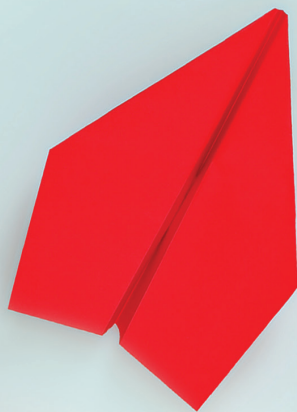


GRETCHEN RUBIN



# KASDIEN GERESNIS

ĮPROČIŲ VALDYMO MENAS

PASAULINIO  
BESTSELERIO „LAIMĖS  
PROJEKTAS“ AUTORĖS  
KNYGA





Gretchen Rubin

# Kasdien geresnis

*Įpročių valdymo menas*

Iš anglų kalbos vertė Marija Bogušytė



VILNIUS 2016

UDK 159.947  
Ru-06

Versta iš:  
Gretchen Rubin  
*Better Than Before*

All rights reserved. Published in the United States  
by Crown Publishers, an imprint of the Crown  
Publishing Group, a division of Random House LLC,  
a Penguin Random House Company, New York.

Viršelio dailininkė Milena Grigaitienė

© Gretchen Rubin, 2015  
© Vertimas į lietuvių kalbą, Marija Bogušytė, 2016  
© Leidykla VAGA, 2016  
ISBN 978-5-415-02435-3

*Skiriu savo šeimai*



*Aukščiausioji valdžia – tai valdžia sau.*

– PUBLILIJUS SIRAS



## – Turinys –

– Žodis skaitytojui / 11

Apsispręsk iš anksto: *Įvadas* / 13

---

### SAVĖS PAŽINIMAS

Įgimti polinkiai: *Keturi polinkiai* / 31

Skirtingos išeitys skirtingiems žmonėms: *Skirtumai* / 50

---

### PAMATAI

Kontroliuojame tai, ką stebime: *Stebėjimas* / 67

Pirma tai, kas svarbiausia: *Pamatiniai įpročiai* / 82

Ką įsirašysi darbotvarkėn, tą ir atliksi: *Planavimas* / 100

Tave stebi: *Atskaitomybė* / 119

---

### GERIAUSIAS METAS PRADĖTI

Pakanka pradėti: *Pirmieji žingsniai* / 133

Tai, kas laikina, galiausiai tampa pastovu: *Ir vėl pradžia* / 147

Vieno žmogaus patirtis: *Žaibo reakcija* / 155

---

## TROŠKIMAI, PATOGUMAI IR DINGSTYS

Atsisakyti skrudintų bulvyčių: *Susilaikymas* / 171

Sunku palengvinti: *Patogumas* / 182

Keisti aplinką, o ne save: *Nepatogumas* / 194

Suklupimas gali saugoti nuo nuopuolio: *Saugos priemonės* / 201

Viskas turi padarinius: *Pastebėti spragas* / 213

Luktelėk penkiolika minučių: *Nukreipk dėmesį* / 228

Jokios finišo linijos: *Atlygis* / 238

Tiesiog todėl: *Dovanos* / 250

Sėdėti – tolygu rūkyti: *Gretinimas* / 262

---

## IŠSKIRTINIS – TOKS, KAIP VISI

Tarp dviejų šieno kupetų: *Aiškumas* / 275

Išrankioji: *Individualybė* / 290

Ne visi tokie, kaip aš: *Kiti* / 301

Kasdienis gyvenimas Utopijoje: *Išvados* / 316

– *Padėka* / 325

– *Testas: Keturi polinkiai* / 327

– *Užsakoma medžiaga* / 330

– *Suburkite „Kasdien geresnis“ grupę* / 333

– *Siūloma papildoma literatūra* / 335

– *Pastabos* / 339

– Žodis skaitytojui –

Šioje knygoje gvildename klausimą: *Kaip keičiamės?* Vienas iš galimų atsakymų – keisdami įpročius.

Įpročiai – tarsi nematomi kasdienio gyvenimo architektai. Kartojame apie 40 procentų savo kasdienių veiksmų, taigi įpročiai formuoja dabartį ir ateitį. Keisdami įpročius, keičiame savo gyvenimą.

Ši mintis verčia susimąstyti: *Kaipgi pakeisti savo įpročius?* Į šį klausimą ir mėginsime atsakyti.

Panagrinėsime, kaip keisti įpročius, bet neįvardysime, kokių įpročių turėtume siekti. Nesakysime – anksti rytą sportuoti, desertą valgyti dukart per savaitę ar palaikyti tvarką darbo vietoje. (Nors *vieną* įprotį, kuris, mano manymu, ypač naudingas, vis dėlto įvardysiu. Bet tik vieną.)

Tiesa, vieno visiems atvejams tinkamo patarimo nėra. Galime tik pasvajoti, kad, sekdami veiklių ir kūrybingų žmonių įpročiais, pasieksime panašių rezultatų. Iš tiesų kiekvienas turime ugdyti tokius įpročius, kokie tinkamiausi *mums*. Vieniems geriau pradėti nuo mažų dalykų, kitiems – nuo didelių. Vieniems geriau kam nors atsiskaityti, kitiems geriau stengtis patiems. Vieniems patinka nuo gerų įpročių retsykliais „paatostogauti“, kitiems geriau jų laikytis visada. Nieko keista, kad kurti įpročius taip sunku.

Svarbiausia – *pažinti save* ir pasirinkti tinkamiausią strategiją.

Iš pradžių išsirinkite kelis norimus įgyti įpročius arba pagalvokite, ką savo gyvenime norėtumėte keisti. O skaitydami apsvarstykite, kokius etapus pasirenę pereiti. Patarčiau užsirašyti šiandienos datą knygos priešlapyje, kad žinotumėte, kada pradėjote keistis.

Į savo blogą nuolat įkeliu patarimų, kurie turėtų padėti mokytis naujų įpročių; be to, esu sukaupusi nemažai literatūros, kuri padės pagerinti savo gyvenimą. Bet tikiuosi, kad didžiausio įkvėpimo pasisemsite iš knygos, kurią laikote rankose.

Įpročius vertinu, remdamasi savo pačios patirtimi; ši knyga sukurta gvildenant mano bruožus ir pomėgius. Turbūt pamąnysite: „Jei kiekvienas įpročius ugdo savaip, kam man skaityti knygą, kaip kažkas kažką darė?“

Tyrinėdama įpročius ir laimę, pastebėjau keistą dalyką: dažnai daugiau sužinau iš kito asmens patirčių, nei iš mokslinių studijų ar filosofijos traktatų, todėl šioje knygoje gausu individualių įpročių keitimo pavyzdžių. Galbūt jūsų nevilioja *Nutella*, darbo reikalais daug nekeliaujate ar nesikankinate, rašydami dėkingumo dienoraštį, bet visi galime vieni iš kitų pasimokyti.

Įpročius keisti paprasta, bet nelengva.

Tikiuosi, ši knyga paskatins susiimti ir keisti savo gyvenimą. Nesvarbu, koks jūsų gyvenimo laikotarpis, kur gyvenate – dabar skaityti tinkamiausias laikas ir vieta.

