

## Sėkmingų 2012-tųjų pradžia...



Ką tik peržengėme 2012-tųjų metų slenkstį. Tai puikus laikas apgalvoti praėjusius metus, pasiektus tikslus, nuveiktus darbus, ir, be abejo, pagalvoti apie naujuosius. Tikriausiai tai pats palankiausias metas pasižadėti sau keistis. Nuo kitų metų pradėsiu geriau dirbti, galbūt sportuoti, galbūt daugiau laiko skirsiu sau, galbūt pradėsiu sveikiau gyventi, galbūt pradėsiu siekti kažkokių tikslų. Ir dažnai nutinka taip, kad prieš naujuosius, apimti teigiamų emocijų ir entuziazmo, pasižadame sau daug dalykų. Nuo numatytos datos pradėdame sėkmingai keisti savo gyvenimą, tačiau po poros savaičių viskas grįžta į savas vėžes. Žinoma, ne tik naujieji pažadams tinkamas laikas. Pasižadėti kažką daryti galima ir nuo kito pirmadienio, kito mėnesio, kito gimtadienio ir dar daugelio reikšmingų datų. Deja, rezultatas dauguma atveju būna panašus. Pritrūksta energijos, motyvacijos, pokyčių kaina pasirodo per didelė.

Jei norime išsiugdyti tam tikrą įprotį, turime įdėti pastangų. Visi turime dvidešimt keturias valandas per parą, iš kurių kiekvieną sekundę išnaudojame – dirbame, valgome, miegame, žiūrime televizorių, vaikštome po parduotuves, skaitome, pramogaujame, švenčiame, mokomės ir darome begalę kitų dalykų. Tik štai sugalvojame nuo naujųjų metų labiau rūpintis savo sveikata ir skirti laiko sportui nors po pusantros valandos tris kartus per savaitę. Jei anksčiau to nedarydavome, deja, neišvengiamai teks kažko atsisakyti, kadangi naujasis pažadas sau reikalauja papildomų keturių su puse valandos per savaitę. Todėl kažkuris iš ankstesnių laiko panaudojimo būdų nukentės – galbūt mažiau laiko teks skirti darbui, galbūt mažiau miegui, galbūt mažiau televizoriui. Taigi

mažiausiai teks sumokėti, kad savo pažado laikytumėmės.

Iš kitos pusės, mes nuolat darome tai, ką mėgstame, arba tai, ką daryti esame priversti. Turime tam tikras pareigas darbe, kurių nevykdymas gali atsieiti labai brangiai. Pasirinkimą tarp dviejų alternatyvių veiklų dažnai nulemia paprastas kriterijus – imuosi tos veiklos, kurią labiau mėgstu, arba to darbo, kurio nevykdymas bus skausmingesnis. Pavyzdžiui, ką pasirinktumėte grįžę namo po darbo – valandą knygos skaitymo, ar valandą televizoriaus? Jei nesiimsite nei vieno, nei kito, nieko blogo ir labai skausmingo nenuitiks, taigi šiuo atveju pasirinkimą nulemia tai, ką labiau mėgstu. Darbe per valandą reikia paruošti svarbią ataskaitą vadovui

arba padėti kolegai atlikti tą patį darbą. Matote, kad ir vieno ir kito per tokį trumpą laiką atlikti nespėsite. Taigi teks rinktis: nuvilti kolegą, ar nuvilti vadovą. Pasirinkimas priklausys nuo to, kam teikiate prioritetą, t.y. kuris variantas Jums bus mažiau skausmingas. Studentai dažnai pasižada nuo kito semestro lankyti daugiau paskaitų ar anksčiau pradėti ruošti egzaminams. Tačiau, jei paskaitų lankymas neprivalomas, jei viską, ką pasakys dėstytojas, galėsiu vėliau perskaityti, tai dabar galbūt galiu nuveikti ką nors įdomesnio ar naudingesnio? Apisprendimą galėtų palengvinti faktas, kad už kiekvieną praleistą paskaitą egzaminu pažymys sumažinamas vienu balu. Tada atsiranda kaina, kurią reikia mokėti, kadangi į tą pačią paskaitą kitu laiku nenukeličiau. Lygiai taip pat lengviau nesimokyti egzaminui prieš savaitę, jei žinau, kad galiu tą padaryti per tris paskutines paras. Jei grįšime prie sprendimo nors po keturias su puse valandos per savaitę skirti sportui, papildoma kaina, kurią teks mokėti už šio pažado sau įgyvendinimą bus ta, kad bent tris kartus per savaitę gali tekti pasirinkti sportą vietoj malonesnės veiklos. Bent jau tol, kol sportas netaps įpročiu. Juk jei sportuoti pradėsiu nuo rytojaus, nieko blogo nenuitiks. Kitaip tariant, visada renkamės, kaip elgtis – daryti tai, kas lengviau, ar daryti tai, kas geriau. Ir nuo šių pasirinkimų priklausys visi mūsų veiklos rezultatai. Lengvieji pasirinkimai gali būti pavadinti vienu paprastu žodžiu – svarbių dalykų atidėliojimu. Dažnai visus neskubius darbus atidėliojame tol, kol kaina už jų neatlikimą pasidaro labai didelė – jei nesiruošiu egzaminui prieš mėnesį, tikriausiai nieko blogo nenuitiks; jei nesiruošiu egzaminui, iki jo likus vos porai dienų – gresia perlaikymas. Jei nepradėsiu

*Perkelta į 2 psl.*

# Sėkmingų 2012-tųjų pradžia...

*Atkelta iš 1 psl.*

sportuoti šiandien, galbūt nieko tokio, tačiau kai būsiu priverstas, atrasti tam laiko bus žymiai lengviau.

