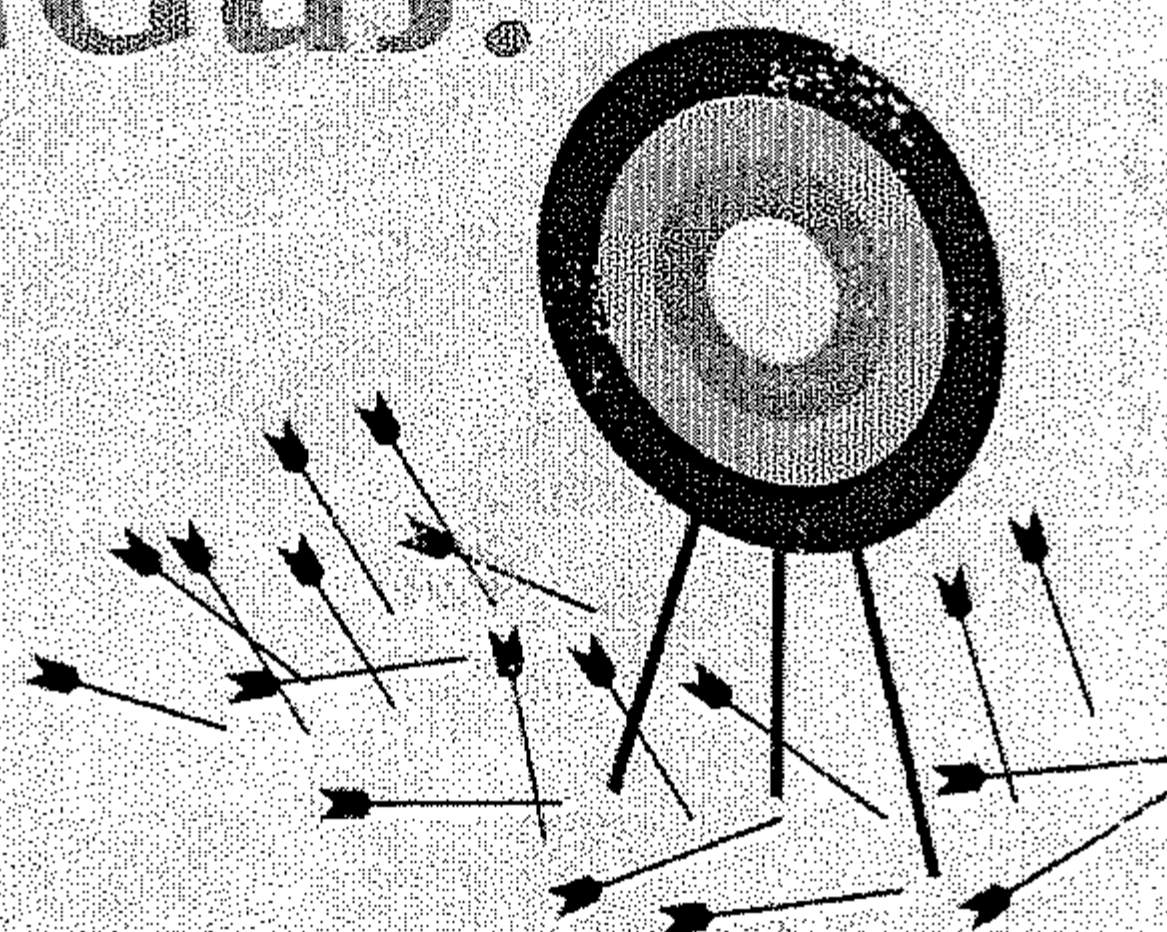
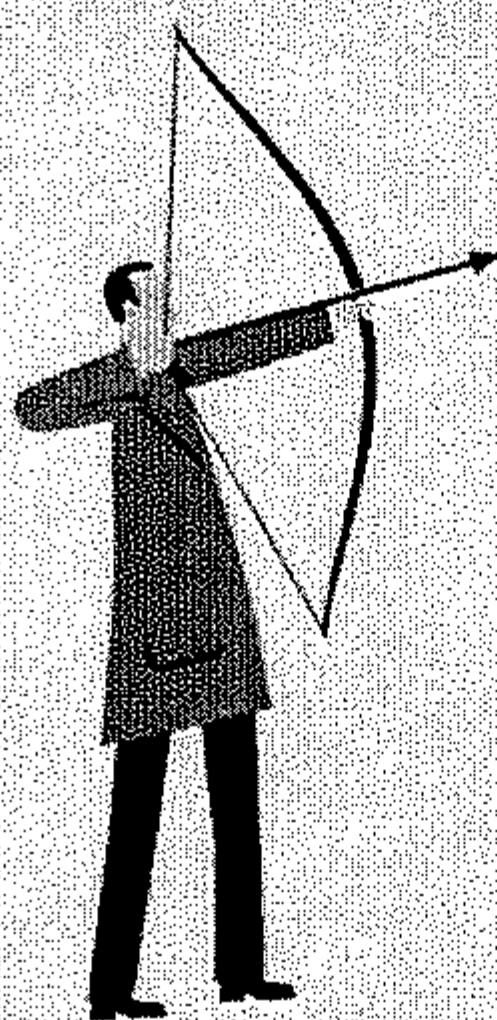


