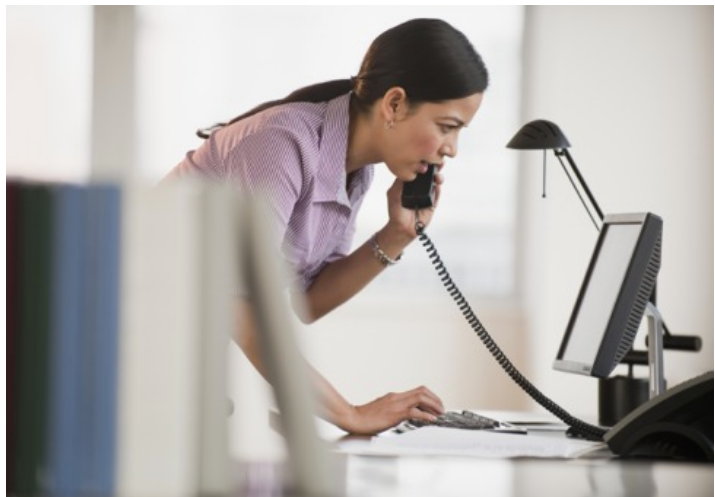


## Viðhorf til árangurs

Öll sækjumst við eftir lífsfyllingu, góðu jafnvægi og árangri í lífi og starfi. Í dagsins önn og áskorunum kunnum við mörg að velta því fyrir okkur hvaða þættir liggja bakvið árangur og lífsgæði einstaklinga. Við eigum það líka til að líta til þeirra sem ná að staðaldri sýnilegum og mælanlegum árangri með öfundaraugum og teljum okkur á sama tíma trú um að við sjálf séum ekki að ná árangri í okkar verkefnum. En er árangur endilega mælanlegur og hvað er það sem gerir það að verkum að sumum tekst betur til en öðrum? Byggist sá árangur á meðfæddum og óumbreytanlegum eiginleikum eða geta allir náð árangri með réttu viðhorfi og vinnubrögðum?

Í augum okkar flestra sigrast afreksfólk á stórum áskorunum og verkefnum sem við hin lítum jafnvel á sem óyfistíganleg. Rannsóknir á þeim sem ná að staðaldri árangri sýna aftur á móti að slíkir einstaklingar eru jafnan ekki fæddir með einhverja afburða eiginleika sem skilur þá frá öllum öðrum heldur hafa þeir einfaldlega gert meira og lagt sig betur í verkið en aðrir. Þeir einstaklingar sem ná árangri að staðaldri hafa fundið sína fjöl og því mun frekar tileinkað sér ákveðin viðhorf, nálgun og vinnubrögð sem eru líklegri til árangurs á því sviði heldur en þeir sem síður ná þeim hæðum. Einstaklingar fæðast því að öllu jöfnu ekki með einhverja erfðafræðilega eiginleika sem gerir þá að afreksmönnum heldur eru það aðrir þættir sem hafa meira skýringargildi.



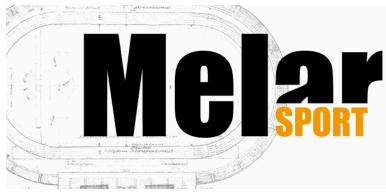
Rannsóknir K.A. Ericsson sýna meðal annars að þeir einstaklingar sem ná afburðaárangri á eins ólíkum sviðum eins og í íþróttum, listum, hugbúnaðargerð og skurðlækningum eiga það sameiginlegt að hafa sýnt mikla skuldbindingu við að auka færni sína með markvissri þjálfun. Sú mikla þjálfun og vinna sem liggur að baki afburðaárangri stendur yfir í áraraðir og er oft miðuð við 10.000 klukkustundir af því sem Ericsson kallar “markviss þjálfun” en sú þjálfun byggir á miklum áhuga, metnaði og vinnusemi. Munurinn á venjulegri þjálfun og markvissri þjálfun kristallast kannski skýrast í því að það er munur á þeim sem mæta til að vera æfðir og þeim sem mæta til að æfa - markviss þjálfun byggist á viðhorfi hinna síðarnefndu.

