



Pieci veiksmes principi

Vērojot cilvēkus, kuri dzīvo veiksmīgu un laimīgu dzīvi, pavisam drīz kļūst skaidrs, ka šie cilvēki pārstāv ļoti dažādus sociālos slāņus, ir saņēmuši ļoti atšķirīgu audzināšanu, viņu izglītības un inteligences līmenis bieži vien pat ļoti atšķiras.

Tomēr viņiem ir kas kopīgs, un tās ir dažādas līdzīgas attieksmes un uzvedības veids, kādā viņi dzīvo savu veiksmīga cilvēka dzīvi. Viņi varētu gūt panākumus jebkurā sfērā un būt laimīgi ikvienā savas dzīves jomā.

Rakstot grāmatu par universāliem veiksmes principiem, esmu izpētījis vairāk nekā 200 pasaules vadošās un labāk pārdotās pašpalīdzības grāmatas, nonākot pie pašiem pamata veiksmes principiem. Es analizēju šos principus attiecībā pret zinātniski pierādītiem psiholoģijas principiem. Kļuva skaidrs, lai gan literatūra šķiet piedāvājam ļoti dažādas veiksmes formulas, ir tikai pavisam neliels skaits pamata principu, kuri ir visu šo padomu pamatā.

Ja mēs šos principus spējam saprast un konsekventi pielietot, mums ir visas iespējas baudīt visus tos labumus, ko šķiet piedāvāt veiksmes zinātne.

Principi

Saprotot un ik dienas pielietojot savā dzīvē veiksmes principus, mēs varam būt daudz laimīgāki, piepildītāki un efektīvāki visās savas dzīves jomās. Tas palīdz mums piepildīt savas ambīcijas un pilnasinīgi dzīvot savu dzīvi, maksimāli izmantojot savas labās puses un pārvarot ne tik stiprās. Šie principi ir:

1. uzņemties atbildību;
2. noteikt mērķi;
3. būt pozitīvi noskaņotam;
4. konsekventi (un gudri) virzīties pretī mērķim;
5. veidot attiecības ar citiem.

Uzņemties atbildību

Tas, kāda izvēršas mūsu dzīve, nav neviena cita nopelns kā vien mūsu pašu. Mēs paši veidojam savu likteni, un, uzņemoties atbildību, mēs ieceļam paši

sevi par savas dzīves un likteņa saimniekiem un radītājiem. Atbildības uzņemšanās sākas ar domāšanas fokusa izmaiņu. Uzņemoties atbildību, mūsu domas un redzējums ir tāds, kas sniedz mums iedvesmu un spēcina, neļaujot pieņemt bezpalīdzīga upura lomu.

Ir svarīgi vērot savas domas. Mēs nevaram būt atbildīgi par to, ko saka vai dara citi cilvēki, bet esam paši atbildīgi par savām sajūtām attiecībā uz citu pateikto vai izdarīto. Tāpēc tā vietā, lai sacītu – „mans darbs mani nomāc” vai „mans partneris mani apbēdina”, vai „šis laiks mani nomāc”, „negodīgi cilvēki padara mani dusmīgu”, „mans izskats neļauj man būt pārliecinātai par sevi”, aizstājiet šīs frāzes ar izteikumiem, kas piešķir jums „pārvaldnieka” tiesības pār to, kas ar jums notiek, piemēram, „es jūtos nomākts, kad domāju par savu darbu”, „es jūtos nepatīkami, kad partneris mani kritizē”, „sliktā laikā es jūtos nomākta”, „es dusmojos, kad redzu negodīgus cilvēkus”, „es nejūtos pārliecināta par savu izskatu”.

Kad mēs uzskatām, ka citi ir atbildīgi par mūsu sajūtām šajā pasaulē, mēs paši nostādām sevi upura lomā, tāpēc pirmais solis, lai uzņemtos atbildību, ir savu sajūtu izteiksmes valodas pārformulēšana, tādējādi ņemot savās rokās kontroli par to, kā jūtamies, reaģējam un rīkojamies. Mūsu sajūtas ir mūsu pašu atbildība.

