

Kunsten å lykkes



STRØKEN SUKSESS: Kunstneren Vebjørn Sand med sin utstilling «Second World War 2» i New York. Flere tusen kom for å se bildene og han skal ha solgt for flere millioner kroner.

Foto: PONTUS HÖÖK

Av CAMILLA SVENNAES BERGLAND

Hvorfor er det slik at noen streber hele livet med å nå målene sine, mens andre ser ut til å lykkes i alt de foretar seg?

Bill Gates, Petter Northug, Steve Jobs, Marit Bjørgen, Suzann Pettersen, Vebjørn Sand, og Harald Zwart. Hva er det med disse mennesker som gjør at de har klart å oppnå suksess?

I boken «Hva er grunnen til at noen lykkes, og andre ikke» forsøker forfatter Camillo Løken og finne svaret. Og han mener å sitte på oppskriften:

– De har alle en lidenskap for det de holder på med. De er tro mot seg selv og følger drømmen sin. Suksess, be-

rømmelse og penger har kommet som en bonus.

For ifølge Løken er det nettopp der mange feiler.

– Flere jakter på rikdom og berømmelse. De som har det som sin førsteprioritet, vil ha en mye lengre vei til målet. Det blir veldig tungt arbeid hvis det ikke er forankret i lidenskap.

Opp og ned

Allikevel mener arbeidspsykolog Karen Kollien Nygaard at det er noe som går igjen hos mennesker som i andres øyne har «klart det»:

– Suksessfulle mennesker har gjerne hatt en del nedture før de når toppen. Men det som skiller disse menneskene fra andre, er at de har klart å snu motgangen til noe positivt. Nedturene har ofte fått dem til å innse hva de egentlig ønsker, og hva som må til for å komme dit dem vil.

Men Kollien Nygaard er

helt tydelig på en ting:

– Det er ingenting som kommer gratis. Man er nødt til å jobbe for det. Men hardt arbeid trenger ikke være slitomt hvis man liker det man driver med. Derfor er det så viktig å finne noe meningsfullt som ikke tapper deg for energi. Enten det er å oppdra barn, få en lederjobb eller slå igjennom som musiker.

Det er et fåtall av oss som ender opp med å bli verdensmestere, rockestjerner og bestselger-forfattere, men ifølge psykolog Peder Kjøs handler det om å lykkes om så mye mer enn det å være best.

– Det viktigste er at man er fornøyd, og tilfreds med den situasjonen man er i. På den måten vil man også oppleve å ha suksess med eget liv, sier han.

I jakten på suksess er det flere fallgruver, mener lykkeforsker Meik Wiking, ved det danske Institut for

Lykkeforskning.

Negativt press

– Gjennom sosiale medier blir man konstant påminnet andres suksess. Forskning har vist at sosiale sammenligninger har en negativ effekt. Derfor bør man prøve å unngå å sammenligne seg med andre, men heller prioritere aktiviteter som gjør at man føler mestring og suksess, sier han til VG.

Kjøs trekker frem at det er viktig å være klar over hvilke forutsetninger man har, og sette realistiske mål.

– Det å tilpasse målene sine ut ifra forutsetningene er viktig. En som blir født blind i slummen i India har åpenbart ikke de samme mulighetene som en akademikerunge fra Norge. Målene må være realistiske, og da er det enklere å oppleve suksess.

EKSPERTENES BESTE TIPS

Handling foran ord: Mennesker som har lykket har ikke sittet på gjerdet og ventet på at noe skal skje. De har oppsøkt utfordringene og grepet mulighetene som har kommet.

Dyrk lidenskapen: Hvis man er lidenskapelig opptatt av noe vil også arbeidet gå lettere. På den måten vil det harde arbeidet fortone seg mer som en lek.

Vær sjenerøs: Spisse albuer kan ta deg fremover, men aldri gjøre deg til en suksess. Mennesker som er sjenerøse får også mye igjen av andre. De bygger også nettverk som kan være godt å ha for å nå målene.

Ha fokus – ikke utsett: Mennesker som lykkes er gode på å være til stede. Er de sammen med familien ligger ikke tankene igjen på jobben. Og på jobben vier de all sin oppmerksomhet på det som skjer her og nå. Man må unngå å utsette ting, oppgaven som er rett fremfor deg må løses med en gang.

Ikke sammenlign deg med andre: Gjennom sosiale medier blir man konstant påminnet andres suksess. Forskning har vist at sosiale sammenligninger har en negativ effekt på lykkenivået. Derfor bør man prøve å unngå å sammenligne seg med andre, men heller prioritere aktiviteter som gjør at man føler mestring og suksess.

Utfordre deg selv: For og ikke stagnere bør man, ifølge forfatteren, ut av sin egen komfortsone. Ved å oppsøke nye arenaer og nettverk vil man utfordre seg selv til å tenke nytt. På den myen kan man få nye ideer som igjen kan lede deg nærmere målet ditt.

Tro på målet: Mange har en ubevisst begrenset tro om hva som er mulig å oppnå. De som opplever suksess, gjør ikke det fordi de er født med særegne kvaliteter som andre ikke besitter. Svaret er at de er sikre på at de vil lykkes, og har en sterk selvtrillit.

Finn en mening: Ønsket om å gjøre en forskjell er en viktig drivkraft for mange. Vi mennesker blir lykkelige av å ha en følelse av at vi utgjør en forskjell. Derfor er det viktig at målet eller arbeidsoppgavene føles meningsfullt.

Vær åpen: Hvis man ønsker å lykkes kommer man langt med en åpen holdning. Det å dømme, eller å ha forutinntatte holdninger om et område eller en person er aldri lurt.

Vær kreativ: Når man er åpen, vil også ideene komme. Da vil man kanskje se andre måter å nå målene sine på. Man vil kanskje organisere seg annerledes, eller finne andre snedige måter å komme seg dit man vil.

Lemp på perfektionisten i deg: Det å være perfektionist er bra. Men hvis det hindrer deg i å fullføre, er det ikke bra. Man må lære seg å være fornøyd med 80 prosent. Man kan ikke prestere 100 prosent på alle arbeidsoppgaver.

Kilde: Karen Kollien Nygaard, Meik Wiking og Camillo Løken. Rådene er ikke rangert ut fra viktighet. Og ekspertene vektlegger ulike ting.

E-post: camilla.bergland@vg.no