



## ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ

### ОТКУДА БЕРУТСЯ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ?

Каждый, кто планомерно занимается самосовершенствованием, знает о важности постановки жизненных целей. Об этом написаны сотни книг, и в еще большем количестве книг об этом упоминается. И по большому счету везде рассказывается об одном и том же, а именно:

- важно продумывать жизненные цели, и еще важнее их записывать;
- только 12 % жителей Соединенных Штатов Америки продумывают свои жизненные цели;
- в среднем эти 12 % жителей гораздо более успешны, чем оставшиеся 88 %;
- однако и среди этих 12 % есть привилегированная часть. Это 3 % жителей США, которые не только придумывают, но и *записывают* свои жизненные цели. Их средняя успешность многократно превосходит достижения оставшихся 9 %, то есть тех, кто придумал свои цели, но не записал их (не говоря уж о 88 % населения, которые даже не продумали свои жизненные цели);
- эффективнее всего формулировать свои записанные цели по технологии SMART;

- необходимо также визуализировать свои жизненные цели. Этой теме посвящены десятки книг: визуализируй жизненные цели, и вот он — гарантированный путь к успеху!

На деле все далеко не так просто и ясно. Например, я всерьез сомневаюсь, что визуализация жизненных целей — гарантированный путь к успеху. Как эта визуализация обычно осуществляется на практике? Какая-нибудь дама начитается книг по саморазвитию или пройдет тренинг личностного роста. Ее убедят, что главное — визуализировать свои жизненные цели и успех обеспечен! И вот наша дама вырезает из журналов картинки, делает коллаж со своими фотографиями и вешает его на стену. Посмотришь на такой коллаж — сразу видно, какие у нее примитивные желания. Она — рядом с крутым домом. Она — внутри крутого дома. Она — рядом с красивой тачкой. Она — под пальмами. При этом она обычно наклеивает на фотографию только свою голову, оставляя красивое тело, взятое со страницы журнала. Так визуализируется цель «У нее — красивое тело». При этом картинки «Она — в тренажерном зале» почему-то не наблюдаются. И вообще, судя по коллажу, все желания — сугубо материальные. И это неудивительно: визуализировать духовные цели не так-то просто.

Затем наша дама садится и ждет у моря погоды, надеясь, что теперь все ее мечты осуществляются. А что происходит в действительности? К серьезным целям нужно двигаться планомерно, поэтапно. А дама надеется на чудо, вместо того чтобы один за другим делать необходимые шаги. Хочет ездить на «Феррари», а не заработала даже на «Оку». Хочет путешествовать по всему миру, а в английском ни бум-бум. Еще веселее, если она при этом живет в Урюпинске, работает бухгалтером-кассиром со средним доходом 6000 рублей в месяц и нет с нею рядом ни мужа, ни обеспеченного любовника. Хочет-то она всего и сразу. А идея о том, что *одинокие бухгалтеры-кассиры из Урюпинска с вероятностью, близкой к 100 %, не ездят на «Феррари»*, просто не приходит ей в голову. В ее случае для начала неплохо было бы переехать в другой город — хотя бы в Волгоград — и устроиться там на работу. Еще лучше уехать в Москву. Какое там! Так и сидит, ожидая, когда «Феррари» и пальмы свалятся к ней на голову. Прямой посылкой от Господа Бога.

Но это еще цветочки. Поговорим о более серьезных вещах. Несложно догадаться, что в России процент людей, формулирующих и записы-

вающих свои цели на бумаге, еще ниже, чем в США. Но почему же в Штатах до сих пор так мало людей, фиксирующих жизненные цели в письменном виде? Может быть, сейчас это делают уже не 3 % населения, но и не 20 %. Почему ситуация до сих пор настолько грустная? Ведь книги, в которых говорится о необходимости формулировать жизненные цели для достижения успеха, стали массово появляться в США еще в середине XX века. А к концу столетия их было издано как минимум несколько тысяч. И ведь люди, записывающие свои жизненные цели, действительно значительно более успешны!

Если подумать, ничего странного в этом нет. Во-первых, не так много людей читает книги. Тем более книги по самосовершенствованию. Грамотность у нас почти 100%-ная, а читать — не читаем. Еще меньшая часть населения посещает семинары и тренинги (но как раз эти люди обычно и книги читают). Однако для многих из тех, кто все-таки читает книги по самосовершенствованию и даже, может быть, посещает семинары и тренинги, срабатывает известный принцип:

**ЗНАТЬ —  
НЕ ОЗНАЧАЕТ  
ДЕЛАТЬ.**

Вот и получается, что знает о том, насколько важно формулировать свои жизненные цели в письменном виде, гораздо меньше половины населения. А делает это лишь малая часть тех, кто знает.

