Hver eru gildin þín, hvað þýða þau fyrir þig, hvernig tekst þér að lifa eftir þeim?

Textinn er stílfærð þýðing úr bókinni The Edge eftir Michael Heppel.

Þeir sem ná árangri í lífinu lifa í samræmi við grunngildin sín. Það sem skilur þá frá öðrum er að þeir hafa vel skilgreind gildi, eiga auðvelt með að orða þau, byggja ákvarðanir sínar út frá þeim og haga lífi sínu í samræmi við þau. Í bókinni er tekið er dæmi um framkvæmdastjóra sem kvartaði yfir viðskiptavini sem gat aldrei fundað með honum í hádeginu jafnvel þó fundurinn væri mjög mikilvægur þar sem sem hann nýtti hádegið alltaf í ræktinni. Á sama tíma dáðist framkvæmdastjórinn af staðfestu og aga viðskiptavinarins sem setti gildið sitt um heilsu ofarlega í forgangsröðina.

Getur þú komið orðum að þínum tíu mikilvægustu gildum? Hversu vel tekst þér að lifa í samræmi við þau? Margir eiga ekki erfitt með að nefna sín gildi og trúa því jafnvel að þeir lifi í samræmi við þau. Sannleikurinn er þó sá að flest upplifum við gildatogstreitu reglulega og jafnvel daglega. Það gerist þegar við gerum eitthvað eða erum beðin um að gera eitthvað og framkvæmum það þrátt fyrir að það sé í ósamræmi við gildin okkar.

Til að ná árangri í því sem við erum að gera er nauðsynlegt að skilgreina, skilja og lifa eftir grunngildum sínum. Þannig getum við áttað okkur á og skilið hvað er að gerast þegar við upplifum þessa togstreitu. Margt er fengið með því að gefa sér tíma í gildavinnu en í þeirri vinnu fáum við skilning á því hvað það er sem drífur okkur áfram, hvernig við tökum ákvarðanir út frá gildunum okkar og hvers vegna við upplifum vanlíðan þegar við breytum í ósamræmi við gildin okkar.

Til að ná árangri þarf að skilgreina, skilja og lifa eftir grunngildum sínum

Að skilja grunngildin sín

Þrátt fyrir að þú teljir þig í hópi þeirra örfáu sem hafa skýr skilgreind gildi skaltu samt gera æfingarnar hér að neðan. Eins skaltu gera þessa vinnu þó þú hafir áður gert sambærilegt áður en með því getur þú tekið þá vinnu skrefinu lengra og á meiri dýpt.

Þá er fyrsta skrefið að ná sér í penna og blað nema þú viljir skrifa í ritvinnsluforrit í tölvunni en ég mæli með penna og blaði.

1. Skref – Núverandi gildi

Áður en þú byrjar á að skrifa niður þín núverandi gildi skaltu velta fyrir þér þessu hér að neðan.

Hér áttu einvörðungu að skrifa þau gildi sem þú hefur og lifir eftir í dag en ekki þau gildi sem þig langar að hafa né þau sem þú lifir ekki eftir í dag. Margir skrifa það sem þeim langar til að endurspegli þá en þeir eru ekki að lifa eftir. Hér þarftu að vera hreinskilin við sjálfan þig. Það kemur að því síðar í æfingunni að skrifa niður þau gildi sem þú vilt gjarnan lifa eftir. Þú getur stuðst við listann hér að neðan og merkir þá við þau gildi sem eiga við þig í dag. Ef þér finnst eitthvað vanta á listann geturðu bætt við hann:

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

Líklega stoppar þú við nokkur gildi hér á listanum og veltir fyrir þér hvort séu eftirsóknarverð samanber sektarkennd og græðgi. Það er þó þannig að við höfum öll gildi sem hafa verið kölluð „and-gildi“. Græðgi sem dæmi er í hópi þessara gilda. Mögulega telur þú þig ekki haga þér í samræmi við það gildi en þegar sagt er „gjörið svo vel“ á jólahlaðborðinu þá ert þú fyrstur til að raða á diskinn áður en purusteikin klárast. Vertu hreinskilinn við sjálfan þig og skrifaðu niður tíu mikilvægustu gildin þín. Það á enginn eftir að sjá listann þinn.

