



A királyokról jut eszembe, hogy gyerekkoromban **Az okos lány** volt az egyik kedvenc mesém. Több változata is létezik, talán Elek apóé a legrövidebb és legfrappánsabb. Gondolom mindenki emlékszik rá, de azért a biztonság kedvéért röviden elmesélem.

A király azt kéri az okos lánytól, hogy hozzon is meg ne is, legyen is meg ne is.

Gondolkozik egy kicsit a lány, azzal kifordul az ajtón, megy a konyhába, ott szitát kér, aztán megy az udvarra, ott épp röpködött egy sereg galamb, megfogott egyet, a két szita közé tette, s úgy ment fel a király színe elé.

– Itt van, felséges királyom.

Fogja a király a két szitát, hogy megnézzze, mi van benne. Abban a pillanatban a galamb kirepült.

– Na látja, felséges királyom, hoztam is, nem is, volt is, nincs is.

És boldogan éltek, míg meg nem haltak. A mesében. Mert **a mindennapokban azért nem ennyire egyszerű**. És főleg azoknak nem, akik úgy élik az életüket, hogy hoznak is, meg nem is, felöltöznek is meg nem is, gyalog is jönnek, meg nem is.

Pedig mi itt, a Székelyföldön **szeretünk furfangosan élni**. Dolgozunk is meg nem is, igyekszünk is megfelelni az elvárásoknak meg nem is, lázadunk is meg nem is, de semmiképp annyira, hogy azt bárki is észrevegye, és bajunk legyen belőle, oda is tesszük a csontot meg nem is. Ezért **boldogok is vagyunk, meg nem is**.

Mert az nem igazán működik, hogy flowban is vagyunk, meg nem is, intenzíven beleéljük magunkat egy folyamatba, meg nem is. És ha a flow élmény szükséges ahhoz, hogy olyan életünk legyen, amit érdemes megélni, akkor az okos lány meséje nem igazán segít rajtunk. Sőt egyáltalán nem segít.

De mi is az a flow élmény?

Ezt szeretne volna megtudni az a hatszáz ember is, aki beült **Csíkszentmihályi Mihály** professzor és barátainak az előadására. És nem hiszem, hogy bármelyikük is megbánta, hiszen egészen közelről tapasztalhattuk meg, hogy **mekkora szabadságot is jelent, amikor valaki mer nagyon kicsi és nagyon emberi lenni**. És azt is érezhettük, hogy mennyire felemelő tud lenni, amikor valaki a kérdéseinken hajlandó elgondolkozni, és nem panelválaszokkal operál.



Mi történik akkor, amikor flowban vagyunk?

Csíkzentmihályi rengeteg művésszel, sportolóval és üzletemberrel készített interjút, és a legtöbbjük a flow élményt egyfajta eksztázishoz hasonlította, ahol **megszűnik az erőfeszítés**, minden könnyeddé és spontánná válik.

Az eksztázisban egy alternatív valóság jön létre, és általában olyan intenzíven élik meg a résztvevők a folyamatot, hogy nem marad agyi kapacitásuk arra, hogy saját kis mindennapi problémáikon rágódjanak, sokszor az éhségérzet és a fáradtság is eltűnik, megszűnik a testtudat, sőt az identitásuk is törölődhet a tudatukból.



8 óra munka, 8 óra pihenés

Ma már szinte senki sem hisz abban a mesében, hogy a melóban zombira dolgozzuk magunkat, aztán ha marad elég időnk és energiánk, akkor **meló után jól megvalósítjuk önmagunkat**, és hihetetlenül boldogok leszünk.

Éppen ezért, ha egy vállalati vezető azt szeretné elérni, hogy a munkatársai ne a munkahelyen kívül akarják megvalósítani önmagukat, akkor jobb ha **megtanul olyan munkahelyeket tervezni, ahol a flow a leginkább megvalósulhat**

Gary Gute professzor pontosan abban próbált a hallgatóság segítségére lenni, hogy hogyan kell ilyen munkahelyeket teremteni.



Amitől a Szuperno is agybajt kap

Deanne Gute kicsit zavarosabb vizekre merészkedett, és arra próbálta rávezetni a hallgatóságot, hogy mi az ami egy vezető számára a legtöbb frusztrációt okozza.

Deanne szerint amikor vezetőként másokkal dolgozunk, és nem vagyunk flowban, hanem szorongást és frusztrációt érzünk, akkor az legtöbbször azért van, mert mások nem azt csinálják, amit szeretnénk, hogy csináljanak, **nem pörögnek azon a szinten, amit képességeik alapján elvárnánk tőlük**.



Mit tehetünk, ha már a szupererő sem elég?

Vezetőként optimalizálnunk kell a beszélgetéseinket. **Minimalizálnunk kell mindazt, amit mi mondunk, és maximalizálnunk azt, amit kérdezünk**

.

Az is fontos, hogy ne zárt kérdéseket tegyünk fel, amire igennel vagy nemmel lehet válaszolni, mert ilyenkor csak két válaszlehetőség létezik. És a nem válaszok aránya általában sokkal nagyobb.

A zárt kérdésekkel szemben a nyitott kérdések valódi beszélgetéseket tesznek lehetővé. Ilyen kérdés például, hogy: Mi a legfontosabb a számodra? vagy Mi a legnagyobb kihívás jelenleg a számodra?

Mikor ilyen kérdéseket teszünk fel, akkor sokkal mélyebb beszélgetés jöhet létre, sokkal inkább elköteleződünk a tárgyalt témával szemben.

A jó kérdések mindig segítenek felismerni, hogy a beszélgetőpartnerünk mit tud, mire képes, és

mi az, amit igazából értékel.

Deanne azt tanácsolta, hogy vezetőként merjünk nyílt kérdéseket feltenni, legyünk nyitottak bármire, ami a beszélgetés közben felmerülhet, és ha ez megvan, akkor a flow szinte magától megteremtődik.

Akik a komplexitásban élvezetre lelnek

A beszélgetés végén a hallgatóság kérdéseire válaszolva Csíkszentmihályi Mihály kihangsúlyozta, hogy **a flow csak egy módszer**, de az nem a flowtól függ, hogy milyen célra használjuk.



Csíkszentmihályi úgy látja, hogy nekünk embereknek talán az a legnagyobb bajunk, hogy nem élhetünk pusztán a génjeinkre hagyatkozva, hiszen túl komplex az a környezet, amit teremtettünk a magunk számára, és folyamatosan tanulnunk kell, hogy ebben az egyre komplexebb élettérben mi hogyan tudunk optimálisan működni.

Szerinte azok fognak megerősödni, akik ebben **a komplexitásban élvezetre lelnek és megtanulják artikulálni azt a maguk illetve a környezetük számára**

.

És talán a legerősebb gondolat is a végére maradt, miszerint úgy érdemes élni, hogy úgy érezzük, megcsináltuk mindazt, amit lehetett és **nem fordítottunk hátat** annak a jövőnek, amit el szerettünk volna élni.