# APSISPŖĘSK IŠ ANKSTO

– Įvadas –

*Nors ir klaidinga, bet labai paplitusi mintis, kad turime galvoti, ką darome. O juk yra atvirkščiai. Civilizacija daro pažangą, plėsdama veiksmų, kuriuos gali atlikti apie juos negalvodama, skaičių.*

ALFRED NORTH WHITEHEAD,  
„Matematikos įvadas“ (An Introduction to Mathematics)

Kiek pamenu, knygos, žurnalai, spektakliai ar televizijos laidos mane visad labiausiai domino „prieš ir po“ temomis. Užsikabinu vos perskaičiusi tokius žodžius. Mintis apie bet kokį pokytį jaudina. Nesvarbu, ar jis labai svarbus, pavyzdžiui, mesti rūkyti, ar visai nereikšmingas, sakykim, pertvarkyti darbo vietą, man labai patinka skaityti apie tai, kaip ir kodėl žmonės ką nors savo gyvenime keičia.

„Prieš ir po“ traukia dėmesį, žadina smalsumą. Kartais žmonės ryžtasi itin dideliems pokyčiams, bet dažniausiai – ne. Kodėl taip ir kodėl ne?

Mane, kaip rašytoją, labai domina žmogaus prigimtis, ypač laimės tema. Prieš kelerius metus pastebėjau dėsningumą:

kai kas nors pasakodavo apie savo pokyčius, atnešusius daug laimės, dažniausiai kalbėdavo apie esminius *įpročius*; kai jausdavosi nelaimingi, nesugebėję įgyvendinti kokio nors pokyčio, – irgi.

Vieną dieną, prie pietų stalo šnekučiuodamasi su sena bičiule, išgirdau kelis žodžius, dėl kurių mano domėjimasis įpročiais virto nuolatinio rūpesčiu.

Kai pažvelgėme į meniu, ji tarė: „Norėčiau įprasti sportuoti, bet negaliu, ir man dėl to labai pikta.“ Po šių žodžių, mano mintis užvaldžiusių ilgam, pridūrė: „Keisčiausia, kad vidurinėje lankiau lengvąją atletiką ir treniruočių niekada nepraleisdavau. O dabar nė pabėgioti neprisiverčiu. Kodėl?“

– Kodėl? – pakartojau, mintyse vartydama savo laimės kartoteką ir mėgindama rasti tinkamą išvalgą ar naudingą paaiškinimą. Nieko.

Paskui kalbėjomės ir apie kitką, bet dienos bėgo, o tas pokalbis niekaip neišėjo iš galvos. Tas pats asmuo, ta pati veikla, kitoks įprotis. *Kodėl?* Kodėl praeityje galėjo nuolat sportuoti, o dabar – ne? Kaip jai pradėti? Šis klausimas taip įkyriai zvimbė galvoje, kad ėmiau įtarti: sugalvojau kažką svarbaus.

Galiausiai pokalbį palyginau su girdėtais žmonių liudijimais apie jų pokyčius, ir tuomet dingtelėjo: *kad suprasčiau, kaip žmonės keičiasi, turiu perprasti įpročius*. Pajutau džiaugsmingą nekantrumą, panašų į tą, kuris pagauna, kai kyla mintis rašyti knygą. Juk tai akivaizdu! *Įpročiai*.

Kai susidomiu kokia nors tema, apie tai puolu skaityti viską, ką tik randu. Prisirinkau knygų apie pažintinius mokslus, elgsenos ekonomiką, vienuolių valdžią, filosofiją, psicholo-

giją, produktų dizainą, priklausomybę, vartotojų tyrimus, našumą, gyvūnų dresavimą, sprendimų priėmimą, viešąją tvarką, dienos režimą vaikų darželiuose ir jų patalpų dizainą. Susirinkau šūsnį informacijos, teliko atskirti astronomiją nuo astrologijos.

Daug laiko rausiausi po traktatus, istorijas, biografijas, ypač gilinausi į naujausius mokslinius tyrimus. Knygos padėjo suprasti, kaip yra svarbu ir mano pačios kasdienio gyvenimo išvalgos. Moksliniai tyrimai – ne vienintelis būdas žmogaus prigimčiai tyrinėti. Aš lyg gatvės mokslininkė. Didžiąją laiko dalį bandau suvokti, kas akivaizdu, išvysti, kas čia pat, o ne tai, ko niekas nematė. Kartais dėmesį patraukia koks nors sakinyš ar dėl ne visai suprantamų priežasčių pasirodo esąs itin svarbus atsitiktinis kieno nors komentaras, kaip kad mano draugės apie lengvąją atletiką; geriau įsigilinus, atskiros dėlionės detalės ima lipdytis, ir vaizdas galutinai išryškėja.

Kuo daugiau apie įpročius sužinodavau, tuo labiau jais domėjausi, bet kartu vis labiau nusivildavau. Keista, bet savo turimuose šaltiniuose rasdavau labai mažai apie tai, kas atrode svarbiausia:

- Suprantama, kad sunku įtvirtinti malonumo *neteikian-tį įprotį*, bet kodėl sunku įprasti prie to, *kas patinka*?
- Kai kada naujus įpročius įtvirtiname kaipmat, o kartais tuoj pat metame senus. Kodėl?
- Kodėl vieni įpročių bijo ir jiems priešinasi, o kiti uoliai siekia išsiugdyti?
- Kodėl tiek daug žmonių, kuriems padėjo dieta, numetę svorio, priauga su kaupu?

- Kodėl taip dažnai žmonės nekreipia dėmesio į savo įpročių padarinius? Pavyzdžiui, nuo trečdalis iki pusės pacientų Jungtinėse Amerikos Valstijose nevartoja vaisių, išrašytų nuo lėtinių ligų.
- Ar tos pačios strategijos tinka tiek paprastiems įpročiams keisti (pavyzdžiui, užsisegti saugos diržą), tiek sudėtingiems (kad ir mažiau gerti svaigalų)?
- Kodėl kartais, kad ir kaip labai, kone beviltiškai, norėtume kokį nors įprotį pakeisti, nepajėgiami? Viena draugė sakė: „Blogai jaučiuosi, suvalgiusi tam tikro maisto, bet vis tiek jį valgau.“
- Ar tie patys įpročių ugdymo būdai visus veikia vienodai?
- Kai kuriomis aplinkybėmis įpročius lavinti lengviau. Kokiomis? Ir kodėl?

Pasiryžau rasti atsakymus į šiuos klausimus ir išsiaiškinti, kaip atsiranda ir kaip dingsta žmonių įpročiai.

---

Įpročiai padeda suprasti, kaip žmonės sugeba keistis. Bet *kodėl* jie padeda keistis? Atsakymą iš dalies radau keliuose sakinuose. Už paprastų ir aiškių žodžių slėpėsi tai, kas man pasirodė nepaprastai įdomu. Savo nuostabioje knygoje „Valios jėga“ (*Willpower*) Roy'us Baumeisteris ir Johnas Tierney rašo: „Mokslininkai nustebė, išsiaiškinę, kad žmonės, pasižymintys stipria savikontrolė, *lengviau* nei kiti atsispiria troškimams... Puikią savikontrolę jie daugiausia pasitelkia ne gelbėdamiesi

iš kraštutinių aplinkybių, o lavindami naudingus įpročius ir laikydami režimo tiek mokslo, tiek profesinėse srityse.“ Kitaip sakant, *įpročiai* panaikina *savikontrolės* poreikį.

