

RICHARD TEMPLAR

**A gondolkodás
szabályai**

SCOLAR

Tartalom

Bevezetés	11
Gondolkodjunk önállóan	16
1. Kertüljük a visszhangkamrákat	18
2. Nem kell megijedni	20
3. Vegyük fontolóra a motivációkat	22
4. Óvakodjunk az önérdektől	24
5. Uralkodjunk az érzelmeinken	26
6. Ne legyünk hiszékenyek	28
A rugalmas gondolkodás	30
7. Legyünk tisztában önmagunkkal	32
8. A hatékony segítség	34
9. Az irányítás jelentősége	36
10. A rugalmasság jelentősége	38
11. Legyünk öntudatosak	40
12. Fogadjuk el a megváltoztathatatlant	42
13. Ne hagyjuk, hogy elkalandozzon a figyelmünk	44
14. Szeressük magunkat	46
15. Álljunk készen arra, hogy megbirkózzunk a gondokkal	48
16. Jobb kint, mint bent	50
17. Legyünk engedékenyebbek önmagunkkal	52

Az egészséges gondolkodás	54
18. Gondoljuk boldognak magunkat	56
19. Koncentráljunk a többiekre	58
20. Élünk a jelenben	60
21. Stresszelni nem kötelező	62
22. A normáltság nem feltétlenül normális	64
23. Értékeljük az érzéseinket	66
24. Ne vessünk magunkon	68
25. Jó pap holtig tanul	70
26. Senki sem szeret inkompetensnek tűnni	72
27. Gyakoroljunk, hogy fejlődjünk	74
28. Kapcsoljuk ki a „visszajátzás” funkciót	76
29. Lépjünk túl a rossz szokásokon	78
30. A megfelelő szóhasználat	80
31. Menet közben ne változtassuk meg a mércét	82
32. Keressünk más magyarázatot	84
A rendszerezett gondolkodás	86
33. Higgyünk a rendszerezettség erejében	88
34. Barátkozzunk meg a listákkal	90
35. Nem kell minden gondolatot észben tartanunk	92
36. Ne terheljük túl a RAM-ot	94
37. A határidők a barátaink	96
38. Ne pazaroljunk túl sok időt a döntésekre	98
39. A kreatív szervezettség hatalma	100

A kreatív gondolkodás	102
40. Eddzük az agyunkat	104
41. Tápláljuk megfelelően az agyunkat	106
42. A megfelelő hangulat	108
43. Nyissuk meg az elménket	110
44. Nincsenek szabályok	112
45. Vegyük észre a skatulyát	114
46. Gondolkodjunk más fejével	116
47. Gondolattársítás	118
48. Ne féljünk hibázni	120
49. Ne aggódjunk mások véleménye miatt	122
A problémamegoldó gondolkodás	124
50. Ne hagyjuk, hogy az érzelmeink vezéreljenek	126
51. Bizonyosodjunk meg arról, hogy valódi-e a probléma	128
52. Mindig a legfontosabb problémát oldjuk meg	130
53. Nem árt egy kis lazaság	132
54. Ne elégedjünk meg a legelső válasszal	134
55. Ha működőképes, akkor hasznos is	136
56. Vágjunk bele	138
57. Ne ragadjunk le	140
58. Válasszunk új nézőpontot	142
59. Ne essünk pánikba	144
60. Kérjünk segítséget	146

Az együtt gondolkodás	148
61. Együtt többre megyünk	150
62. Építünk a csapattagok erősségeire	152
63. Gondolkodjunk méhkasként	154
64. Tegyük félre az egónkat	156
65. Figyeljünk oda a csapat legcsöndesebb tagjaira is	158
66. Kérdőjelezzük meg a csoportgondolkodást	160
67. Nem kell mindenáron kerülni a konfliktust	162
68. A brainstorming hatalma	164
69. Ne féljünk az ostoba ötletektől	166
70. Legyünk összhangban	168
Döntéshozás	170
71. Döntjük el, miről kell döntenünk	172
72. Ne hagyjuk ki az első lépést	174
73. Állítsunk fel korlátokat	176
74. Elsőként bogozzuk ki a gubancokat	178
75. Az ideális egyensúly	180
76. Válogassuk meg a tanácsadóinkat	182
77. Kérjünk tanácsot önmagunktól	184
78. Ne vonjunk le elhamarkodott következtetéseket	186
79. Értsük meg az érzelmeinket	188
80. A logika és az érzelmek egyensúlya	190
81. Tanuljunk meg kompromisszumot kötni	192
82. Legyen C-tervünk is	194
83. A rossz döntések ára	196

