

Die krag van uithouvermoë

Publikasie: USB Agenda

Datum: April 2014

In 'n wêreld van kitsbevreëdiging kan dit vir sommige mense 'n groot uitdaging wees om vir drie of sewe jaar of selfs langer aan dieselfde projek te werk terwyl ander dit sonder sukses doen. Hoe kry mense dit reg om aan te hou en uit te hou? **Cherice Smith** het uitgevind.

Of dit nou 'n PhD, MBA of enige ander langtermynprojek by die werkplek is, een ding is seker: Jy moet die stamina hê om aan te hou al voel die einddoel baie ver weg.

Stamina is uiters belangrik wanneer langtermynprojekte aangepak word, sê Willem Conradie, 'n geregistreerde sielkundige wat omvattende ervaring in psigometriese assessering, leer en ontwikkeling het en ook besturende direkteur van 'n niskonultasie maatskappy vir menslike hulpbronontwikkeling is.

“Mense wat betrokke is by projekte wat oor 'n lang tydperk strek, moet voortdurend hoëprestasie-uitsette lewer, ongeag vroeë terugslae, deurlopende druk, besnoeiing van begrotings, projekte wat al groter word en ander struikelblokke. Uithouvermoë en stamina word dus al hoe belangriker om gefokus te bly op die werk waarmee jy tans besig is.”

Maar hoe kry sommige mense dit reg en ander nie? Sekere mense het oënskynlik net meer stamina as ander, sê Conradie.

“David Grier, die avonturier wat 'n paar jaar gelede gepoog het om die volle afstand van die Groot Muur van China te hardloop, is 'n goeie voorbeeld. Hy en sy hardloopmaat het vir 98 dae byna elke dag 'n marathon gehardloop, in temperature bo 40°C.

“Vir ander mense is dit van kardinale belang om te leer om uit te hou en stamina op te bou – en om dit te versterk. 'n Mens moet weet wat jou sterk punte is en dit in elke situasie gebruik. Terselfdertyd moet 'n mens ook van jou beperkinge of swak punte bewus wees om daarvoor te kan kompenseer.”

Conradie sê emosionele intelligensie, wat deesdae 'n gewilde konsep is, kan ook 'n rol speel.

“Mense met goed ontwikkelde of sterk emosionele intelligensie-vaardighede is dikwels meer suksesvol as ander en hanteer omgewingseise en stressors oënskynlik makliker. Goed ontwikkelde vaardighede vir realiteitstoetsing en 'n positiewe uitkyk op die lewe speel 'n belangrike rol. 'n Erkende toets vir emosionele intelligensie kan vir mense waardevolle terugvoer oor hul emosionele intelligensie-vaardighede gee.”

Selfdisipline en selfregulasie is ook uiters belangrik. “Sekere opofferings moet gemaak word vir die behaling van die doelwitte wat gestel is. Selfdisipline moet dus toegepas word – waar nodig en indien nodig.”

Conradie waarsku dat beroepsmense wat langtermynprojekte aanpak hulself gereeld moet herinner om nie té veel té vinnig aan te pak nie en om realistiese doelwitte te stel.

“Beroepsmense wat hulself in die middel van 'n langtermynprojek begeef, moet dalk 'n blaaskans vat of terugtree om hul huidige prioriteite te herevalueer.”

Die USB PhD-student Hannelie Kruger het vir sewe jaar aan haar tesis – getiteld *Trademark and brand dilution: an empirical investigation* – gewerk. Sy het onlangs haar mondelinge PhD-eksamen geslaag en die Viserektor se

Postdoktorale Navorsingsbeurs van die Universiteit Stellenbosch se Departement Ondernemingsbestuur ontvang. Sy sê haar stamina om haar PhD te voltooi het van haar onderwerp gekom omdat dit haar belangstelling sowel as verbeelding geprikkel het.

“Dit was my droom om my PhD te voltooi. My ouer suster is ’n wêreldberoemde Friesperd-teler en my jonger suster was ’n fietsryer met nasionale kleure en is nou ’n ekstreemsport-deelnemer. My ma het haar derde graad voltooi toe sy 70 was. Ek is grootgemaak om vasberade te wees en om nooit op te gee nie.”

Kruger, wat ononderbroke aan haar PhD gewerk het, sê sy het gewerk wanneer en waar sy kon, en so hard as wat sy kon.

