

Hver eru þín gildi, hver er þýðing þeirra fyrir þig og hvernig tekst þér að lifa eftir þeim?

Þýddur og staðfærður kafli úr bókinni The Edge eftir Michael Heppel.

Það er erfitt annað en að virða þá sem lifa lífi sínu byggt á ákveðnum grunn gildum. Við þurfum ekki að vera sammála því hver þessi gildi eru en þegar við sjáum fólk í kringum okkur breyta í samræmi við gildi sín er ekki annað hægt en að bera virðingu fyrir því. Þeir sem ná árangri gera einmitt þetta. Það sem skilur þessa aðila frá öðrum er hversu vel skilgreind gildi þeirra eru og hversu auðvelt þeir eiga með að færa þau í orð. Þeir byggja jafnframt ákvarðanir sem þeir taka á gildum sínum og haga lífi sínu í takt við þau. Dæmi um þetta er framkvæmdastjórinn sem kvartaði yfir því að annar aðili í framkvæmdastjórninni gæti aldrei fundað í hádeginu, sama hversu mikilvægur fundurinn væri, af því að þá væri hann alltaf í ræktinni. Í sömu andrá dádíst sá sem kvartaði að staðfestu og aga þess sem setti heilsugildið sitt eins ofarlega í forgangs röðina. Hann skildi þetta ekki alltaf en gat engu að síður ekki annað en borið virðingu fyrir þessari hegðun vinnufélaga síns.

Getur þú fært 10 mikilvægustu gildin þín í orð ef einhver spyrði þig? Og ef svo er, hversu vel gengur þér að lifa í samræmi við þau? Það er ekki erfitt að færa gildin í orð og jafnvel trúa því að lifað sé í takt við gildin en sannleikurinn er sá að flest okkar upplifa einhverskonar gildatogstreitu á hverjum degi, þ.e. eitthvað sem við gerum eða erum beðin um að gera samræmist ekki okkar gildum, en við framkvæmum engu að síður.

Til að ná enn meiri árangri í því sem við erum að gera er því nauðsynlegt að skilgreina, skilja og lifa eftir grunn gildum svo við skiljum betur þessa togstreitu. Það eru alltof fáir sem gefa sér tímann til að glöggva sig á því hver gildi þeirra eru, þess þá heldur skoða hvernig þau drífa okkur áfram, hvernig við tökum ákvarðanir byggðar á gildum okkar og skilja af hverju við upplifum vanlíðan þegar við gerum eitthvað sem er á skjön við okkar eigin gildi.

Til að ná enn meiri árangri verður þú að skilgreina, skilja og lifa eftir grunn gildum þínum.

Að skilja grunn gildin

Ef þú ert í hópi þeirra örfáu sem hafa skýrt skilgreind gildi gerðu æfingarnar sem hér á eftir koma engu að síður. Ef þú hefur gert eitthvað þessu líkt áður er hér tækifæri til að taka þá vinnu enn dýpra og skapa þér enn skýrari grunn fyrir líf þitt og starf í gildunum.

Taktu þér blað og penna í hönd og þá er þér ekkert að vanbúnaði.

Skref eitt: Núverandi gildi

Byrjaðu á því að skrifa niður núverandi gildi þín...VARÚÐ...áður en þú byrjar, veltu eftirfarandi fyrir þér:

Flestir sem beðnir eru um að gera þessa æfingu skrifa niður þau gildi sem þeir vildu hafa og endurspegla en eru ekki endilega að gera í dag. Þar sem þú ert ekki eins og flestir skaltu hafa þetta í

huga á meðan þú skrifar gildin niður, horfa af hreinskilni á sjálfa(n) þig og skrifa aðeins þau gildi sem þú hefur í heiðri í dag og lifir eftir. Tími gefst fyrir þau gildi sem við viljum gjarnan lifa eftir síðar. Gott getur verið að styðjast við eftirfarandi lista og merkja við þau gildi sem eiga við um þig í dag. Ef þér finnst eitthvað vanta á listann geturðu bætt við hann:

