
- Optimizmus tudatos programozása – Ha tapasztalsz valamit, akkor tedd fel magadnak azt a kérdést is, hogy mi a jó ebben, mit tanulok belőle?
- Légy hálás az egészségedért, ez a természetes állapot, amikor egységben vagyunk magunkkal értelmileg, érzelmileg és testileg is. Programozhatod is magad arra, hogy EGÉSZséges vagy, EGYségben működik a tested, a tudatod és az érzelmi energiáid.
- Hidd el kétség nélkül, hogy elképesztő szerencsés vagy már azzal az egyszerű ténnyel, hogy erre a világra születted. A többi „szerencse” magától fog jönni, ha beengeded.

#### 4. **Miként használjuk fel a kudarcokat az utunk során?**

Essünk felfelé! Ez azt jelenti, hogy a kudarcaink és a balsikerek a legfontosabb tanulási pontok az életünkben és karrierünk során. Ha valami nem sikerül, akkor őszintén és feltáróan érdemes szembenézni vele, hogy legközelebb már tudjuk mi az, amit jobban és másként fogunk csinálni. Mi az, ami rajtunk múltott és mi az (objektíven), amik az általunk nem befolyásolható körülmények voltak? Persze a kudarcért ne hárítsuk másra a felelősséget, de legyünk önmagunk és a körülmények felé is „pártatlanok”.

Életválságok esetén a mentális térképünkön három tipikus útvonal lehetséges, amelyek közül a helyzettel szembesülők választani tudnak:

- a. **Helyben járás továbbra is** – a negatív esemény (látszólag) nem mozdít ki bennünket az életvitelünkből. A helyben járást nevezhetjük lassú agóniának is, mert amikor nem fejlődünk, akkor lassan leépülünk, ugyanis a világban semmi sem statikus dolog, így mi sem vagyunk azok.
- b. **Leromlás** – a negatív eseménytől gyorsan romlik a mentális állapotunk és egy negatív spirálba kerülünk, ahol az újabb nehézségekkel egyre nehezebben birkózunk meg.
- c. **Fejlődés, továbblépés** – a negatív esemény erősít bennünket, tanulunk, bővülnek a tapasztalataink magunkról és a világról így a következő (akár még nagyobb) kihívásokat felkészültebben tudjuk megoldani.

Egyértelmű, hogy a harmadik út a célszerű a boldogság fenntartása és a siker érdekében. Ha megfigyeljük a pici gyerekeket, akkor ők rendületlenül ezt a stratégiát követik! Számtalanszor elesnek, fenékre pottyannak, de addig-addig próbálkoznak és kísérleteznek, míg meg nem tanulnak stabilan járni és szaladni!

A megpróbáltatások kapcsán is segít a 4. pontban tárgyalt önprogramozás. Ha megpróbáltatás (kudarc, veszteség, nehézség) ér bennünket, akkor a **megpróbáltatás** kapcsán bennünk lévő **hiedelem** (paradigma) az, ami a **következmények** megéléséhez elvezet bennünket. A beavatkozási pont a hiedelmeink. Ha a megpróbáltatásokra mint tanulási pontokra gondolunk, akkor az eddig megszokottakhoz képest gyökeresen más következményeket is teremthetünk a kudarcokat követően.

#### 5. **Miként tudunk a dolgok felett kontrollra szert tenni és fenntartani a kontrollt?**

Kezdjük kicsiben, mint Zorró, amikor elkezdett legyőzhetetlen vívóvá válni. A kontroll hiánya ugyanis boldogtalanná tesz bennünket! A tehetetlenség és lemondás érzése még állatokkal is megtanítható. Az ellenkező irányban célszerű haladni a személyes életünkben és a projektek megvalósítása során is! Kerülj és maradj kontrollban, te irányítsd a dolgokat és ne hagyd, hogy az események rángassanak tégedet. A kontroll megszerzését kicsiben érdemes elkezdni és folyamatosan fejlődve tágítani azt a kört, amit kontroll alatt tartasz az életedben. Ugyanakkor ez egy rugalmas kontroll, ami a 2. pontban leírt elfogadással együtt működve van harmóniában a valósággal és a környezettel.

