

Doktor Gary Small, Gigi Vorgan

AITAB!



MUUDAN OMA ISIKSUSTA

30 PÄEVAGA!

Originaali tiitel:
Gary Small, Gigi Vorgan
Snap! Change Your Personality in 30 Days
2018

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Pea meeles, et selles raamatus sisalduv teave ei ole ühelegi konkreetsele isikule mõeldud spetsiifiline arstlik soovitus ja sellega ei või asendada tervishoiuspetsialistilt saadavaid ravijuhiseid. Kui sul on (või arvad, et sul on) terviseprobleem, siis konsulteeeri viivitamatult oma arsti või muu tervishoiutöötajaga, et arutada läbi riskid ja võimalik ravi. Ära alusta mingit ravi enne arstiga konsulteerimata.

Tõlkinud Aile Meedo
Toimetanud Stella Sägi
Korrektuuri lugenud Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2018 by Humanix Books
First published by Humanix Books.
Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency.
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B10370119
ISBN 978-9949-82-492-2

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

Sisukord

Tänu sõnad	7
Eessõna	9
1. PEATÜKK	
Isiksus võib muutuda	11
2. PEATÜKK	
Muutuse neli etappi	35
3. PEATÜKK	
Hinda ennast ise ja pane paika oma eesmärgid	49
4. PEATÜKK	
Ekstraversuse ABC	61
5. PEATÜKK	
Kohusetundlikumaks saamine	81
6. PEATÜKK	
Meeldivuse õppimine	99
7. PEATÜKK	
Taltsuta oma neurootilisust	117

8. PEATÜKK

Avanemine uutele kogemustele139

9. PEATÜKK

Muutuse kiirendamine teraapia abil.155

10. PEATÜKK

30 päeva iseenda parema versioonini171

Kasutatud kirjandus197

Tänu sõnad

Oleme tänulikud arvukatele vabatahtlikele ja patsientidele, kes osalesid uurimuses, millest kasvas välja see raamat siin, ning andekatele teadlastele, kes uurimuse läbi viisid. Täname kolleege, sõpru ja perekonnaliikmeid, kes olid toeks ja abiks, sh aitäh: Howard Chang, Stuart ja Valerie Grant, Rachel Small ja Harrison Small. Eriline tänu meie pikaajalisele esindajale ja heale sõbrale Sandra Dijkstrale, ning Mery Glennile Humaniks Booksist ja Chris Ruddyle Newsmax Mediast.

Doktor Gary Small ja Gigi Vorgan

Märkus: mitu lugu ja näidet siin raamatus on kokku pandud erinevate inimeste kogemuse põhjal ja need ei esinda üht konkreetset inimest ega isikute gruppi. Sarnasused ühe või mitme inimesega on juhuslikud ega ole ette kavatsatud. Lugejatel soovitame enne mis tahes harjutuste programmi või dieediga alustamist konsulteerida oma arstiga.

Eessõna

Mana endale silme ette inimene, keda imetled. Kuidas sa ta iseloomu kirjeldaksid? Kas ta on seltskondlik, soe või kohusetundlik? Kas sa leiad, et tal on huumorimeelt, et ta on enesekindel või lahke? Vahest soovid, et oleksid ühes või teises rohkem tema moodi.

Mõtle nüüd kellegi peale, kellest sa palju ei pea. Mis on see, mis sind selle inimese iseloomu juures häirib? Kas ta on ärev, äkiline või ebausaldusväärne? Selle inimesega sa arvatavasti sarnaneda ei soovi.

Kirjelda nüüd enda iseloomu. Kas sa oled ekstravert ja seltskonnas populaarne? Ütleksid sa, et oled tõhus ja süsteemne? Kergesti ärrituv või tujukas? Kas sinus on iseloomujooni, mida sa muudaksid, kui saaksid? Kui vastus on jah, siis sa ei ole üks. Uuringud on näidanud, et suur osa inimestest soovib muuta teatavat osa oma iseloomust ja mitte just väikest osa. Enamik ihkab kogeda sügavat isiksuse arengut, andmata endale aru, et muutused on võimalikud.

Iseloom määratleb meie isiksuse. See on kogum üpris stabiilseid omadusi, mis moodustavad meie eriomase iseloomu ja mille käivitavaks jõuks on meie mõtte-, tunde- ja käitumismustrid. Igapähele meist on isiksuslik sõrmejalg, mis peegeldab meie olemust – sisemine meelelaad, mis juhib meie tegusid ja reaktsioone meid ümbritsevas maailmas.

AITAB!

