

ОГЛАВЛЕНИЕ

Обо мне.....	4
Наука побеждать	5
Глава I. Ресурсы.....	17
Здоровье: рихтовка, тюнинг и слесарные работы	17
Кто Вы? Правильный имидж	25
(Не)отважный капитан. Окружение.....	36
Кто вы? Личные ресурсы.....	41
Глава II. Поведение победителя	49
Семейные сценарии: страна непуганых детишек.....	49
Психологические защиты: один пиджак на двоих.....	55
Преодолевающее поведение.....	62
Депрессия. Черная собака.....	68
Глава III. Принятие риска.....	79
Осознанность рисков.....	79
Самооценка и самовыражение.....	83
Выбор стратегии	92
Глава IV. Контроль	100
Право выбора. Как ангелы играют в лото.....	100
Отношение ко времени	104
Глупость многозадачности	108
Эмоциональное состояние.....	113
Глава V. Вовлеченность	118
Мое дело.....	118
Умение договариваться – главный козырь победителя	122
Перфекционизм как недостижимость идеала	126
Постановка целей.....	129
Заключение	135
Список литературы	139

Делай, что можешь,
С тем, что имеешь,
Там, где ты есть.

Т. Рузвельт

От себя добавлю:
подумай, какие ресурсы тебе нужны
и где их взять.

ОБО МНЕ

Я, Пономаренко Анастасия, помогаю развивать устойчивость к неудачам. Мы живем в мире, который так быстро меняется, что уследить за переменами может лишь человек с крепкими нервами. Представьте, как быстро и как часто приходится сегодня перестраиваться среднестатистическому человеку. Бесконечные реформы, миграция, мировой терроризм, коронавирус, будь он неладен. Человеку очень сложно так быстро перестраиваться, он становится слишком уязвимым перед внешним миром.

Я профессионально занимаюсь психологией такого широкого понятия, как *resilience*. Resilience часто переводят, как «жизнестойкость», на самом деле это более широкое понятие. В состоянии resilience человек, столкнувшись с препятствием на пути к достижению цели, отскакивает, как упругий мячик, потом аккумулирует собственные ресурсы и грамотно преодолевает препятствие. Получив положительный опыт преодоления, и быстро восстановив душевные силы. Resilience – это еще и про умение рисковать, выходя за рамки тривиальных решений. Собственно говоря, развитие resilience и есть развитие иммунитета к неудачам.

Данная книга у меня уже восьмая. Здесь я подробно рассказываю, из каких компонентов состоит стратегия победителя и как развивать в себе те качества, которые способствуют формированию устойчивости к неудачам.

НАУКА ПОБЕЖДАТЬ

А потом он стал победителем. Автором собственной жизни. И обязательно счастливым.

Примерно таким образом большинство книг по лидерству и заканчивается. Всем спасибо, все свободны, все счастливы. Что там было до финального аккорда? Позитивное мышление, постановка цели, материализация мысли....

Да ни один чудак не стал победителем, только помыслив позитивно. Никто еще не достиг цели, медитируя каждое утро. Или читая заклинания: «У меня все получится», «я самый умный, самый-самый». Манилов,¹ тоже, видите ли, считал, что сможет хрустальный мост построить. Мечтал об этом и на тот самый мост медитировал. И что? И – все! Помечтал в свое удовольствие и на другие мечты переключился. Ибо одними мечтами мост не построить.

Со счастьем тоже самое. Считается, что победитель есть априори человек счастливый. А что такое счастье? Спросите врача, и он скажет, что счастье – это функционирующий без сбоев цикл Креббса. Ну, и для полного счастья – витамины В, С, А, D, кислород, вода, гомеостаз в равновесии. Спросите психолога – он ответит: счастье есть равновесие между функциями торможения и возбуждения. А спросите простого сантехника Гошу, он ответит: счастье – крепкая семья, свое просторное жилье, вкусная еда, отсутствие кредитов и присутствие стабильной работы.

Так что не бывает вселенского счастья. Мира во всем мире, спокойствия и нирваны для всех. У каждого собственное представление – как о счастье, так и о победе. Для кого-то победа – стать Президентом России, и не меньше. А для кого-то и переезд в другой город достижение.