84. A bánkódás felesleges	198
85. Ne ködösiítsünk a halogatással kapcsolatban	200
A kritikai gondolkodás	202
86. Olvassunk John Donne-t	204
87. Ne hagyjuk, hogy hülyére vegyenek	206
88. Vegyük szemügyre a képet egy lépéssel távolabbról is	208
89. Merre tovább?	210
90. Ne törjük feleslegesen a fejünket	212
91. Latolgassuk az esélyeket	214
92. A tények önmagukban semlegesek	216
93. Ne higgyünk a statisztikáknak	218
94. Lássuk át az ok-okozati viszonyokat	220
95. Az is igaz lehet, amit még nem tudunk bizonyítani	222
96. Ne higgyünk el valamit csak azért, mert mindenki más elhiszi	224
97. Ne higgyünk el valamit csak azért, mert nagyon szeretnénk	226
98. Az ördög ügyvédje	228
99. Ne zárjuk le az agyunkat	230
100. A vélemény nem tény	232
Ezek a szabályok	234
Hogyan alkalmazzuk a szabályokat?	236

Bevezetés

„Gondolkodom, tehát vagyok” – mondta a híres francia filozófus, Descartes. Ezt úgy értette, hogy azért tudjuk, hogy élünk, mert kétségbe vonhatjuk saját létezésünket. Ez az elvontnak tűnő elképzelés rávilágít egy fontos dologra: a gondolkodás központi szerepet játszik abban, hogy kik vagyunk.

Ebből következik, hogy minél tisztábban, hatékonyabban és rendezettebben gondolkodunk, annál jobb lesz az életünk: így sokkal boldogabbak és sikeresebbek leszünk, mint akkor, ha gondolkodásunk zavaros és kaotikus volna. Gondolataink hatnak az érzelmeinkre is, úgyhogy ezért is fontos, hogy meglegyenek a megfelelő alapok. Ha sikerül továbbfejlesztünk a gondolkodásunkat, akkor nekiláthatunk helyre tenni életünk többi részét is.

Ez a könyv nem gondolkodási stratégiák és tippek gyűjteménye – ilyesből rengeteget találhatunk a piacon. Némelyik kiadvány egészen hasznos, azonban az általuk ismertetett technikákat ne is keressük ebben a kötetben. Ez a könyv egészen más: elsősorban a különböző gondolkodásmódokról szól. Segít abban, hogy megértsük, miért gondolkodunk úgy, ahogyan, majd ezt a tudást felhasználva továbbfejleszthetjük a gondolkodásunkat. A klasszikus mondást némileg átalakítva: Adj egy embernek egy gondolatot, és egy napra enni adsz az elméjének. Taníts meg egy embert gondolkodni, és az elméje többé sosem fog éhezni. Egész életemben azt figyeltem, hogy milyen gondolkodásmód segíti leginkább az életünket, és most igyekszem az olvasóknak is továbbadni ezeket az ismereteket. A megfelelő szokások elsajátításával elsőrangú elménk lehet. Valódi szabálytanuló gondolkodókká válhatunk.

A kulcs a szokásokban rejlik. Ébren töltött óráink állandó gondolkodással telnek, ezért egy idő után hajlamosak vagyunk megfeledkezni a hatékonyságról. Felületessé válunk, és ezt még csak észre sem vesszük. Amikor autózóvezetői vizsgát teszünk, mindent

igyekszünk úgy csinálni, ahogyan azt az oktató tanította, azonban néhány éves vezetői rutin után már előfordul, hogy keresztezzük a két kezünket a kormányon, hogy nem csúsztatjuk a kuplungot... már nem gondolkodunk ezeken a mozdulatokon. Ha valamit jól csinálunk, akkor ezzel nincs is baj, hiszen most már ösztönből megy a vezetés, néha viszont a hátrányunkra válik, ha észrevétel nélkül elveszítjük egy-egy fontos készségünket.

