

Tartalom

Bevezetés: A Horogra akasztva című könyvtől A tudatos figyelem művészetéig	11
1. fejezet: Mi a szuperképességed?	15
2. fejezet: Tudatos figyelem	21
Első rész: A belső triggerek leküzdése	27
3. fejezet: Mi motivál minket valójában?	29
4. fejezet: Az időgazdálkodás sok kellemetlenségtől megkímél	37
5. fejezet: A figyelemvesztéssel belülről kell leszámolni	43
6. fejezet: A belső trigger átalakítása	47
7. fejezet: A feladat átalakítása	51
8. fejezet: Gondold újra a természetedet	55
Második rész: Találj időt a vonzásra	61
9. fejezet: Váltsd időre az értékeidet	63
10. fejezet: A bemenetet kell felügyelni, nem az eredményt	69
11. fejezet: Találj időt a fontos kapcsolataidra	73
12. fejezet: Hozd összhangba magad a munkahelyi szereplőkkel	81
Harmadik rész: A külső triggerek visszaszorítása	87
13. fejezet: Tedd fel magadnak a kritikus kérdéseket	89
14. fejezet: A munkahelyi figyelemvesztések csökkentése	95
15. fejezet: Az e-mailek számának csökkentése	101
16. fejezet: Csökkentsd a csoportos chatek számát	109
17. fejezet: Csökkentsd a megbeszélések számát	113
18. fejezet: Hagyd figyelmen kívül az okostelefonodat	117
19. fejezet: Alakítsd át az asztalt	125
20. fejezet: Csökkentsd az online cikkek számát	131
21. fejezet: Tartsd kordában a hírfolyamokat	137
Negyedik rész: Előzd meg a figyelemvesztést egyezményekkel	143
22. fejezet: Az előzetes megállapodás ereje	145
23. fejezet: Előzd meg a figyelemvesztést erőfeszítés- egyezménnyel	149
24. fejezet: Előzd meg a figyelemvesztést pénzbeli egyezménnyel	155
25. fejezet: Előzd meg a figyelemvesztést személyiség- egyezményekkel	161

Ötödik rész: Hogyan hozd összhangba munkahelyedet a tudatos figyelem elveivel	169
26. fejezet: A figyelemvesztés a működési rendellenesség egyik jele	171
27. fejezet: A figyelemvesztés megszüntetése a céges kultúra próbatétele.....	177
28. fejezet: A figyelemvesztéstől mentes munkahely.....	183
Hatodik rész: Hogyan neveld tudatos figyelemre a gyermekeidet (És miért van szüksége mindannyiunknak pszichológiai tápanyagokra)	189
29. fejezet: Kerüld el a kényelmes kifogásokat.....	191
30. fejezet: Értsd meg a gyerekek belső triggerreit.....	197
31. fejezet: Találjatok közösen időt a vonzásra	205
32. fejezet: Segíts a gyerekeknek a külső triggerek leküzdésében	211
33. fejezet: Tanítsd meg őket egyezmények létrehozására.....	215
Hetedik rész: Hogyan előzzük meg a figyelemvesztést kapcsolatainkban	219
34. fejezet: Terjeszd a szociális antitesteket a barátaid körében.....	221
35. fejezet: Légy tudatos szerető	227
<i>Tetszett a könyv?</i>	231
<i>Útravaló a fejezetekből</i>	232
<i>Időbeosztás-sablon</i>	236
<i>Figyelemvesztés-észlelő</i>	237
<i>Köszönetnyilvánítás</i>	238
<i>Közreműködők</i>	240
<i>Jegyzetek</i>	241
Tudatos figyelem művészete könyvklub: <i>Útmutató a beszélgetéstémákhoz</i>	267
<i>A szerzőről</i>	270

1. fejezet

Mi a szuperképesség?

Imádom az édességet, a közösségi médiát és a tévét. De bármennyire is szeretem ezeket a dolgokat, azok nem szeretnek viszont. Valaha szokásom volt, hogy telezabáltam magam édességgel, túl sok időt töltöttem azzal, hogy görgettem lefelé a híreket, vagy épp hajnali kettőig néztem a Netflixet. Mindez nem volt szándékos.

A túl sok gyorsétel egészségügyi problémákhoz vezet, ahogy egy eszköz túlzásba vitt használatának is vannak következményei. A figyelmem elterelődött az életemben legfontosabb szerepet betöltő emberekről. A legrosszabb az volt, hogy ennek áldozatául esett a lánnyal való kapcsolatunk is. Ő az egyetlen gyermekünk a feleséggel, és a legremekesebb gyerek az egész világon.

Egy nap együtt játszottunk egy foglalkoztató könyvben leírt játékot, ami arra volt hivatott, hogy közelebb hozza egymáshoz az apákat és lányukat. Az első feladatban meg kellett neveznünk egymás kedvenc dolgait, a következőben papírrepülő hajtogatni az egyik oldalból, a harmadik feladatban pedig mindkettőnknek válaszolnunk kellett a következő kérdésre: „Ha lehetne egy szuperképesség, mi lenne az?”