Такова человеческая природа. Значительная часть населения знает, что здоровое питание — это важно. А тех, кто на самом деле придерживается здорового питания и считает калории, в несколько раз меньше. Значительная часть населения знает, как важно следить за своими зубами. И лишь немногие из этих «знатоков» приводят свои зубы в абсолютный порядок, после чего посещают стоматолога каждые полгода для плановой проверки. И так далее.

Знать необходимо. Вы вряд ли станете делать неизвестно что, к тому же не зная, зачем это нужно. Но знать — это только первый шаг. Дальше Вы должны *начать делать* то, что необходимо. И в большинстве случаев продолжать делать это из месяца в месяц и из года в год. А это еще сложнее. Лишь очень немногие люди способны заставить себя делать что-то новое. Других могут принудить внешние обстоятельства. Но у абсолютного большинства знания так никогда и не превращаются в действия.

Казалось бы, разве это так трудно — придумать свои жизненные цели и записать их? А потом переписать их в соответствии с технологией SMART, чтобы формулировки стали более действенными? *Да, это действительно трудно.* Вам очень повезет, если на каком-нибудь эффективном тренинге Вы выработаете этот навык и сможете взять вершину с наскака. Более вероятно, что Вы будете идти к формулированию своих жизненных целей в письменном виде методом последовательных приближений. И в совокупности этот процесс может занять несколько лет. В моем случае так и получилось.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что формулирование жизненных целей в соответствии с критериями SMART — действительно важнейший инструмент личного роста, развития и достижения успеха. Даже не представляю, как я справился бы без него и как смог бы достичь того, чего в реальности достиг. Теперь, опираясь на собственный опыт, скажу: это *действительно настолько важно*, как об этом пишут и говорят. Без этого — никуда!

Ниже я подробно объясню, по какой технологии Вы сможете разработать свои жизненные цели и что с ними делать дальше. А сейчас опишу, как я сам постепенно осваивал этот инструментарий. Возможно, мой рассказ поможет и Вам овладеть им — если не с наскака, то хотя бы постепенно.

В начале жизненного пути мало кто думает о достижении собственных долгосрочных целей. В основном мы подчиняемся жизненным обстоятельствам. Школу для нас выбирают родители. В школьные годы наше мнение иногда учитывается, когда решается вопрос, отдавать ли нас в музыкальную или художественную школу и какие кружки для нас выбрать. Но занятия в кружке — это еще не цель. Ребенка записали в кружок — и он ходит туда по заранее известному расписанию.

Собственно, в таком режиме, следуя заранее заданной траектории, можно прожить и всю оставшуюся жизнь. В Советском Союзе, кстати, так в основном и было. После школы идешь в вуз, который выбрали родители. После вуза — работа по распределению. Двое школьников старших классов или студентов познакомились, повстречались несколько лет, потом поженились (замечу: в этом нет ничего плохого). Вот и еще одна семья — ячейка советского общества. Потом появляются дети (и в этом нет ничего плохого, наоборот, дети — это за-

мечательно!). Проработали на одном рабочем месте до пенсии. Затем пенсия — и неизбежный финал.

Такой жизненный путь вполне можно пройти и в наши дни. Только работу по специальности после вуза придется искать самому. Да и потом, скорее всего, придется время от времени переходить с одного места работы на другое. Но и в наше время возможно несколько десятков лет проработать бухгалтером-кассиром, хоть и не в одной и той же организации, а в трех или тридцати разных. Да и пенсия сейчас настолько нищенская, что имеет смысл либо вырастить детей, которые действительно будут заботиться о Вас в старости, либо уж умереть прямо на рабочем месте. Но главное — никакие жизненные цели Вам не понадобятся. Просто плывите по течению.

Настоящие жизненные цели появляются лишь тогда, когда Вы хотите оказаться там, куда попасть просто так не сможете и куда течением Вас не принесет.

Я прожил практически все свои юношеские годы, не имея необходимости формулировать какие-либо цели. При этом я успел довольно много. Окончил художественную школу с отличием, перешел из 4-го класса сразу в 6-й, потом — в лицей с углубленным изучением физики и математики. В 8-м классе начал работать с компьютерами — для тех лет это было практически невероятным событием. В 10-м классе поступил на полставки лаборантом на кафедру политехнического института и стал зарабатывать свои первые официальные деньги. Опять же для того времени это было просто научной фантастикой.

Так все шло и дальше. Почему в те годы мне еще не нужно было формулировать жизненные цели? Потому что все мои достижения осуществлялись по одному и тому же сценарию.

1. Я видел возможность, или она откуда-то появлялась в моей жизни.
2. Я вцеплялся в эту возможность и начинал над ней работать.
3. Через некоторое время я достигал результата.

При этом я заранее не планировал, чего и когда именно хочу достичь и зачем мне это нужно. Делал то, что было интересно. Получал удовольствие от процесса. А когда достигал результата — радовался ему.