

ОТСУТСТВИЕ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Дитятев И.Н.,

научный руководитель Гайдук Е.А.
Сибирский федеральный университет

Хочу начать свое размышление с фразы американского проповедника и преподавателя Бенджамина Мейса: *Трагедия в жизни лежит не в том, что кто-то не достигает своей цели. Трагедия заключается в том, что нет целей для достижения.*

Жизнь можно сравнить с дорогой и у каждого она своя. Каждый из нас выбирает свой путь, но не все, к сожалению, четко понимают куда они идут, куда ведет их тропа. Большинство «плывет по течению» и однажды наступает момент разочарования в жизни, когда человек понимает, что время прошло, а достижений нет, нет удовлетворения жизнью и тогда человек чувствует себя несчастным. Основная причина этому – отсутствие четкой цели в жизни. Некоторые даже не задумываются о необходимости постановки целей, другие же думают, что у них есть цели, путая их с мечтами.

Конечно, если спросить любого хочет ли он стать богатым, то в ответ получим, скорее всего, однозначное «конечно». Кто же не хочет быть богатым? Но вряд ли это цель, это, скорее, мимолетное желание. Желание ничего не делать и жить хорошо.

Необходимо понимать, что для того, чтобы преуспеть очень важно четко формулировать свою цель.

Причины отсутствия цели в жизни

1. Первая причина, **бесцельная жизнь**, состоит в том, что люди просто несерьезны. Они предпочитают слово делу, хотят добиться больших успехов, улучшить свою жизнь, но не желают при этом приложить требуемых усилий. Им не хватает «огня», подстегивающего жгучее желание изменить себя, превратить собственную жизнь в нечто большее, лучшее, интересное.

2. Вторая причина, **бесцельного существования**, состоит в отсутствии смелости взять на себя ответственность за собственную жизнь. До того момента, пока человек не принял на себя полную ответственность за свою жизнь и все, что с ним происходит, нельзя сказать, что он сделал даже один шаг к выбору жизненной цели. Безответственный человек — это тот, кто все еще ждет, когда начнется настоящая жизнь. Такой человек использует всю свою творческую энергию на придумывание затейливых отговорок по поводу своей неспособности добиться прогресса, а затем покупает лотерейные билеты и отправляется домой смотреть телевизор и пить пиво.

3. Третья причина, по которой люди не ставят цели, состоит в глубоко укоренившемся чувстве вины и низкой самооценке. Человек, выросший в окружении, воспитавшем в нем ощущение того, что он ничего не заслуживает, вряд ли способен ставить серьезные цели.

4. Четвертая причина отсутствия цели состоит в том, что люди не признают их важности. Если вы выросли в семье, где родители не ставят целей, а вопрос достижения целей не является темой семейных разговоров, то есть вероятность стать взрослым, так и не узнав о том, что цели существуют не только в спорте.

5. Пятая причина бесцельной жизни — это всего лишь страх получить отказ, страх быть раскритикованным. С самого детства наши мечты и надежды страдают от ударов, наносимых критикой и смехом других людей. Наши недруги и друзья смеялись и потешались над нами, когда мы представляли себя кем-то. Их влияние может оставить отпечаток на вашем отношении к себе, постановке целей в течение всей жизни.

6. Шестая причина, по которой люди не ставят цели, — это страх поражения. Боязнь неудачи — величайшее препятствие на пути к успеху во взрослой жизни. Именно она удерживает людей в их зонах комфорта. Именно она заставляет их пригибать головы и пребывать в безопасности, в то время как годы проходят мимо. Боязнь усваивается в раннем детстве в результате критики и наказания. Однажды пустив корни в подсознание, этот страх распространяется дальше, парализуя мечту и убивая амбиции, принося больше вреда, чем любая другая негативная эмоция, посещающая человеческую душу. Измените свое отношение к неудачам.

7. Седьмая причина, по которой люди не ставят цели, заключается в том, что они просто не знают, как это делается. В нашем обществе, к сожалению, невозможно получить диплом по предмету постановки целей, и это притом, что изучение данной дисциплины куда важнее любого другого предмета, когда-либо изучаемого вами.

Отсутствие целей в жизни часто ведет к таким проблемам общества как бездуховность, потребительство, низкий уровень жизни, наркомания, пьянство, суицид, антисоциальное поведение. Даже в странах с высоким материальным уровнем жизни часто наблюдается высокий уровень самоубийств — материальные проблемы решены — однако это не приносит человеку счастья. Если у человека нет достойных целей в жизни, она теряет смысл.

Как должно быть в идеале? Человек не должен жить бесцельно. Он должен понимать, что жизнь — это бесценный дар, научиться ценить каждое ее мгновение и не тратить впустую. Он должен научиться ставить и достигать высокие цели. Подход к постановке целей: цель должна приносить наслаждение и к чему-то вести. В таком случае его жизнь обретает смысл.