Достижение определенных результатов, их удержание есть целая наука. Наука побеждать. А любая наука включает в себя строгую методологию, которая опирается на эмпирические

¹ Герой поэмы Н.В. Гоголя «Мертвые души».

данные. И никак иначе. Иначе это словоблудие или эзотерика. И никакого толку. Потраченное время. И деньги. Точно также – осторожно – надо относиться к чужому опыту. Вы же не знаете всех нюансов. Какое у человека было детство, какие травмы он пережил. Каких людей встретил на своем пути, кто косвенно помогал в достижении цели.

Это гладко на бумаге, в жизни оврагов было столько – мама, не горюй!

Купив в магазине сложный инструмент, умный человек всегда изучает инструкцию. Перед тем как применить. Кто прямо «так», наугад, работать начинает – рискует, что инструмент сломается. Или его, дурака, током так шарахнет, что конечности будет соскребать по комнате совочком.

Какие-то инструменты! А то конструирование собственной жизни. Все риски нужно учесть, все нюансы! Не ломиться, как бизон на ружье индейцев. А продумать стратегию. Апеллировать только действующими инструментами. Опирайтесь на самого себя. На себя такого, какой уже сложился. Увидеть все собственные плюсы и минусы. Определить ресурсы. Если их мало – продумать, где их взять. Серьезно подойти к методам. Если они не удовлетворяют критериям достоверности, не апробированы на большой выборке – ну их, эти методы. Себе дороже.

И вот апеллируя всем этим, уже можно строить себя, победителя.

Наука побеждать – она на то и наука. И пустобрехства и позерства не терпит. Итак, что делает нас победителями?

Конструктивное поведение

Можно купить себе самую красивую форму. Самый лучший футбольный мяч. Пригласить лучшего диетолога. Но. Но пока вы не стали тренироваться, играть в футбол – у вас не получится стать высококлассным футболистом! Хоть убейтесь.

Вы можете быть самым обаятельным и привлекательным. Но пока вы не начали конструктивно действовать – так и останетесь умным и обаятельным бездельником, сидящим ровно на белой мягкой попе. Часто на шее у родителей.

Не надо искать смысл жизни. Смыслы все время меняются, оставляя за собой чарующий, манящий флер. Не может быть

одинакового смысла жизни в 15 и в 35 лет. Это если уж совсем фантазии нет, или инфантильность становится диагнозом.

И, конечно: фразу про поведение надо воспринимать всю, целиком. «Как гештальт» – могут те, которые любят психологию. Пусть так. Главное, не пропустить слово «конструктивное».

Уехать на Панган дауншифтером (слово-то какое заумное) не имеет ничего общего с поведением победителя. Если вдруг, вследствие удара по затылку, вы решили, что убежав от реальности, вы победитель... Вам не на Панган, а к психотерапевту.

Вся эта мишура словесная «мы больше не офисные рабы», «мы ищем себя», «мы лично растем» – не более, чем психологическая защита. Не получилось в данной реальности чего-то достичь – в профессии, в личной жизни – а сбегаю-ка я в реальность другую. Но не просто так, а объявлю себя «нерабом», желающим достичь просветления. Буду питаться праной, фруктами, и рассказывать сказки о собственной просветленности и нирванопродвинутости.

Поведение конструктивное – это умение преодолевать трудности в реальном мире. Преодолевать без ущерба для собственной психики, психики окружающих и профессионального дела. Ну, или с минимальным ущербом, чтоб потом можно было поправить. А вот побег от реальности в алкоголь, компьютерные игры или на Панган – инфантильность. Прошу учесть.

Оценка собственных ресурсов

Пьеро никогда не смог бы повести за собой полки. Не смог бы стать выдающимся полководцем в силу темперамента и особенностей нервной системы. Это природная данность. Вы ничего не можете с этим поделать, с этими самыми свойствами возбуждения и торможения. Зато он смог бы стать великим поэтом или актером. И также вести за собой с помощью слова, но уже другим способом, нежели Александр Македонский.