Árangur	Áreiðanleiki	Ástríða	Græðgi	Jafnrétti
Eldmóður	Hamingja	Húmor	Merking	Traust
Völd	Heilindi	Viðurkenning	Stjórn	Sök
Hreinskilni	Auðmýkt	Höfnun	Spenna	Ást
Öryggi	Þakklæti	Forysta	Seigla	Friður
Áhyggjur	Jákvæðni	Góðvild	Þekking	Vöxtur
Andleg viðleitni	Framlag	Heilsa	Sköpun	Gaman
Sanngirni	Fjölskylda	Skuldbinding	Fyrirgefning	Frelsi

Þú veitir því líklega athygli að á listanum eru nokkur gildi sem færa má rök fyrir að ekki séu eftirsóknarverð, t.d. græðgi. Sannleikurinn er sá að við höfum öll gildi sem kölluð hafa verið „and-gildi“. Græðgi er í hópi þessara gilda. Þú heldur að þú hagir þér ekki í samræmi við það en þegar sagt er „gjörirð svo vel“ á jólahlaðborðinu þá ert þú fyrst(ur) til að raða á diskinn áður en purusteikin verður búin. Það kemur enginn til með að sjá listann þinn svo vertu hreinskilin(n) og skrifaðu niður 10 mikilvægustu gildin þín.

Flestir skrifa niður þau gildi sem þeir vildu gjarnan lifa eftir frekar en að horfa af hreinskilni á sjálfa(n) sig og skrifa niður þau gildi, ekki sem þeir hafa eða vilja, heldur þau sem myndu kalla fram einhverskonar breytingu og/eða vöxt með þeim.

Skref tvö: Hvernig hjálpa þau þér í dag?

Þegar þú hefur lokið við listann þinn (þú ert búin(n) er það ekki?), veltu þá fyrir þér hversu auðvelt eða erfitt væri að lifa lífi þínu byggt á þessum gildum. Munu þessi gildi hjálpa þér að ná enn meiri árangri? Færa þau þig fjær árangrinum, ýta þau undir hann eða breyta þau engu?

Gott og vel, þá er auðvelda hlutanum lokið. Gildin eru komin á blað og þú búin(n) að velta fyrir þér þýðingu þessara gilda fyrir árangur þinn. Þú ert búin(n) er það ekki? Nú ætlarðu að gera þetta seinna? Þá ættir þú kannski að bæta frestunaráráttu á gildalistann ☺

Skref þrjú: Röðun eftir mikilvægi

Næsta skref er að raða gildunum í röð eftir mikilvægi. Gefðu þér nú tíma til að raða því mikilvægasta efst og svo koll af kolli. Auðvitað eru þau öll mikilvæg og stundum eins og við séum að gera upp á milli barnanna okkar. Ef þú átt erfitt með að raða þeim er góð leið að bera saman tvö og tvö í einu og velja það mikilvægara þangað til þú ert komin(n) með röðunina. Ekki eyða tíma á þessu stigi í að greina gildin ofan í kjölinn, aðal málið er að ná þeim niður á blað og átta okkur á mikilvæginu.

Skref fjögur: Tekist á við gildatogstreitu

Göngum út frá því að þú sért búin(n) að setja gildalistann niður á blað og hafir raðað þeim í einhverskonar röð. Nú fer málið aðeins að flækjast, sérstaklega þegar þú lendir í togstreitu á milli gilda.

Gilda togstreita á sér stað þegar þú hefur sett góð og gild gildi á listann sem hugsanlega eru andstæð. Segjum sem svo að þú hafir sett „gaman“ og „heilbrigði“ á listann þinn. Þú ferð út með vinum og endar á því að fá þér fjóra gin og tónik, rauðvínsflösku og nokkra bjóra, áður en þú endar kvöldið á Hlölla. Það var gaman svo það er hægt að haka við það gildi. En hvernig á kvöldið við gildi þitt um heilbrigði? Daginn eftir vaknar þú með dúndrandi hausverk, stígur á vigtina og líðanin versnar umsvifalaust. Þú óskar þess að þú hefðir ekki misst þig kvöldið áður. Þetta væri ekki svo slæmt ef þetta væri einstakt tilvik en staðreyndin er sú að þetta kemur fyrir reglulega. Gildi þín skarast og því er líklegt að þér líði eins og þú hafir brugðist sjálfum/sjálfri þér.