A kontroll iránya is egy lényeges szempont. Célszerű a belső kontrollra fókuszálni, az önismeret, a belső utazás és megismerés segít hozzá a belső kontrollhoz. Ez egyébként az Érzelmű intelligencia (EQ) kiindulópontja is. A belső kontrolláltság egyik jele, hogy a döntéseinket a jó érzések szeretete vezérli és az attitűdünk sikerorientált, azaz a kihívásokban a siker és a tanulás örömét keressük. A külső kontroll jele az, ha alapvetően a döntéseink mögötti motiváció a félelem és a kudarcokat szeretnénk elkerülni elsősorban. Ebből következik a felelősség nem vállalása, a döntések halogatása, a biztonságosnak gondolt komfortzónán belül

maradás. Ezt hívjuk kudarckerülő attitűdnek, ami sem a boldogságnak sem a sikernek nem tud az alapja lenni, mégis nagyon sokan járnak ezen az úton.

A kontrollálandó cselekvéseink és döntéseink lehetnek aktívák és reaktívák. Aktív cselekvéseinkben mi vagyunk a kezdeményezők, a folyamatok és a változások elindítói. A beavatkozásaink időzítése és mértéke a kontroll fókusz. A reaktív működésünk kontrollja a 3. pontra utal vissza. Azokat az eseteket kell tudatosan „elkapnunk”, amikor nem rutinszerű, programozott választ kell adnunk, mint egy automatának, amin megnyomták a piros gombot. Ez a készség is fejleszthető, hogy érzékenyek legyünk arra, mikor van szükségünk a választani kívánt reakciónk előzetes, tudatos elemzésére és a megfelelő válasz eldöntésére.

## **6. *Hogyan tudunk a szokásainkon változtatni nem az akaraterőt használva?***

Ahogy a kérdés is sugallja, a szokásainkat megváltoztatni nem az akaraterővel lehet! Ez újra egy olyan megállapítás, ami a közvélekedéssel éppen ellentétes! Az akaraterő egy olyan dolog, amit ha próbára teszel és terheled, akkor folyamatosan gyengül... A dohányzásról is ezért nehéz leszokni, mert szokássá válik, kívánjuk csinálni, és az akaraterőt próbáljuk használni a változtatáshoz.

Ennél van egy egyszerűbb és működő megoldás is! Az ember alapvetően egy lusta lény és ez az innovációnk egyik legnagyobb hajtóereje. A lustasága miatt szokja meg könnyen a kényelmes és könnyen elérhető dolgokat. De a megoldás is ebből jön! A pszichológia kutatások azt mutatják, hogy ha valaminek a rendszeres használatához és igénybevételéhez 20 másodpercnél több idő kell, akkor azt már kényelmetlennek érezzük és vagy felhagyunk vele, vagy valami rövidítést próbálunk meg kitalálni. Ezt, az úgynevezett 20 másodperces szabályt lehet kihasználni a nemkívánatos szokásoktól történő megszabadulásra, illetve új, előnyös szokások felvételére.

Nehezsítsük meg magunknak tudatosan azon tevékenységek végzését vagy dolgok elérését, amiről le szeretnénk szokni. Legyen hosszabb 20 másodpercnél az a folyamat, amíg hozzájutunk például a cigarettásdobozhoz vagy az öngyújtóhoz. Így a leszokásban nem a gyenge akaraterő, hanem az erős lustaság fog nekünk segíteni.

