

A kérdezés ereje

Írta: dr. Dain Heer

A **kíváncsiságunk** ajándéka az az erő, ami új és még nagyobb lehetőségeket nyit számunkra minden pillanatban. A kíváncsiság az állandó akadály nélküli kérdezés, érdeklődés és tünődés állapota.

A kíváncsiság lélektani előnyeiről folytatott értekezések azt mutatják, hogy nemcsak hosszantartó boldogságot jelent (kíváncsinak lenni), hanem képes az életedet is és a világot megváltoztatni körülötted.

Még Einstein is, minden idők egyik legnagyobb gondolkodója, a kíváncsiságát a tehetsége és tudása fölé helyezte.

Az egyik legkártékonyabb módja, hogy kíváncsiságunkat korlátozzuk, amikor ítélkezünk, kritizálunk (önkritika) vagy úgy látjuk az életünket vagy magunkat, mintha hiányban szenvedne.

A kérdések a legegyszerűbb forrásai, hogy változást idézünk elő.

A megfelelő kérdések feltétele újra indítja a kíváncsiságot és hagyja, hogy felfedezd a különbözőségedet, lehetőségeidet, nagyságodat/nagyszerűségedet és annak a lehetőségét is, hogy lásd milyen bírálatok, megítélések és hitbéli korlátok mögött rejtőztél.

Itt van a három legjobb tippem olyan kérdésekhez, amik kikökkentenek ezekből a korlátokból, beindítják/újraélesztik a kíváncsiságot és lényegi változást eredményezhetnek.

1. Tegyel fel igazi kérdéseket, ne gagyikat/hamisakat

Vannak kérdések, amik tényleg segíteni fognak, azonban vannak kijelentések is, csupán kérdőjellel a végükön. Az utóbbiak is kérdéseknek tűnnek, de valójában **csak kérdésként álcázott zsákutcák** – mivel ezek a típusú kérdések mindig ítélkezéshez vezetnek vissza, következtetésekhez vagy egy korlátolt nézőponthoz.

Egy jó példa erre, amikor azt kérdezzük „**Miért?**”.

Milyen gyakran jelent valójában segítséget ez a kérdés „Miért?”

„Miért történt ez velem?” „Ki lett így belőlem?” „Miért tetted ezt?”

A miértet kérdezve csak egyhelyben fogsz toporogni. Nem jelent új információt és új megoldási módot sem kínál. A „Miért?” megakadályozza a továbblépés lehetőségét, minden okot és igazolást megadva neked ahhoz, hogy beragadj, de semmi bátorítót nem ad, hogy továbbléphess - bármikor észreveszed magad, hogy azt kérdezed „Miért?” kérdezd inkább azt „Mi/Mit?”.

A „Mi/Mit?” kérdéssel, öntudatosá válsz, körültekintesz és ösztönözöd magad, hogy lásd mi fog működni számodra inkább, mint arra összpontosítva, hogy mi nem. Itt van néhány nagyszerű példa ilyen kérdésekre, amit bármikor, bármilyen szituációban használhatsz:

- Mi más is lehetséges?
- Mi jó abban, hogy ez nem történik meg velem?
- Mi jó abban, hogy ezt nem kapom meg?
- Mit csinálhatnék máshogy, hogy azt megteremtsem?

Egy máik érdekes dolog a valódi kérdésekkel kapcsolatban, hogy **soha nincs egy végérvényes és egyértelmű válasz** rájuk. Egy valós kérdés végtelen lehetőségek kapuját nyitja meg. Gondolkodásra ösztönöz és annak az érzetét kelti, hogy valami új történhet ma, holnap, a héten, egy hónap vagy egy év múlva. Egy igazi kérdés befejezetlen és soha nem végleges. Egy válasz viszont nagyon is véges, nem biztos, hogy több lehetőséget hagy.

Gondolkodj így: van határa a kíváncsiságnak? Nincs. Mindig van valami több, amit tudni szeretnénk. Ez az, ahogy a valós kérdések tudják vagy tudniuk kellene befolyásolni az életedet.

2. Használd a kérdéseket, mint „ellenszert” az önkritika és mások megítélésével szemben

Eljön az a pillanat, amikor egyszer mindenki érzi mások bírálatainak vagy az önkritikájának a hatását. Úgy tanítottak minket, hogy az önkritika, de különösen a mások bírálata meg fog változtatni minket. Csakhogy ez nem működik. A bírálat valójában nagyon gyenge ösztönző.

Ha neked nagyon erős a tudásvágyad és hajt a kíváncsiság, akkor lehet a motiváció probléma? Vagy pedig annak gondolata, hogy mi más is lehetsz, mit tehetsz, tanulhatsz vagy teremthetsz, létrehoz egy olyan életörömöt, amit legtöbben pedig a „bírálatok általi ösztönzés”-től várnának el, de végső soron

soha nem működött számukra. Bármikor, amikor úgy érzed csapdába estél az önkritika vagy mások ítélkezése által, kérdezd, mondjuk azt:

„Mi jó abban, hogy ezt nem engedem be?” Ha kérdezel, ezekben a pillanatokban **megszakítod az ítélkezés végtelen körforgását** és már el is kezdesz arra figyelni, hogy mi helyes, mi az, ami jó benned, amit korábban talán nem is akartál látni, ami segít megfékezni a további bírálatok végtelen ismétlődését.

3. Mindennapos kérdés, hogy felfedezd és létrehozod az életet, amire Te vágysz

Sajnos legtöbbször úgy nőtt fel, hogy azt gondolja, hogy a kulcs a sikerhez a beolvadás és hogy olyanok legyünk, mint mindenki más. Nem vagyunk bátorítva arra, hogy igazán ismerjük és őszinték legyünk önmagunkhoz. Képesek vagyunk arra törekedni, amit mások értékesebbnek tartanak és igazán nagyszerűvé válunk abban, hogy kitaláljuk mások mit akarnak és vágnak tőlünk, miközben nekik fogalmuk sincs arról, hogy mi mit szeretnénk igazán! A kérdezés egy hatalmas eszköz, hogy újra felfedezzük, hogy kik is szeretnénk igazán lenni, mit is szeretnénk igazán az életben, és hogy tovább bővítsük annak tudatát, hogy mi más is lehetséges az életben számunkra.

Kezd kérdezgetni magadtól minden nap:

- „Ha bármit kérhetnék, mit választanék?”
- „Mi az, amit szeretek csinálni?” és „
- „Mi más is lehetséges számomra az életemben, amit eddig lehetetlennek hittem?”.

Bár egyszerű kérdéseknek tűnnek, de napról napra egyre több betekintést engednek önmagadba.

Ha nem kérdezed meg, nem tudhatod meg. :)

A kérdezés és kíváncsiság olyan erővel bír, hogy bármit megváltoztathat az életedben. – Mi az, amit meg kívánsz változtatni vagy teremteni?

Talán most van itt az ideje, hogy feltedd a kérdést.

Forrás:<http://www.rewireme.com/happiness/power-questioning/>
(Fordította: Suhajda Szilárd)