Flestir skrifa niður þau gildi sem þeir vildu gjarnan lifa eftir frekar en að horfa af hreinskilni á sjálfan sig. Það sem einkennir þá sem ná árangri í lífinu er að þeir hafa hugrekki til að skoða sjálfan sig á heiðarlegan hátt.

2. skref – Hvernig hjálpa þau þér í dag?

Þegar þú ert búin að skrifa listann skaltu íhuga hversu auðvelt eða erfitt það er að lifa lífinu í samræmi við gildin sem þar eru. Munu gildin hjálpa þér að ná auknum árangri, færa þig fjær, ýta undir hann eða kannski engu breyta?

Þá er auðvelda hluta vinnunnar lokið. Gildin komin á blað og þú búin að velta fyrir þér merkingu þessara gilda fyrir árangur þinn. Ég geri náttúrulega ráð fyrir því að þú sért búin en þú hefur kannski ætlað þér að gera þetta seinna? Ef svo er má vera að þú viljir bæta frestunaráráttu á listann ☺

3. Skref – Raða eftir mikilvægi

Nú er komið að því að raða gildunum í mikilvægisröð. Þú skráir mikilvægasta gildið efst og svo koll af kolli. Stundum finnst okkur sem þau séu öll jafn mikilvæg og erfitt að gera upp á milli. Þá er gott að bera saman tvö og tvö gildi í einu og velja það sem er mikilvægara þar til röðunin er komin. Ekki dvelja lengi við að greina gildin í þaula. Það sem skiptir mestu er að ná gildunum niður á blað og átta sig á mikilvæginu.

4. Skref – Að takast á við gildatogstreitu

Ég geri ráð fyrir að gildalistinn sé kominn á blað og þú búin að raða gildunum niður eftir mikilvægi.

Þú gætir á þessu stigi upplifað togstreitu á milli gilda sem gæti orsakast af því sum þeirra toga þig í gagnstæða átt. Á listanum gætir þú hafa skrifað gildin „gaman“ og „heilsa“. Þar sem þér finnst mikilvægt að hafa gaman ferðu út að skemmta þér með vinum og tekur svolítið hressilega á því, drekkur nokkuð hressilega og endar síðan á Bæjarins bestu. Þú getur sannarlega hakað við gildið skemmtilegt því kvöldið var svo sannarlega þannig. En getur þú hakað við heilsugildið þitt? Daginn eftir skemmtunina vaknar þú með timburmenni og líður alls ekki vel með mikinn höfuðverk og aðra vanlíðan. Þú sérð eftir því að hafa tapað þér í gleðinni kvöldið áður. Ef þetta væri ekki að gerast svona reglulega væri það kannski í lagi svona af og til að sletta ærlega úr klaufunum. Hér skarast þessi tvö gildi og þú upplifir mikil vonbrigði með sjálfan þig.

Annað dæmi um gildatogstreitu eru gildin „fjölskylda“ og „árangur“. Fjölskyldan þín skiptir þig miklu máli en til að ná árangri í vinnu þarftu að leggja töluvert á þig á þeim vettvangi. Hér gætir þú upplifað togstreitu milli gilda ef þú annars vegar vilt geta komist frá vinnu til að sinna persónulegum hlutum tengt fjölskyldunni en vilt jafnframt stíga þau skref sem þarf til að ná meiri árangri í vinnunni.

Hér reynir á að finna jafnvægið milli þessara tveggja gilda, fjölskyldu og vinnu til að árangur náist á báðum sviðum. Þeir sem halda sig við forgangsröðun sína í megin dráttum upplifa meiri hamingju.

Þeir sem nýta gildin sín markvisst til aukins árangurs hafa fundið út sinn gullna meðalveg þegar gildin þeirra skarast.

5. Skref – Að byggja ákvarðanir sínar á gildunum

Þegar þú stendur frammi fyrir gildatogstreitu er gott að spyrja sig hvar gildin eru í mikilvægisröðinni og taka ákvörðun út frá því gildi sem er ofar á lista. Það mun reynast auðveldara að taka ákvörðun út frá sterkari gildum jafnvel þó ákvörðunin sé þungbær á þeim tímapunkti sem hún er tekin.

