

Chris Hadfield *Egy űrhajós tanácsai Földlakóknak* című könyve alapján

Chris Hadfield ezredes egy évet volt fent a világűrben, kétszer járt a nemzetközi űrállomáson. Ő mondja:

Valószínűleg nem fog megtörténni, mégis úgy kell cselekednem, hogy a megfelelő irányba alakuljon a sorsom, és ha mégis megtörténik, (arra gondol, hogy űrhajós akart lenni) emellett biztosnak kell lennem abban, hogy érdekeljen az, amit csinálok, mert bármi is történjék, boldog leszek.

Az, hogy boldog leszel, az akarati döntés. Akarj boldog lenni és majd az is leszel! Egyik barátomtól tanultam ezt meg, aki ezt nagyon jól csinálja. Azt mondja: *Nehogy már a körülmény határozza meg azt, hogy én boldog vagyok vagy sem!* Jó, most itt vagyunk egy rossz helyzetben, de hozzuk ki belőle a legtöbbet. Vannak kellemetlen helyzetek az életünkben, de hozzuk ki belőle a legjobbat, amit csak lehet. Ezt a fajta látásmódot nagyon fontosnak érzem.

Bár még csak 9 éves voltam, rájöttem, hogy sok választási lehetőségem, döntésem van - ezek fontosak. Amit nap, mint nap teszek, az meghatározza, milyen emberré válok.

A napi apró, kis döntések, vagy az irány – az egész életedre kihatással van. Egy hülyeség is - annak lehetnek következményei -, de a pozitív döntéseid is egész életedre kihatással lesznek.

Gyerekkoromban megpróbáltam mindig azt csinálni, amit egy űrhajós tenne, - bár ehhez azért nem ragaszkodtam rögeszmésen.

Többé-kevésbé mindannyian tudjátok, hogy mi szeretnétek lenni, vagy legalábbis van valami irány az életetekben. Érdemes ezt is tanulni tőle: időnként képzeld el, hogy az leszel, ami szeretnél és próbáld úgy tenni a dolgokat, hogy azt valóban el is érd. A mindennapi, hétköznapi kis, apró dolgokat úgy tenni, hogy aztán valóban elérjem azt, amit szeretnék.

Az úrhajósoknak megtanítják, hogy a stressz csökkentésének legjobb módja, ha kínosan ügyelünk az apró részletekre. Arra képeznek ki, hogy mindig a dolgok rossz oldalát lássuk, próbáljuk elképzelni a lehető legrosszabb dolgot, ami az adott helyzetben megtörténhet, és utána a feladat végrehajtásánál, amikor már reménytelennek tűnik, a nehéz problémákra rögtönöznünk kell jó megoldásokat. Akkor, amikor minden másodperc számít. Ez magába foglalja a találékonyságot, az eltökéltséget, hogy mindenre készen álljunk.

A szemléletmódunkat kell megváltoztatni.

Kétfajta embertípus van. Az egyik az *ügyse*, a másik a *csak azért is*. Mindenki magában válaszolhat és majd a kiscsoportban el is mondhatja, hogy melyik típusba tartozik szerinte. Az ügyse: *Á, nekem ez nem megy! Neki se látok!* Vagy pedig a másik, amikor azt mondd, hogy *Csak azért is megcsináljuk! Kell, hogy legyen rá megoldás!* Sosincs olyan, hogy valamire ne lenne megoldás. Isten mindig elrejt valami megoldást, neked csak ki kell kaparni, ki kell halászni. Őket erre tanították, hogy mindig a megoldást keressék. Fontos, hogy ne mástól várd a megoldást, hogy majd valaki megoldja az életemet, majd az apámék segítenek, stb. Van egy életszakasz, amíg ez így megy, de utána neked kell kezdedbe vened a sorsodat, ne mástól várd a megoldást - nincs sült galamb, a Szentlélek meg főleg nem az. Az emberek nagyon nagy része másoktól várja a megoldást. Történik valami nehézség az életébe: majd az állam megoldja. Felvett hitelt: majd az állam kihúzza belőle. Most szerencsénk volt, mert az állam tényleg sok embert kihúzott a devizahitelből, de van, aki a mai napig nem tudott kikecmeregni belőle.

Nem én határozom meg végső soron, hogy elérem-e az áhított szakmai célomat, túl sok tényező játszik közre, amire nincs befolyásom. Valójában csak egyetlen körülmény van, amelyre hatásom van, a helyzetem útközben, amitől állandóságot érzek és biztonságban érzem magam, ettől tudok a helyes irányba haladni. Ha szem elől tévesztem az irányt, az sokkal rosszabb lenne, mintha nem érném el a célomat.