Nosakiet mērķus

Mērķi nodrošina mūsu dzīves virzību noteiktā virzienā. Tie palīdz mums vērst savu enerģiju uz lietām, kas mums ir svarīgas. Ir svarīgi apzināties, ko mēs vēlamies no dzīves un pieņemt lēmumu to sasniegt, nosakot skaidrus mērķus, kas atspoguļotu mūsu svarīgākās intereses.

Mērķu izvirzīšanas process sākas ar iedomāšanos – iztēlojieties, ka esat jau sasniedzis vecumdienas, un atskatoties izvērtējat, kas ir pats svarīgākais, ko jūs savas dzīves laikā būtu vēlējušies sasniegt.

Ir svarīgi pierakstīt savus mērķus un ik pa laikam pie tiem atgriezties, lai pārlicinātos, vai neesam novirzījušies no vēlamā ceļa – tas palīdzēs mērķtiecīgi virzīties uz noteikto mērķi, kā arī palīdzēs saskatīt, ko nepieciešamas izdarīt, lai mērķi sasniegtu, un vērtēt savu progresu mērķa sasniegšanā.

Mērķi veido stabilu pamatu, uz kā balstoties varam pieņemt lēmumus. Kad nonākam izvēles priekšā, mērķa atcerēšanās var būt priekšnosacījums lēmuma pieņemšanai, liekot mums izdarīt izvēli, kas nāktu par labu mūsu mērķu sasniegšanai.

Bet ar mērķa noteikšanu vien ir par maz – mums ir jānosaka termiņš, kādā to sasniegsim, un jāuzraksta soļi, kādi jāse, lai nokļūtu pie šī mērķa. Laika limits būs kā motivators un liks saņemties un veikt konkrētas darbības, lai nokļūtu pie mērķa.

Protams, ir brīnišķīgi, ja mums ir dažādi mērķi visās mūsu dzīves jomās, taču svarīgi arī raudzīties, lai mērķi, kurus sev nosakām, būtu savā starpā savietojami un nebūtu pretrunā cits ar citu. Visefektīvākie ir tādi mērķi, kas sakrīt ar mūsu vērtību sistēmu, tādi mērķi sniedz dzīves jēgu.

Esiet pozitīvi noskaņoti

Mūsu attieksme ir noteicošais faktors, kas ļauj prognozēt, cik laimīgi un veiksmīgi mēs būsim. Ja mūsu attieksme ir pozitīva un optimistiska, pastāv daudz lielāka varbūtība, ka mums veiksies. Domāt pozitīvi nenozīmē izlikties, ka viss mūsu dzīvē ir lieliski. Drīzāk tas nozīmē, ka uzticamies sev, ka spēsim veidot un attīstīt tādu dzīvi, kādu vēlamies, un ka lietas, kas mūsu dzīvē piekļū, mēs paši varam vērst uz labo pusi.

Viena no pozitīvas domāšanas tehnikām ir konstruktīva vizualizācija – tā mums palīdz būt veiksmīgiem. Tā nozīmē, ka iedomājieties mirkli, kad esat jau sasnieguši savu mērķi un apzināti trenējiet un uzturiet sevī tās pozitīvās emocijas, domas un jūtas, kādas iedomājāties sevi izjūtam brīdī, kad mērķi būsiet sasnieguši.

Ir ļoti svarīgi uzturēt veselīgas attiecības gan ar veiksmēm, gan neveiksmēm, ko savā dzīvē piedzīvojām – veiksmes nosvinot, bet neveiksmes un kritiku pieņemot kā iespēju augt un mācīties.

Pozitīvā domāšana, iztēle un pašiedvesma ir kā veselīgs, noderīgāms barības vielām bagāts ēdiens, kas sniedz mums enerģiju un vairo pozitīvās sajūtas.

