

# Sėkmę patirsi tik ištrūkęs iš komforto zonos

Vienas žymiausių sėkmės mokytojų, lyderystės psichologų Lietuvoje, knygos „Sėkmės instinktas“ autorius **Algirdas Karalius**, kadaise studijavęs mediciną, pasuko kitu keliu... Laimės ir sėkmės paieškos vyrui atskleidė daugybę atsakymų į visiems rūpimus klausimus. Algirdas teigia, kad laimė tiesiogiai priklauso nuo žmonių pastangų būti laimingiems ir nuo aplinkos, kurioje gyvenama, komfortiškumo, patogumo. Jeigu tik plauksime pasroviui ir gyvensime taip, kaip anksčiau, nieko nepasieksime. Kiekvienam žmogui reikalingos kliūtys, kad jis galėtų judėti pirmyn...



Nuotraukos iš asmeninio pašnekovų archyvo

**Teigiame, kad daugiausia savo gyvenimo skyrėte ieškodamas atsakymo į klausimą: „Kodėl vieni žmonės sėkmingi, o kitiems nuolat nesiseka?“ Ar radote atsakymą?**

Pagrindinė problema yra ta, kad nemo-kame svajoti. Tik pažvelkite, visi maži vaikai yra sėkmingi. Jų galvose nuolat kirba įvairios svajonės, jie šventai tiki, kad yra Dievo kūriniai ir jiems priklauso visas pasaulis. Jie gana atkaklūs – kol išmoksta vaikščioti, griūva ir kelia-si šimtus kartų. Pradėję lankyti darželį, mokyklą, svajoja vis mažiau, praranda pasitikėjimą savimi, o kai nėra svajonių, nelieka ir motyvacijos. Mokslininkai kalba apie išmokto, įsikalbėto bejėgiškumo būseną. Nesėkmės – tai auklėjimo pasekmė, kuomet pradeda veikti įdiegtos arba įsidiętos nesėkmių programos. Visi turime sėkmės instinktą, nes Dievas mus sukūrė sėkmei.

**Kai kurie, sąmoningai arba nemano, kad jiems nelemta būti sėkmingiems, nes jie gimė neturtingoje šeimoje, kaltina genus, nepalankią ekonominę padėtį, švietimo sistemą, aplinką, netgi karmą.**

Iš tikrųjų visa tai turi didelę įtaką, tačiau tai tik viena medalio pusė. Žmogui duota galimybė pasirinkti, ir vieni tokioje pačioje sudėtingoje aplinkoje elgiasi vienaip, kiti – kitaip. Statistika rodo, kad išskirtinę sėkmę pasiekusių žmonių gyvenime būta daug juodų dienų. Kad ir kaip būtų keista, dauguma jų, būdami 13–14 metų, neteko vieno iš tėvų. Galbūt todėl jie turėjo anksti subręsti. Kai kurie būtų palūžę, o jie tapo dar stipresni. Taip susiformuoja atkaklumas, priešingybė išmoktam bejėgiškumui, – kuo daugiau sunkumų, tuo geriau. Sunkumai gali tave sužlugdyti, jeigu leidi, gali ir priešingai – padaryti tave stipresnį.



**Kokia yra mokyklos įtaka? Sakoma: „Lenk medį, kol jaunas“. Ko mūsų vaikai turėtų būti mokomi?**

Mokykla suteikia išsilavinimą, bet nesuteikia svarbiausių išgyvenimo ir klestėjimo pagrindų, neformuoja finansinių, psichologinių įgūdžių, nemoko, kaip valdyti emocijas, nepasakoja apie sėkmę. Suteikia daug žinių, tačiau nenurodo priemonių, padedančių žmogui klestėti. Manau, kad dabar labiausiai nuskriausti berniukai. Mokyklose vyrauja moterys, ir berniukai nemato vyriškumo pavyzdžio. Moteris negali paaiškinti berniukui, kas yra džentelmeniškumas, ji negali būti pavyzdžiu. Vyrai ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje labai sumoteriškėjo, prarado iniciatyvą. Ši situacija turėtų keistis.

**Ką patartumėte žmogui, norinčiam pabėgti iš užburto rato: nemėgstamo darbo, namų, buities?**

Anksčiau būčiau sakęs: „Priimkite sprendimą ir veikite“. Dabar manau, kad daugumai žmonių toks patarimas netinka. Siūlyčiau pokyčių siekti pamažu, taikant Kaizen metodą, kurio esmė – nedideli, tačiau nuolatiniai pasikeitimai. Jeigu 28 dienas iš eilės ką nors darysite kitaip, negu darėte iki šiol, tuomet praplėsite savo akiratį, tapsite gerokai kūrybiškesni ir atrasite naujų galimybių, atsikratysite senų įpročių ir imsite formuoti naujus. Pavyzdžiui, jeigu paprastai geriate kavą, tai šiandien atsigerkite dar neragauto gėrimo, kitą dieną parašykite eilėraščių arba sukurkite negirdėtą istoriją, trečią dieną miegokite kitoje vietoje negu įprastai ir t. t. Tuomet paklauskite savęs, ko norite, nekreipdami dėmesio į didžiausią kliūtį – baimę. Jeigu įveiksite ją, praplėsite savo komforto zoną.