Savikontrolė yra nepaprastai svarbi. Žmonės, turintys gesnę savikontrolę (savitvardą, savidrausmę, valią), laimingesni ir sveikesni. Tarp tokių yra daugiau altruistų; jie užmezga tvirtesnius santykius ir daugiau pasiekia; geriau valdo įtampą ir konfliktus; gyvena ilgiau; išvengia blogų įpročių. Savikontrolė padeda tesėti pažadus. Bet kitas tyrimas rodo, kad atsisipirti pagundai savikontrolė padeda maždaug kas antrą kartą, o tarptautiniu mastu atlikta apklausa atskleidė: daugiausia žmonių, paprašytų įvardyti nesėkmių priežastis, nurodė savikontrolės stygių.

Dėl savikontrolės ypatybių nesutariama. Vieni tikina, kad savikontrolė ribota, ir, labai stengdamiesi save kontroliuoti, pamažu ją eikvojame. Kiti nesutinka ir įrodinėja, esą valios galia neribota, ir atsargų galime sukaupti, keisdami savo veiksmus. Aš pati ryte pabundu, jausdama gan stiprią savikontrolę, bet kuo labiau ja naudojuosi, tuo labiau ji silpsta. Pamenu, kaip, kartą dalyvaudama susirinkime, visą valandą laikiausi, nepaėmusi iš lėkštelės sausainio, bet išeidama pastvėriau net du.

Štai kodėl įpročiai taip svarbu. *Jie* padeda tausoti savikontrolę. Kai įprantame, išgėrę kavos, puodelį palikti indaplovėje, šiam veiksmui savikontrolės nebereikia; tai atliekame negalvodami. Žinoma, geriems įpročiams išsiugdyti savikontrolė reikalinga, bet, įpročiams įsitvirtinus, norimus veiksmus atliekame be didelių pastangų.

Yra viena priežastis, kodėl įpročiai padeda tausoti savikontrolę.

Paprastai tariant, įprotis apibrėžiamas kaip tam tikromis aplinkybėmis dažniausiai nesąmoningai kartojamas veiksmas, išugdomas dažnai jį kartojant.

Bet galiausiai įsitikinau, kad svarbiausias įpročio požymis – ne dažnumas, kartojimas ar ženklų tam tikram veiksmui atlikti atpažinimas. Šie veiksniai svarbūs, tačiau padariau išvadą: raktas į įpročių pasaulį – *sprendimai* arba, tiksliau tariant, *jų atsisakymas*. Atliekant įprastą veiksmą nieko galvoti nereikia, nes jau seniai sugalvota. Ar atsikėlusį valysiuosi dantis? Ar išgersiu vaistus?

Kartą nusprendžiu ir nebesuku sau galvos: iš pradžių veiksmą atlieku sąmoningai, paskui – negalvodama. Kam gi jaudintis dėl teisingų sprendimų? Užtenka priimti vieną ir daugiau dėl to nesijaudinti. Laisvė spręsti yra esminė, nes, turėdama apsispręsti (dažnai tai yra atsispyrimas pagundai), apsunkinu savikontrolę.

Susimąščiau, kodėl įpročiai įgalina žmones keistis. Atsakymą jau radau. *Įpročiai skatina pokyčius: nereikia svars-tyti ir tausojame savikontrolę.*

---

Kartą, apskaičiavusi laiko skirtumą ir įsitikinusi, kad Los Andžele jau rytas, paskambinau seseriai Elizabet pasikalbėti apie savo tyrimą. Ji penkeriais metais už mane jaunesnė, bet vadinu išmintingąja sesute, nes ji visad pasako nuostabių įžvalgų bet kuriuo tuo metu mano gvildenamu klausimu.

Pasišnekučiąvus apie naujausias mano sūnėno Džeko išdaigas ir televizijos laidą, kuriai Elizabet rašo scenarijų, papasakojau apie man pastaruoju metu ramybės neduodantį įpročių klausimą.

– Man regis, išsiaiškinau, kodėl įpročiai tokie svarbūs, – tariau.

Išdėsčiusi savo išvadas, ją įsivaizdavau sėdinčią prie apkrauto darbo stalo su bėgimo bateliais, džinsais ir džemperiu – mat tokia nuolatinė jos namų apranga.

– Kad ką nors atliktume iš įpročio, nereikia svarstyti, nereikia savikontrolės – darome, ką norime (arba nenorime) daryti, taip?

– Visai teisingai, – sutiko Elizabet. Ji įpratusi klausytis manęs, apsėstos kokios nors minties.

– Bet kuo žmonės panašūs? Vieniems įpročiai labai patinka, o kiti jų neapkenčia. Vieniems prie ko nors priprasti visai lengva, o kitiems reikia daug pastangų. Kodėl?

– Patariu pradėti nuo savęs: įpročiai tau patinka labiausiai iš visų mano pažįstamų.

Atsisveikinusi, kaip visada, supratau, kad Elizabet mano mintis nukreipė labai teisinga linkme. Prieš įvardijant šią maną savybę, nebuvau jos taip aiškiai suvokusi: aš – tikra įpročių šalininkė! Labai mėgstu ugdyti įpročius, ir kuo daugiau apie juos žinau, tuo įžvelgiu didesnę naudą.

Kai tik įmanoma, tam tikrą elgesį smegenys paverčia įpročiu, taupydamos energiją sudėtingesniems, naujiems ar skubiems veiksams. Įgiję reikiamų įpročių, galime veikti nesvarstydami, neieškodami alternatyvų ar pasiteisinimų,

neragindami savęs pradėti. Gyvenimas darosi paprastesnis, ir dauguma kasdienių rūpesčių išgaruoja. Nebegalvoju, kaip įsidėti kontaktinius lęšius, todėl daugiau energijos turiu strateginiams klausimams, pavyzdžiui, ką daryti, trūkus radiatoriui darbo kabinete namie.

Be to, kai labai dėl ko nors nerimaujame ar įsitempiame, įpročiai nuramina. Tyrimai rodo: žmonės jaučiasi tvirčiau ir būna ramesni, veiksmus atlikdami iš įpročio. Ilgą mėlyną švarką jau dvejus metus dėviu, sakydama kalbas. Jis jau šiek tiek nudėvėtas, bet kai itin nerimauju dėl kokio nors pristatymo, renkuosi būtent jį. Keista, bet įtampa ne visada verčia prisiminti blogus įpročius; kai nerimaujame arba pavargstame, grįžtame prie įpročių, nesvarbu, ar jie geri, ar blogi. Studentų apklausa parodė, kad studentai, įpratę valgyti sveikus pusryčius, ir per egzaminų sesiją valgys sveikesnį maistą, palyginti su tais, kurie įpratę pusryčiauti nesveikai. Todėl labai svarbu įpročius formuoti sąmoningai, kad, prie jų grįžus sudėtingomis aplinkybėmis, veiksmai padėtų, o ne kliudytų.

