

Nokaitināja?

*Šī grāmata domāta ikvienam, kam apkārtējie cilvēki šķiet
aizraujoši, mulsinoši vai saniknot spējīgi, bet kas tomēr vēlas viņus
izprast, strādājot un dzīvojot kopā.*

Nokaitināja?

KĀ SAPRASTIES
AR DAŽĀDA RAKSTURA CILVĒKIEM

Maiks Leiblings

 LIETIŠKĀS
INFORMĀCIJAS
DIENESTS

IZDEVNIECĪBA

Rīga 2007

UDK 005 + 658

Le 284

Mike Leibling

How People Tick

© Mike Leibling 2005, Kogan Page Limited

Maiks Leiblings

Nokaitināja? Kā saprasties ar dažāda rakstura cilvēkiem

Visas tiesības aizsargātas. Aizliegts jebkādu grāmatas daļu reproducēt jebkādā formā un veidā bez rakstiskas autortiesību turētāja atļaujas.

No angļu valodas tulkojusi **Rita Baroniņa**

Literārā redaktore **Regīna Janmane**

Maketētāja **Rūta Mežavilka**

Vāka noformējums **Rūta Mežavilka**

Grāmatu nodaļas vadītāja **Rita Baroniņa**

© SIA "Lietišķās informācijas dienests", 2007

Izdevējs: SIA "Lietišķās informācijas dienests"

Adrese: Graudu ielā 68, Rīgā, LV-1058

Tālrunis 67606110

Fakss 67606120

www.lid.lv

ISBN 978-9984-9914-5-0 (latviešu val.)

ISBN 0-7494-4362-6 (angļu val.)

Saturs

| | |
|---|----|
| <i>Par autoru</i> | 9 |
| Ievads | 11 |
| 1. Aizmāršas. Cilvēki, kam ir tieksme visu zaudēt. | 12 |
| 2. Apburošie. Cilvēki, kas var būt arī atraktīvi, harismātiski, prot aizraut, ir izveicīgi vai lišķīgi, vai, ļoti iespējams, viss iepriekšminētais kopā. | 17 |
| 3. Apmulsušie. Cilvēki, kas var būt arī nepastāvīgi. | 20 |
| 4. Apoloģētiki. Cilvēki, kas atvainojas tik bieži un par tik daudzām lietām, ka apkārtējie viņus sāk uztvert kā «piedodiet» cilvēkus. | 24 |
| 5. Atkārtotāji. Cilvēki, kas nemitīgi atkārtο pašu teikto. | 28 |
| 6. Darbaholiķi | 31 |
| 7. Deleģēšanas neprašas. Cilvēki, kas kļūdaini tic, ka ir situācijas noteicēji. | 36 |
| 8. Dusmīgie. Šie cilvēki var būt arī nikni, agresīvi, naidīgi noskaņoti, viņiem patīk strīdēties, konfrontēt, iebiedēt un draudēt apkārtējiem, viņi ir gatavi uzsprāgt par jebkuru sīkumu, saskata visos ienaidniekus, spēj destruktīvi darboties un kļūt pat varmācīgi. | 39 |
| 9. Fantazētāji. Cilvēki, kas var citiem daudz ko sasolīt un tādējādi māna paši sevi. | 46 |
| 10. Fobiju pārņemtie. Cilvēki, kas var būt tramīgi, nobijušies, panikā vai šausmās, ja ir jāuzstājas vai jāprezentē kaut kas publiski. | 49 |
| 11. Garlaicīgi. Cilvēki, kas var būt arī purpinātāji, novirzās no temata, nesakarīgi izklāsta domu, ir apnicīgi, bezmērķīgi vai runā blēņas. | 54 |