Azt mondja, hogy az út, az oda vezető út fontosabb, mint a cél. Ha így nézzük, akkor bizonyos értelemben a Mennyorszagra is igaz, hogy már az

út fontos, hogy oda haladsz, oda tart az életed. Persze az is jó lesz, amikor megérkezel, de az ennek az útnak a gyümölcse lesz.

A helyetekben felírnám a szobátokba ezt a mondatot:

Soha, senki nem alkotott még nagy dolgokat a fotelban ülve. Mondhatnám azt is, hogy a TV előtt ülve, a számítógépes játék előtt ülve...

Állj készen, dolgozz, méghozzá keményen, és élvezd! Számomra egyszerű a képlet: ha van időd, akkor használd ki és állj készen! Mi lehet ennél fontosabb?

Ha 21 éves koromban megkért volna valaki, hogy írjam meg annak a forgatókönyvét, milyen életet szeretnék magamnak, akkor így nézett volna ki: katonai pilóta, berepülő pilóta, úrhajós. Boldog házasság, egészséges gyerekek, érdekes tapasztalatok. Az életem ezt a forgatókönyvet követte, de nagyon sok „ha” volt benne, amelyek mindegyike megváltoztathatta volna a tervet. Soha nem gondoltam azonban arra, ha nem leszek úrhajós, akkor kudarcot vallottam. A forgatókönyv alaposan megváltozott volna – ha nem lett volna az meg –, de egyik változat sem lett volna borzalmas.

Hidd el, hogy az Isten kreatívnak akar téged! Keresd, kutasd: *Uram, mi az, amit akarsz az életemmel? Te kitaláltál engem, öröktől fogva akartál. Ott voltam a szívedben öröktől fogva. Az összes tehetségem, az érdeklődési köröm, az mind egy irányba mutat, mind Tőled kaptam, azért, hogy a legkiteljesedettebb és boldog életet élhessek.* Ne aggódj, hogy mi lesz, ha nem. Nyugi! Isten kreatívnak akar, és ahogy az író is mondja, lehet, hogy valami nem úgy fog sikerülni, de nem tragédia! Hozzuk ki a legjobbat, az „itt és most”-ból!

Egyesek hiába csinálják végig az úrhajósi kiválogatási folyamatot, később kiderül róluk, hogy mégsem lesznek jó úrhajósok. A különbséget a korábban már említett tulajdonság jelenti, a hozzáállás.

Máshol írja, hogy volt nála sok okosabb, ügyesebb ember, mégsem azok mentek fel a világűrbe és töltöttek ott annyi időt, hanem ő: a hozzáállása miatt.

Beszél a félelemről:

Tapasztalatom szerint a félelem érzése akkor kerít hatalmába, ha nem tudjuk, mire számítsunk, nem érezzük azt, hogy urai vagyunk a kialakuló helyzetnek. Ha tehetetlennek érezzük magunkat, akkor sokkal jobban félünk, mint amikor ismerjük a tényeket. Ha nem tudjuk, mitől kell megriadnunk, akkor mindent riasztónak érzünk. Hogyan tudom elvégezni a munkámat a zsigeri félelemtől telve pusztán azzal, hogy magasban vagyok? Válasz: Meg kell tanulnom leküzdeni a félelmet. A gyakorlástól egyre ügyesebb lettem. Végeredményben le tudtam csillapítani a félelmet, amely úrrá lehetett volna fölöttem.

Mindig az a kérdés, hogy mit kezdek vele? Van bennem egy félelem vagy valaki iránt egy utálat, vagy harag - mindig az a kérdés, hogy mit kezdek vele, azzal az érzéssel? Újra visszatérünk ahhoz, hogy a hozzáállás a legfontosabb. Dolgokat általában nem tudunk magunk körül megváltoztatni. De azt, hogy hogyan állok én ahhoz a dologhoz, azt igenis meg tudom választani. Egyszerű példa: ha beteg vagyok, nem tehetek róla. De hogy hogyan állok én ahhoz a betegséghez, arról igenis dönthetek.

Placid atyától tanultam, aki ott volt a Gulágon sok évig és azt mondta, hogy én nem azért vagyok itt, mert bezártak, hanem azért, mert én tudok ebben értéket találni. Esténként, amikor visszajöttek a napi munkából (mínusz 20-40 fokban dolgoztak napi 12-13 órát, minimális étkezéssel), mindenkinek el kellett mondania, hogy aznap milyen jó dolog történt velük. Az, aki nem tudott jó dolgokat mondani, az előbb-utóbb megbetegedett és meghalt. Boldogság olimpiát rendeztek ott a Gulágon, hogy ki az, aki a legtöbb dolgot el tudja mondani este, amitől ő aznap boldog volt. Volt olyan, aki aznap győzni akart, ezért egész nap azt kereste a kőbányában dolgozva, hogy milyen jó dolgokat tud ebben találni. Így maradtak életben.