Még ha sikerült is ideális gondolkodási szokásokat elsajátítanunk a gyerekkorunkban, akkor is állandóan figyelemmel kell követnünk az elménket. Új készségeket tanulhatunk, leporolhatjuk a régieket, és megpróbálhatunk megszabadulni a rossz szokásoktól. Egy kutatás keretében nemrég megállapították, hogy az embernek 66 napra van szüksége ahhoz, hogy egy új szokás berögzüljön. Vagyis nem sokkal többre, mint két hónapra. Ez egy megbízható tudományos kutatás volt, így nincs okunk kételkedni az adat helytállóságában,* de persze ez az átlag nem feltétlenül veszi figyelembe, hogy az adott új szokás vajon hasznos és élvezetes-e, és azt sem, hogy egy havonta egyszer vagy épp naponta többször ismétlődő szokásról van-e szó, ami nagyban befolyásolja berögzülésének időtartamát. De az biztos, hogy amennyiben pár hónapig kitartóan gyakoroljuk a szabályokat, akkor fejlődni fog a gondolkodásunk (a könyv végén a gyakorláshoz is találunk majd némi segítséget). A pozitív hatásokra szerencsére nem kell 66 napot várnunk: a munkánk és a magánéletünk terén egyaránt azonnali változásokat tapasztalunk majd.

Azonban a folyamat nem válik teljesen automatikussá, ugyanis – amint azt a könyv olvasása közben látni fogjuk – a gondolkodás szabályainak jelentős része épp arra ösztönöz, hogy legyünk minél jobban tudatában a gondolkodásunknak. A kaotikus gondolkodással általában épp az a gond, hogy nem vagyunk tisztában az elménk

* Ez nagyon fontos – lásd a 93. szabályt (Ne higgyünk a statisztikáknak).

működésével, pedig mindenképpen a kezünkbe kell vennünk az irányítást, ha a megfelelő mederbe szeretnénk terelni a gondolatainkat. Amint ez szokássá válik, sokkal egyszerűbb lesz a megvalósítása. Mivel akkor is energiát fektetünk a gondolkodásba, amikor rosszul csináljuk, így tulajdonképpen csak át kellene csoportosítani ezeket az energiákat. Ugyanakkor a szabálytanuló gondolkodás nem jelenti azt, hogy sosem kapcsolhatunk ki és sosem adhatunk némi pihenő-
időt az agyunknak, miközben a tévét bámuljuk. Ezt nemcsak hogy szabad, hanem kell is – az agyunknak időnként ugyanúgy pihennie kell, mint a testünknek.

Gondolkodásunk állandó megfigyelés alatt tartása egyenlő azzal, hogy mindig megkérdőjelezzük magunkat és szemmel tartjuk az agyműködésünket, hiszen ezáltal értékes megállapításokra juthatunk. Például amikor a párunkkal arról vitázunk, hogy épp ki következik a mosogatásban, egy pillanat alatt felidegesítjük egymást – függetlenül attól, hogy a végén ki fog mosogatni. Egy szabálytanuló elgondolkodik azon, hogy mi idegesítette fel, és felteszi magának a kérdést: „Miért mentem bele ebbe a vitába? Mi a valódi probléma?” Valójában a mosogatással kapcsolatos veszekedéseknek csak igen csekély százaléka szól a mosogatóról. Általában arról van szó, hogy az egyik fél úgy érzi, hogy a másik nem értékeli eléggé a munkáját, hogy beskatulyázza a hagyományos nemi szerepbe, vagy hogy kihasználja. Amíg ezt nem gondoljuk végig, a problémát nem tudjuk megoldani (még akkor sem, ha közben az edények csillognak-villognak). Nem meglepő, hogy amikor legközelebb megint mosogatóra kerül sor, ismét fellángol majd a vita.