Aukščiau aprašytos situacijos nėra visiems galiojanti taisyklė, tačiau daugeliu atveju nutinka būtent taip. Štai keletas galimų tokio elgesio priežasčių ir galimų sprendimų.

Žmogus, priimdamas bet kokį sprendimą visada sveria naudą, kurią gaus, ir kainą, kurią teks sumokėti. Kažko nedaryti dažniausiai būna lengviau, negu kažką daryti: nesimokyti lengviau, negu mokytis; nesportuoti lengviau, nei sportuoti, nepadarinti kažko daugiau dėl klientų lengviau, nei nuveikti kažką papildomo. Taip koncentruodamiesi į lengvesnius kelius visada ieškome ir randame „objektyvių“ pasiteisinimų, kodėl „nedaryti“. Kitas kelias yra pradėti nuo tam tikrų tikslų ir veikti žiūrint į galutinį rezultatą – į naudą, kurią gausime. Nieko blogo jei studentas nepasimokys egzaminui prieš mėnesį, tačiau jei pasimokys, per sesiją patirs mažiau arba visai nepatirs streso, galės ramiai miegoti naktimis ir per ilgesnį laiką geriau įsisavinti žinias. Nieko blogo, jei nepradėsime sportuoti šiandien, tačiau jei pradėsime, tai greičiau taps įpročiu, tapsime žvaliesni, pagerės nuotaika, padidės produktyvumas, geriau jausimės. Nieko blogo, jei šiandien nepasikaitysiu knygos, tačiau jei pasikaitysiu, ryt galbūt turėsiu naujų idėjų, kurias iškart galėsiu pritaikyti darbe, galų gale praplėsiu savo akiratį. Šį neprivalomų darbų sąrašą galima tęsti be galo, tačiau kiekvienas pasirenkame, kas mums svarbiausia.

Kita problema yra ta, kad dažnai norime tapti idealūs iš karto. Tada nusprendžiame nuo naujų metų sportuoti, skaityti, geriau dirbti, daugiau laiko skirti poilsiui, prisiimti daugiau pareigų tam, kad pakiltų alga, būti atsakingesni, geriau planuoti laiką, siekti užsibrėžtų tikslų. Kitaip sakant, nusipiešiame save idealų ir iškart norime tokius tapti. Be abejo, sunku laikytis visų susi-



kurtų naujų taisyklių – juk reikia pakeisti savo gyvenimą šimtu aštuoniasdešimčia laipsnių. Pradedame kaltinti save, jei kažkas einasi ne pagal planą, taip smunka vidinė motyvacija ir galutiniame rezultate, paklausime savęs: „Vardan ko? Ar tikrai verta?“ Neradę teigiamo atsakymo, viską metam ir grįžtam prie seno gyvenimo būdo. Pervertiname savo galimybes, ką galime pasiekti iškart, tačiau neįvertiname to, ką galėtume įgyvendinti per ilgą laiką. Traukinys dėl didelės masės pradeda judėti labai lėtai, tačiau sustabdyti įsibėgėjusį traukinį galėtų tik ypatingai tvirta konstrukcija. Taip ir su senais įpročiais. Jei bandysime pakeisti visus iškart – gali tekti nusivilti, bet žingsnelis po žingsnelio, vienas įprotis po kito, galime pasiekti to, ko norime. O jei tik yra noras, visada galima atrasti būdų sau padėti – tai knygos, seminarai, kitos mokymosi priemonės.

Kad ir kaip ten būtų, mes patys sprendžiame, kaip išnaudoti savo dvidešimt keturias valandas per parą. Mes patys sprendžiame, kiek įtakojame save ir lygiai taip pat patys sprendžiame, laikytis savo pažadų, ar ne. Laikydami pažadų, duotų kitiems, parodome, kiek gerbiame juos; laikydami pažadų, duotų sau, parodome, kiek gerbiame save. Pasitikėjimo lygis kitais priklauso nuo to, kiek pažadų vykdo jie, tačiau lygiai taip pat mūsų pasitikėjimas savimi priklauso nuo to, kiek įsipareigojimų laikomės patys. Tikriausiai nelogiška būtų tikėtis, kad viskas visada visu šimtu procentų pavyks iš pirmo karto, tačiau nesėkmės atveju mes renkamės kaip elgtis toliau, ko tada ieškome – pasiteisinimų, ar sprendimų.

*Autorius Tomas Jocius, šaltinis „Verslo renginiai ir pramogos“*

Šv. Stepono g.7/Raugyklos g. 4A  
01139 Vilnius  
Tel./faks. (8 5) 212 2496  
Tel. (8 5) 231 0179  
Mob. 8612 73 093  
El. paštas: vilnius@airv.lt

Savanorių pr. 204 - 29 / Taikos pr. 2  
50187 Kaunas  
Tel./faks.: (8 37) 31 34 55, (8 37) 31 32 58  
Mob. 8 650 51 544  
El. paštas: kaunas@airv.lt

Taikos pr. 29  
91145 Klaipėda  
Tel./faks. (8 46) 21 05 88  
Mob. 8 650 58 996  
El. paštas: klaipeda@airv.lt

**AirV** vertimų biuras