Ez a mindennapjainkra is érvényes. Elfelejtteni azt, hogy panaszkodás vagy morgás, vagy elégedetlenkedés. Mindenem megvan, ami a boldogsághoz kell. Mondta ezt egy videóban az a férfi, akinek se keze, se lába nincsen (Nick Vujcic).

Nem azért van jó dolgod, mert mindened megvan, hanem azért van jó dolgod, mert mindened megvan.

Kiképzés közben új ösztönök kifejlesztésére kényszerülünk, a veszélyről nem szabad a „küzd vagy menekülj” (fight or flight) reakciót alkalmazni. Arra tanítanak, hogy higgadtan értékeljük a helyzetet, azonnal állítsuk fontossági sorrendbe a veszélyeket, majd kezdjük el módszeresen keresni az elhárítások lehetőségét. Már ne a vészkijárat felé akarjunk rohanni, hanem eljutunk odáig, hogy inkább meg akarjuk érteni, mi az, ami elromlott, aztán kijavítjuk.

Fontos útravalóként mondom ezt nektek, hogy 10 vagy 20 év múlva, amikor házasságban fogsz élni, vagy papságban, vagy szerzetesként, és jön valami nehézség, akkor ne a vészkijáratot keresd, hanem azt, hogy hogyan tudjuk ezt kijavítani. Sok házasságban látom, hogy pár év házasság után, amikor jön az első nehézség, keresi, hogy hogyan tudna ebből a házasságból kimenekülni, keresi a vészkijáratot.

Számomra az összes túlélőtréning tanulsága az volt, hogy amikor egy csapat tagjai vagyunk – akár a földön, akár az űrben –, akkor a kulcskérdés így hangzik: Hogyan tudok segíteni abban, hogy elérjük azt, amit kell? Ehhez nem kell superhősnek lenned, az empátia és a humorérzék gyakran fontosabb, mint az a legkeményebb túlélési tréning példázza, melyen valaha is részt vettem.

Újabb kulcsmondat: *Hogyan tudok segíteni abban – megtenni a magam részét -, hogy elérjük azt, amit szeretnénk?* Együtt. Ott légy a másik számára. Az egész életünket közösségben töltjük, nem vagyunk magányosak. Isten nem horgászni küldött bennünket, hanem halászni. Nincs magányos keresztény. Az egész életünk közösségben zajlik - elsődleges közösség a családod, aztán az osztály, később a munkahely, a plébániaközösség.

Dönthetünk úgy, hogy elmerülünk a nyomorúságunkban, de megkereshetjük a csoport számára legelőnyösebb megoldást, s javaslom, ez sohasem nyomorúság.

A problémában soha ne problémát láss, hanem lehetőséget. Ne roskadj magadba, hogy *nekem semmi nem sikerül, meg egy halom szerencsétlenség vagyok*, hanem a problémában mindig lehetőséget láss!

Tapasztalatom szerint nem lehet kárba veszett idő, ha a hangulat javítására törekszünk, különösen akkor nem, ha mínusz 10 fok van.

Beszél a nyafogásról. Gyerekkoráról mesél, 14 éves volt ekkor:

Már vacsorához készülődtünk otthon, amikor apám egy hosszú hőmérőt nyomott az egyik tároló mélyére, így ellenőrizte, hogy a kiszáradt szemek nem melegszenek-e túl, és nem kezdenek-e el erjedni. Dehogynem kezdtek. Tudtuk, ha nem cselekszünk azonnal, akkor odavész a gazdaság, az egész éves nyereség. Felálltunk az asztaltól és kimentünk a csűrbe, ahol elkezdtük a kukoricát lapátolni. Két méter mély tároló aljáról a tetejére, hogy átszellőztessük és hűtsük a terményt. Minden családtag egész éjjel dolgozott, hogy megmentjük a termést. Szó sem lehetett arról, hogy abbahagyjuk. Arról sem, hogy nyafogjunk közben. Apám szigorúan osztotta ki a feladatokat, és az volt az elve, hogy a gyerekek ne panaszkodjanak. Emellett a nyafogást is helytelenítette, mert tudta, hogy az ragályos és romboló hatású. Ha összehasonlítjuk a hangnemet annak a kifejezésekor, hogy mennyire igazságtalan vagy nehéz, vagy nevetséges valami, akkor az elősegíti a kapcsolatok kialakítását. És néha ez az, ami miatt az elégedetlenkedés folytatódik, mert az erősíti bennünk „mi a világ ellen” érzést. Az egység melege azonban nagyon hamar meglágyítja a neheztelés keserűségét. Máskülönben a keserűség miatt a nehézségek még elviselhetetlenebbnek tűnnek, ami nem segíti a feladat végrehajtását. A nyavalygás annak a harci szellemnek az antitézise, ami semmi mást nem jelent, mint erőink egyesítését a közös cél érdekében.