Dæmi um þetta er stelpa sem eignast nýja vinkonu og bekkjarfélaga. Nýja stelpan býður í afmælið sitt sem var náttfatapartý og gisting þar sem öllum stelpunum í bekknum var boðið. Móðir stúlkunnar þekkti ekki foreldrana og treysti þeim ekki. Stelpan fær að fara í afmælið en ekki að gista og er sótt síðar um kvöldið. Þetta reyndist stelpunni erfitt þar sem allar hinar skólasysturnar fengu að gista. Það var ekki fyrr en stúlkan varð eldri að hún skildi ákvörðun móður sinnar. Mamman stóð hér með gildunum sínum þó það hafi reynst henni erfitt að útskýra ástæðuna fyrir dóttur sinni á þeim tíma.

Að taka ákvarðanir út frá gildunum sínum getur verið erfitt en jafnvel enn erfiðara að útskýra þær.

Skref sex: Notkun og misnotkun á gilda-gleraugum

Við sjáum oft heiminn og hegðun annarra út frá okkar eigin viðmiðum, gildum og trú. Þeir sem eru mjög virkir í sínu daglega lífi eiga oft erfitt með að skilja þá sem haga lífi sínu með öðrum hætti. Þeir sem hafa mjög sterka sannfæringu eiga oft erfitt með að skilja aðra sem eru ekki eins þenkjandi og þeir sjálfir. Að þeirra mati hafa hinir rangt fyrir sér, eru vitlausir eða hegðun þeirra er röng. Það er af þessum ástæðum sem erjur og stríð brjótast út en ástæðan liggur oftar en ekki í ólíkum gildum þjóða, hópa og einstaklinga.

Þeir einstaklingar sem hafa skýr gildi og ná árangri vita þetta og leggja sitt af mörkum til að skilja gildi annarra. Þeir þröngva sínum gildum ekki upp á aðra, velja að lifa sín eigin gildi og treysta því að aðrir sjái þá eins og þeir eru sem er eftirsóknarverður eiginleiki.

Þeir sem ná árangri hafa fyrir því að skilja gildi annarra.

Skref sjö: Að endurspegla gildin

Fæstir vilja að gildum annarra sé þröngvað upp á þá og ef það er reynt verður fólk jafnvel staðfastara í sínu í stað þess að vera opið fyrir gildum annarra. Gildin þurfa ekki endilega að vera pólitísk, trúarlegs eðlis, fyrirtækjamiðuð eða alvarleg. Stundum eru það litlu hlutirnir sem hreyfa við okkur. Þú hefur eflaust hitt manneskju sem sannfærðist í trúnni og gekk í söfnuð, manneskju sem hætti að reykja eða manneskju sem náði að grenna sig eftir að hafa glímt við offitu. Þeir hafa þörf fyrir að tjá öðrum um nýju gildin sín. Þetta eru svo sem jákvæð og góð gildi!

Svo eru það þeir sem eru gráðugir og trúa því að þeir fá aðra með sér í lið þá sé hegðun þeirra í lagi.

Hér er ekki verið að leggja það til að þú hafir ekki skoðun né tjáir hana. Það sem þú þarft aftur á móti að hafa í huga er að þín gildi eru ekki endilega þau sömu eða í sömu forgangsröðun og annarra.

Skref átta: Að breyta gildum sínum

Það er hægt að breyta gildunum sínum!

Hvernig manneskja viltu verða? Þegar lýsingin á þeirri manneskju er komin veltu þá fyrir þér gildunum og mikilvægisröð þeirra fyrir þá manneskju. Þegar það er komið skaltu bera saman þann lista við þín eigin gildi og skoðaðu hvað þarf að breytast.

Margir upplifa nokkur „aha“ augnablik í þessari vinnu en nauðsynlegt er að skora á sig í ferlinu og vera vakandi fyrir þeirri togstreitu sem geta verið á milli gildanna sem eru í sýn okkar á hver við viljum verða og gildanna okkar í dag.

Hér eru tekin 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“?
>
> *Ég er þekkt fyrir auðmýkt og hógværð.*
> Er möguleiki að gildin „frami“, „viðurkenning“ og „óttaleysi“ ættu að vera örlítið neðar á listanum?

Það er vel þess virði að gefa sér góðan tíma í þessa æfingu til að fá sem mest út úr henni. Þeir sem ná árangri verja meðvitað og ómeðvitað drjúgum tíma til að skoða gildin sín og hvernig þeir lifa sínu lífi í samræmi eða ósamræmi við þau.

Þegar þú endurskrifar gildi þín endurskrifar þú örlög þín.

Góða skemmtun og gangi þér vel