Hér er annað klassískt dæmi um gildatogstreitu: „árangur“ og „fjölskylda“. Þú veist að það að eiga fjölskyldu er árangur í eðli sínu en þú verður ekki valin(n) starfsmaður mánaðarins af því einu saman. Nú stendur þú frammi fyrir þeirri togstreitu að gera það sem þú þarft að gera til að stíga næstu skref í starfi og ná meiri árangri á vinnuvígstöðvunum en vilt um leið geta skutlað börnunum í tónlistarskólann á þriðjudögum og fimmtudögum.

Þeir sem ná árangri og nýta gildin sín til að ná auknum árangri finna út hvar hinn gullni meðalvegur liggur þegar gildi þeirra skarast. Þeir leggja mikla vinnu í forgangsriðun gildanna sem auðveldar þeim að takast á við gildatogstreitu. Þeir halda sig við þá forgangsriðun í meginatriðum og upplifa þannig aukna hamingju.

Þeir sem nýta gildin sín til að ná auknum árangri finna út hvar hinn gullni meðalvegur liggur þegar gildi þeirra skarast.

Skref fimm: Ákvarðanir byggðar á gildum

Næst þegar þú stendur frammi fyrir gildatogstreitu skaltu spyrja sjálfa(n) þig hvar í forgangsriðuninni gildin sem skarast standa og byggja ákvörðun þína á því gildi sem ofar er í forgangsriðinni. Ákvarðanataka er mun auðveldari út frá sterkum gildum, jafnvel þegar um afdrifaríkar ákvarðanir er að ræða.

Tökum dæmi. 9 og 10 ára bræður fá nýjan skólastjóra í skólann sem þeir eru í. Ein fyrsta ákvörðun hans var að breyta staðsetningunni á jólaballi skólans. Áður hafði ballið verið haldið í safnaðarheimili í hverfinu en nú átti að halda það á vafasömum skemmtistað í grenndinni. Margir foreldra nemenda skólans voru ósáttir við breytinguna og hótuðu að láta í sér heyra en enginn gerði neitt í málinu nema pabbi fyrrgreindra bræðra.

Hann hringdi í nýja skólastjóran, kynnti sig og spurði hvort hann teldi það viðeigandi að halda jólaball fyrir sjö til tíu ára börn í sama sal og haldin væru vafasöm party, pókerspil og böll. Hann hélt áfram og gerði athugasemd við að börnum væri stefnt í sal þar sem væri bar og sem angaði af áfengi

og reyk. Nýi skólastjórinn hló og sagði óþarfi að hafa áhyggjur, það yrði ekki veitt áfengi á jólaballinu. Ákvörðun hans varð ekki haggað og pabbinn skrifaði í framhaldinu formlegt bréf til skólastjórans þar sem hann tilkynnti að bræðurnir myndu ekki mæta á jólaballið.

Bræðurnir muna daginn sem jólaballið var haldið eins og það hefði gerst í gær. Skólafélagarnir mættu þrúðbúnir í skólann og allir voru að tala um ballið. Bræðurnir voru sóttir á hádegi þegar allir aðrir nemendur fóru úr skólanum og gengu í átt að skemmtistaðnum þar sem ballið var haldið. Bræðurnir skildu þetta eðlilega ekki. Og yngri bróðirinn þurfti að hafa sig allan við til að halda á eftir tárnum þegar haldið var heim á leið en ekki á ballið sem allir höfðu talað um alla vikuna.

Það var ekki fyrr en mörgum árum seinna sem bræðurnir skildu hvað pabbanum gekk til þennan dag en þegar þeir gerðu það þá hefðu þeir ekki getað verið stoltari af hegðun föður síns. Pabbinn stóð og féll með því sem hann trúði á og tók erfiða ákvörðun byggða á sínum gildum. Mörgum árum seinna áttu bræðurnir og pabbinn samtál um þennan atburð þar sem bræðurnir sögðu pabbanum að þeir skildu nú hve erfið þessi ákvörðun hlyti að hafa verið. Pabbinn svaraði því til að ákvörðunin sem slík hefði ekki verið erfið, það sem hefði tekið á hefði verið hvað hann ætti að segja við litlu strákana sína sem skildu ekki ákvörðun hans á þessum tíma.

Það getur tekið á að taka erfiðar ákvarðanir byggðar á gildum sínum. Það getur hins vegar verið enn erfiðara að útskýra þær.