# Kāpēc iemācīties atzīt kļūdas?



Kristīne Zaksa,  
Dr. sc. admin., izaugsmes trenere,  
„Lumina Learning” praktiķe, lektore

Foto: images.techhive.com

**Viss ir atkarīgs no mūsu uztveres, vērtību sistēmas un izvirzītajiem mērķiem. Kas ir kļūda? Bieži vien mēs to uztveram kā kaut ko negatīvu, nevēlamu, un, ja tomēr esam to izraisījuši, tas ir kaut kas, no kā vajadzētu kaunēties un ilgi sevi šaustīt. Šādu reakciju bieži vien daļa sabiedrības pat uzskata par vēlamu, jo saskata, ka tas ir vienīgais veids, kā varam mācīties no kļūdām un tās atkārtoti vairs nepieļaut. Un te arī atbilde, kāpēc negribas atzīt savas kļūdas, – sevis šaustīšana nav ne patīkams, ne iedvesmojošs process. Un kāpēc gan sevi pakļaut kaut kam nepatīkamam?**

Sevis šaustīšana nav vienīgais veids, kā uztvert kļūdas un uz tām reaģēt. Turklāt tas pat nav efektīvākais veids. Kļūdas var būt apzinātas vai neapzinātas. Vairumā gadījumu tās ir neapzinātas. Kurš gan vēlas speciāli kļūdīties? Parasti mums lēmuma pieņemšanas brīdī nav pietiekami daudz informācijas vai tā ir aizmirsusies, vai arī mūsu uzmanība un koncentrēšanās uz konkrēto situāciju ir bijusi nepietiekama, kā dēļ pieņemtais lēmums ir izraisījis nevēlamas sekas.

Paskatīsimies sīkāk, kas notiek, ja uztveram kļūdu kā kaut ko nevēlamu un tās dēļ nolemjam sevi sodīt ar šaustīšanu un/vai mūs sāk šaustīt kāds cits.

Piemēram, bērns nav izpratis vai ir piemirsis, vai aiz neuzmanības nav pamanījis, kur teikumā ir jāliek komati. Rezultātā viņš par pieļauto kļūdu saņem zemāku novērtējumu, kā arī var saņemt skolotāja vai vecāku pārmetumus „kā tad nu tā!”, kas var izraisīt papildu sevis šaustīšanu. Kādas ir iespējamās sekas?

Bērns, kam ir salīdzinoši augstas prasības pret sevi, var sākt sevi nenovērtēt, un viņam var rasties zems pašnovērtējums. Zems pašnovērtējums attiecīgi veicina to, ka viņš nekad nebūs gandarīts par saviem sasniegumiem. Nekad nebūs gana labi. Bet vai tad šāda attieksme pret sevi dara mūs laimīgus un priecīgus?

Ilgstoši dzīvojot ar neapmierinātības sajūtu, mēs sākam zaudēt iedvesmu un enerģiju. Padomājiet, kad jums darbi veicas vieglāk, raitāk, radošāk – kad esat iedvesmoti un enerģijas pilni vai kad esat neapmierināti un nomākti?