A megfelelő gondolkodásmód segíthet abban, hogy boldogabban és rugalmasabban lehessünk, hogy hatékonyabban tudjuk megszervezni az életünket, és jobb döntéseket hozhassunk. A szabályok követésével fejlődni fog a kreativitásunk és a problémamegoldó készségünk, jobban tudjuk elemezni a különböző szituációkat, és intelligens kritikát fogalmazunk meg, ha valami-

vel nem értünk egyet. A megfelelő gondolkodás életünk minden aspektusára kihatással lesz – otthon, munkahelyünkön és társas kapcsolatainkban egyaránt hasznát vesszük majd.

Bizonyos szempontból ez a könyv mégsem arról szól, hogyan gondolkodjunk. Számptalan szabály arra próbál majd rávilágítani, hogyan bontsuk le a logikus gondolkodás útjában álló akadályokat, miként kerüljük el, hogy az önérdek mozgassa a gondolatainkat, hogyan lépünk túl a saját előfeltevéseinken, és miként kerülhetjük el a csapdákat. Ha mindezt sikerül elsajátítanunk, akkor végre tisztán gondolkodhatunk.

Nagyon egyszerű lenne a dolgunk, ha a gondolkodásnak valóban pontosan száz szabálya lenne, ez azonban nem így van. A kötet száz szabálya olyan kulcsfontosságú alapot nyújt majd, amellyel hatékonyan továbbfejleszhetjük a gondolkodásunkat. Ha sikerül betartani ezeket a szabályokat, rájövünk, hogy saját magunk is megfogalmazhatunk további stratégiákat. Ezeket nagyon szívesen olvasom én magam is, úgyhogy arra buzdítom az olvasót, hogy nyugodtan ossza meg a saját szabályait a Facebook-oldalomon, így azok másoknak is segítséget nyújthatnak gondolkodásuk tréningezéséhez.

Richard Templar
www.facebook.com/richardtemplar

Kiadói köszönetnyilvánítás

- 7. o.: **René Descartes:** francia filozófus (1596–1650)
- 29. o.: **Omár Kháyyám:** *Rubáiyát* (Szabó Lőrinc fordítása)
- 56. o.: **Lord Alfred Tennyson:** *Ulysses* (Szabó Lőrinc fordítása)
- 71. o.: **Robert J. Hanlon**
- 89. o.: **Thomas Edison**
- 92. o.: **William Shakespeare**
- 98. o.: **Linus Pauling**
- 103. o.: **Teena Marie:** „Marry Me” (a *Congo Square* című albumról)
- 180. o.: **Henry Ford**
- 190. o.: **John Donne**

GONDOLKODJUNK
ÖNÁLLÓAN

Ha kiváló gondolkodóvá szeretnénk válni, azért meg kell dolgoz-
nunk. Vagyis rengeteget kell gondolkodnunk. Ebben más nem
tud segíteni nekünk. Ez talán magától értetődőnek tűnik, azonban
meglepően gyakran választjuk a könnyebbik utat, és inkább mások
gondolatait tesszük magunkévá.

Na jó, azért nem várom el, hogy mindenki egyedül tudja értel-
mezni a relativitáselméletet. Vannak olyan tudományterületek,
ahol a teljesen önálló gondolkodáshoz nem rendelkezünk elegendő
tudással, úgyhogy ilyenkor a gondolkodás nehezét rábízhatjuk a
kutatókra, matematikusokra, közgazdászokra, statisztikusokra és
mérnökökre.* De még az ő szavukat se vegyük készpénznek, amíg
meg nem bizonyosodtunk arról, hogy az illető tényleg tudja, miről
beszél, és a véleménye nem elfogult.

Azoktól az esetektől eltekintve, amikor komoly előképzettség szük-
séges az elméletek felfogásához, mindig egyedül, önállóan kell
gondolkodnunk. Ha nem vagyunk független gondolkodók, akkor
valójában nem is tekinthetjük magunkat gondolkodónak.

Mindenki egy kicsit más szemszögből tekint a világra, és mások
logikája nem mindig alkalmazható a saját életünkre. Eltérő egyéni-
ségeink vagyunk, így nemcsak arról van szó, hogy lustaságról árul-
kodik, ha a gondolkodást másra hagyjuk, hanem arról is, hogy
emiattnál esetleg nem a megfelelő következtetéseket vonjuk le. Az
első fejezetben olyan alapszabályokat gyűjtöttem össze, amelyek
elsajátítása és betartása elengedhetetlen, ha hasznát akarjuk venni
a további szabályoknak.