Что дает постановка и достижение целей человеку — счастье, наслаждение жизнью, ощущение ее полноты, раскрытие потенциала человека, воодушевление, веру в свои силы и возможности, в будущее, наработку позитивных качеств, личностный рост, изменение отношения к миру. Чем определяется уровень целей, которые ставят большинство людей? Их потребностями, которые зависят, как правило, от стереотипов, существующих в обществе, мотивов поведения личности. Психологи обычно делят потребности человека на низшие — физиологические и материальные (в одежде, пище, защите, др.) и высшие — социальные, духовные — интересы, идеалы, убеждения личности, потребности в общественной деятельности, труде, общении, приобретении знаний, творчестве.

Потребности молодежи формируются на основе тех нравственных и духовных ценностей, которые есть в обществе. Если в обществе культивируются низшие потребности, их удовлетворение ведет к потребительству и эгоизму. Если целенаправленно культивировать у людей (и особенно, у молодежи — будущего нации) потребности в реализации высших, духовных ценностей, нравственных норм и идеалов, стремление ставить достойные цели, в том числе, служения обществу, жизнь каждого человека и общества в целом изменится и создаст новые условия для их дальнейшего развития. Идеальный вариант развития общества и человека при правильной постановке ими целей — это раскрытие потенциала людей и общества, прогресс общества, понимание человеком своего места в мире, в обществе, смысла жизни, созидательная деятельность на благо всего общества. Поэтому очень важным является внесение духовности во все сферы жизни общества, создание примеров высокой нравственности, высокодуховной культуры, которая создавала бы стандарт достойного человека как образец для подражания. И одна из ценностных установок — умение ставить и достигать достойные цели. Для этого нужны правильные знания о том, для чего нужны цели, как их правильно выбирать и как достигать цели с наибольшей эффективностью. И нужно, чтобы эти знания были широко доступны —

чтобы их изучали в школах, ВУЗах, рекламировали и пропагандировали в СМИ – по ТВ, на радио, нужны книги.

Выбор целей. Для выбора целей необходимо определить сразу: что должны давать правильно выбранные цели человеку? Воодушевление при движении к цели. Достижение цели – дает ощущение счастья, восторга, гордости, уважения к себе и вдохновляет на новые цели, более высокие. Правильно выбранные цели ведут к успеху, дают возможность роста личности, раскрытия ее потенциала, уверенность в себе, наработку новых качеств.

Цель должна быть четкой и конкретной!

И, обязательно, написанной на листке бумаги, который постоянно находится у Вас на виду. Это не дает расслабиться, постоянно напоминает о том, чего Вы так жаждете, к чему стремитесь. При виде Вашей цели Вы снова и снова окунаетесь в эмоциональное состояние, при котором эту цель ставили, и получаете мощный заряд энергии и силы двигаться дальше, к Вашей цели. Четкость цели есть определяющим моментом в ее эффективности.

Ваша цель также должна быть искренней, Вы должны верить в нее сами, принять ее, осознать, что это реально, а не из области фантастики. При постановке цели попытайтесь максимально четко увидеть каждую деталь того состояния, о котором Вы мечтаете. Например, если Вы хотите быть богатым, представьте как можно подробнее как изменится Ваша жизнь, представьте, что Вы уже богаты и можете позволить себе дорогие покупки, шикарный отдых и прочие прелести богатой жизни. Нарисуйте своим воображением, например, как Вы легко рассчитываетесь за покупки крупными купюрами или позволяете себе оставить большие чаевые официанту в ресторане. Каждый видит богатство по – своему, поэтому и видеть каждый будет свою картину. Это несложно, но это очень важно. Таким образом, Вы заложите в свою цель эмоции и она же станет Вашим мотиватором на пути к ее достижению.

Имея цель, Вы будете иметь «карту своей жизни», будете четко понимать, куда движетесь.

Для достижения целей необходимо помнить правило успеха: «хочу – могу – делаю». Ключевые идеи достижения целей. Реализация формулы успеха начинается с «хочу». Успех прямо пропорционален желанию, поэтому необходимо четко понять, чего же вы хотите, представить конечный результат и принять решение. Кто бы что не советовал, можно слушать, но решения человек принимает сам. Цели работают только при взятии ответственности. На этом этапе включается решимость достигнуть цели, если мотивы выстроены – для кого важна реализация этой цели и насколько это важная цель. Правильно поставленная цель – первый шаг к успеху. Второй шаг – это решимость, которая включает силу стремлений. Стремления дают энергию и внутреннюю силу для движения – при отсутствии стремлений – нет ни действий, ни результатов, при их слабости – нет мощи, и результаты слабые. Это как двигатель – если двигатель реактивный, то человек с такой же скоростью движется к цели.

Один из ярких примеров человека, который достиг своих целей- это Стив Джобс. Кто не знает Стива Джобса, легендарного создателя Apple, талантливого предпринимателя и вдохновителя идей, без которых трудно представить современную IT-индустрию? Энергичность и целеустремленность этого человека поражают воображение. А его цели на пути к успеху могут стать источником смелых решений для каждого из нас.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель – это первый камень в фундаменте Вашего успешного будущего. Единственное, что останется сделать после правильной постановки цели – достигнуть ее, выбрав оптимальные инструменты и методы.