**Kodėl taip svarbu praplėsti komforto zoną ir daryti tai, ko anksčiau nedarei? Gal tai yra savęs prievartavimas ir elgimasis ne pagal prigimtį?**

Apie 95 % mūsų elgsenos sudaro įpročiai, atliekami automatiškai. Tačiau jeigu elgsiesi taip, kaip visada, tai ir rezultatai bus tokie patys. Paklauskite savęs, ar jie jus tenkina. Vienintelė galimybė pasiekti kitokių rezultatų – daryti ką nors kitaip, o tai visada kelia stresą. Streso nereikėtų vengti. Jis yra būtinybė, kurios neišvengsi ir nuo kurios niekur nepabėgsi.

**Gal žinote kokių nors veiksmingų būdų, kaip jį įveikti?**

Geriausiai stresą padeda įveikti NLP technikos. Mus baugina ne pats faktas, kad kažkas įvyks, bet vaizduotėje kylantys vaizdiniai. Reaguojame ne į patį faktą, o į vaizdo filmą apie tą veiksmą, kurio bijome. Pagalvokite apie tai, kas jums patinka, ir paklauskite savęs: „Kokiu atstumu nuo manęs yra šis vaizdas? Ar jis spalvotas? Kokie jo kraštai?“ Tada pamąstykite apie tai, kas jums kelia baimę ir nerimą. Dažniausiai šis vaizdas būna daug arčiau, vyrauja bauginančios spalvos. Tuomet įsivaizduokite, kad sėdite kino teatre ir minutyse susikurtą siaubo filmą matote stambiu planu. Atsistokite ir nueikite kuo toliau nuo ekrano – baimė sumažės. Galų gale įsivaizduokite, kad matote save iš šalies, žiūrintį šį filmą. Netrukus pastebėsite, kad baimė išnyks. Jeigu to paties siužeto „filmą“ nuspalvinsite šviesiomis spalvomis, fone užleisite malonią muziką, tik filmo kadrus pasuksite atbulai, tai nustebinsite, kad daugiau šis vaizdas jūsų nebaugina. Kaip režisieriai permontuokite filmą, ir baimės neliks.

Kai žmogus suvokia, kad jis yra savo gyvenimo filmo režisierius, prodiuseris ir pagrindinis aktorius, tuomet gali pasirinkti, ar kurti siaubo filmą, ar nuotykių, ar dramą, ar komediją.

**Teigiame, kad esate laimingas, nes turite problemų...**

Problemos – būtina žaidimo dalis. Bet kuriame žaidime būtinos kliūtys, kitaip žaidimas neįdomus. Gyvenimas – tai žaidimas. Jeigu jame nėra kliūčių, kai gyvenimo komforto zonoje, tuomet gyvenimas tampa nuobodus. Pradeda kamuoti *dejavu* sindromas – šiandien darai tai, ką darei jau tūkstantį kartų, pavyzdžiui, darbe atlieki tuos pačius veiksmus, matai tuos pačius žmones, žiūri tas pačias laidas ir t. t. Problemos verčia ieškoti išeičių. Taip įdomiau gyventi. Netgi būdamas sėkmingas patiriu daug likimo išbandymų, neišvengiu nei finansinių, nei sveikatos krizių, tačiau tai priimu kaip Dievo dovaną.

**Kas jums suteikia daugiausia energijos kasdieniame gyvenime? Gal naudojate kokia nors ypatinga praktika ar technika?**

Kiekvieną rytą nubudęs padėkoju Dievui už tai, ką turiu. Dieną dažnai paprašau Jo pagalbos, o vakare stengiuosi atleisti sau ir kitiems. Tada ramiai užmiegu.

**Kaip nepasimesti tarp daugybės gyvenimo teikiamų galimybių? Kas yra svarbiausia?**

Visų pirma siūlyčiau išsiaiškinti, kas jums labiausiai aktualu ir ko norėtumėte pasiekti. Kitas žingsnis – pasirinkti geriausią tos srities mokytoją. Juk greičiausias būdas ko nors išmokti – mokytis iš sėkmės, ne iš klaidų. Tiek mokantis, tiek dirbant svarbu išlaikyti optimalų santykį tarp ambicijų ir kompetencijos. Tuomet pateksite į vadinamąją srauto būseną: pamažu keldami tikslus, didinsite savo kompetenciją. Jeigu užsibrėšite per didelį tikslą, kuriam pasiekti trūksta kompetencijos, patirsite labai daug streso. Jeigu tikslas per mažas, mažesnis už galimybes, jausite nuobodulį ir monotoniją. Tyrimų duomenimis, darbas netenkina daugumos žmonių. Daugelis svajoja apie savaitgalį, poilsį, atostogas. Tačiau kad ir kaip būtų paradoksalu, ne išsėdamiesi, o dirbdami patiriame ypatingas laimės akimirkas, kai pasineriame į veiklą taip, jog pamirštame visą aplinkui, išnyksta laiko suvokimas. Jeigu darbe sugebėsite išlaikyti pusiausvyrą tarp iššūkių ir kompetencijos, tuomet nejausite rutinos, tobulėsite ir būsite laimingi.

**Ko patartumėte nedaryti, jeigu norime būti sėkmingi?**

Atsakyti sau į šį klausimą taip pat labai svarbu, nes dažniausiai klausiamo, ką reikėtų daryti. Dauguma mūsų minčių ir veiksmų – nerimas, kaltinimai, baimės – atitolina mus nuo trokštamų rezultatų. Netikėkite, kad nuo jūsų mažai kas priklauso. Nesiteisinkite ir nekaltinkite kitų, o žiūrėkite, ką galite pakeisti. Netgi optimistai šventai netiki, kad nuo jų viskas priklauso. Tačiau jie geba pasirinkti požiūrį į tuos dalykus, kurių negali pakeisti. Kaip gyvensi, priklausys nuo to, ką pasirinksi.