- 12. Huligāni.** Cilvēki, kas var būt agresīvi, noniecināt citus, var kļūt valdonīgi, cietsirdīgi, draudēt un iebiedēt, uzmākties apkārtniejiem, var kļūt klaji nepieklājīgi, kam patīk pārspīlēt, komandēt, gari runāt, uzspiest savu viedokli, steidzināt, un var pat gadīties, ka huligāna tipa cilvēkiem piemīt visas iepriekš minētās īpašības. **59**
- 13. Impulsīvie** **65**
- 14. Izklaidīgie.** Cilvēki, kas nespēj fokusēties (patiesībā fokusējas uz daudz ko), ir neparedzami un līdinās no vienas domas pie citas. **68**
- 15. Kavētāji.** Cilvēki, kas regulāri kavē termiņus, ir neprecīzi vai neuzticami. **71**
- 16. Konkurēt mīlošie** **74**
- 17. Liekuļi.** Cilvēki, ko var uzskatīt arī par krāpniekiem, meļiem, manipulatoriem, viltniekiem, divkošiem un neuzticamiem. **77**
- 18. Lielībnieki.** Cilvēki, kas mēģina pievērst citu uzmanību, ir pašpārliecināti, ļoti ekstraverti un pārņemti ar sevi. **80**
- 19. Naidīgie.** Cilvēki, kas ir naidīgi noskaņoti, mūždien neapmierināti un saīguši, nav uzticami, nerespektē citus, ir nenovīdīgi, obstrukcionisti, nedraudzīgi, atriebīgi, viegli aizvainojami, nelaipni, sarkastiski, kam patīk diskutēt un konfrontēt, izsmiet, ķildoties un atcerēties citu kļūdas, nepatīk sadarboties, kas izturas samāksloti. **84**
- 20. Neaizrautīgie.** Cilvēki, kam var būt zems ambīciju, spara, aizraušanās, iedvesmas, motivācijas, optimisma vai kaisles līmenis. **91**
- 21. Nedrošie.** Cilvēki, kas var būt arī trausli, intraverti, vientuļnieki, pārāk jūtīgi, kautrīgi, viegli aizvainojami, nepārliecināti, neuzticami, kam vajadzīga nemītīga pārliecināšana, patīk būt cietušo lomā, kam ir zems pašvērtējums un zema pašcieņa. **96**
- 22. Neizlēmīgie.** Cilvēki, kam ir grūti pieņemt lēmumus. **104**
- 23. Nemotivētie.** Cilvēki, kas dara pašu minimālāko, ko no viņiem prasa, kam viss, kas jādara, ir jāpasaka, kas uzmana laiku, cik vēl atlicis strādāt, ir demotivēti, neieinteresēti, vienaldzīgi, letarģiski, negribīgi, lēni, oportunisti, kam patīk pamest kaujas lauku, nepatīk iesaistīties. **112**

24. **Nepacietīgie.** Cilvēki, kam patīk žēloties, kas ir neiecietīgi un nesaprātīgi. 119
25. **Nepaklausīgie** 123
26. **Nepiepildītie.** Cilvēki, ko var uzskatīt arī par neveiksminiekiem, kam var būt neatbilstošas prasības un vāji sasniegumi, kas var būt bēdīgi vai neapmierināti. 128
27. **Neuzstājīgie.** Cilvēki, kas šķiet pārāk piekāpīgi, pielaidīgi, iztapīgi vai vāji. 133
28. **Neuzticības pilnie.** Cilvēki, kas var būt arī piesardzīgi, ciniski, grūti pārliecināmi, skeptiski vai aizdomu pilni. 136
29. **Nevīžas.** Cilvēki, kas var būt arī neorganizēti un nekārtīgi. 141
30. **Noraidošie.** Cilvēki, kas var būt arī izmantotāji, pesimisti, cenšas aplāpēt iniciatīvas vai sabojāt citiem prieku. 145
31. **Noraizējušies.** Cilvēki, kas visu stipri pārspilē, ir nomākti, nožēlojami, pesimisti, bēdīgi, nobijušies, pārbaidīti, kautrīgi, nelaimīgi vai norūpējušies. 147
32. **Noskaņojuma cilvēki.** Cilvēki, kas var šķist arī temperamentīgi, var būt neparedzami un / vai neuzticami. 149
33. **Pārmaiņu pretinieki.** Cilvēki, kas var būt arī konservatīvi, bez iztēles, patiešām klusi un pacietīgi, grūti pielāgojas, izvairās riskēt, kam nepatīk piedzīvojumi. 152
34. **Pēdējās minūtes cilvēki.** Cilvēki, kas visu atstāj uz pēdējo mirkli. 156
35. **Piekasīgie.** Cilvēki, kam ir tieksme meklēt kļūdas. 160
36. **Piekrītēji.** Cilvēki, kas piekrīt visam, ko sakāt, un kam nav sava viedokļa. 163
37. **Samulsušie.** Cilvēki, kas var arī noniecināt sevi un / vai savus panākumus, var būt pārlietu vienkārši vai klusi, negribīgi pieņemt uzslavas un komplimentus, baidās izteikties, nosoda sevi, turas nomaļus un ir kautrīgi. 166
38. **Savtīgie.** Cilvēki, kas var būt arī nevērīgi, egoistiski, pārņemti paši ar sevi. 169
39. **Smaga rakstura.** Cilvēki, kas var būt pretrunu pilni vai nelaipni. 171