Hasonlóan az előnyös új szokások kialakítását minden módon segítsük elő saját magunk számára úgy, hogy a lehető legkönnyebben elérhetővé tesszük a használatát. Az agilis projektmenedzsmentben egy jó példa erre a nagyméretű Task Board vagy Kanban Board, amelyen a csapat nagyon egyszerűen és jól láthatóan pillanatok alatt adminisztrálni tudja az aktuális feladathelyzetet a követhetőség és kontroll érdekében. De ez is egy folyamat, hogy ez az adminisztrációs feladat működő szokásává válik mindenkinek a csapatban. Csak akkor lesz így, ha nagyon könnyen kezelhető mindenkinek az eszköz.

## **7. *Mi az elsődleges energiaforrás a boldogságra alapozott siker útján?***

A pszichológiai kutatások egybehangzó eredménye, hogy a legfontosabb emberi boldogságtényező a minőségi kapcsolatok megléte. Család, barátok, kollégák, ismerősök, ügyfelek és partnerek. Krízishelyzetekben markánsan megnő a menekülés esélye, ha vannak körülöttünk társak, akikre számíthatunk, és akik számíthatnak ránk. A projektmenedzsmentben is az elsődleges projekt sikertényező a csapat, aki együtt dolgozik (vagy kellene dolgoznia) a közös sikerért.

Vizsgálatok egyértelmű korrelációt mutattak ki a várható élettartam növekedése és a társas támogatottság mennyisége között is. Az ember alapvetően társas lény,

elsődleges mentális energiaforrása a környezetében élőkkal folytatott pozitív interakciók dinamikája. Ugyanakkor a mentális problémák és nehézségek okai is mi magunk vagyunk elsősorban egymás számára. Célszerű az egész életünk során folyamatosan és tudatosan investálni a társas kapcsolatrendszerünkbe, mert ez a leginkább megtérülő befektetésünk, aminek az előnyeit az életünk során élvezni is tudjuk.

A projektmenedzsment fejlődési iránya is egyértelműen ebbe az irányba mutat. A szervezeti agilitás (amikor ténylegesen és helyesen használják egy szervezet fejlesztésére!) alapvetően a magasan szinten autonóm, önirányító, konstruktívan együttműködő, egymást elfogadó és tisztelő, a tudást egymással megosztó és egymás tudásának fejlődését elősegítő munkakörnyezetet jelent. Ez a munkakörnyezet bizonyul a leginkább alkalmasnak arra, hogy egyszerre legyen rugalmas a környezeti változások hatékony beépítésére, a működés hosszú távú fenntartására anélkül, hogy a csapattagok a túlmunkától kiégnek, és legfontosabbként annak az örömteli (boldog) munkaközegnek kialakítására, amiből az induló felvetésnek megfelelően a sikeresség következik.

## **ÖSSZEGZÉS**

A Műhely célja, hogy felhívja a figyelmet a projekt tapasztalatokban megtalálható tudás feldolgozására, megőrzésére és későbbi felhasználására. A közös beszélgetés során a résztvevők meggyőződhetnek arról, hogy a tudásmenedzsment hatékony megoldásai nagymértékben hozzájárulhatnak szervezetek projektmenedzsment kultúra fejlesztéséhez, a siker és hatékonyság növeléséhez.

### **A 46. PM Műhely megbeszélendő kérdései :**

1. Mik a tapasztalataik arról, hogy a pozitív hangulatú projekt csapatok jobban teljesítenek-e, mint a semleges vagy negatív hangulatúak?
2. A projektek probléma kezelése/válságmenedzsmentje a tapasztalataik szerint mire fókuszál elsősorban?
3. Projektmenedzserként a projekttel kapcsolatos történések hány százalékáról gondolják azt, hogy az Önök, illetve a projekt csapat kontrollálása alatt van? Mennyi lenne az ideális arányszám?
4. A projekt működés elősegítése érdekében szoktak-e kialakítani a csapattal rutinokat és célszerű szokásokat? A 20 másodperces szabály elvét használhatónak látják-e?
5. Használják-e, ha igen, milyen módszereket arra, hogy a projekt csapatban megerősödjön a tudásmegosztás és a kölcsönös fejlődés igénye? Hatással van-e ez a csapat együttműködésére és emberi viszonyrendszerére ?