**Секретные технологии достижения успеха**

Виктор Бодалев

**Как добиваться поставленных целей. Основы психологии успеха**

В жизни часто бывает так, что вам необходимо сделать нечто важное. Вы осознаете важность дела, но вам не хватает желания и энергии работать. Как говорят психологи — у вас низкая мотивация к деятельности. Мотивация тесно связана с другими психологическими процессами: восприятием, мышлением, отношением к самому себе. Меняя восприятие определенных объектов, формируя новый стиль мышления, мы развиваем и новое отношение к своей деятельности. Когда человек начинает рассуждать по-другому, он начинает и действовать по-другому. Приучив себя к новому мышлению (по-другому воспринимая себя и свою деятельность), вы тем самым изменяете и свою мотивацию к деятельности. Существует несколько технологий, позволяющих добиться высокой мотивации минимальными усилиями.

**Оживить приятные воспоминания**

Выпускник вуза Сергей решил найти себе достойную работу. Для начала он выбрал самый простой способ поиска — отыскать в прессе подходящие объявления о вакансиях и позвонить по указанным там телефонным номерам. Кроме того, он решил обзвонить все кадровые агентства, найденные в телефонном справочнике. Подготовив свое резюме, вчерашний студент принялся за дело. Но очень скоро, после нескольких неудачных звонков, Сергей полностью потерял интерес к деятельности (поскольку телефонные беседы «не клеились»). Появилась депрессия, чувство беспомощности, страх перед новыми телефонными звонками. Он стал искать причины и отговорки, чтобы не звонить по указанному в объявлении номеру телефона, каждый день переносил «на завтра» звонки в кадровые агентства и т.д.

Сергею может помочь следующий психологический прием. Он называется «Оживление приятных воспоминаний»

Вспомните тот период своей жизни, когда вам что-то хорошо удалось сделать. Что именно и почему так легко удавалось вам тогда? Почему вам не удается сделать что-то сегодня?

Вспомните конкретный успешный эпизод и попробуйте опять пережить его в деталях. Потом оживите приятные воспоминания из других эпизодов. Какими тогда были ваши чувства, впечатления? Что мешает вам почувствовать похожие чувства теперь?

Попробуйте вызвать эти чувства сейчас и увлечься чем-то. Перенесите эти чувства из прошлого на ту деятельность, которую вам необходимо выполнить сейчас. Свяжите вдохновение от прошлых успехов со своими сегодняшними целями.

Запишите свои впечатления, чувства, рассуждения. Напишите текст для самовнушения, который можно будет перечитывать и поддерживать свою мотивацию в дальнейшем.

Как только Сергей вспомнил свои успехи в прошлом (победу на школьной олимпиаде, академические успехи в вузе, удачную сделку, принесшую недавно неплохой доход), ему стало легче. Тоска и разочарование уменьшились, он почувствовал прилив энергии, вдохновения, уверенности в себе. Далее он взял листок бумаги и записал следующие изречения:

Никто не побежден, пока не признал себя побежденным.

Вера в успех, огромное желание, настойчивость — составные успеха.

Я верю в себя.

Я твердо знаю, чего хочу достичь.

Я не буду отказываться от дела при первой неудаче.

Я буду превращать неудачи в победу.

Я обязательно добьюсь успеха.

Готовность к успеху — главный секрет его достижения.

Я сделаю все, что задумал.

Успех зависит от моих усилий и желания достичь его.

Успех приходит к тому, кто к нему стремится.

На мою мечту ничто не повлияет.

Изменить отношение к ошибкам

Очень важно положительно (с позитивным настроем) относиться к возможным ошибкам. Это поддерживает мотивацию на надлежащем уровне, побуждает работать над своими недостатками и слабостями. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Невзирая на банальность этого изречения, многие люди панически боятся возможных неудач. Чаще всего причина кроется в раннем детстве — чересчур суровые и авторитарные родители, жестоко наказывавшие малейшую детскую шалость и подавлявшие любую инициативу ребенка. С годами детский страх перед родителями может трансформироваться в страх наказания со стороны вышестоящего начальства. Особенно, если попадается начальник «родом из детства», очень похожий на родителей из детских воспоминаний — жестокий и авторитарный. Постоянно опасаясь совершить ошибку, такой человек становится пассивным, полностью утрачивает творческую инициативу в своей профессиональной деятельности. В то же время действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди. Не случайно многие зарубежные компании материально поощряют своих работников даже за те творческие идеи, которые «провалились». Такое отношение поддерживает у людей высокую мотивацию и стремление постоянно экспериментировать и нестандартно мыслить.

Ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражают позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки своей мотивации.

Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над способами их преодоления. Определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определенных навыков и способностей.

Придумайте несколько варианта девизов, которые помогли бы вам позитивно реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например: «Ошибки — это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

Работая над своими ошибками, Сергей записал:

Неудачи и ошибки — это хорошая наука для того, кто хочет развиваться. Много неудачных телефонных звонков? Это уже не страшно, ведь есть над чем работать.

Ошибки являются полезными для моего развития. Теперь я знаю, как нужно говорить по телефону, как строить беседу, чтобы эффективно представить себя возможным работодателям. Я также знаю, что именно мне необходимо усовершенствовать.

Пускай предыдущая попытка была неудачной, но она меня многому научила. В будущем я ее не допущу. Я уверен, что накопив опыт предыдущих ошибок, обязательно достигну успеха.