- 40. Stresainie.** Cilvēki, kas ir noraizējušies, kaprīzi, jūtas nomākti, uztraukti un / vai norūpējušies. **174**
- 41. Šefotāji.** Cilvēki, kas var būt arī augstprātīgi, neiejūtīgi, pompozi, pašapmierināti, snobi, biezādaini, nevērīgi, nopaļāt citus. **178**
- 42. Tendenciozie.** Cilvēki, kas var būt fanātiķi, neobjektīvi, aizspriedumaini, nelokāmi, netaisni, kas veido vispārējus pieņēmumus vai vispārīna. **182**
- 43. Vainīgo meklētāji.** Cilvēki, kas nosoda citus cilvēkus vai vaino apstākļus, vai vienkārši neuzņemas atbildību par pašu izdarīto. **186**
- 44. Vēsie.** Cilvēki, kas var būt arī biezādaini, vienaldzīgi, neemocionāli, neiejūtīgi vai pat rupji, kam nepatīk iesaistīties. **189**
- 45. Vientuļnieki.** Cilvēki, kam patīk būt pašiem ar sevi un kas acīm redzami nav komandas spēlētāji. **192**

Par autoru

Maiks Leiblings ir gan treneris atsevišķiem cilvēkiem, gan treneris un apmācību vadītājs grupām, komandām un valdēm. Viņa darbības joma: kā saprasties ar cilvēkiem, ar kuriem jūs nesaprotaties.

Viņš gandrīz divdesmit gadu strādāja par stratēģi *Saatchi & Saatchi* un kļuva par starptautisko stratēģiskās plānošanas direktoru. Viņam bija daudzi lieli un mazi klienti privātajā, sabiedriskajā un valsts sektorā, kas arvien biežāk aicināja viņu organizēt apmācības, vadīt treniņus un mentoringu.

1995. gadā viņš izveidoja *Strategy Strategy* TM, lai palīdzētu cilvēkiem un organizācijām tikt galā ar sarežģītām situācijām vai – vēl labāk – izvairīties no tām.

levads

Šī grāmata māca mums izprast tādus uzvedības modeļus, kas mūs kaitina, un parāda, kā mēs varam mainīt šādas situācijas.

Bieži vien mēs runājam par smaga rakstura cilvēkiem, lai gan patiesībā tas ir tikai viens no uzvedības aspektiem, ar ko mums ir radušās problēmas. Un šī grāmata skaidro, ka cilvēkiem nav vis smags raksturs, viņi vienkārši kaitinoši rīkojas.

Man nepatīk idejas par stresa menedžmentu, jo daudz produktīvākas ir idejas par izvairīšanos no stresa. Ja mēs investējam mazliet laika, novēršot situācijas neizdošanos, mums pēcāk nenākas to uzlabot.

Gadu gaitā esmu novērojis, kā cilvēki rada stresu, kaitinot cits citu atkal un atkal, lai gan bieži vien nemaz to nevēlas. Un esmu arī pamanījis, ka – lai cik tas būtu pārsteidzoši – cilvēkiem ar ļoti atšķirīgu pieredzi un sagatavotību laiku pa laikam parādās līdzīgi uzvedības modeļi.

