

## **TRAUCĒJOŠO TROKŠŅU IEROBEŽOŠANA**

Autors: Roberts Dž. Tamasi

Mēs strādājam pasaulē, kura ir pārpildīta ar trokšņiem, ar konkurējošiem un prātu stindzinošiem mediju ziņojumiem. Mūs sauc mobilo telefonu zvanu melodijas, brīdinot par ienākušiem zvaniem vai īsziņām. Datori pīkst, ziņojot par jauniem e-pastiem. MP3 atskaņotāji un iPodi atskaņo mūsu mīļākās melodijas. TV un radio „bazūnē” – izdodot ne tikai mūziku, bet arī nepārtrauktas vārdu lavīnas.

Biznesa komunikāciju nodarbībās mēs diskutējam, kā dažāda veidu trokšņi var traucēt gan veiksmīgai individuālajai, gan dažāda lielumu grupu komunikācijai. Piemēram, pēkšņs blīkšķis ārpus sanāksmes telpas var pārtraukt sarunu. Sirēnas, satiksmes un būvniecības trokšņi ārpusē var novērst uzmanību. Pat čīkstošs krēsls var traucēt vārdu un domu brīvam plūdumam.

Ir vēl cita veida „trokšņi”, kuri var nelabvēlīgi ietekmēt mūsu darba pienākumu izpildi. Bailes un uztraukums izspiež citas domas. Stress un pienākumu slogs var mazināt spēju domāt radoši. Skaudība, dusmas, sarūgtinājums un nenovīdība rada mūsu domās „trokšņus”, kuri kavē mūs domāt un darboties pēc labākajām spējām.

Lai arī dažubrīd mēs jūtamies šo trokšņu (ārējo un iekšējo) nomākti, tajā pat laikā mēs pie tiem pierodam. Ieejot klusā telpā, mēs jūtam kārdinājumu atrast kaut ko, kas šo klusumu kliedēs. Trokšnis var būt apgrūtinājums, bet, kopumā ņemot, mēs esam aizmirsuši, cik vērti ir dzīve bez tā. Klusums un miers vairs nav tās dzīves kvalitātes, pēc kurām mēs tiecamies.

Tas nav labi, jo tieši klusumā un mierā mēs nereti esam visradošākie. Idejām un vīzijām nepieciešams laiks un vieta piedzimšanai un nobriešanai. Mēs varam atsiņāt svarīgo no nebūtiskā, pat grandiozo no ikdienišķā. Bībele runā par to, cik svarīgi un vērtīgi ir izrauties no apkārtējās kņadas, lai pārdomātu, meditētu, lai uzlādētu savas mentālās, emocionālās un garīgās baterijas:

**Izvairīšanās no trokšņa ļauj mums sakārtot prioritātes.** Kādēļ mēs esam šeit? Kādēļ mēs darām to, ko mēs darām? Šie ir godīgi jautājumi, kuri pārbauda mūsu iekšējo motivāciju, bet tie reti tiek pienācīgi pārdomāti vai atbildēti, ikdienas darbu un kņadas pārmaukti. *“Rimstieties un atzīstiet, ka Es esmu Dievs,”* (Psalmi 46:11).

**Izvairīšanās no trokšņa dod iespēju saņemt dievišķo gudrību.** Kad meklējam virzienu vai risinājumus sarežģītām problēmām, nav labāka gudrības avota kā Dievs. *“Esi kluss Tā Kunga priekšā un gaidi uz Viņu ... Gaidi uz To Kungu un nenovērsies no Viņa ceļa”* (Psalmi 37:7, 34).

**Izvairīšanās no trokšņa dod iespēju pārdomāt pārbaudītos izdzīvošanas principus.** Kā Kungs Radītājs, Dievs nodibināja dzīves un darba principus, kuri sevi pierādījuši cauri daudziem gadsimtiem. Mums nepieciešams tos regulāri pārdomāt. *“Lai tava mute nepamet šo bauslības grāmatu, bet apdomā dienām un naktīm, ka tu vari turēt un darīt visu, kas tur ir rakstīts, tad tavi ceļi tev labi izdosies un tad tev laimēsies”* (Jozuas 1:8).

**Izvairīšanās no trokšņa dod mums laiku no jauna apliecināt savu pārliecību.** Iespējams, daudzi neētiski un skandālus raisoši lēmumi netiktu pieņemti, ja augstākā līmeņa vadītāji veltītu laiku savu darbību izvērtēšanai un pārdomāšanai. *“Esiet modrīgi un lūdziet Dievu, ka jūs neiekrītāt kārdināšanā, gars ir gan labprātīgs, bet miesa ir vāja”* (Mateja 26:41).

*Roberts Dž. Tamasi (Robert J. Tamasy) sabiedrisko attiecību viceprezidents bezpeļņas organizācijā Leaders Legacy, Inc., kas atrodas ASV Džordžijas štatā. U.S.A. Viņš un Deivids Stodards (David A. Stoddard) ir līdzautori grāmatai: Padomdošanas sirds: 10 pārbaudīti principi, lai attīstītu cilvēkos viņu potenciālu pilnībā. (The Heart of Mentoring: 10 Proven Principles for Developing People to Their Fullest Potential) un ir autors tikko izdotai grāmatai, Business savā labākajā formā: Mūžīga gudrība no Salamana Pamācībām šodienas darba vietām (Business At Its Best: Timeless Wisdom from Proverbs for Today's Workplace). Vairāk informāciju meklēt [www.leaderslegacy.com](http://www.leaderslegacy.com) vai [www.rivercitypress.net](http://www.rivercitypress.net).*

**CBMC – LATVIJA** : Dainis Šmits, vadītājs (e-pasts: [Dainis.Smits@europartners.org](mailto:Dainis.Smits@europartners.org))  
Lai reģistrētos uz regulāru Pirmdienas mannas saņemšanu sūtiet pieteikumu uz [Manna@cbmc.lv](mailto:Manna@cbmc.lv)  
Latviešu valodas tulkojums CBMC-Latvija, Copyright 2009 / [www.cbmc.lv](http://www.cbmc.lv).  
Andris Ozoliņš, jauniešu koordinators (e-pasts: [Andris@celer.lv](mailto:Andris@celer.lv))

**CBMC INTERNATIONAL:** Robert Milligan, President  
1065 N. 115<sup>th</sup> Street, Suite 210 • Omaha, Nebraska 68154 • U.S.A.  
TEL.: (402) 431-0002 • FAX: (402) 431-1749 • E-MAIL: [mmanna@cbmcint.org](mailto:mmanna@cbmcint.org)  
Web site: [www.cbmcint.org](http://www.cbmcint.org) Please direct any requests or change of address to: [nbrownell@cbmcint.org](mailto:nbrownell@cbmcint.org)

## Jautājumi pārdomām/diskusijai

1. Vai piekrītat apgalvojumam, ka mūsdienu darba vide ir pārpildīta ar „trokšņiem”? Kāpēc jā vai nē?
2. Kāda veida trokšņi jums ir visapgrūtinošākie?
3. Vai esat mēģinājis izvairīties no pastāvīgā ikdienas trokšņa? Ja jā, kā jūs to darījāt un kādi bija jūsu panākumi?
4. Kurš no iemesliem izvairīties no trokšņa jums šķiet visnoderīgākais?

*Piezīme: Ja jums ir Bībele un jūs vēlaties lasīt vairāk par šo tēmu, lasiet :*

1 Kēniņu 19:11-18; Psalmi 119:33-40; Jeremijas 33:1-3; Romiešiem 12:2; Filipiešiem 4:8,9