

Кандидат психологических наук, профессор АВН Оболонский Ю.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ УСПЕХА

Самое ценное, чем Вы можете обладать, – это Ваш имидж победителя в большой игре под названием Жизнь, психологическая модель человека, способствующая усовершенствованию человеческого рода, достижению высоких целей в реализации своих идей как для себя лично, так и для общества.

В нашей жизни мы встречаемся с большим количеством людей. Некоторых из них мы называем неудачниками, других мы можем спокойно причислить к людям, которые нашли свое место в жизни. И лишь немногих мы можем назвать успешными. *Как они это делают, что нужно делать в жизни, чтобы быть успешными?* Как создать психологическую модель успешного человека – набор функций, которые человеку помогают реализовать свои идеи, создавать цели в жизни и успешно реализовывать их? Одна из функций касается выработки нового понимания того, как мы используем время, а другая связана с «самостоятельной подготовкой», которую можно применить для программирования себя на успех.

Если Вы верите, что жизненное достижение – это результат дальновидности и смелых целей, Вы правы. Однако Вы можете ошибиться, если будете оценивать готовую конструкцию того, что Вы создали. Законченная работа, скорей всего, состоит из крошечных моментов, которые в то время казались ничем, а теперь становятся законченным творением. Когда Вы ставите цель, Вы видите ее перед собой целиком, но многие ее моменты еще не проявлены, как-будто это незавершенный «Гештальт». Но успешные и удачливые люди максимально четко понимают свою цель, к которой они идут. Успешные люди почти всегда делают то, что считают наиболее продуктивным в данный момент, а неудачники – нет. Неудачники живут или в прошлом, или в будущем. А ведь формировать цель нужно, четко опираясь на здесь и сейчас. Это значит, что победители знают цену каждой минуты и будут заставлять себя вкладываться в то, к чему другие не станут себя принуждать. Большинство успешных людей совершенно безжалостно относятся к своему времени. Это как сумма денег, когда проценты со временем реинвестируются, и она удивительно растет. Точно также и в жизни: общий эффект ежедневной работы,

если она связана с определенной целью, дает удивительные результаты. В жизни это правило звучит так: «Я должен тратить наиболее эффективно каждое мгновение своей жизни». Конечно сначала это может казаться невыполнимым, но если придерживаться этого правила, то Вы скоро обнаружите, что это работает. Вы почувствуете себя более энергичным, потому что результаты Вашего правильного отношения к жизни приведут к непрерывному и быстрому должижению результатов. Цель порождает энергию, а энергия дает возможность идти к намеченной цели.

Все мы живем в соответствии с правилами. Я бы их разделил на три категории. Первая, инстинкты – обусловленные нервными связями. Вторая, обретенные в детские годы – «Можно и Нельзя», картина мира человека. Третья, запущенное самим человеком – самопрограммирование. Если Вы себя каждый день пичкаете негативными инструкциями о том, как нужно жить, то Ваш опыт будет негативным. После таких указаний Вы можете преуспеть только в неудаче. Так рождаются неудачники, которые в своих неудачах всегда винят окружающих. Это своеобразный способ защиты, боязнь взять ответственность на себя, взять ответственность за свою жизнь и принимать решения самостоятельно. Когда ко мне приходят на прием, я обычно задаю вопрос: «Как Вы себя оцениваете? Что вам хочется? *Какие Вы преследуете цели в жизни?*». Большинство неудачников имеют низкую самооценку и не имеют цели в жизни, даже не могут ее сформулировать.

Тем не менее Вы можете освободиться, если попытаетесь изменить свои указания. И если эти указания будут иметь положительные свойства, Вам будет трудно не преуспеть в нужных вам областях.