En árangur einstaklinga þarf ekki endilega að vera sýnilegur. Fólk er að ná árangri í sínu lífi og starfi á hverjum einasta degi, í stórum verkefnum jafnt sem smáum. Við leitum svara hjá íslensku samtíðarfólki sem er að ná árangri í því sem það gerir á ólíkum sviðum, við spurningum um hvernig það skilgreinir árangur og með hvers konar viðhorfi það nálgast sín daglegu verkefni.



Svör þessa fólks sýna að árangur er ekki einsleitur – ólíkir einstaklingar skilgreina árangur sem betur fer með ólíkum hætti. En af svörum íslenska afreksfólksins má þó sjá að sá eiginleiki sem nærir árangur þess hvað mest er að finna hina sönnu gleði í hinum daglegu verkum. Að njóta þess sem það gerir og finna fegurðina og stoltið í hinum smáu sigrum – jafnvel þó enginn annar taki eftir þeim.

Því þó svo við séum ekki öll að sækjast eftir því sama virðist leiðin að settu marki oft vera vörðuð svipuðum forsendum. Þessir einföldu þættir sem afar og ömmur okkar margra hafa brýnt fyrir okkur eru veganestið sem nærir árangur okkar.



- **Að sjá ljósið í smáu hlutunum.** Gefandi samtal. Vel leyst verkefni. Ilmandi lyng. Fullkomin setning. Allt eru þetta augnablik sem geta auðgað og fært okkur sátt. Leitaðu að smáu skilaboðunum í lífinu: þar liggur gullið.
- **Að njóta ferðarinnar.** Áfangastaðurinn frægi kann að vera takmarkið, en gleðin er falin í göngunni. Ánægjan liggur í vinnunni. Hversdagsleikinn geymir í raun gleðina. Það er undir þér komið að njóta andartaksins: staldraðu við og upplifðu.
- **Að finna tilganginn.** Að þekkja þitt framlag er einstök tilfinning. Það er mikið frelsi sem leysist úr læðingi þegar við uppgötum að okkur er ætlað að fræða, að róa, að uppgötva, að skapa, að ala upp, að vernda, að skemmta, að skilja eitthvað eftir. Hvert er þitt sérstaka framlag?
- **Að vera sátt(ur) við sína sérstöðu.** Darwin minnti okkur á að fjölbreytileikinn er grunnur sjálfbærni. Sem betur fer erum við öll ólík. Um leið og við virðum ólík sjónarmið og lærum af fólki með ólíkan bakgrunn eða ólíkar skoðanir finnum við máttinn í fjölbreytileikanum. Hafðu kjarkinn til að meta fjölbreytileikann: hlustaðu. Virtu.
- **Að vaxa.** Að bæta stöðugt við þekkingu og reynsluheim eru einu raunverulegu verðmætin sem ætti að skrá í bókhald hvers lífs, hvers vinnustaðar. Hvað lærðir þú nýtt í dag?
- **Að vera þakklátur.** Stysta leiðin að sátt og hamingju er fólgin í þeirri einföldu en mögnuðu athöfn að sýna þakklæti. Þakka fyrir tækifærin, þakka fyrir fólkið í þínu lífi, þakka fyrir góða daga og góð ár og umfram allt þakka fyrir að vera hér og nú.

Árangur er í raun afstæður og það getur hver og einn skapað forsendur fyrir eigin árangri, hvort sem hann er sýnilegur eða innan með okkur. Þar sannast hið forkveðna að hver er í raun sinnar gæfu smiður.

Guðrún Högnadóttir og Viðar Halldórsson

Birt í Háskólablaðinu, bls. 63, 2011