

***Проект здійснено за підтримки
Посольства США в Україні. Точка зору
відображена у даному виданні може не
співпадати з офіційною позицією уряду
США.***

***This project was supported by the US
Embassy in Ukraine. The views of the
authors do not necessarily reflect the official
position of the US Government.***

Важность сознательного волеизъявления.

Понятие “внутренней автоматической системы поведения.”

Сейчас появилось множество книг, статей в журналах и газетах, содержащих

рецепты, которые помогут вам стать знаменитым, добиться успеха в жизни, стать счастливым, наконец.

Самую, пожалуй, радикальную позицию в этом вопросе

предлагает Максвелл

Мольц. Его знаменитая “психокибернетика” основывается на следующем тезисе: “Человеческий мозг и вся нервная система действуют целенаправленно,

в соответствии с принципом осуществления личностных целей. Они функционируют как великолепный, “направленный на заданную цель механизм”,

как своего рода внутренняя автоматическая система поведения, которая работает на вас, как “механизм успеха” или “механизм неудач”, в зависимости от того, как вы, “оператор”, управляете им, и какие ставите ему цели. Стремление к позитивной цели для Мольца - ключ к счастливой жизни: “Как уже говорилось выше, человек -

это существо, которое всегда стремится к какой-нибудь цели; он живёт нормально и естественно, когда сориентирован на определённую цель. Состояние счастья и есть признак нормальной, естественной жизнедеятельности, когда человек действует целенаправленно, он обычно чувствует себя сравнительно счастливым.

Дело в том, что существует устойчивый стереотип, который связывает слова “цель”, “план” со скучной, неинтересной и часто бесплодной работой, направленной на их достижение, когда собрав всю свою волю и отодвинув всё, что тебе интересно и приятно, ты должен в поте лица реализовать этот план или цель. Так вот Мольц настаивает на прямо противоположном, на том, что в действительности достигнуть цели можно лишь расслабившись, забыв про волевые усилия, которые только вредят. Если цель ясна и сильна, она будет действовать сама. Он ссылается при этом на знаменитого американского психолога Вильяма Джеймса, который ещё в 1899 году писал, что современный человек слишком напряжён, озабочен и встревожен, что существуют лучшие и лёгкие пути. “Если мы хотим, чтобы результаты наших волевых усилий и способностей к формированию и

восприятию идей были более плодотворны, разнообразны, эффективны, мы должны научиться освобождать их от тормозящего влияния наших долгих размышлений и эгоистической озабоченности результатами. Подобно другим навыкам, такая привычка может сформирована когда решение принято и необходимо приступать к исполнению, отбросьте всякую ответственность за исход дела.

Другими словами, растормозите свои интеллектуальные и практические механизмы, позвольте им действовать свободно и непринуждённо, и они послужат вам вдвойне, - говорилось в статье Джеймса “Заповеди расслабления”, чтобы результаты наших волевых усилий и способностей к формированию и восприятию идей были более плодотворны, разнообразны, эффективны, мы должны научиться освобождать их от тормозящего влияния наших долгих размышлений и эгоистической озабоченности результатами. Подобно другим навыкам, такая привычка может быть сформирована. Когда решение принято и необходимо приступать к исполнению, отбросьте всякую ответственность за исход дела. Другими словами, растормозите свой интеллектуальный и практический

механизмы, позвольте им действовать свободно и непринуждённо, и они послужат вам вдвойне.

Тема: Путеводитель по маршруту успеха:

12 шагов.



Фиксация на бумаге мыслей, фантазий, планов на будущее придаёт игре воображения огромную развивающую силу.

Итак:

- 1. Постарайтесь, не ставя себе никаких ограничений, нарисовать свою будущую жизнь - так, как вы хотели бы, чтоб она сложилась, с теми дорогами, по которым, вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти. Начните со списка того, о чём вы мечтаете.

- 2. Просмотрите составленный список, присмотритесь к нарисованному портрету и определите, в какой временной сетке вы работаете.

- 3. Выберите 4 самых важных на этот год целей. Напишите, почему вы точно уверены, что это для вас так важно.

- 4. Когда составлен список из четырёх главных, ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформированных в пункте 1 правил. Если появится необходимость что-то исправить, то исправления внести.

- 5. Теперь составьте список тех необходимых для достижения целей ресурсов, которыми вы уже обладаете (черты характера, друзья и т. п.)

- 6. Вспомните те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали, что достигли успеха. Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно? Припомните 3-5 таких случая.

- 7. Опишите, каким человеком вы должны были бы быть, чтобы достичь своих целей. Заполните 1 страницу.

- 8. В нескольких тезисах сформулируйте, что препятствует иметь всё то, о чём вы мечтаете, к чему стремитесь прямо сейчас.

- 9. Для каждой из четырёх выбранных целей составьте черновик пошагового плана для её достижения.

- 10. Запишите имена 3-5 человек, которые уже добились того, к чему вы стремитесь. В нескольких словах опишите их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху.

- 11. Нарисуйте мысленно свой идеальный день.
- 12. Опишите ваше идеальное окружение.

Тема: Правила для победителей.



1. Правило 50-ти попыток: из 50-ти попыток сделать безнадежное дело, одна обязательно удастся (при условии, что попытки разнообразны).

2. Правило реального действия.
3. Научиться плавать можно только в воде.
4. Проверка пудинга состоит в том, что его съедают.
5. Чтобы сделать яичницу, яйцо приходится разбивать.
6. Если не можешь сам, то всегда можно найти способ сделать это “чужими руками”.
7. Существует легенда о том, как к Долине алмазов около Голконды в 4 веке до н. э. приблизились воины Александра Македонского. Но заветное место охраняли змеи, и спуститься туда было невозможно. Тогда полководец приказал бросить вниз куски жирного мяса - алмазы прилипали к ним, а прирученные орлы,

спланировав вниз, схватили их и положили к ногам царя Македонии.