Bērns, kam augsta atzīme nav tik būtiska, var zaudēt motivāciju censties vairāk, sāk noslēgties. Tas var novest pie tā, ka bērns vairs nevēlas attīstīt savus talantus, jo tāpat jau nesanāks. Kā rezultātā mēs sākam pārnest: „Mūsdienu jauniešiem jau nekas neinteresē, viņi neko negrib...” Un viņi vēl vairāk sāk negribēt... Vai tas ir tas, ko patiesi vēlējamies sasniegt?

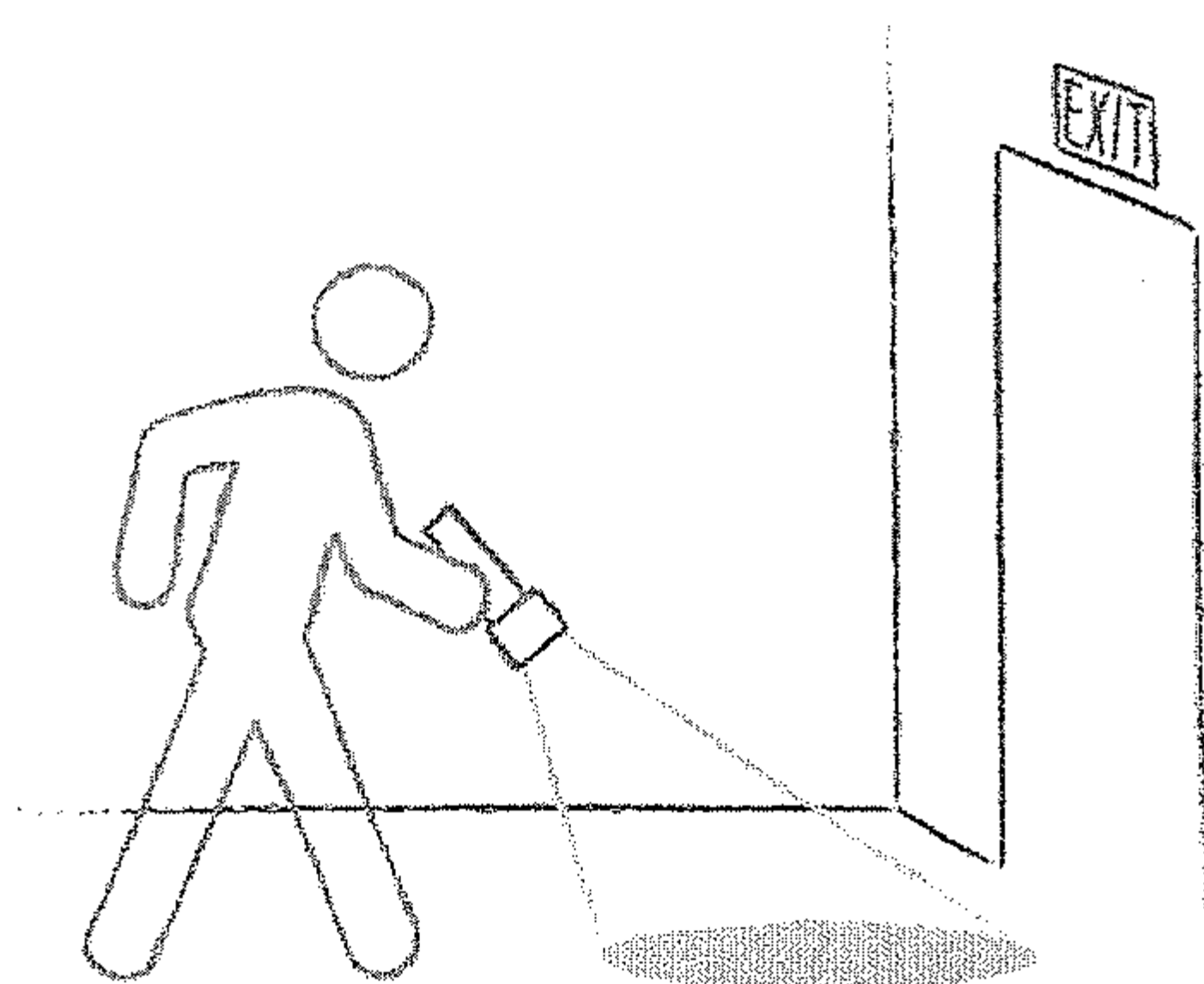


Foto: emergency.tufts.edu

**P**roblēmas būs vienmēr, kā arī gadīsies kļūdaini pieņemti lēmumi. Jautājums, kuras problēmas mēs izvēlamies risināt un kā protam izklūt no nevēlamas situācijas.