Vis dėlto net geri įpročiai turi trūkumų. Jie spartina laiką, nes, kasdien atliekant tą patį, išgyvenimai blanksta; ir priešingai – kai kas nors įpročius pertraukia, laikas sulėtėja, smegenims reikia apdoroti naują informaciją. Todėl *pirmas meniu* naujame darbe, rodos, trunka ilgiau, nei penkeri metai jame, o laikui pagreitėjus, įpročiai pamažu slopsta. Pirmus kelis kartus išgerti puodelį kavos anksti rytą buvo nepaprastai malonu, bet pamažu tai tapo savaime suprantama mano dienos dalimi; dabar ją išgeriu beveik nejučiomis, o neišgėrusi jaučiuosi nekaip. Pavojinga įpročių savybė – pilkinti būtį.

Šiaip ar taip, įpročiai yra tarsi nematomi kasdienio gyvenimo architektai. Tyrimai rodo: apie 40 procentų kasdinių veiksmų atliekame iš įpročio ir dažniausiai tomis pačiomis aplinkybėmis. Tikiu, kad mano procentas didesnis: kasdien atsikeliu tuo pat metu; tuo pat metu pabučiuoju vyrą Džeimį; vilkiu tokius pačius drabužius: bėgimo batelius, jogos kelnes ir baltus marškinėlius; kasdien skreitiniu kompiuteriu dirbu tose pačiose vietose; vaikštau tuo pačiu maršrutu savo Niujorko rajone; tuo pat metu peržiūriu elektroninį paštą; dukteris – trylikmetę Elizą ir septynmetę Eleanorą – kas vakarą paguldau taip pat. Susimąščiusi, kodėl mano gyvenimas yra toks, suprantu – didžiąja dalimi jį kuria įpročiai; tariant architekto Christopherio Alexanderio žodžiais:

Nuodugnai apmąstęs savo gyvenimą, suprantu, kad jame vyrauja tam tikras, labai nedidelis kiekis veiksmų modelių, kuriuos nuolatos atlieku.

Guliu lovoje, prausiuosi po dušu, pusryčiauju virtuvėje, dirbu prie darbo stalo, vaikštau sode, gaminu, pietauju biure su draugais, einu į kiną, veduosi šeimą į restoraną, išgeriu su draugu jo namuose, važiuoju greitkeliu ir vėl einu miegoti. Yra dar keletas.

Kiekvieno iš mūsų kasdiniame gyvenime tokių veiksmų modelių visai mažai, turbūt mažiau nei tuzinas. Panagrinėkite savo gyvenimą ir prieisite tą pačią išvadą. Iš pradžių buvo keista suvokus, kiek mažai veiksmų modelių atlieku.

Nesakau, kad norėčiau daugiau. Bet supratęs, kiek jų mažai, paaiškėjo, kaip stipriai jie veikia mano gyvenimą ir

gebėjimą gyventi. Jei tie veiksmų modeliai man naudingi, gyvenu gerai, jei ne – blogai.

Vien sveikatos srityje nesąmoningi veiksmai gali turėti rimtų padarinių. Prasta mityba, mažai judėjimo, rūkymas ir svaiгалų vartojimas – vieni pagrindinių ligas ir mirtį Jungtinėse Amerikos Valstijose sukeliančių veiksmų, bet juk įpročiai priklauso nuo mūsų. Daugeliu atvejų įpročiai lemia likimą.

Taigi, pakeitę įpročius, galime keisti likimą.

Pastebėjau septynis labiausiai visų siekiamus pokyčius. Žmonės, įskaitant mane, labiausiai nori išsiugdyti įpročius, kurie padėtų:

1. Valgyti ir gerti sveikiau (vengti cukraus, valgyti daugiau daržovių, gerti mažiau svaigalų).
2. Nuolat sportuoti.
3. Taupyti, leisti ir uždirbti išmintingai (taupyti visada, gražinti skolas, aukoti kilniais tikslais, neviršyti biudžeto).
4. Ilsėtis, atsipalaiduoti ir džiaugtis gyvenimu (nežiūrėti televizoriaus lovoje, išjungti mobilųjį telefoną, leisti laiką gamtoje, dažniau būti tyloje, išsimiegoti, mažiau važiuoti automobiliu).
5. Siekti daugiau, neatidėlioti (mokytis groti koku nors instrumentu, nesiblaškyti dirbant, mokytis užsienio kalbos, rašyti blogą).
6. Supaprastinti tai, kas įmanoma, užbaigti, išvalyti, sutvarkyti... (pasikloti lovą, palaikyti tvarką kabinete, laikyti raktus toje pačioje vietoje, rūšiuoti atliekas).

7. Užmegzti kuo glaudesnę ryšį su artimaisiais, su Dievu, su pasauliu (paskambinti draugams, savanoriauti, dažniau mylėtis, daugiau laiko leisti su šeima, dalyvauti religinėse apeigose).

Tas pats įprotis gali tenkinti skirtingus poreikius. Rytinis pasivaikščiojimas parke – galima mankštos forma (Nr. 2), būdas atsipalaiduoti ir mėgautis gyvenimu (Nr. 4) arba, pasikvietus į kompaniją draugą, stiprinti ryšį su artimu (Nr. 7). Be to, įvairius įpročius žmonės vertina nevienodai. Vienam tvarkingi dokumentai – esminė sąlyga kurti, kitą įkvėpimas aplanko tik netikėtoje aplinkoje.

Septyni siekiamiausi pokyčiai liudija, kad dažnai būname pavargę ir įsitempę. Jaučiamės išsekę, griebiamės adrenalino, kofeino ir cukraus. Lekiname, skubame, o išties svarbiems dalykams pakankamai laiko neskiriame. Laiku neatsigulu, bet tuo metu ne su draugais bendrauju, o žiūriu vidurnakčio serialą „Biuras“, kurį moku kone mintinai. Ne užrašus peržiūriu, ne romaną skaitau, o beprasmiškai peržiūrinėju lengvai įtraukiančią sekciją „Žmonės, kuriuos gali pažinoti“ socialiniame tinkle *LinkedIn*.

Tęsiant tyrimą, mintys apie įpročius pamažu ėmė ryškėti. Jau priėjau išvadą, kad įpročiai įgalina pokyčius: išlaisvina nuo sprendimų ir nevargina savikontrolės. O tokia mintis atvedė prie kito esminio klausimo: *jei įpročiai įgalina keistis, kaip tuomet juos ugdyti?* Šis keblus klausimas ir tapo mano dėmesio centru.

Iš pradžių suformulavau kelias pagrindines sąvokas ir klausimus. Atlikdama tyrimą, nagrinėsiu sudėtingą įpročio

terminą ir aiškinsiوسي, kaip žmonės jį vartoja kasdieniame gyvenime: „Aš įpratęs lankytis sporto salėje“ arba: „Noriu pagerinti savo valgymo įpročius“. „Rutina“ – įpročių grandinė, o „ritualas“ – įprotis, turintis ypatingą reikšmę. Neisiisiu narplioti priklausomybių, manijų, sutrikimų ar nervinių įpročių, nesiaiškinsiui įpročių neuromokslo (nors šiek tiek pasidomėjau savo teigiama reakcija, išvydus riestainį su razinomis ir cinamonu). Yra teigiančių, kad įpročius skirstyti į gerus ir blogus nenaudinga, bet aš nutariau šnekamosios kalbos terminu „geras įprotis“ įvardyti bet kokį įprotį, kurį norėčiau įgyti, o blogu įpročiu – bet kokį, kurio norėčiau atsikratyti.

