

ÚJJÁSZÜLETÉS INSPIRÁCIÓ KREATIVITÁS

**Az itt közreadott interjú Manhertz József
személyiségfejlesztő trénerrel készült,
amely a Pozitív Gondolkodás magazin
2011. decemberi számában olvasható**

Miért fontos a kikapcsolódás és a pihenés a céljaink megvalósításához?

A mostani túl gyors és zaklatott életünkben a kikapcsolódás fontossága felértékelődött. Sokan ezt csak akkor ismerik fel, amikor már késő. A nagy hajtásban huzamosabb idő után kiéghetünk, amelynek a testi és lelki vetületeit jól ismerjük. Ráadásul a kikapcsolódás vagy pihenés hiánya mérhetően rontja a teljesítményt. A romló teljesítmény hatására pedig fokozzuk a munkatempót, és máris benne vagyunk egy zárt, önpusztító körben.

Tehát, duplán nagy a tét. A probléma nem az, hogy racionálisan felismerjük-e a negatív hatásokat - ezzel mindenki tisztában van -, hanem a kikapcsolódásra való képtelenség. Ez utóbbi már nem racionalitás kérdése.

A kívülről érkező, gyakran tudatosan gerjesztett sürgetettség kényszerítő ereje által a nagy hajtásra könnyű rászokni. Ez a függőség képtelenné tesz a kikapcsolódásra. Vannak emberek, akik idegesek lesznek a pihenéstől. A pihenés, mint gyógyszer számukra méreggá válik - újra meg kell tanulniuk pihenni, és ez nem könnyű.

Hogyan tudunk fáradtságunkból újjászületni, konstruktív módon erőt meríteni?

Az író, Anatole France szerint *"Az ember úgy lett megalkotva, hogy az egyik tevékenységet csak úgy pihenheti ki, ha egy másik tevékenységbe fog."*

Erről nekem az autóvezetés példája jut eszembe, ami fején találja a szöveget. Ha tövig nyomjuk a gázt, akkor a motor teljesítménye egy magas fordulatszám felett drasztikusan csökkenni kezd. Ha elfelejtünk váltani, akkor az autó már nem gyorsul tovább, csak bőg a motor, és egy idő után kiég - mint mi a megfeszített munkában.

Imádom az autót, mert abban automataváltó dolgozik. A megfelelő időben kapcsol, a teljesítménye mindig optimális. Pontosan ilyen automatikus váltásra van szükségünk nekünk is a céljaink gyorsabb és élvezetesebb megvalósításához.

Tehát, ha konstruktív akarunk lenni, akkor a kikapcsolás helyett inkább kapcsoljunk át egy másik tevékenységre. Ezt még egy adott munkakörben is meg lehet tenni. Vagy éppen váltsunk környezetet. Például, nekem - más okok mellett - ezért van az erdőben a nyári irodám.

Mi ad inspirációt számodra?

A magány. A magányos időzés, mint cél, mint módszer, mint állapot. Amikor másokkal kedves vagyok és élvezem a társaságukat, amikor százak előtt tartok előadást, vagy amikor tervet készítek a céljaimhoz, akkor az ezekhez szükséges inspirációt mind-mind a magány gyakorlásából gazdálkodom ki.

Mi az inspiráció szerepe a céljaid elérésében?

Az inspiráció ad okot arra, hogy nehézségek idején kitartó legyek, és egyre jobb megoldásokat találjak a problémák megoldására. Amikor felmerül egy probléma, akkor felteszem a kérdést, hogy miért is (vagy inkább kiért) érdemes megoldani azt. Egyszerűen átnézek a problémán, és kapcsolatot teremtek a jövőképpemmel, amely abban a pillanatban megerősíti a jelenemet. Számomra ez ad erőt a kreativitáshoz.

Hogyan fejleszthető a kreativitás?

Az én felfogásomban a kreativitás a már meglévő dolgok újrakombinálását jelenti. Tehát, nem kell létrehozni semmi újat, hanem csupán új kapcsolódásokat, új összefüggéseket keresni.

A 90-es évek végén elegendő volt a mobiltelefonom igen magas költségéből. Feltettem a kérdést: hogyan tudom a szolgáltató által kínált kiegészítő szolgáltatásokat úgy összekombinálni, hogy jelentős megtakarítást érjek el? A válasz hamar megjött, s így a telefonszámlám a felénél is kevesebb lett. Ezt bárki megtehetné volna.

Más példa. Az Apple nem alkotott semmi újat - bár sokan azt hiszik. Azzal vált a világ egyik legértékesebb márkájává, hogy korábban más cégek által létrehozott elemeket (pl. érintőképernyő, flash memória, online zenebolt) kombinált, és persze jó hírveréssel párosított. Az újítás ugyanis kockázatos és költséges. Az átütő sikert a már bizonyítottan működő eljárások kombinációja hozhatja el számodra is.

Hogyan hasznosítod a kreativitásodat az üzletben, a magánéletedben?

A kreativitás, mint alkotó folyamat, mindig jó kérdéseken alapszik. A kiindulási pont ez: hogyan tegyem jobba a magam és mások életét a meglévő dolgok felhasználásával? Ezen kívül mindig azon gondolkodom, hogy a tetteimnek a jövőbe messze elnyúló hatása legyen, függetlenül attól, hogy a munkámról vagy a magánéletemről van szó. Ha már a cselekedeteimnek úgyis megvan az azonos minőségű visszahatása, akkor erre a legjobb szándékkal ráteszek még egy lapáttal.

Személyiségfejlesztő programok:

www.manhertz.com