

Leven in een tijd van verandering

'Wij leven in een tijd van veranderingen.' Hoe vaak lees of hoor je deze woorden niet. Maar wat is er werkelijk aan de hand? In dit artikel geeft Wim Starink, management trainer van beroep, met een aantal heldere inzichten aan hoe wij de tijd waarin wij leven beter kunnen begrijpen. En ook hoe we gezond en effectief kunnen blijven in deze aangrijpende tijd.

Aan het eind van dit artikel staan tien concrete adviezen hoe je je eigen weg kunt bepalen en een goede fysieke en mentale balans kunt bewaren.

Tijdens voorgaande eeuwen vonden veranderingen veel geleidelijker plaats dan tegenwoordig. Natuurlijk waren er wel degelijk veranderingen en ontwikkelingen, maar deze verliepen veel langzamer en minder opvallend. Bijvoorbeeld: het bouwen van een kathedraal of een boeddhistisch klooster duurde honderden jaren, maar zij waren dan ook ontworpen om eeuwen te blijven staan. De mensen die die gebouwen ontwierpen en met de bouw begonnen, wisten van tevoren dat zij die nooit af zouden zien. Probeer zo'n project vandaag de dag maar eens te verkopen en gefinancierd te krijgen!

Op dit moment maken wij een stortvloed van veranderingen mee. Automatisering, globalisatie, 24-uurs economie, telecommunicatie, auto's, vliegtuigen en ruimtevaart, zwevende treinen, de vermenging van rassen en culturen door het wegvallen van grenzen, internet, elektronisch bankieren, hartchirurgie, kernenergie - allemaal opgekomen tijdens de vorige eeuw. Veranderingen gaan zo snel dat je nieuw aangeschafte computer, bijvoorbeeld, verouderd is in de tijd dat je de doos van de winkel naar je auto draagt!

We worden continu bekogeld met impressies en nieuwe ideeën en concepten. Hoe blijf je mentaal in balans als alles om ons heen verandert... Wanneer waarden en normen die eeuwenlang vanzelfsprekend waren ineens niet meer gerespecteerd worden... Als je leeft in een tijd waarin politieke noch kerkelijke leiders een adequaat antwoord kunnen geven op wereldwijde problemen waar we mee te maken hebben...?

Waar te beginnen?

Er is een natuurlijke analogie voor de periode waar wij momenteel in leven, en die gaat als volgt: Wanneer een stuk land braak komt te liggen, is het binnen veertien dagen overwoekerd met onkruid. Deze zogeheten 'pioniersvegetatie' maakt de bodem schoon en geschikt voor de volgende generatie door de zuurstof, stikstof, fosfor en zwavel uit de lucht te halen en in de bodem te brengen. De volgende generatie van vegetatie neemt het niet in één nacht over van het onkruid, maar zal geleidelijk aan de plaats en het zonlicht overnemen. Terwijl de ene soort afneemt, neemt de ander langzaam toe, waardoor de invloed van de eerste vegetatie langzaam wordt overgenomen tot deze uiteindelijk nagenoeg geheel verdwenen is.

Om onze huidige situatie beter te begrijpen voegen wij hier nog een tweede analogie aan toe: het verschil in samenstelling en natuur van zilver en goud. Goud wordt in de natuur gevonden in hoge concentraties. Deze goudklompjes zijn in duizenden jaren ontstaan en hebben al die tijd hun glans behouden. Vergelijk dit goud met de tijd van voorgaande generaties: een tijd van duurzaamheid, stabiliteit en lange termijn visies. Een 16-jarige solliciteerde toen bijvoorbeeld bij een baas of bedrijf met het idee dat hij daar de rest van zijn loopbaan zou doorbrengen. Hij zou loyaal zijn naar het bedrijf, en het bedrijf zou goed voor hem zorgen, ook na zijn pensionering.

Zilver daarentegen wordt gevonden in aders, is veel meer verspreid en heeft de neiging snel dof te worden. Dit kunnen we vergelijken met de tijd waar we naar op weg zijn, een tijd van verandering, van toenemende snelheden en van instabiliteit. Huidige schoolverlaters solliciteren naar hun eerste baan met het idee om daarin zoveel mogelijk te leren, en om vervolgens na een of twee jaar weer verder te gaan zoeken. Bedrijven en instellingen reorganiseren voortdurend om een steeds veranderende markt en wereld aan te kunnen. Daarbij worden regelmatig grote aantallen medewerkers ontslagen, om de kosten te verlagen en de winsten te verhogen.