“Ek het nie eens ’n breuk geneem toe ek ’n kind gehad het wat vir twee en ’n half jaar nie geslaap het nie. My man is baie ondersteunend en hy het in die laaste jaar van my studies baie van my werk in die huis gedoen.”

Die USB MBA-student Jana du Plooy, wat haar Modulêre MBA in 2012 begin het, sê haar stamina is te danke aan haar wilskrag.

“Daar is altyd goeie redes om op te gee – geldige redes ook. Stamina is die besluit om aan te hou ongeag al daardie redes. My twee grootste motiveerders is die wonderlike mense wat die MBA saam met my doen en die intellektuele stimulasie wat ek van die kursus kry.”

Du Toit, wat as voltydse verkoopbestuurder vir die nuwingsgerigte organisasie Communicare werk, sê sy bly gefokus deur haar aandag reg te bestuur.

“Ons voel te dikwels oorweldig deur alles wat ons moet doen. Wanneer dit gebeur, voel ons verlam en doen dan absoluut niks nie. Jy kan soms net nie by alles uitkom nie. Dit is wanneer jy ’n ondersteuningsnetwerk nodig. My man is fantasties – hy vat vas wanneer ek nie kan nie.”

Jack van der Merwe, uitvoerende hoof van die Gautrein-bestuursagentskap, is verantwoordelik vir Gauteng se 25 jaar-geïntegreerde vervoermeesterplan (ITMP25) om ’n doeltreffende vervoerstelsel vir dié provinsie te ontwikkel. Hy ken die voorspoed en teëspoed van langtermynprojekte baie goed. Hy is al van die beginjare in 1997 hoof van die Gautrein-projek.

“Dit was ’n opwindende tyd waar ek die voorreg gehad het om met ’n multidissiplinêre span beroepsmense van wêreldgehalte in Suid-Afrika en oorsee te werk. Elke dag was ’n leerervaring. Die feit dat ek deel van ’n span was wat die beeld van Gauteng verander het en dat die projek talle internasionale toekennings ontvang het, is ’n kersie op die koek.”

“Dit is ’n 24-uur taak. Selfs wanneer jy met vakansie is, dink jy oor kwessies en probleme. Jy moet geestelik ‘fiks’ wees. As jy nie geniet wat jy doen nie, sal jy nie ’n jaar hou nie. Om te besluit jy wil die projek doen en om dit volgens jou standaardte te doen, is die beloning vir al die werk, bekommernis en moeite.”

Ernst van Dyk, ’n veteraan van ses Paralimpiese Spele en wenner van talle medaljes in rolstoelriesies en handfietsry, sê hy benader elke jaar as ’n projek.

“Ek plaas kompetisies in ’n rangorde volgens hul belangrikheid en profiel. Ek maak ook seker dat ek kleiner kompetisies tussenin het om my skerp te hou en om vordering te meet.”

Van Dyk sê hy het vrede gemaak met die feit dat dit onmoontlik is om vir elke kompetisie op jou beste te wees. “’n Terugslag is bloot ’n hulpmiddel om te verbeter, te innoveer of om dinge van voor af te bekyk. Wanneer jy aan langtermynprojekte werk, is beplanning uiters belangrik, maar om realisties te wees is selfs belangriker. Jy moet die einddoel in gedagte hou, maar op die mikrokomponente van die plan fokus en elkeen met noukeurigheid en 100% toewyding uitvoer. Moet nooit dit waarheen jy op pad is uit die oog verloor nie, en verstaan dat terugslae deel van die proses is en dat jy slegs deur teëspoed groei. En wees passievol oor enigiets wat jy aanpak.”

Hoe om jou energie te behou wanneer jy aan langtermynprojekte werk

Willem Conradie deel 'n paar wenke:

- Pak dit aan asof jy 'n marathon hardloop en nie 'n naelloop nie.
- Stel mylpale soos jy aangaan en maak 'n punt daarvan om klein suksesse te vier.
- Betrek die mense om jou en skep 'n ondersteuningsnetwerk.
- Vat dit dag vir dag of een uitdaging op 'n slag.
- “Begin met die einde in gedagte,” soos Stephen Covey, 'n Amerikaanse opvoeder, skrywer en sakeman, aanbeveel het, en bly gefokus op jou einddoel – die rede waarom jy besluit het om die projek aan te pak.
- Breek jou langtermyn doelwitte op in hanteerbare kort- en mediumtermyn doelwitte.