Daugiausia dėmesio skyriau įpročių keitimo *būdams*. Iš milžiniškos užrašų apie įpročius šūsnes, kurioje gausu įvairiausių tyrimo detalių, matytų pavyzdžių ir perskaitytų patarimų, išskyriau „strategijas“, kurias galime pasitelkti įpročiams keisti. Keista, kad daugumoje svarstymų apie įpročių keitimą ginamas vienintelis būdas, tarsi jis vienas tiktų visiems. Graudi patirtis rodo – tokia prielaida klaidinga. O kad iš tikrųjų būtų vienas paprastas ir visiems tinkamas atsakymas! Bet žinau: kiekvienam reikia kitokių būdų, todėl nutariau nagrinėti visus galimus sprendimus.

Norint sėkmingai formuoti naujus įpročius, būtina gerai pažinti save, todėl pirmame knygos skyriuje („Savęs pažinimas“) nagrinėju dvi save perprasti padedančias strategijas: keturių polinkių ir skirtumų. Skyriuje „Pamatai“ gilinuosi į gerai žinomas esmines stebėjimo, pamatinių įpročių, planavimo ir atskaitomybės strategijas. Skyriuje „Geriausias metas pradėti“

pabrėžiu ypatingą *pradžios* svarbą, ugdant įpročius. Šią temą nagrinėju poskyriuose: „Pirmieji žingsniai“, „Ir vėl pradžia“ ir „Žaibo reakcija“. Skyriuje „Troškimai, patogumai ir dings-tys“ atkreipiu dėmesį į norą pastangų neįdėti, bet patirti ma-lonumą. Šie dalykai svarbūs, siekiant susilaikyti, patogumo, nepatogumo, saugos priemonių, pastebėti spragas, nukreipti dėmesį, laukiant atlygio, dovanų ir gretinimo (pastebėti sprag-as *smagiausia*). Ir galiausiai skyriuje „Išskirtinis – toks, kaip visi“, padalytame į poskyrius: „Aiškumas“, „Individualybė“ ir „Kiti“, gvildenamos strategijos, kylančios iš vidinio poreikio suprasti ir apibrėžti save tarp kitų žmonių.

Nustačiusi šias strategijas, sumaniau išbandyti. Dvi susiju-sios mįslės – kaip pasikeisti patiems ir kaip pakeisti savo įpro-čius – žmonėms nedavė ramybės daugybę amžių. Norint rasti atsakymus, analizę reikėjo papildyti savo pačios patirtimi, t. y. pačiai teko tapti bandomuoju triušiu. Tik išbandžiusi savo teorijas, galėjau suprasti, kas ir kaip veikia.

Kai pasakiau draugui, kad tyrinėju įpročius ir ketinu iš-bandyti keletą naujų, jis paprieštaravo:

– Su įpročiais turėtum kovoti, o ne juos ugdyti.

– Gal juokauji? Man *patinka* mano įpročiai, – pasakiau, – jokių valios pastangų, jokių kančių – lyg valytis dantis.

– Tik ne man, įpročiai mane varžo.

Aš vis tiek likau uoli įpročių šalininkė, bet šis pokalbis pri-minė svarbų dalyką: įprotis – geras tarnas, bet prastas moky-tojas. Siekiau įpročių teikiamos naudos, bet nenorėjau virsti savo gyvenimo biurokrate, įkliuvusia į susikurtus kanceliari-nius darbus.

Nutariau lavinti tuos įpročius, kurie padėtų jaustis laisvesnei ir stipresnei, todėl teko nuolat savęs klausti: „*Kokiu tikslu šio įpročio siekiu?*“ Labai svarbu, kad mano įpročiai tiktų *man*, nes laimingą gyvenimą susikursiu tik atsižvelgdama į savo pačios prigimtį. Jei noriu padėti įpročius susikurti kitiems (pripažįstu, ši mintis man labai patiko), turiu išsiaiškinti, kokie įpročiai tiktų *jiems*.

Vieną vakarą, ruošiantis gulti, Džeimiui pasakojau apie savo dienos įpročių tyrimo pasiekimus. Jam tądien darbe buvo ypač sunku, atrodė išvargęs ir neramus, bet staiga nusijuokė.

– Ko juokiesi? – paklausiau.

– Skaitydama knygas apie laimę, siekei atsakyti į klausimą, kaip tapti laimingesniam? O šią įpročių knygą būtų galima pavadinti: „*Ne, rimtai, kaip tapti laimingesniam?*“

– Tu teisus! – sušukau.

Tai tiesa. Daugybė žmonių man kartoja: „Žinau, ką daryti, kad būčiau laimingesnis, bet neprisiverčiu to padaryti.“ Išėitis – įpročiai.

Keisdami įpročius, keičiame savo gyvenimą. *Galime nutarti*, kokius įpročius rinktis, galime pasitelkti *valios jėgą*, tuos įpročius lavindami, ir galiausiai – o čia geriausia dalis – vadelės galime perleisti išpūdingai įpročių galiai. Galime nuimti rankas nuo sprendimų vairo, patraukti kojas nuo valios pedalo ir keliauti, vežami įpročių.

Štai kuo įpročiai naudingi.

Kad gyventume laimingai, turime ugdyti lavėjimą. Turime nuolat mokytis ko nors nauja, stiprėti, megzti naujus ryšius, tobulėti, padėti kitiems. Kuriant lavėjimo pojūtį, įpročiai yra

nepaprastai svarbūs – jie padeda sistemingai ir patikimai daryti pažangą.

Tobulybė nepasiekiamo, bet įpročiai padeda tobulėti: žengiant geresnių įpročių link, dar vienų metų pabaigoje neteks liūdnei pripažinti, kad ir vėl negyvenome kitaip.

Daugeliui žinoma – įpročiai gali kontroliuoti veiksmus net prieš mūsų valią. Sąmoningai išsirinkę įpročius, įdarbiname nesąmoningumo jėgą, kuri padeda siekti ramybės, energijos ir augimo.

Geresnių įpročių link! Štai kur turime keliauti.



# SAVĖS PAŽINIMAS

---

*Kad sėkmingai suformuotume norimus įpročius, turime pažinti save. Negalime daryti prielaidos, kad visos įpročių kūrimo strategijos kiekvieną veiks vienodai – žmonės labai skirtingi. Aptarsime dvi strategijas, kurios padės nustatyti svarbius įpročių ypatumus: keturis polinkius ir skirtumus. Stebėjimo strategijų tikslas – ne pakeisti savo veiksmus, o išmokti save suprasti.*



# ĮGIMTI POLINKIAI

– *Keturi polinkiai* –

*Tik sutikęs kitos kultūros žmogų pradėti suvokti savo paties įsitikinimus.*

– GEORGE ORWELL,  
„Kelias į Vigano prieplauką“ (*The Road to Wigan Pier*)

Tiksliai žinojau, nuo ko išpročius pradėsiu tirti nuodugniai.