Skref sex: Notkun og misnotkun á gilda-glæraugum

Ein af áskorunum sem við stöndum frammi fyrir í okkar daglega lífi er að við sjáum heiminn og hegðun annarra út frá okkar eigin skoðunum og gildum. Þeir sem lifa mjög virku lífi eiga erfitt með að ímynda sér að fólk geti horft á sjónvarpið í 6 klukkutíma á dag. Þeir sem hafa mjög sterka trú eiga erfitt með að skilja að til séu annars konar leiðir en þeirra til að iðka trúna. Í stað þess að breyta þeim glæraugum sem við sjáum heiminn með er auðveldara að gera ráð fyrir því að fólk með ólík gildi en okkar eigin hafi rangt fyrir sér, sé vitlaust eða jafnvel af hinu illa. Það er með því sem stríðsátök byrja. Við höldum kannski að stríð eigi sér rætur að rekja til annarra ástæðna en þegar upp er staðið þá má nær alltaf rekja ástæðurnar til ólíkra gilda þjóða, hópa eða einstaklinga.

Þeir sem árangri ná og hafa skýr gildi vita þetta svo þeir leggja sig fram við að skilja gildi annarra. Þeir troða sínum eigin gildum sjaldnast upp á aðra, kjósa að lifa sín eigin gildi og treysta því að aðrir sjái þá eins og þeir eru í raun og veru. Þetta er auðvitað afar eftirsóknarverður eiginleiki.

Þeir sem ná árangri gefa sér tíma til að skilja gildi annarra.

Skref sjö: Að endurspegla gildin

Það vill enginn að gildum einhvers annars sé þröngvað upp á þá. Það gerir fólk jafnvel enn staðfastara í að halda í sín eigin gildi frekar en að vera opið fyrir gildum annarra. Gildin þurfa ekki að vera pólitísk, trúarlegs eðlis, fyrirtækjamiðuð eða alvarleg, stundum eru það litlu hlutirnir sem hreyfa við okkur. Hefurðu einhvern tíma hitt reykingamann sem hefur tekist að hætta að reykja eða of þunga

manneskju sem hefur grennt sig. Allt í einu, af því að gildi þeirra hafa breyst, vilja þau troða nýju gildunum sínum upp á aðra. Og þetta eru góð gildi!

Eða gráðuga fólkið sem trúir því að hegðun þeirra sé í lagi ef þeir fá aðra í lið með sér?

Það er ekki verið að leggja til að þú sitjir á skoðun þinni: hafðu einfaldlega í huga að þín gildi eru ekki endilega þau sömu eða í sömu forgangsröð og þeirra aðila sem í kringum þig eru.

Skref átta: Að breyta gildum sínum

Er hægt að breyta gildunum sínum? JÁ, að sjálfsögðu.

Veltu fyrir þér hvernig manneskja þú vilt verða. Með þá lýsingu í huga, veltu fyrir þér gildunum og röð þeirra fyrir þann aðila. Þegar þú ert búin(n) að því geturðu borið þann lista saman við þín eigin gildi og spurt þig hvað þarf að breytast.

Fjölmargir hafa farið í gegnum þessa æfingu og flest allir þeir sem eru tilbúnir til að taka þátt í ferlinu eiga við það einhverskonar „aha“-augnablik. Það er gott að skora á sig á meðan á ferlinu stendur með því að koma auga á hugsanlega togstreitu á milli þeirrar sýnar sem við höfum á hver við viljum verða og gilda okkar. Hér eru nokkur dæmi:

Ég vil verða 100 ára. Eða ég vil ná öllum markmiðum mínum.

Er „heilsa“ á listanum þínum?

Ég vil upplifa allt það sem heimurinn hefur upp á að bjóða.

Ætti gildið „ævintýri“ hugsanlega að vera ofar á listanum en gildið „öryggi“?

Og eitt skemmtilegt dæmi til:

Ég er þekkt(ur) fyrir auðmýkt og hógvæð.

Er möguleiki að gildin „frami“, „viðurkenning“ og „óttaleysi“ ættu að vera örlítið neðar á listanum?

Það er vel þess virði að gefa sér aðeins lengri tíma en fimm mínútur til að fá sem mest út úr þessari æfingu. Þeir sem ná árangri verja meðvitað og ómeðvitað nokkrum klukkustundum til að skoða gildi sín og hvernig þeir lifa sínu lífi í samræmi (eða á skjön) við þau.

Þegar þú endurskrifar gildi þín endurskrifar þú örlög þín.