Tāpēc esmu uzrakstījis šo grāmatu, jo ir daudz vieglāk – un daudz efektīvāk – identificēt un aplūkot uzvedības modeļus, nekā atkal un atkal risināt katru kaitinošo atgadījumu.

Lūdzu, iedziļinieties un izbaudiet šos izmēģinātos un pārbaudītos veidus, kā rīkoties ar smaga rakstura cilvēkiem sarežģītās situācijās, kas balstīti uz patiesu viņu uzvedības sapratni.

Aizmāršas

Cilvēki, kam ir tieksme visu zaudēt.

Kas mūs kaitina

Daži vienmēr zaudē lietas vai arī aizmirst nozīmīgus faktus. Atslēgas? Darbu izpildes beigu termiņus? Dzimšanas dienas? Dažu faktu aizmirstāna vai lietu pazaudēšana var būt relatīvi nenozīmīga, turpretim citu – ārkārtīgi nozīmīga (piemēram, pases vai priekšnieka rīkojumu aizmirstāna). Un kolēģiem tas var būt ļoti, ļoti nepatīkami.

Kāpēc tā notiek

Daži cilvēki neatceras to, kas viņiem tajā mirklī nav bijis nozīmīgs vai par ko tobrīd nav dots signāls, ka tas kādreiz nākotnē būs nepieciešams. Piemēram, ja es jums pajautātu, cik daudz sīknau-
das jums bija pirms 35 dienām, jums par to nebūtu ne mazākās nojausmas. Un kāpēc lai būtu? Bet, ja es jums lūgtu saskaitīt, cik naudas jums ir makā šodien, jūs to ņemsiet vērā un pievērsīsiet tam uzmanību nākotnē.

Dažiem cilvēkiem nepieciešams laiks, kamēr viņi atceras vajadzīgo (“Tas ir mēles galā!”), – viņi ir pārliecināti, ka zina šo informāciju, tikai pašreiz tā ir izkritusi no prāta.

✓ IETEIKUMS

Kā izturēties pret aizmāršām

Paskatieties pa kreisi

Lai kaut ko atsauktu atmiņā, lielākā daļa cilvēku raugās pa kreisi, bet, domājot par saviem nākotnes plāniem, vērš skatienu uz labo pusi. Tātad, ja jūs cenšaties kādam palīdzēt kaut ko atcerēties, mudiniet viņu atsaukt atmiņā tēlu vai atkal to sadzirdēt, raugoties pa kreisi.

Vispirms nosaukt un tad atsaukt atmiņā

Mudiniet aizmāršīgus cilvēkus izmantot prāta momentuzņēmumu. Ja jums nav nevienas kriptiņas informācijas iesākumam, notikumu nav iespējams atsaukt atmiņā. Ir labs piemērs par atslēgām. Ja jūs tās katru reizi atstāsiet, kur pagadās, kur gan jūs tās meklēsiet? Vienīgi tur, kur atslēgas esat atstājis iepriekš (un arī atradis iepriekš). Bet ne tur, kur esat tās nolīcis (un neesat atradis) līdz šim. Tātad, ja cilvēkam nav ieraduma atstāt atslēgas kādā noteiktā vietā, iesakiet aizmāršam izveidot prātā momentuzņēmumu par atslēgām uzreiz pēc tam, kad viņš tās noliek. Un, lai šo uzdevumu atvieglotu, palūdziet viņam domās pateikt sev ko līdzīgu: “Atslēgas iesviestas kreisajā korpē pie ārdurvīm.” Turklāt šī frāze jāpasaka skaļā balsī, lai cilvēks pēcāk būtu spējīgs atcerēties, ka viņš tā ir teicis.

“Pāri plecam”

Es parasti mēdzu pazaudēt savu mašīnu autostāvvietās. Savukārt mans draugs drīzāk līdzinās pasta balodim, kas savu mašīnu ikreiz spēj atrast ar pirmo piegājieni. Tāpēc es novēroju, kā viņš to dara, un atklāju viņa noslēpumu. Kad viņš pēc mašīnas novietošanas devās