**Tā mēs jau no mazotnes iemācāmies „skaistu” pārliecību – man nesanāks; pat ja mēģināšu, kaut kas noteikti noies greizi. Un varēsim ar dziļu pārliecību teikt: „Bet es taču teicu, ka man nesanāks!” Un te sākas riņķa dancis – es baidos mēģināt, un, pat ja pamēģinu, man nesanāk, un vairs nav vēlmes mēģināt atkal.**

Kā tas attiecas uz sabiedrību kopumā? Masveidā sāk zust vēlme pēc sasniegumiem, panākumiem, kaut kā jauna pamēģināšanas, sākam vainot likteni un valdību, ka viss ir slikti. Jo smagāka atmosfēra mums apkārt veidojas, jo mazāk sāk gribēties kaut ko darīt.

Ko darīt? Vispirms izprast – ko es vēlos sasniegt, un kāpēc man tas ir svarīgi? Kaut vai – vai vēlos būt laimīgs un apmierināts, vai arī man tomēr labāk patīk upura un mūžam vainīgā loma? Ja vēlaties palikt upura un vainīgā lomā, turpināt mocīties un savā veidā tas jums sagādā prieku, varu jūs iepriecināt – neko mainīt nevajag. Jums tas jau lieliski sanāk!

Savukārt, ja vēlaties attīstīties, būt apmierināts ar sevi, iedvesmots, ar vēlmi darboties, tad iesaku mainīt gan uztveri par to, kas ir kļūda, gan kļūdu analīzes veidu. Un tas jā dara vienlaicīgi (drīkst arī soli pa solītim), jo viens bez otra nedarbosies tik efektīvi un varam nerasniegt vēlamo rezultātu.

**Par kļūdu uztveri: KĻŪDU NAV. Ir pieredze, ko gūstam, un aizvien vairāk apzināmies ceļoņu un seku mījsakarības.**

Reiz miljardierim uzņēmējam Dešam Dešpandem (*Desh Deshpande*) žurnālists uzdeva jautājumu: „Kāda ir bijusi Tava lielākā kļūda?” Uzņēmējs atbildēja: „Nekāda. Jo cilvēki neizdara kļūdas. Mēs nepieņemam sliktus lēmumus. Tu izdari izvēli – labāko, ko varēji tajā brīdī. Un tu vari uzzināt, vai tas bija labi vai slikti, tikai laika gaitā. Kādreiz paiet nedēļa, citreiz mēnesis, citreiz gads. Risinājums slēpjas tajā – vai tev ir spēja rīkoties,

kad uzzini, ka kaut kas nav kārtībā. Es esmu uzbūvējis šādi savu karjeru, komandu, lēmumu pieņemšanas procesu. Mēs katru dienu pieņemam daudz lēmumu, kas laika gaitā izrādās gan labi, gan slikti. Visbiežāk cilvēkiem ir grūti atzīt, ka ir izdarīta kļūda, un rīkoties, lai to labotu. Jo tajā ir iesaistīts ego. Tiek jautāts, kurš ir atbildīgs, un cilvēki automātiski sāk aizstāvēties. Manuprāt, veiksmīgu organizāciju un uzņēmumu veidošanas esence ir ieraudzīt to, kas nav izdevies, un virzīties prom no tā."

Arī slavens ASV psihiatrs un psihologs Miltons H. Eriksons (1901–1980) darbā ar pacientiem ievēroja vairākus pamatprincipus, no kuriem viens bija – kļūdu nav. Ir mūsu pieredze, un izmaiņas ir neizbēgamas. Pārējie viņi principi bija: ar visiem cilvēkiem viss ir kārtībā (tai skaitā ar tevi!!!); katra cilvēka rīcība ir labu nodomu vadīta (arī tava!!!); katrs cilvēks katrā situācijā veic labāko izvēli, ko tajā brīdī var veikt (arī tu!!!); katram cilvēkam ir pieejami pietiekami daudz resursu, lai sasniegtu iecerēto (arī tev!!!).