Bárcsak meg tudnám mondani, hogy mit felelt a lányom. De nem tudom. Fogalmam sincs, mert lélekben nem voltam ott. Hiába ültem ott vele a szobában, az agyam máshol járt. Amikor a lányom megkérdezte: „Apa, te mit választanál?”

„Hogy mi? – mordultam fel. – Egy pillanat. Válaszolnom kell valamire.” Elutasítottam a lányomat, mert valamit meg akartam nézni a telefonomon.

A tekintetem máris a képernyőre tapadt, az ujjaimmal ráklikkeltem valamire, ami akkor fontosnak tűnt, pedig egyértelműen várhatott volna. A lányom elhallgatott. Mire ismét felnéztem, már nem ült ott.

Elmulasztottam egy varázslatos pillanatot a gyermekemmel, mert valami elvonta a figyelmemet a telefonomon. Egyedi esetként nem lett volna nagy ügy, de hazudnék, ha azt állítanám, hogy nem fordult elő többször. Ami azt illeti, számtalanszor megtörtént.

De nem én vagyok az egyedüli, akinek mások kárára elkalandozik a figyelem. Az egyik olvasóm, aki betekintést nyert a készülő könyvembe azt mesélte, hogy megkérdezte a nyolcéves lányát, mi lenne az ő szuperképessége. A kislány azt válaszolta: „Szeretnék beszélgetni az állatokkal.” Amikor megkérdezte, hogy miért, a gyerek azt válaszolta: „Mert akkor legalább lenne kivel beszélgetnem, amikor te és apa a számítógépet bámuljátok.”

Miután megkerestem a lányomat, és bocsánatot kértem tőle, elhatároztam, hogy ideje változtatni ezen. Először szélsőségesen reagáltam. Meg voltam róla győződve, hogy a technika hibája volt az egész, ezért „digitális elvonóra” küldtem magamat. Egy régmódi, kihajtható telefont kezdtem használni, így nem tudtam kísértésbe esni, hogy megnézzem az e-maileket vagy megnyissam az Instagramot és a Twittert. De nehezen boldogultam a GPS és a címek nélkül, amiket elmentettem a naptáralkalmazásomban. Hiányoztak a séták alatt hallgatott audiokönyvek, ahogy sok más hasznos dolog, amit az okostelefonok nyújtanak.

Nem akartam sok időt vesztegetni számtalan online olvasott cikkekre, ezért előfizettem egy napilapra. Néhány héttel később egy egész kupac olvasatlan újság tornyosult mellettem, én pedig a híreket néztem a tévében.

Hogy ne kalandozzon el a figyelmem írás közben, vettem egy, az 1990-es évekből származó, internetkapcsolattal nem rendelkező mikroszámítógépet. De amikor csak leültem írni, azon kaptam magam, hogy a könyvespolcot bámulom és hamarosan a munkámhoz semmilyen módon nem kapcsolódó könyveket lapozgatok. Valahogy mindig elterelődött a figyelmem, pedig nem volt körülöttem semmilyen bűnbaknak kikiáltott technikai eszköz.

***A „digitális elvonó” nem működött.
Egyik pótcselekvés követte a másikat.***

Rájöttem, hogy ha azt az életet akarjuk élni, amire vágyunk, az nemcsak abból áll, hogy a *helyes* dolgokat tesszük, hanem egyidejűleg le kell mondanunk a *rossz* dolgokról is, amelyek letérítenek az utunkról. Mindannyian tudjuk, hogy a sütemény nem használ a vonalainknak, nem úgy, mint egy egészséges saláta. Azt is belátjuk, hogy a közösségimédia-oldalakon a bejegyzések céltalan görgetése nem olyan tartalmas, mint egy hús-vér barátal beszélgetni. Az is világos, hogy ha hatékonyabbak akarunk lenni a munkánkban, akkor nem szabad az időnket vesztegetni, hanem neki kell fogunk *dolgozni*. Tudjuk, hogy mit kéne tennünk, csak az nem világos, hogyan akadályozzuk meg, hogy elkalandozzon a figyelmünk.

Az utóbbi öt évben, amíg a kutatásaimat végeztem e könyvhöz, majd nekiálltam megírni, követtem a tudományos alapokon nyugvó módszereket – amelyeket te is hamarosan megismersz –, és sokkal hatékonyabbnak, fizikailag és mentálisan erősebbnek, kipihentebbnek éreztem magam, a kapcsolataim pedig kiegyensúlyozottabbak lettek, mint valaha. Ez a könyv arról szól, amit megtanultam, miközben a 21. század számára legfontosabb készséget fejlesztettem ki magamban. Arról szól, hogyan tanultam meg uralni a figyelmemet.