8. Завладевай ситуацией: вкладывай в услышанное нужный ТЕБЕ смысл и внушай его говорящему КАК ЕГО подлинную мысль.

9. Говори не то, что хочешь сказать, а то, что хотят услышать те, кто тебя слушает.

10. Правило “благоразумного выбора”

11. Если вы проигрываете тигру в перетягивании каната, отдайте ему верёвку, пока он не добрался до ваших рук. Вы всегда раздобудете другую верёвку.

12. Правило “вычёркивания неудачи”. Неудача не есть что-то абсолютное. Это состояние ума. Нельзя считать что-то неудачей, до тех пор, пока вы сами так не думаете.

13. Правило “главной осторожности”.

14. Чем больше преуспевание, тем меньше следует ему доверять.

15. Правило “главного успокоения”.

16. В жизни возможны лишь 2 трагедии. Первая - не осуществить свою страстную мечту, вторая - добиться её осуществления. Оскар Уальд.

17. Правило “надежды”. Надежда подобна ночному небу: нет такого уголка, где бы глаз, упорно ищущий, не открыл в конце концов какую-нибудь звезду.

При постановке целей для социального проекта необходимо учитывать следующие факторы.

- решение о цели должно быть принято на ранней стадии процесса планирования
- цель должна быть чётко сформулирована и отражает нить специфических мероприятий, определённых проблем.
- при описании цели необходимо избегать слов, которые обозначают процесс (поддерживать, распределять, улучшать, усиливать, содействовать, координировать, перестраивать);
- необходимо использовать слова, означающие завершенность (подготовить, распределить, уменьшить, увеличить, организовывать, установить порядок).
- во время формирования цели необходимо пользоваться критериями SMART.

S - specific -конкретность

M - measurable - расчёт

A - area - specific - территориальность

R - realistic - реалистичность

T - time - bound - определённость.

ü Цель проекта должна говорить о том, как много позитивных изменений сделает проект в направлении удовлетворения потребностей, определённых в предложении.

проработки соответствующих компонентов проекта, критерии и методы оценки их выполнения. В третьей графе перечисляются внешние условия (факторы, предпосылки, допущения), которые находятся вне контроля со стороны руководства проекта и от которых зависит успех его выполнения.

Компоненты проекта	Объективные свидетельства (показатели, обоснования)	Внешние условия (факторы, предпосылки, допущения)
Постановка проблемы 1. Почему возникла необходимость в выполнении проекта? 2. Почему решение данной проблемы - приоритетная задача?	Какие источники информации, помимо самого заявителя, свидетельствуют о том, что проблема существует и ее важно решить?	
Цель 1. Какова цель, на движение к которой направлена деятельность в рамках проекта? Как она связана с решением поставленной проблемы? 2. Кто выиграет в результате продвижения к цели? Как действия, предусмотренные проектом, изменяют существующую ситуацию?	1. Каковы средства проверки движения к цели? 2. Каким образом проверяющие организации/лица смогут убедиться, что проект вносит ожидаемый вклад в продвижение к цели? 3. Предусматривается ли проектом сбор данных, позволяющих измерять степень продвижения к цели?	
Задачи. Ожидаемые результаты 1. Какой конкретный эффект должен быть достигнут во время выполнения проекта, т.е. если проект будет завершен, то какого конкретно улучшения или изменения следует ожидать в окружающей среде, положение данной группы	1. Какие свидетельства, данные и показатели подтверждают, что проект выполнил поставленную задачу? 2. Каковы конкретные количественные методы изменения результатов, позволяющие проверяющему судить о степени выполнения работ по проекту? 3. Предусматривается ли проектом сбор данных, позволяющих контролировать	1. Какие события, условия или решения, находящиеся вне контроля проекта, необходимы для того, чтобы: <ul style="list-style-type: none"> – выполнение поставленных задач способствовало продвижению к поставленной цели; – достижение запланированных

<p>населения и т.д.?</p> <p>2. Как выполнение поставленных задач приближает ситуацию к достижению заявленных целей?</p> <p>3. Какие результаты (их характер и количественное измерение) необходимо получить для выполнения поставленных задач?</p>	<p>и координировать ход работ?</p>	<p>результатов приводило бы к выполнению задач;</p>
<p>Методы (мероприятия, проводимые в ходе проекта) Какие мероприятия необходимо осуществить исполнителям проекта для получения указанных в проекте результатов?</p>	<p>- Почему выбраны именно эти методы?</p>	<p>– применение указанных в проекте методов (проведение мероприятий) гарантировало бы получение ожидаемых результатов;</p>
<p>Ресурсы 1. Какие ресурсы - кадры, товары, услуги - должны быть использованы для проведения мероприятий, намеченных в проекте? 2. Из каких источников поступят эти ресурсы (исполнитель, сотрудничающие и поддерживающие организации, правительство, фонды и т.д.)?</p>	<p>1. На основании чего планируются уровень зарплаты, стоимость оборудования, уровень расходов на транспорт и другие услуги? 2. Какие показатели позволяют оценить эффективность использования средств?</p>	<p>– выделение необходимых ресурсов приводило бы к проведению мероприятий (применению указанных методов). Каковы возможные препятствия в каждом из этих "переходов"?</p>

3. Придумайте название для своего проекта