Het is evident dat de aarde en het menselijk ras in een proces zijn van radicale veranderingen op alle fronten. De 'gouden' invloed van stabiliteit neemt af, terwijl de 'zilveren' invloed van verandering iedere dag meer voelbaar wordt. En dit is waarschijnlijk nog maar het begin!

Wat vraagt dit van ons?

Tot voor kort leefden wij ons leven zoals vastgesteld door vele voorafgaande generaties. Religie, traditie en sociale controle schreven toen voor hoe men zich hoorde te gedragen. Deze regels lijken nu niet langer toepasbaar. Overal om ons heen lijken normen en waarden te vervagen, om mogelijk te worden vervangen door nieuwere, modernere. Waar voorheen de zekerheid buiten onszelf te vinden was (kerk, baan, gemeenschap), zullen wij die vandaag de dag in onszelf moeten zien te vinden. Het lijkt alsof deze tijd ons naar binnen dwingt, om na te denken over onze persoonlijke religie, over spiritualiteit, principes, normen en waarden - om zo stabiliteit en geestelijke gezondheid te vinden.

Juist in deze tijd lijkt het essentieel om te bepalen:

- a. wat is voor jou belangrijk in je leven
- b. waar ben jij goed in, wat doe je graag en geeft je energie
- c. waar geloof jij in en wat je waard is om voor te knokken

Dit zijn gouden principes die je kunnen helpen om jouw richting te bepalen, om je staande te houden in een hectische 'zilveren' tijd.

Tien praktische tips

als hulpmiddel in deze hectische, soms wat chaotische tijden

1. Wees selectief welke informatie je tot je neemt via radio, TV, kranten en tijdschriften. Alles wat je leest, ziet of hoort moet ook weer 'verteerd' worden, en veel ervan moet je toch al met een korreltje zout nemen!
2. Maak zo min mogelijk schulden en koop alleen wat je je direct kunt veroorloven. Financiële en andere zorgen kosten veel energie en beperken je vrijheid van denken en bewegen.

3. Ga veel om met mensen die net zo denken en voelen als jij, maar die je niet naar de mond praten. Lees interessante boeken en vorm je eigen perceptie van hoe de wereld in elkaar zit en wat er gebeurt.
4. Zorg goed voor jezelf en de mensen waar je van houdt. Gezond eten, regelmatig bewegen en een gezonde dosis (zelf)humor houden je sterk en fit.
5. Genereer zoveel als je kunt in gebieden die jou inspireren. Als je 'vol bent van leven' is er geen plek in je voor negatieve gedachten. Het is goed voor je immuunsysteem en het bevordert je welzijn.
6. Begin iedere dag met 15 minuten voor jezelf. Gebruik die tijd om te bedenken wat jij die dag wilt doen, zijn en bereiken - op basis van wat jij belangrijk en waardevol vindt in het leven. Het helpt je te focussen en jezelf te blijven gedurende de rest van de dag.
7. Streef naar eenvoud. De dingen zijn zoals ze zijn. Het is tegenwoordig mode om eenvoudige dingen ingewikkeld te maken. Ga er gerust vanuit dat de waarheid altijd simpel is. Wantrouw complexe situaties.
8. Onthoud dat er altijd mensen zijn die er slechter aan toe zijn dan jij en probeer anderen te helpen waar en wanneer je kunt. Het verrijkt je leven en versterkt je gevoel van eigenwaarde.
9. Kom erachter wat je niet wilt. Niet in jouw leven, maar ook niet in de wereld dichtbij en verder. Probeer daar je leven naar te leiden.
10. Jij alleen bent verantwoordelijk voor wat er gebeurt in jouw leven! Laat anderen je niet vertellen wat je moet doen, en geef een ander nooit de schuld van wat jou overkomt.

Wij leven in een buitengewone periode van de menselijke evolutie, waarin meer mogelijk is dan ooit tevoren. Soms lijkt het alsof alles waar je vroeger op kon bouwen aan het afbrokkelen is - en dat is het ook. Tegelijkertijd hebben wij de kans om samen een nieuwe wereld te bouwen en een nieuwe levensstijl te ontwikkelen. Laten wij de uitdagingen van deze tijd het hoofd bieden.

STARBUSINESS
LIBERATING HUMAN POTENTIAL