Я полностью готов к тому, что из 30 телефонных звонков будет только один удачный. И чем быстрее я наберу 30 неудач, тем скорее я доберусь до своего успеха.

С новыми силами Сергей принялся искать работу. Однако набрать 30 неудач ему так и не пришлось. Из 24 телефонных звонков 6 оказались удачными — в 6-и местах им заинтересовались и пригласили на собеседование. В дальнейшем, из этих шести в 2-х местах Сергею предложили подписать контракт. Еще одно выгодное предложение поступило со стороны кадрового агентства, куда он все же обратился. После недолгих раздумий, он выбрал самый подходящий вариант. Так Сергей сумел преодолеть себя и победил.

**Создать ситуацию успеха**

Юлия (студентка-первокурсница) поставила перед собой цель — в совершенстве овладеть английским языком. Прозанимавшись около месяца, она забросила учебу. Осознавая необходимость систематических занятий, она больше не смогла себя организовать на ежедневную работу. Неудачу она объяснила своими якобы плохими способностями к языкам, а также недостаточной силой воли.

Чтобы в совершенстве выучить иностранный язык, нужно работать долго и упорно, не один год. А для того, чтобы следить за своими достижениями сегодня, необходимо найти критерии, по которым можно было бы определить даже незначительное продвижение к цели, даже едва заметные улучшения. Когда общая цель не конкретизируется, когда не расписаны конкретные промежуточные задачи, зафиксировать изменения очень сложно. Представьте, человек целый месяц упорно изучает английский. Сил уже потрачено не мало. Усталость накопилась. А вожделенная цель (знание языка) пока остается все так же далеко. В результате у него опускаются руки. Ведь человек поставил себе цель — пройти 5000 км, и как можно скорее, а пока прошел только 20. На фоне поставленной цели его сегодняшние достижения более чем скромны. Они практически не видны, не заметно никакого продвижения вперед. В результате человек не испытывает ничего, кроме тоски и разочарования.

А вот когда он концентрирует свое внимание не на конечной цели, а на промежуточных задачах — тогда совсем другое дело. Тогда жизнь становится веселее и работать намного легче. Допустим, человек поставил себе промежуточную цель — сегодня нужно пройти пять километров. Завтра еще пять. Послезавтра — еще. Прошел сегодня 5 км — молодец, получи конфетку. Промежуточная цель достигнута. Назавтра прошел еще 5 км — уже дважды молодец, послезавтра — уже трижды и т.д. Сумма достижений и успехов постепенно накапливается. А вместе с ней растет самоуважение и желание достигнуть большего. И этот положительный багаж стимулирует, чтобы работать дальше и не останавливаться на полпути.

Даже небольшой успех имеет значительное побуждающее влияние, вдохновляет на деятельность. Следовательно, очень важно создать себе ситуацию успеха. Если вы спланировали этапы достижения цели, то это может быть достижение первого из них. Что-нибудь из того, что вы запланировали и уже выполнили, может и должно переживаться как большой успех.

«Секретная технология» создания ситуации успеха может быть такой:

Человек способен побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение или просьба, обращенные к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации. Найдите наилучшие приемы побуждения, которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности. Напишите несколько вариантов самопобуждений. Какими по форме они будут — душевными просьбами, безаппеляционными приказами, логическими аргументами, эмоциональными призывами или грубыми ругательствами — зависит от вас. Выберите из них наилучшие.

Разбейте конечную цель на ряд конкретных промежуточных этапов и осознайте важность достижения каждого из них. Ставьте перед собой как можно больше конкретных (и реальных) целей и стремитесь достичь их. Перечислите конкретные этапы достижения цели.

Спланируйте, как добиться определенной цели (или отдельного этапа ее достижения). Цель следует выбрать средней сложности, поскольку достижение легких целей не будет переживаться как успех, а достижение слишком сложных потребует очень много времени и сил, а часто просто невозможно. Какую цель вы хотели бы достичь?

Определите количественные или качественные показатели, по которым вы могли бы фиксировать даже незначительные позитивные сдвиги в работе. Например, в спорте улучшение результатов даже на тысячные доли уже стимулирует спортсмена, ибо свидетельствует о продвижении вперед. В изучении языков таким критерием может быть увеличение активного словарного запаса и т.д.

Приложите все усилия, чтобы успешно выполнить поставленное задание, достичь хотя бы одну из поставленных вами целей. Достигли ли вы этой конкретной цели? Какие трудности вам пришлось преодолеть?

Не забудьте похвалить самого себя за то, что добились даже небольшого успеха («Какой я молодец!»). Позитивные эмоции, связанные с достижением успехов, очень важны. «Наградите» себя чем-нибудь. Какой приз вы для себя приготовили?

А что же наша Юлия?

Позже, взявшись за дело серьезно, девушка стала убеждать и просить сама себя: «Юля, я тебя прошу, перестань бездельничать! Берись за ум, ты же способная и такая умница! Я тебя умоляю, работай ежедневно над английским! Ты же знаешь, что только систематические занятия принесут результаты. Ты же молодчина и всегда сможешь найти хотя бы часок для этого важного дела. Ты же настоящая красавица, а будешь нравиться окружающим еще больше, когда овладеешь английским».

Далее она разработала систему промежуточных целей, которые позволили ей контролировать свои успехи в изучении английского. Таким образом студентка смогла преодолеть свои трудности в самоорганизации и впредь ежедневно (а не эпизодически, как это было раньше) работала над совершенствованием иностранного языка.