Daug metų pildžiau „Suaugusiojo gyvenimo paslapčių“ sąrašą – pamokas, kurių, bėgant laikui ir kaupiantis patirčiai, išmokau. Kai kurios rimtos, pavyzdžiui, „jei smagu kam nors kitam, nereikia, kad bus smagu ir man“, kitos kvailokos – „maistas skanesnis, kai valgau rankomis“. Vis dėlto viena svarbiausių mano pilnametystės paslapčių – „esu panaši į kitus žmones ir daugiau, ir mažiau, nei man atrodo“. Nors nuo kitų skiriuosi mažai kuo, tie skirtumai yra *labai svarbūs*.

Dėl šios priežasties tos pačios įpročių strategijos ne visiems vienodai veiksmingos. Jei pažįstame save, lengviau save kontroliuojame, jei dirbame su kitais, geriau perprantame *juos*.

Taigi nutariau pradėti nuo savižinos ir nustatyti, kaip mano būdas veikia mano įpročius. Bet tai išsiaiškinti nelenkva – pasak romanisto Johno Updike'o, „nepaprastai mažai žinome, kokie esame iš tiesų“.

Atlikdama tyrimą, ieškojau geros apybraižos, kuri paaiškintų žmonių pasidavimo įpročiams skirtumus, bet, mano nuostabai, neradau. Ar man vienintelei buvo įdomu, kodėl kai kurie žmonės daug lengviau arba sunkiau išsiugdo įpročius? Kodėl žmonės jų bijo? Kodėl vieni tam tikromis aplinkybėmis tam tikrų įpročių neatsisako, o kiti jų nesilaiko?

Niekaip negalėjau perprasti modelių, kol vieną popietę – *eureka!* Atsakymą radau ne bibliotekoje, o permąstydamą draugės užduotą klausimą. Mintyse vis sukosi jos pastaba: ji niekada nepraleisdavo lengvosios atletikos treniruočių, bet dabar niekaip neprisiverčia bėgioti. Kodėl?

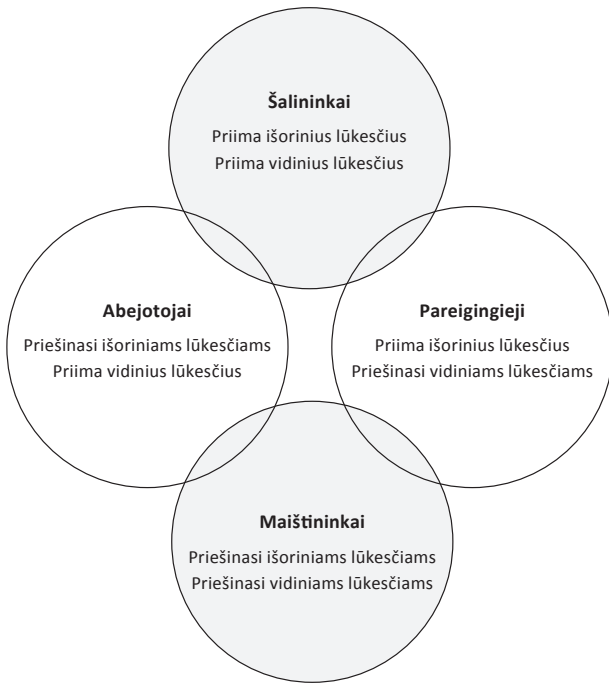
Toptelėjus atsakymui, ko gero, pasijutau taip, kaip Archimedas, įlipęs į vandenį. Staiga susivokiau. Pirmas ir pagrindinis įpročių klausimas – *kaip žmogus reaguoja į lūkesčius?* Bandydami įgyti naują įprotį, susikuriame lūkesčius, todėl *labai svarbu suprasti, kaip į juos reaguojame*.

Lūkesčius galima skirti į dvi grupes: išorinius (laiku įvykdyti darbo užduotis, laikytis kelių eismo taisyklių) ir vidinius (nesnūduriuoti, įvykdyti naujiems metams išsikeltus planus). Pastebėjau, kad beveik kiekvieną iš mūsų galima priskirti prie kurios nors iš šių keturių grupių:

Šalininkai noriai priima tiek išorinius, tiek vidinius lūkesčius. Abejotojai svarsto visus lūkesčius ir patenkina tik tuos, kurie, jų manymu, pagrįsti.

Pareigingieji išorinius lūkesčius priima noriai, o vidinius – sunkiai (pavyzdžiui, mano draugė lengvosios atletikos komandoje).

Maištininkai atsilaiko prieš visus lūkesčius – tiek prieš išorinius, tiek prieš vidinius.



Ieškodama pavadinimo šiam modeliui, prisiminiau vieną mano mėgstamiausių Sigmundo Freudo ištraukų iš jo esė „Trijų dėžučių tema“. Freudas teigia, kad yra trys likimo

deivės: Atsitiktinumas likimo rankose, Neišvengiamumas ir Lemtingi polinkiai, su kuriais kiekvienas ateiname į pasaulį. *Lemtingi polinkiai, su kuriais kiekvienas ateiname į pasaulį.*

Savo modelį pavadinau „Keturiais polinkiais“ (pavadinimas „Keturi lemtingi polinkiai“, nors ir tikslus, pasirodė šiek tiek teatriškas).

Sukūrusi keturių polinkių modelį, jaučiausi taip, lyg būčiau atradusi periodinę cheminių elementų lentelę – charakterio dėmenis. Sistemos neišgalvojau, tik atskleidžiau gamtos dėsnius. O galbūt sukūriau įpročių skirstyklę.

Nuo polinkių priklauso, kokiomis spalvomis regime pasaulį, todėl jie turi nepaprastai daug reikšmės įpročiams. Žinoma, tai tik *polinkiai*, bet įsitikinau: nors ir keista, dauguma žmonių tiksliai patenka į kurią nors kategoriją. Sugrupavusi polinkius, su malonumu klausydavausi, kaip žmonės, priklausantys vienai iš polinkių kategorijų, kartoja tokius pat komentarus, sakykim, abejotojai dažnai pabrėžia, kaip nemėgsta laukti eilėje.

## ŠALININKAI

Šalininkai noriai priima ir išorinius, ir vidinius lūkesčius. Nubudę pagalvoja: „Kokie šiandienos planai? Ką reikės atlikti?“ Nori žinoti, ko iš jų laukiama, ir nori tuos lūkesčius patenkinti. Jie stengiasi neklysti ir nenuvilti nei kitų, nei *savęs*.

Kiti gali pasikliauti šalininkais, o šalininkai gali pasikliauti savimi. Jie savarankiški, jiems nesunku įvykdyti įsipareigojimus, laikytis planų, laiku atlikti darbus (ir neretai atlieka

anksčiau). Jie nori žinoti taisykles, dažnai jų ieško anapus taisyklių, tarkim, meno ar etikos klausimais.

Mano draugas, kurio žmona šalininkė, tarė: „Jei kas nors įtraukta į dienotvarkę, ji tai atliks. Kai buvome Tailande, planavome aplankyti vieną šventyklą ir aplankėme, nors prieš dieną ji buvo apsinuodijusi maistu ir visą kelią vėmė.“

Kadangi šalininkai jaučia pareigą lūkesčius įgyvendinti, jie pasižymi stipriu savisaugos instinktu, padedančiu apsisaugoti nuo kitų žmonių lūkesčių.

– Man reikia daug laiko sau, – tikino viena draugė šalininkė: – pasportuoju, apmąstau darbo reikalus, pasiklausau muzikos. Jei žmonės prašo padaryti ką nors, kas tam sukliudys, lengvai pasakysiu ne.