Az első lépésben fel kell ismernünk, hogy a figyelemvesztés belülről jön. Az első részben gyakorlati módszereket mutatok be, amik segítenek azonosítani azt a pszichológiai diszkomfort érzetet, ami levisz a kijelölt útról, valamint arra is megoldást kínálnak, hogyan kezeljük azt. Tartózkodom attól, hogy olyan elcsépeelt technikákat javasoljak, mint a tudatos jelenlét és a meditáció. Jóllehet egyesek számára hatékony módszernek bizonyulnak, de erről már töménytelen mennyiségű írott anyag született. Ha viszont ezt a könyvet olvasod, arra tippelek, hogy már próbáltad a fent említett módszereket, és rájöttél, hogy nálad nem működnek. Helyettük inkább figyeljük meg, mi motiválja a viselkedésünket, és ébredjünk rá, hogy az időgazdálkodás sok kellemetlenségtől megkímél minket. Fedezzük fel, hogyan tegyük élvezhetővé a feladatainkat – persze nem egy kiskanál cukorral, ahogy Mary Poppins, hanem azzal, hogy intenzíven arra összpontosítunk, amit csinálunk.

A második rész azzal foglalkozik, hogyan szakítsunk időt arra, amire igazán szeretnénk. Megtanulod majd, miért nem nevezhetsz „kizökkentésnek” valamit, amíg nem tudod, hogy *miből* zökkent ki. Megtanulod tudatosan tervezni az idődet, akkor is, ha az a hírességekről szóló pletykarovatok címeinek böngészésével vagy akár egy romantikus regény elolvasásával telik. Az idő, amit el akarunk vesztegetni, nem elvesztegetett idő.*

A harmadik részben a nemkívánatos külső zavaró tényezők vizsgálata következik, amelyek gátolják a hatékonyságunkat és kényelmetlenül érezzük magunkat miattuk. Míg az IT-cégek különböző jelzőhangokat használnak a telefonunkon, hogy kondicionálják a viselkedésünket, a külső gátló tényezők nem szorítkoznak a digitális életünkre. Mindenhol ott vannak: amikor kinyitjuk a konyhaszekrényt, ott egy hívogató kekszesdoboz, vagy egy csevegő kolléga tart fel a határidős munka befejezésekor.

A negyedik rész az utolsó kulcsot adja a kezvedbe, amivel uralhatod a figyelmet: az egyezményeket. Míg hasznos lehet azon külső kísértésektől megszabadulni, amik elvonhatják a figyelmünket, az egyezmények bizonyítottan segítenek megszabolázni saját magunkat, biztosítva ezzel, hogy tényleg azt tegyük, amit mondunk. Ebben a részben a modern kihívások ellen az előzetes megállapodás gyakorlatát fogjuk használni.

Végül betekintést nyersz abba, hogyan tedd alkalmassá a munkahelyedet arra, hogy összpontosítani tudj, miként neveld a gyermekeidet tudatos figyelemre, és milyen módon válj a kapcsolataidban is tudatosná. Ezek az utolsó fejezetek megmutatják, hogyan légy ismét hatékony a munkádban, miként tegyél szert kielégítőbb kapcsolatokra a barátaiddal és a családtagjaiddal, és hogyan szeress jobban. Mindezt a figyelmed tudatos irányításával.

Bármilyen sorrendben végigjárhatod a négy lépést a tudatos figyelem elérésének útján, bár én azt ajánlom, haladj sorban az első résztől a negyedikig, mivel a lépések egymásra épülnek, és az első lépés a legalapvetőbb.

Ha jobban szeretsz példák alapján tanulni és látni szeretnéd, hogyan működnek a gyakorlatok a valóságban, akkor nyugodtan olvasd el az ötödik részt, majd térj vissza az első négy részhez, hogy jobban megértsd a módszert. Szintén nem kötelező minden egyes technikát elsajátítanod. Lehet, hogy néhányuk egyáltalán nem illik a jelenlegi helyzetedhez, és talán csak a jövőben lesz hasznos, amikor készen állsz rá vagy a körülményeid megváltoznak. De azt megígérem, hogy mire végigolvasod ezt a könyvet, jó néhány olyan technikát fogsz felfedezni, amik megváltoztatják azt, ahogy eddig a figyelemvesztéssel bántál.

Képzeld csak el a milyen hihetetlen erő lenne, ha végig tudnád vinni a terveidet. Mennyivel hatékonyabb lennél a munkád során. Mennyivel több időt tudnál a családdal tölteni vagy azokkal a dolgokkal, amiket szeretsz, és így mennyivel boldogabb lennél.

Milyen lenne az életed, ha a tudatos figyelem lenne a szuperképességed?

JEGYEZD MEG!

- **Meg kell tanulnunk, hogyan kerüljük el a figyelemvesztést.** Ha azt az életet akarjuk élni, amire vágyunk, az nemcsak abból áll, hogy a *helyes* dolgokat tesszük, hanem abból is, hogy *nem* tesszük meg azokat a dolgokat, amikről tudjuk, hogy később bánni fogjuk.
- **A probléma oka nem a technika.** A tudatos figyelem nem jelenti azt, hogy géprombolókká kell válnunk. Egyszerűen csak meg kell érteni az igazi okát annak, hogy miért teszünk olyan dolgokat, amik nem szolgálnak az érdekeinket.
- **A titok nyitja:** a tanulás és a négy kulcsstratégia elsajátítása révén szert tehetünk a tudatos figyelemre.