Мы можем допустить, что успешные люди так уверены в себе благодаря своим успехам, но, возможно, все наоборот: они становятся успешными, потому что с самого начала по доброму относятся к себе. Все это породило их веру в себя, их указаниям самому себе: «Ты станешь успешным, знаменитым, и это будет не какой-то счастливый случай, не выигранный лотерейный билет, а моя работа над собой и четкое каждодневное движение к цели, которое я наметил». Иногда нам может повести, но те, которые настроены быть успеш-

ными, смогут обернуть в свою пользу все счастливые стечения обстоятельств, систематизируя все обстоятельства, и используя это как дополнительный ресурс. Работая с клиентами, я всегда предлагаю написать несколько инструкций для самого себя, показывающие каким человеком Вы хотите стать, к какой цели стремитесь, а самое главное – описать психологическую модель личности, которая сможет достичь такого результата, с полным набором качеств. Потому что каждая наша цель, которую мы выбираем в жизни может быть достигнута только тогда, когда мы соответствуем качеству этой цели. Наша задача – каждый день, каждый час и минуту обучаться, овладевать навыками, которые соответствуют определенным качествам этой цели. Например, если Вы хотите стать юристом, Вы должны обладать целым набором качеств, соответствующим этой профессии. Вы должны понимать, что это будет непростой путь, и для преодоления этого пути необходимы некие стартовые данные. Если Вы соответствуете этим параметрам, Вы определяете качество, которое у вас есть сейчас и которого Вам не хватает, которое необходимо приобрести. И остается самое главное – это время на освоение этих качеств. Каждый день, просыпаясь, Вы должны просматривать написанную Вами инструкцию и проговаривать те качества, которых Вам еще не хватает, с таким настроем, как-будто они у Вас уже есть. Через некоторое время так оно и будет.

Не бойтесь ставить амбициозные цели. Как только Вы начнете нарабатывать качества, которые Вам необходимы для достижения может быть супер-амбициозных целей, вы можете с удивле-

нием заметить через определенное время (может быть через месяц, а может через два), что цель может изменяться или уточняться. Почему это происходит? По мере того, как Вы начинаете обладать новыми качествами, Вы в своем сознании постепенно поднимаетесь по ступени личностного роста, расширяются горизонты вашего мировоззрения, Вы становитесь другими. У Вас изменяется отношение к горизонту событий, изменяется и цель. И Ваша начальная цель может стать промежуточной.

Вы сами можете придумать инструкции к каждой сфере Вашей жизни и всегда иметь их при себе: они представляют нового успешного Вас. Приготовьтесь к травме, которую несет Вам успех. Ведь обычно люди теряют интерес к жизни или впадают в депрессию, достигнув своей главной цели. Поэтому Вы должны постоянно ставить новые цели, если хотите быть счастливыми. Ведь, поднимаясь на вершину мира, перед Вами открываются новые возможности, новые горизонты. Не нужно оглядываться назад, останавливаться на месте. Хороший способ сохранения ощущения долговременного настоящего успеха – это создание большой цели, которая превосходит Ваши нынешние цели, которые Вы стремились достичь. Гораздо лучше быть человеком, нацеленным на великие свершения, чем сидеть на месте и жаловаться на жизнь. Дополнительное преимущество этой мысли заключается в том, что она помогает подняться над мелкими трудностями и неудобствами повседневной жизни.

Будьте успешными!

Академик РАО, доктор психологических наук, профессор Донцов А.И.,

академик РАО доктор психологических наук, профессор Зинченко Ю.П.,

КОНЦЕПЦИЯ ГЛОБАЛИЗАЦИИ И ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Одним из важнейших направлений практик глобальной безопасности становится формирование безопасной социальной среды, социального взаимодействия, личностной психологической безопасности. Изменение существовавших с 50-х годов XX века парадигм экономического и политического развития, процессы финансовой глобализации порождают новые противоречия

и новые измерения безопасности, возрастание значимости гуманитарной составляющей социально-экономических процессов, удельного веса социально-психологических целей и приоритетов.

Специфика современного глобализационного процесса заключается в объединении диалектически противоречивых черт унификации,