Psühhiaatria- ja psühholoogiaekspertid on olnud pikka aega arvamusel, et meie iseloom kujuneb põhiosas välja varases lapsepõlves ja püsib sarnasena kogu elu jooksul. Viimase aja teaduslikud tulemused vaidlevad siiski sellele kaua püsinud seisukohale vastu. On ilmnenud uusi huvitavaid tõendeid selle kohta, et meil *on võimalik* muuta oma iseloomu (kas iseseisvalt, terapeudi abiga või neid kahte varianti kombineerides) ja olulised muutused võivad ilmned *kiiresti* – niivõrd lühikese ajaga kui 30 päeva. Need põhjanevad tulemused on murendanud vääruskumust, et oleme oma negatiivsete iseloomuomaduste vangid hoolimata sellest, et need meie potentsiaalset õnne ja edu takistavad.

Lugedes käesolevat raamatut „Aitab!”, võid hakata paremini aru saama sellest, kes sa oled praegu; kuidas teised sind näevad ja ka sellest, milliseid aspekte sooviksid muuta. Omandad oskused, mida vajad, et muuta oma isiksust kõigest ühe kuuga – selleks ei ole tarvis aastaid psühhoteraapiat ja enese psüühesse kaevumist või iga viimse kui halva asja väljakaevamist, mis sinuga eales juhtunud on. Kui tõesti soovid muutuda, siis leiad siit raamatust juhtnöörid, mis aitavad sul saavutada oma eesmärgid ja saada paremaks versiooniks iseendast.

Gary Small, *dr. med.*, ja Gigi Vorgan
Los Angeles, CA

1. peatükk

Isiksus võib muutuda

Inimesed küsivad minult alati: „Kas olid juba lapsena nii vaimukas?“ Ei, õigupoolest olin raamatupidaja.

ELLEN DEGENERES

Emma jõudis lõpuks baarileti ees järjekorra etteotsa ja tellis klaasi valget veini. Tal tuli selleks karjuda, sest baaris mängiva bändi muusika oli liiga vali. Emma vihkas pulmi, eriti, kui ta pidi üksi minema. Ta oli 35-aastane ja nii vanemad kui ka sõbrad hakkasid vaikselt lootust kaotama, et ka tema võiks kunagi abielluda. Nad süüdistasid Emmat, et too on liiga valiv, aga naine teadis, et tegelikult oli talle romantiliste suhete sõlmimisel alati takistuseks olnud tema häbelikkus.

Emma võttis istet 12. laua taga, talle selleks õhtuks ette nähtud piinamistoolis, ja püüdis välja arvestada, kui vara tal põgeneda õnnestuks. Paar itsitavaid naisi istusid ja tutvustasid ennast, aga Emma ei kuulnud nende öeldut üle laulu „New York, New York“ kohaliku bändi esituses.

Kui toostide osa läbi sai ja salatit ei olnud veel serveeritud, tuli üks kena mees kõrvallauast ja istus Emma kõrvale. Mees tervitas ja palus Emma tantsima. Naine vältis silmsidet ja raputas pead.

Mees pöördus ümber ja palus selle asemel tantsima ühe itsitava-test naistest. Saates pilguga nende suundumist tantsupõrandale, kisendas Emma sisemine hääl: „*Mis sul viga on? Mees oli nunnu ja sina oled idioot!*” Seejärel naine rahustas ennast oma viimase aja mantraga: „*Unusta ära; see mees oli tõenäoliselt abielus ja jobu veel peale selle*“.

Emma sirutas käe kolmanda leivatüki järele, aga või oli otsa saanud. Naine täheldas rahulolematult omaette, *et ta oleks pidanud koju jääma*. Emma on üks miljonitest inimestest, kes kannatavad ülemäärase häbelikkuse ja ebakindluse all. Ta teadis seda enda kohta ja oli oma saatusega leppinud. Loomulikult oleks naisele meeldinud olla rohkem ekstravert ja uutele asjadele avatud, aga see lihtsalt ei kuulunud tema kaasasündinud iseloomu juurde.

Termin „iseloom“ (ingl k *personality*) tuleb ladinakeelsest sõnast *persona*, mis viitab maskidele, mida näitlejad teatris kandisid, et mängida eri rolle või oma tegelikku isikut varjata. Tänapäeval peame iseloomu hõlmavaks isikule iseloomulikke mõtte-, tunde- ja käitumismustreid. Meie tunded ja mõtted juhivad käitumist ja põhjustavad selle, et toimime ühel või teisel viisil.

Isiksuseomadused kipuvad jääma elu jooksul samaks ja neil on tohutu mõju meie armuelule, tööalasele edukusele, tervise-näitajatele ja isegi oodatavale elueale. Ja ehkki mõned meie hulgast võivad ühtmoodi käituda, ei ole ühelgi inimesel täpselt samasugust iseloomu.

Enamikul inimestel on küllaltki hea pilt sellest, kes nad on – nad teavad, et on just niisugused, nagu nad on, ja käituvad sellele vastavalt. Kui pead end loovaks, siis tõenäoliselt ka tegutsed originaalselt. Kui pead end heldeks, siis oledki arvatavasti heldekäeline inimene. Kui leiad, et oled ülitundlik, siis tõenäoliselt saavad su tunded kergesti haavatud.