Tačiau šalininkams sunku tada, kai lūkesčiai nekonkretūs, kai nenustatytos aiškios taisyklės. Jie gali jaustis įpareigoti tenkinti net ir, rodos, beprasmius lūkesčius, jiems gali būti nesmagu laužyti net ir nesvarbias taisykles, nebent rastų rimtą pasiteisinimą.

Toks mano polinkis. Aš – šalininkė.

Dėl savo, šalininkės, polinkio kartais per daug nerimauju dėl taisyklių. Prieš kelerius metus, kai vienoje kavinėje išsitraukiau kompiuterį ir ėmiau dirbti, padavėjas tarė: „Čia negalima naudotis kompiuteriais.“ Dabar *kaskart*, įėjusi į kiekvieną kavinę, nerimauju, ar nebus joje draudžiama naudotis kompiuteriu.

Šalininkai pasižymi viena nepakeičiama ypatybe. Nebejoju, Džeimį vargina (kartais, beje, ir mane) *kasdien* šeštą ryto suskambantis mano žadintuvas. Turiu draugę šalininkę,

kuri teigia, kad per metus treniruotę sporto salėje praleidžia tik apie šešis kartus. „Kaip tai vertina tavo šeima?“ – paklausiau. „Anksčiau vyras skųsdavosi, bet jau įprato.“

Nors man patinka būti šalininke, išvelgiu ir tamsiąją šio būdo žmonių pusę – jie nuolat siekia įvertinimo, verčiasi per galvą, kad ką nors pasiektų, laikosi net ir pačių beprasmiškiausių taisyklių.

Kai supratau, kad esu šalininkė, pasidarė aišku, kodėl taip domiuosi įpročiais. Mums, šalininkams, įpročius įgyti palyginti lengva, gal ne visai lengva, bet lengviau nei daugeliui kitų, ir juos noriai priimame, nes manome, kad yra naudingi. Bet tai, kad net įpročius mėgstantiems šalininkams sunku įgyti gerų įpročių, liudija, kaip apskritai sunku juos formuoti.

## ABEJOTOJAI

Abejotojai apsvarsto visus lūkesčius ir priima tik tada, kai nusprendžia, kad jie prasmingi. Abejotojai vadovaujasi protu, logika ir teisingumu. Nubudę pagalvoja: „Ką šiandien reikės padaryti ir kodėl?“ Jie patys nutaria, ar tam tikra veiksmų seka reikalinga, ir priešinasi viskam, kas neturi rimto pagrindo. Iš esmės visus lūkesčius paverčia vidiniais. Kartą į mano blogą vienas abejotojas parašė: „Nesilaikau nė vienos taisyklės (per gatvę einu ne perėja, jei gatvėje nematyti mašinų, ir per raudoną šviesą einu vidury nakties, jei gatvėje – nė gyvos dvasios), bet protu, moralės ar etikos normomis grįstos taisyklės man *labai* svarbios.“

Draugė bandė suprasti: „Kodėl negeriu vitaminų? Daktaras liepė, bet beveik niekada jų negeriu.“ Ji – abejotoja, todėl paklausiau: „Manai, reikia juos gerti?“ – „Na, ne, – atsakė šiek tiek patylėjusi, – tiesą sakant, nemanau.“ – „Neabejoju – gerium, jei manytum, kad reikia.“

Abejotojai nesilaiko taisyklių vien tam, kad jų laikytųsi. Viena skaitytoja mano bloge parašė: „Sūnaus mokyklos direktorė sakė, kad mokiniai turi vaikščioti susikišę marškinius. Kai nusistebėjau tokia, regis, beprasme taisykle, direktorė pasakė: mokykloje daug taisyklių, sukurtų vien tam, kad vaikai išmuktų jų laikytis. Kvaila priežastis reikalauti ko nors, įskaitant vaikus, laikytis taisyklių. Atsikračius jų, pasaulis taptų geresnis.“

Kadangi abejotojai mėgsta priimti gerai apgalvotus sprendimus ir patys darytis išvadas, jaučia pareigą viską gerai apmąstyti ir neretai noriai atlieka išsamius tyrimus. Jei nuspręš, kad lūkestis pakankamai pagrįstas, įvykdys, jei ne – ne. Kitas abejotojas sakė: „Žmona ant manęs pyksta, nori, kad sektume išlaidas. Bet mes neturime skolų, neišleidžiame daugiau, nei uždirbame, todėl neverta vargintis, ir to nedarysiu.“

Abejotojai priešinasi viskam, kas atrodo neprasminga; pavyzdžiui, dažnai sako: „Pasižadėjimus įvykdysiu, jei manysiu, kad jie svarbūs, bet nekursiu Naujųjų metų pasižadėjimų, nes sausio pirma – eilinė diena.“

Kartais abejotojų poreikis rinkti informaciją ir rasti pateisinimų būna nenumaldomas. „Mama mane veda iš proto, – pareiškė vienas skaitytojas. – Mano, kad man, kaip ir jai, reikia daugybės informacijos. Nuolat užduoda man klausimus,

kurių aš nepaklausiau ir neklausčiau, ir nemanau, kad man reikia žinoti atsakymus.“ Kartais abejotojai patys norėtų priimti lūkesčius, nesistengdami jų pagrįsti. Vienas man liūdnai pasakė: „Noras analizuoti tiesiog paralyžiuoja. Man visada reikia dar šiek tiek informacijos.“

Abejotojus skatina svarios, ar bent *jų manymu* svarios, priežastys. Iš tiesų, atrodo lyg pakvaišėliai, nes ir ekspertų nuomonę gali atmesti vien norėdami padaryti savo išvadas. Jie nekreipia dėmesio į tuos, kurie klausia: „Kodėl manai, kad apie vėžį žinai daugiau, nei tavo daktaras?“ arba „Kodėl visi ataskaitas ruošia vienaip, o tau būtinai reikia savaip?“

Abejotojų būna dviejų rūšių: vieni linkę pripažinti, o kiti – priešintis (kaip Mergelė, turinti Skorpiono savybių). Mano vyras Džeimis viskuo abejoja, bet nesunku jį įtikinti ką nors pripažinti. Kaip šalininkė, abejoju, ar būčiau laimingai ištekėjusi už to, kuris ne šalininkas ar abejotojas ir šalininkas. O tai verčia susimąstyti.

Jei abejotojai mano, kad koks nors įprotis yra vertas dėmesio, jo laikysis, bet tik tuomet, jei bus įsitikinę naudingumu.

## PAREIGINGIEJI

Išorinius lūkesčius pareigingieji priima lengvai, o vidinius – sunkiai. Juos varo *išorinė atskaitomybė*; pabudę galvoja: „Ką šiandien *turiu* padaryti?“ Pareigingieji nesipriešina išoriniams reikalavimams bei terminams ir labai stengiasi atlikti pareigas, jie puikūs kolegos, šeimos nariai ir draugai: sakau tai iš patirties, nes ir mano mama, ir sesuo – pareigingosios.