**Par kļūdu, piedodiet, gūtās pieredzes analīzes veidu: tā vietā, lai savu uzmanības fokusu turētu uz – „Ārprāts, kā es varēju tā kļūdīties?! Kāds mulķis es esmu!”, izvēlieties veikt situācijas analīzi un izveidot rīcības plānu, kā no šīs situācijas izklūt.**

### **1. solis. Pieņemiet šo situāciju, kāda tā ir – tikai zināmos faktus.**

Netērējiet savu enerģiju pārdzīvojumiem: „Ārprāts, ja es toreiz tā nebūtu darījis, tad tagad tā nebūtu noticis.” Pieņemiet šo situāciju: „Jā, mana rīcība ir izraisījusi šīs sekas. Šobrīd situācija ir...” un uzskaitiet jums zināmos faktus. Necentieties dramatisēt situāciju. Ja kāds fakts nav skaidrs, piemēram, jums šķiet, ka tagad par jums draugi slikti domā, tad tas nav fakts.

Piemēram, fakts ir, ka sacerējumā ir pieļautas piecas komatu kļūdas un atzīme ir 5. Tas, ka vecāki dusmosies un skolotāja uzskatīs skolēnu par mulķi, vēl nav pārbaudīts fakts.

### **2. solis. Definējiet skaidri – kāda ir vēlamā situācija, kādā vēlaties nonākt?**

Kāpēc jums tas ir svarīgi? Piemēram, vēlos zināt, kur teikumos jāliek komati, un rakstīšanas laikā spēt koncentrēties uz konkrēto darbu. Man tas ir svarīgi, jo vēlos rakstīt tā, lai citiem cilvēkiem ir viegli uztvert manu tekstu. Kā arī vēlos saņemt gala atzīmi 9, jo tas man dos iespēju iekļūt budžeta grupā augstskolā. Studijas man ir svarīgas, jo vēlos kļūt par lielisku speciālistu žurnālistikas jomā. Man ir svarīgi veidot patiesas ziņas un informēt sabiedrību.

### **3. solis. Kādi ir iespējamie risinājumi?**

Jo skaidrāk zināsiet, kur vēlaties nonākt, un apzināsieties, kāpēc tas jums ir svarīgi un cik ļoti svarīgi, jo radošāki risinājumi jums radīsies. Piemēram, ja atzīmes un zināšanas ir svarīgas, lai kļūtu par augstas klases speciālistu kādā jomā, tas ir pietiekams iemesls, lai vērstos pie skolotājas ar lūgumu ļaut labot atzīmi vai noligt privātskolotāju, vai patstāvīgi turpināt mācīties. Iespēju ir daudz. Jo agrāk apzināsieties, kas jums patiešām ir svarīgi, jo mazāk veltīsiet enerģiju pārdzīvojumiem par kļūdām un vairāk – kā sasniegt vēlamo.

Kā arī profilaktiskai pašiedvesmai noder regulāri iedvesmojoši izvērtēt savu darbu. It īpaši gadījumos, kad darāmā ir daudz, sāk rasties apjukums un parādās domas: „Es visu daru slikti. Es nepaspēju. Man nesaņāks.”

**Izvērtējiet pozitīvi, atbildot secīgi uz šādiem jautājumiem: Kas jau ir izdarīts? Kā jūs to sasniedzāt? Kā jums tas izdevās? Ko tas no jums ir prasījis? Kas tajā visā jums ir pats vērtīgākais? Kas vēl? Par ko jūs šajā procesā kļūstat? Kas tagad jums kļūst svarīgi? Kam vēl tas ir vērtīgi? Kas vēl no tā iegūst?**

Šāds izvērtējums un iedvesma jums ļaus koncentrēties uz lietām, kas patiešām ir svarīgas, un nekrenķēties, netērēt enerģiju sīkumos, kas patiesībā jums nav būtiski.

Jo problēmas būs vienmēr, kā arī gadīsies kļūdaini pieņemt lēmumi. Jautājums, kuras problēmas mēs izvēlamies risināt un kā protam izklūt no nevēlamas situācijas. Protams, veidā, kas ir pieņemami gan mums, gan mūsu apkārtējiem. Un, ja atkal sanāks kļūdīties, tad tā atkal ir iespēja mācīties un atrast radošus risinājumus.

Lai izdodas! ■