Konsekventi (un gudri) virzīties pretī mērķim

Ar pozitīvo domāšanu vien nepietiek, lai sasniegtu mērķus. Nepieciešams arī aktīvi darboties. Pastāvīga mērķa paturēšana prātā un mērķtiecīga virzīšanās uz to ir svarīga brīžos, kad ceļā uz mērķi sastopamies ar grūtībām. Taču mērķtiecību un apzinātu nodošanos mērķa sasniegšanai var trenēt un attīstīt, un pavisam drīz mērķtiecība kļūs par

daļisku mūsu paradumu un tad par rakstura iezīmi.

Taču, lai arī mērķtiecībai ir liela nozīmē, viena pati tā nav pietiekama, lai mēs būtu veiksmīgi. Mūsu rīcībai ir jābūt gudrai – mums nepārtraukti jāmeklē labāki un efektīvāki veidi, kā sasniegt mērķi, un, lai to izdarītu, mums jāmacās, jāapgūst jaunas prasmes un zināšanas, kā arī mums jābūt pietiekami elastīgiem attiecībā pret dzīves notikumiem – ja kāda darbība nestrādā pietiekami labi mērķa sasniegšanā, mums jāspēj atrast alternatīvas.

Komunicējiet un sadarbojieties ar citiem

Veiksme daudzās dzīves situācijās lielā mērā ir atkarīga no tā, kādas ir mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem. Lai arī ir reizes, kad sacenšamies ar citiem, lielākoties tomēr ir situācijas, kad mums nepieciešams sadarboties, lai gūtu panākumus. Uzvara/ uzvaras scenārijs ir viens no atslēgas risinājumiem ceļā uz veiksmīgu dzīvi. Un ir ļoti svarīgi, lai ar cieņu izturamies pret cilvēkiem, ko sastopam savā dzīvē. Tas attiecas ne tikai uz personīgo dzīvi, bet arī uz biznesu un darbavietu. Ja mēs izturamies ar cieņu, esam laipni un godīgi pret citiem, mēs gūsim daudz vairāk prieka no šīm attiecībām ar citiem cilvēkiem.

Viens no efektīvākajiem veidiem, kā būt veiksmīgam, ir mācīties no citiem. Mums atbildīgi jāizvēlas cilvēki, ar kuriem kopā pavadām laiku, raugoties, lai mēs pēc iespējas komunicētu ar pozitīvi domājošiem un cieņpilniem cilvēkiem, jo tādas īpašības arī mēs attīstīsim savā raksturā. Ideālā gadījumā mēs apzināti izvēlētos sev mentorus, kas jau ir kaut ko nozīmīgu sasnieguši savā dzīvē, lai mācītos, kā viņu apgūtās mācības mēs varētu izmantot arī savā dzīvē.

Un mums jāmacās piedot. Ja uzskatām nepatīkamās atmiņas, tās tikai apēd mūsu enerģiju un liek izjust naidīgumu pret dzīvi. Dažkārt var būt ļoti grūti piedot, bet ir vitāli svarīgi to darīt.

Ceļš mūža garumā

Šie pieci principi ir pārbaudīti, testēti un zinātniski pierādīti, kā arī tie ir padarījuši veiksmīgus tos, kuri šos principus ir ievērojuši. Ja mēs esam tos sapratuši un spējam pielietot ik dienas savā dzīvē, mūsu dzīve jūtam uzlabosies.

Ceļš uz veiksmi ir kā ceļojums visas dzīves garumā. Būs brīži, kad šķitīs, ka viss dzīvē rit nevainojami, taču, ceļojumam turpinoties, mēs redzēsim, kā, pielietojot principus, varam gūt izcilus panākumus, laimi un piepildījumu mūsu dzīvē. Un kā visi ceļojumi, arī šis sākas ar pirmo soli. Un mums ir visas iespējas to spērt tieši šobrīd. **OM**

Patriks Džordans,

Pozitīvās psiholoģijas konsultants

www.patrickjordan.net