Nincs panaszkodás, nincs nyafogás, nincs elégedetlenkedés ☺ Előre!

Az évek során azt is megtanultam, hogy ha más emberek sikeréért erőfeszítéseket teszek, akkor attól nagy valószínűséggel nem csak ők fognak szívesebben dolgozni velem. Az én túlélésem és sikerem esélyei is megnőnek ezáltal.

Erőfeszítést teszel a másikért, hogy ő előre haladjon, sikeres ember legyen. Ennek pont az ellenkezőjét szoktuk tenni, ugye? Sokszor lenyomjuk a másik fejét a víz alá, a másikban sokszor ellenfelet látunk. Pedig azzal, hogy teszel a másik sikeréért, azzal életet adó, életet növelő emberré válsz. A Jóisten rád bízta a másikat. Nem ellenfelet kell a másikban látni, hanem társat.

Az ipari forradalom tette a férfiakat versenytársakká. Egészen addig a férfiak mindent együtt csináltunk: együtt mentünk harcolni, együtt mentünk vadászni.

Legyél életet növelő ember, hogy a környezeted körülötted kiviruljon! És ha a környezeted kivirul, akkor te is ki fogsz benne virulni? Egészen biztos.

Természetesen betéve tudjuk a vastag betűt, amelyik megmenthet minket. Az utazásra figyelj, ne az úti célra, ahová meg fogsz érkezni! A jövőbe tekints, ne a múlton búsulj!

Hagyd a múltat az Isten irgalmába! Vesd oda! Voltak mindannyiunknak hülyeségei – lesznek is –, de ne a múlton keseregj, ne a saját sebeidet nyalogasd, hanem a jelenre, az útra, ahol vagy - arra koncentrálj, és arra, hogy hová tart az életed, hova szeretnél eljutni.

Próbálj meg nulla lenni! Az évek során rájöttem, hogy ha új helyzetbe kerülünk, akkor szinte bizonyos, hogy háromféleképpen tekinthetnek ránk: mínusz egyként, azaz tevékenyen károsnak tartanak, akivel csak a baj van. Nullaként, akinek közömbös a hatása. Végül plusz egynek is tekinthetnek, olyanak, aki tevékenyen hozzájárul valamilyen érték létrehozásához. Természetesen, mindenki plusz egy akar lenni. Aki viszont saját magát plusz egynek nyilvánítja, azt szinte biztosan mínusz egynek fogják tartani, függetlenül attól, hogy milyen képességeket mutat fel, és ténylegesen milyen teljesítményt nyújt.

Azért mer erről beszélni, mert amikor fellőtték őket és megérkeztek a nemzetközi úrállomásra, ott már voltak olyanok, akik előttük érkeztek meg, és ahogy megjöttek az újak, egyből ment a skatulyázás.

Mínusz egy: nagyon gáz, ezzel itt csak a baj lesz. Ha valaki úgy megy oda, hogy én plusz egy akarok lenni, odamegy nagy arccal, akkor

beskatulyázzák a mínusz egybe, őt, aki plusz egy akart lenni. Ezért mondja azt, hogy próbálj meg nulla lenni.

Nullának lenni nem rossz. Ahhoz már eléggé értesz a dologhoz, hogy ne okozz problémát, ne csinálj másoknak többletmunkát. Érteni kell a dologhoz, aztán be kell bizonyítanod másoknak, hogy ez valóban így is van, és csak ezután lehetsz kiváló. Sajnos nincs rövidebb út.

A nulla azt jelenti, hogy amikor szükség van rám, odateszem magam. Az egész célért beleteszem a magam tudását, kapacitását, lehetőségét stb.

Mindig, amikor új helyzetbe kerülök, de még nem ismerem ki magam elég jól, arra gondolok, hogyan tudnék nulla lenni, vagyis megpróbálom apró lépésekkel segíteni a munkát anélkül, hogy közben bajt okoznék. Nem ideális belépő az, amikor belebegünk, és azonnal nyilvánvalóvá tesszük a jelenlétünket. Jobb, ha feltűnés nélkül megyünk be, egy vadonatúj környezetbe nem a legjobb ajánlólevél, ha megpróbáljuk bebizonyítani, milyen nagyszerű dolog, hogy ott vagyunk. Sokkal jobb, ha megpróbálunk semleges hatást kelteni, figyelni és tanulni azoktól, akik már ott vannak. Miközben ahol csak lehet, hozzáfogunk a munkához.