Автор: admin
27.12.2011 12:26 - Обновлено 30.10.2014 02:44

Как правильно ставить цели? «Вижу цель - не вижу препятствий»

Определимся для начала с терминологией. Что такое цель? Цель – это достижение желаемого результата. Поэтому, чтобы достичь цели, мы должны очень хорошо представлять себе этот результат, то есть чего же именно мы хотим добиться? Однако цель и результат – не одно и то же. Если цель – образ желаемого результата, то сам результат – это конечный продукт всей нашей титанической деятельности на пути к цели.

Какой же должна быть достижимая цель – то есть такая, которая не уподобляется горизонту, удаляющемуся от нас по мере того, как мы приближаемся к нему?

Во-первых, цель должна быть позитивной. То есть – формулироваться утвердительно. Правильная цель не должна содержать частичку «не», а также не должна звучать как «избежать», «избавиться» и т.д.

Примеры. Плохо поставленные цели – это «не пить», «избежать нищеты», «избавиться от лишнего веса». Хорошо поставленные цели – это «быть трезвым», «быть богатым», «быть стройной».

Если ничего позитивного в голову не приходит и крутится постоянно что-то типа «не хочу развода», попробуйте переформулировать задачу для себя: «Это то, чего я НЕ хочу. А чего же я ХОЧУ ВМЕСТО ЭТОГО?»
Будьте внимательны: если в формулировке цели присутствуют слова вроде «должен», «нужно», «необходимо», «следует» – эти слова снижают эффективность цели в разы, поскольку создают сопротивления в нашем сознании: почему должен? Кому должен? Достали все с этим «должен»!!! Ведь «должен», «надо» – это антиподы «хочу». А как же мы можем чего-то захотеть, если используем для побуждения блокирующие слова? Поэтому, опять же, попробуйте переформулировать задачу для себя, заменив многочисленные «надо» на «хочу», «могу» и «сделаю».

Плохо поставленные цели – это «Я должен заработать денег, чтобы отдать долг», «Мне надо разгрузить себя и поехать в отпуск». Хорошо поставленные цели – это «Я могу

зарабатывать и заработаю деньги», «Я хочу отдохнуть и поеду в отпуск». Цель лучше всего формулировать в терминах не процесса, а результата: то есть не «лучше работать», а «сделать то-то».

Во-вторых, ваши цели и способы их достижения должны находиться в сфере ВАШЕЙ же компетенции. Невозможно достичь цели, сформулированной как «Я хочу, чтобы муж бросил пить». Это – не в границах ваших возможностей. Вы можете сколько угодно хотеть – однако бросать-то ему. Мы не можем заставить кого-либо что-либо сделать напрямую.

Казалось бы, где выход? В ключевом словечке «напрямую». Меняясь сами, мы меняем и мир вокруг нас, меняем и наших близких, мы способны подвигнуть на изменения и тех, от кого их ждем. Изменив свое поведение и реакции, мы можем создавать ситуации, в которых нужный нам человек сможет повести себя по-другому, не так как всегда, то есть не так, как нас не устраивает. Люди, сталкиваясь с нашей неожиданной, нетипичной реакцией, изменяются с гораздо большей вероятностью, нежели в случае нашего «стандартного поведения».

В-третьих, цель должна быть максимально конкретна. Мы должны очень хорошо представлять себе, чего же мы хотим, представлять цель так, словно она уже достигнута: в образах, красках, звуках… «Я хочу достичь вершин в карьере» – это неконкретно, расплывчато и, скорее всего, достигнуто не будет. А вот прочувствованное представление образа: «Вот я проснулась в удобной постели (не забываем про цвет, ткань!) в прекрасной огромной квартире, вышла на балкон, посмотрела на чудесный вид за окном (желательно представить и вид), поехала на работу (марка машины, как выглядит офис), поднялась в свой кабинет (максимально подробно визуализируем), занялась своим любимым делом (конкретно: каким?).