Kadangi pareigingieji priešinasi vidiniams lūkesčiams, jiems sunku prisiversti: rašyti daktaro disertaciją, dalyvauti verslo pažinčių renginiuose, pristatyti automobilį techninei apžiūrai. Pareigingieji pasikliauja išorine atskaitomybe su greisiančiais padariniais, kaip antai galutiniai terminai ir vėlavimo mokesčiai ar baimė ką nors nuvilti. Vienas pareigingasis į mano blogą įrašė: „Nejaučiu atskaitomybės savo darbų kalendoriui, ją jaučiu tik žmonėms, susijusiems su mano užduotimis. Jei įrašas kalendoriuje – pabėgioti, labai tikėtina, kad nepabėgiosiu.“ Kitas pareigingasis padarė išvadą: „Galima netesėti pažadų sau, bet ne kitiems.“ Pareigingiesiems reikia išorinės atskaitomybės net toms veikloms, kurios jiems patinka. Vienas pareigingasis prisipažino: „Niekada nerasdavau laiko knygoms, todėl prisidėjau prie skaitytojų grupės ir dabar esu priverstas skaityti.“ Elgesį, kurį pareigingieji kartais vadina *saviauka* – „Kodėl nuolat skiriu laiko kitų žmonių reikalams, aukodamas savo reikalus?“ – dažnai geriau paaikškina *atskaitomybės poreikis*.

Pareigingieji randa įvairiausių būdų išorinėms atskaitomybėms sukurti. Vienas pareigingasis pasakojo: „Norėdavau eiti į krepšinio rungtynes, bet niekada neidavau. Su broliu nusipirkau sezoninius bilietus ir dabar einu, nes jis pyksta, kai nepasirodau.“ Kitas sakė: „Jei noriu savaitgalį susitvarkyti spintą, iš anksto paskambinu labdaros įstaigai ir pasakau, kad pirmadienį atvažiuotų pasiimti mano dovanojamų drabužių.“ Dar kitas pareigingasis apgailestaudamas porino: „Įsirašiau į fotografijos kursus, nes žinojau, kad man reikia užduočių ir terminų. Nuėjau į keletą pamokų, o paskui suabejojau:

„Ši veikla man ir taip patinka, kam gi tos pamokos.“ Spėkite, kiek nuotraukų nuo to laiko padariau. Vieną.“ Nuo kito semestro tuos kursus jis vėl lankys.

Poreikis būti pavyzdžiu dažnai skatina pareiginguosius laikytis gerų įpročių. Vienas pareingasis draugas daržoves valgo tik tada, kai mato jo vaikai, o kitas prisipažino: „Žinojau, kad pats neprisiversiu mokytis skambinti pianinu, todėl palaukiau, kol vaikai pradės lankyti pianino pamokas, ir dabar repetuojame kartu. Turiu repetuoti, antraip ir jie to nedarys.“ Kai kada pareigingieji dėl kitų daro tai, ko dėl savęs nedarytų. Keli pareigingieji sakė, ir kone tais pačiais žodžiais: „Jei ne vaikai, vis dar būčiau nelaimingai vedęs. Turėjau išsiskirti dėl vaikų.“

Dėl išorinių lūkesčių gausos pareigingiesiems gali grėsti išsekimas, nes jiems sunku žmonėms atsakyti. Pareingasis kalbėjo: „Metu viską ir padedu kolegoms baigti ataskaitas, o parengti savo paties ataskaitas vos suspėju.“

Pareigingiesiems įgyti įpročių sunku, nes dažniausiai jie naudingi tik jiems patiems, o pareigingiesiems daug lengviau veikti kitų naudai. Veikdami sau, į pagalbą pasitelkia išorinę atskaitomybę.

## MAIŠTININKAI

Maištininkai vienodai priešinasi tiek išoriniams, tiek vidiniams lūkesčiams. Veikia laisva valia. Nubudę maištininkai pagalvoja: „Ką šiandien norėčiau nuveikti?“ Priešinasi kontrolei, net savikontrolei ir mėgaujasi, nepaisydami taisyklių ir lūkesčių.

Maištininkai stengiasi dėl savo tikslų ir savaip. Savo tikslus įgyvendinti gali, net atsisakydami daryti tai, ką „turėtų daryti“. Vienas maištininkas kartą pasigyrė: „Mano magistro darbas buvo dešimčia lapų trumpesnis, nei rekomenduojama, bet įtikinai katedrą, kad į mano vertintojų grupę įtrauktų neįprastų pažiūrų patarėją. Darbą apsigyniau, gavau gerą pažymį, be to, pagal savo taisykles.“

Maištininkai labai vertina natūralumą ir apsisprendimo laisvę, laisvės jiems reikia visada. Maištininkas dėstė: „Greičiau atlieku norimą užduotį, o ne skirtą. Tik bėda, kad tam tikrų darbų iš manęs tikisi reguliariai (pavyzdžiui, savaitinių kokybės patikrų), ir aš negaliu.“ Maištininkų priešinimasis vyresnybei kai kada nepaprastai naudingas visuomenei, kaip kad vienas maištininkas yra pabrėžęs: „Vertingiausias maištininkų turtas – jų nuomonės balsas. Mums nereikėtų bandyti jų perauklėti, versti elgtis kitaip ar gėdinti. Ši jų savybė naudinga visiems.“

Bet maištininkai aplinkiniams ir įsipyksta, nes sunku jiems ką nors liepti ar ko nors paprašyti. Maištininkams nesvarbu, kad kiti nuo jų priklauso, kad jie prižadėjo kažką padaryti, kad nuliūdins tėvus, nusižengs taisyklėms, laiku ko nors neatliks ar pasielgs nemandagiai.

Iš esmės, liepus ar paprašius ką nors padaryti, maištininkai neretai pasielgs *priešingai*. Maištininkas rašo: „Kai man pasako, kad turiu kažką padaryti, iškart apima noras priešintis, ir su tuo noru man tenka aktyviai kovoti. Jei paprašys išimti indus iš indaplovės, smegenys atšaus: „Ketinau išimti, bet kad jau paprašei – neišimsiu.“

# ĮPROČIŲ UGDYMAS – TIESIAUSIAS KELIAS Į POKYČIUS!

Stulbinamos sėkmės sulaukusio pasaulinio bestselerio *Laimės projektas* autorė Gretchen Rubin kelia svarbų klausimą: kaip mes keičiamės?

Autorė išduoda reikšmingą produktyvios kasdienybės aksiomą: kiekvienas kruopščiai išugdytas įprotis – mūsų gyvenimo architektūrinis projektas – suteiks mums galimybę patiems sėkmingai keistis ir norima linkme pasukti savo karjerą ar asmeninę istoriją. Gali tekti paplušėti, kol įprotį įtvirtinsime, tačiau vėliau jis padės veikti negalvojant, sutaupyti jėgų, kurias galėsime nukreipti laimingesnio, prasmingesnio gyvenimo kūrimui.

Tad jei įpročiai yra kelias į pokyčius, turime žinoti, kaip juos keisti.

Gilindamasi į įpročių pokyčių temą, autorė ir pati tampa bandomuoju triušiu, išmėgina teorijas su šeima, draugais ir atsako į primygtinius skaitytojų klausimus, kuriuos kiti rašytojai ir tyrėjai yra linkę palikti užribyje.

ISBN 978-5-415-02435-3



9 785415 024353

[www.vaga.lt](http://www.vaga.lt)