* Természetesen a világhírű fizikusokra ez nem vonatkozik.

Kerüljük a visszhangkamrákat

Gyerekkorunkban úgy gondolkodunk, ahogyan a szüleink tanítják nekünk. Ha azt mondják, nem jó, ha az asztalra könyökölünk, viszont jó, ha mindennap tiszta fehérneműt veszünk fel, akkor hinni fogunk nekik. Gyerekkorunkban a szüleink értékrendjét és elképzeléseit fogadjuk el. Az iskolában aztán rájövünk, hogy a tanáraink némileg eltérő szabályrendszert követnek, és az iskolatársaink véleménye és elképzelései is eltérnek a korábban megismertektől. Szép lassan elkezd átalakulni a világképünk, ahogy magunkévá tesszük a szüleinkétől merőben eltérő elképzelésekkel rendelkező osztálytársaink és barátaink gondolatait, amelyeknek különösen nagy jelentőséget tulajdonítunk zsenge éveinkben.

Persze az a legkönnyebb, ha olyan emberekkel vesszük körül magunkat, akik hozzánk hasonlóan gondolkodnak. Ha valaki kimondja, ami már bennünk is megfogalmazódott, akkor úgy érezhetjük, hogy a véleményünk helyes, ami egyrészt megerősítést jelent, másrészt szorosabbá teszi az illetőhöz fűződő viszonyunkat. Kereshetünk magunknak olyan párt, aki úgy gondolkodik, mint mi, választhatunk ilyen barátokat, sőt dolgozhatunk olyan munkahelyen, ahol hozzánk hasonló gondolkodású emberekkel vagyunk körülvéve.

**A LEGJOBB, HA AZ EGYÉNISÉGÜK ALAPJÁN
VÁLASZTJUK MEG A BARÁTAINKAT,
NEM PEDIG AZÉRT, MERT UGYANÚGY
GONDOLKODNAK, MINT MI.**

Ezt nevezzük visszhangkamra-effektusnak. Rendkívül kényelmes és megnyugtató helyzet, de ilyenkor nagyon nehéz önálló egyéniségnek maradni. Mindegyik ismerősünk ugyanarra a pártra szavaz, ugyanazokért az ügyekért áll ki, ugyanolyan elképzelésekkel, értékekkel és előítéletekkel rendelkezik, mint mi, és mindannyian olyan online csoportokhoz tartoznak, amelyek mindezt még jobban megerősítik. Ám egyre nehezebb lesz máshogy gondolkodni. Barátainkkal egymás hátát veregetve mindig megállapítjuk, hogy akik máshogy látják a dolgokat, azok mekkorát tévednek. Eszünk ágában sincs változtatni a véleményünkön, hiszen akkor rólunk is azt gondolnák a barátaink, hogy tévedünk, ami nem esne túl jól.

De mégis... A világ tele van olyan emberekkel, akik nem minden kérdésben osztják a véleményünket. Vajon tényleg mindannyian tévedésben vannak? Ők is legalább olyan okosak, mint mi, és körültekintően alakították ki a véleményüket. Sőt talán még körültekintőbben, mint mi, hiszen mi egy ideje a közösség meglátásait fogadjuk el a magunkénak. Feladtuk a függetlenségünket, és ugyanazt bégetjük, mint a nyáj.

Szabálytanulóként változtatnunk kell ezen, rá kell vennünk magunkat arra, hogy nyitottabban gondolkodjunk és meghallgassuk mások véleményét. Ennek az a legjobb módja, ha az egyéniségük alapján választjuk meg a barátainkat, nem pedig azért, mert ugyanúgy gondolkodnak, mint mi. Törekedjünk arra, hogy mindenféle korosztályból és kultúrából legyenek barátaink, akik más-más társadalmi rétegbe tartoznak, és eltérő családi háttérrel rendelkeznek. Így képesek leszünk árnyaltabban látni a világot, és ha a véleményünk nem egyezik az övékkel - hiszen ők sem egyformák -, akkor kénytelenek leszünk végre önállóan gondolkodni.