А теперь хорошо бы предаться воспоминаниям на тему «Как же я всего этого достигла?», разматывая клубочек из будущего к своему нынешнему, настоящему: тогда-то поехала на курсы повышения квалификации (или вообще сменила род деятельности), тогда-то добилась возможности съездить на стажировку за границу, что дало связи и возможность подтянуть язык… Шаг за шагом!

Что это дает? Во-первых, сознание успешности усиливает мотивацию. Даже если эта успешность выдумана (пока!), кровь уже побежит быстрей. Во-вторых, такая

детальность позволяет человеку понять: этого ли я на самом деле хочу, это ли мне действительно нужно? Предположим, вы хотели быть большой начальницей, но с удивлением обнаруживаете, что выглядите (в собственных же глазах) как полная дура на шпильках в этом холодном кожаном кресле в прозрачном офисе.

А прокручивая в уме тему «Как я этого достигла» на этапе «поехала на стажировку», ловите себя на мыслях типа: «Зачем только, непонятно? Надо было вообще уходить оттуда – нервы были бы целее, дочку видела бы не полчаса в день… а как мне хотелось на свободный график, какие я умею делать фотографии, каким роскошным фотохудожником я стала бы в режиме фриланса….» Ведь, в сущности то же самое достигается, но другим путем: на самом деле хотелось не столько карьерных высот и гулких кабинетов, сколько самостоятельности, чувства реализованности и собственных денег.

Следующий момент: четкая конкретизация и визуализация дает возможность зафиксировать критерии достижения цели, то есть – на основании каких внешних признаков мы поймем, что цель УЖЕ достигнута? Это важно, чтобы цель не превратилась в горизонт, и чтобы мы, уже в принципе ее достигнув, не шли бы к ней, как в песенке: «Дерево, а за деревом – дерево, а за деревом – куст… нет-нет-нет, еще дерево, а за деревом – дерево…» и так до бесконечности.

В-четвертых, важна так называемая экологичность цели, то есть – неплохо бы заранее выяснить для себя, не противоречит ли достижение цели нашим убеждениям или объективной реальности? Сможем ли мы вписать достигнутый результат в нашу жизнь или же, подгоняя под данную цель, нам придется кардинально переменить весь уклад нашей жизни? Кроме того, нам необходимо понять, не конфликтуют ли разные наши цели между собой, не создадут ли они нам с трудом разрешимых противоречий? Не нарушает ли достижение цели какие-то наши уже существующие отношения, ценности?

Пример: если женщина одновременно ставит себе цель, скажем, в этом году родить второго ребенка и получить второе высшее образование – эти цели будут изрядно конфликтовать друг с другом, особенно в случае, когда помощников у нее нет. Если у человека близорукость высокой степени, но он упорно ставит себе цель научиться водить машину, он тоже не может быть уверен в экологичности этой своей цели, в том, что она достижима в условиях объективной реальности и не вступит в конфликт с такими понятиями, как «безопасность» и «здравый смысл».

Проверка на экологичность позволяет увидеть все плюсы и минусы достижения выбранной цели (а они есть всегда: ведь любая цель – это изменение существующей системы, а значит, имеет как положительные, так и отрицательные стороны) и понять, чего же больше. Увидев заранее отрицательные моменты, мы можем, во-первых, принять меры к тому, чтобы их минимизировать (соломки подстелить), а во-вторых – даже пересмотреть саму цель и необходимость ее достижения.

Ну, и последнее: **чрезвычайно важна МОТИВАЦИЯ достижения цели**. Мотивация отвечает на вопросы «почему» и «для чего» предпринимает человек в своей жизни определенные действия, в которых, собственно, нет жизненной необходимости (вот утолять жажду – жизненно необходимо, и никто не мучает себя понапрасну вопросом «зачем мне это надо»).

Мотивация бывает самая разнообразная, от кнута до пряника, и у человека всегда есть определенный «любимый» стиль, а вот совокупность стилей поведения складывается в так называемые метапрограммы, о которых я расскажу в следующей статье.

Автор - **Наталья Проценко**

Источник