Nem kell megijedni

Az önálló gondolkodás ijesztő tud lenni. Lehet, hogy olyan elvek és elképzelések fogalmazódnak meg bennünk, amelyek nem nyelik el környezetünk tetszését. Lehet, hogy emiatt magunkra maradunk. Lehet, hogy be kell ismernünk, hogy korábbi elképzeléseink tévesek voltak, vagy legalábbis nem teljesen helytállóak. Sokszor azért nem akarunk önállóan gondolkodni, mert félünk, hogy ez megkülönböztet másoktól.

Ez persze érthető, de nem kell egyből ajtóstul rontani a házba. Nem létezik gondolatrendőrség – legalábbis egyelőre. Senkinek nem kell tudnia, mit gondolunk, amíg készen nem állunk arra, hogy másokkal is megosszuk az elképzeléseinket. Nem kell leültetni az egész családot, és közölni velük, hogy: „Elborzaszt, ahogy éltek”. Az önálló gondolkodás nem követeli meg, hogy mindenképpen hangot adjunk a meglátásainknak, ha nem szeretnénk.

Ha egyre több olyan barátunk lesz, akik más-más kulturális környezetből érkeztek, akkor az önálló gondolkodás is könnyebben fog menni. Megismerkedünk olyan emberekkel, akik egyetértenek legfrissebb véleményünkkel, és olyanokkal is, akik nem – azonban mindannyian egyformán érdekesek és szórakoztatók lesznek. El kell fogadnunk, ha valaki máshogy gondolkodik, mint mi, és ne hagyjuk, hogy ez megrémítsen minket. Hallgassuk meg őket, utána alakítsuk ki a saját véleményünket.

Ha hozzászoktunk ahhoz, hogy mindig mindenben egyetértünk a környezetünkben élőkkel, akkor elsőre ijesztő lesz az a gondolat, hogy közölnünk kell az eltérő véleményünket. Várjuk ki, hogy valóban készen álljunk erre, és tudatosítsuk magunkban, hogy meglátásaink miatt a másik fél esetleg fenyegetve érzi majd magát. Érdemes megjegyezni, hogy ha tiszteletben tartjuk mások véleményét, akkor nagy valószínűséggel ők is tiszteletben fogják tartani a miénket. Talán nem meglepő, hogy azok az emberek, akik tisz-

2. SZABÁLY

teletben tartják mások véleményét, még akkor is, ha nem értenek egyet vele, általában népszerűbbek, mint azok, akik képtelenek elfogadni a gondolkodásbeli különbségeket.

Az önálló gondolkodás nem csak az elképzeléseinkről, az értékrendünkről, a politikai állásfoglalásunkról és a vallásunkról szól. A munkahelyünkön és a gyakorlati kérdésekben is önállóan kell gondolkodnunk. Elsőre ijesztő lesz közölni a munkatársainkkal, hogy: „Én tudok erre egy jobb megoldást”, de mindenképpen érdemes megpróbálkoznunk vele. Fogalmazzunk minél konkrétabban és tiszteletteljesebben, és ne kritizáljunk másokat, így a többiek reakciója is pozitív lesz. Ha arról próbálnak meggyőzni, hogy az elképzeléseink mégsem annyira szuperek, mint amilyenek gondoltuk őket, ne vegyük a szívünkre. Önállóan gondoljuk végig a többiek által megfogalmazott véleményt – még az is lehet, hogy nekik van igazuk. Semmi baj, legközelebb tovább tökéletesítjük a gondolkodásunkat, de addig se csüggedjünk. Minden önálló gondolkodónak bátorságra van szüksége – vegyük például Galileit vagy Darwint. Azonban amikor a kollégáink megdicsérnek minket egy-egy remek ötletért, az arra inspirál, hogy legközelebb is meg-
osszuk velük az elképzeléseinket.

**HA TISZTELETBEN TARTJUK MÁSOK
VÉLEMÉNYÉT, AKKOR NAGY
VALÓSZÍNŰSÉGGEL ŐK IS TISZTELETBEN
FOGJÁK TARTANI A MIÉNKET.**