Если у вас слабое здоровье, или вы родились с физическими особенностями – это тоже надо учесть. Учесть безоценочно, так как никто не сможет вам сказать, что хорошо, а что плохо. Какой темперамент лучше – невозмутимый флегматик или искрящийся, как неисправная проводка, холерик? Одним скучно с первыми, других утомляют вторые.

В последнее время проводится много исследований, которые доказывают: люди с инвалидностью могут быть успешнее, чем те, кто не имеет проблем со здоровьем¹. Если человек с особенностями любознателен, воспринимает себя нужным другим людям, эмоционально устойчив, то у него есть все шансы стать успешным.

Учитывать эти особенности при выстраивании линии жизни необходимо. Но учитывать – не значит объяснять ими свои неудачи и собственную лень. Учет собственных особенностей и ресурсов позволит достичь цели с минимальными потерями и в максимально короткие сроки.

Умение рисковать

Победитель всегда – всегда! – проходил через ситуации, когда нужно было рисковать. По-другому победить невозможно. И неумение принимать риски часто является той пробкой, которая намертво блокирует поток победного жизненного сценария. «А может, не надо», «а что люди скажут», «а вдруг будет хуже»... Все эти мысли способны здорово навредить. И, кстати, никакое «позитивное мышление» не спасет. Ситуация, когда «ноги сами несут» не туда, всем известна. То есть умом человек понимает, что надо пойти на риск, а на деле впадает в ступор и ничего не предпринимает.

Увлеченность делом

Вы никогда не заберетесь на вершину той горы, которая кажется вам неинтересной. Вы никогда не достигнете успехов там, где у вас нет увлеченности делом, что называется, по самые гланды. Вы всегда будете находить бессознательные препятствия. Сейчас слишком рано, потом должны пройти праздники, потом вы устали и на носу отпуск. Потом нет средств, времени... Но все это лишь отговорки, которые свидетельствуют: это вам неинтересно. Как говорят психологи: лени не существует, существует нежелание реализовывать чужие цели. Родители хотели, чтобы вы стали журналистом? Став им под давлением, вы будете всю жизнь плыть по течению.

¹ Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Самоактивация как личностный ресурс студентов в инклюзивной образовательной среде вуза [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. – 2018. – Т. 7. – № 1.

Когда присутствует вовлеченность в дело, всякие нестыковки кажутся несущественными. У человека появляется такая энергия, что он сможет снести на своем пути все. И, конечно, сила воли, чтобы преодолеть трудности. Делать большое дело – это, знаете ли, не в очистке работать. Тут нужен серьезный труд и обалденное упорство. Вовлеченность же для силы воли как топливо для машины. Даже в желании просто растить свой сад, как закостенелый вольтерьянец.

Умение контролировать ситуацию

Убежденность в том, что именно ты способен контролировать ситуацию, делает тебя спайдерменом. Ну, почти. Если человек уверен в том, что вся его деятельность зависит от правительства, масонов, погоды, дяди Степы – он никогда не победит. Он будет сидеть и ждать благоприятных погодных условий. Или разрешения от дяди Степы.

Справедливости ради надо сказать, что грамотный контроль – это тоже умение. Умение контролировать, делегировать, а не делать вместо – всем этим искусством победитель владеет в совершенстве. Человек, который грамотно умеет контролировать ситуацию, убежден: борьба может повлиять на результат происходящего. Сложить лапки кверху и обвинить правительство – легче легкого. А вот найти грамотные способы борьбы – чтобы после себя не оставить выжженную пустыню... Это требует усилий.

Противоположность контролю – чувство беспомощности и снятие с себя всякой ответственности за результат. Когда у вас в голове всплывает вопрос: «Зачем, если все равно ничего не получится?..» Знайте: вы поддались на провокацию страха. Гоните от себя такие мысли, пусть даже и волевым усилием. Иначе не быть вам победителем.

Умение систематизировать, классифицировать и анализировать информацию

Все победители владели этим в совершенстве. Даже те, победа которых заключалась в победе силы духа (как у героев разных войн), а не в построении глобального бизнеса (как у Стива Джобса).

Все великие люди, которые вершат «судьбы мира», обладают очень развитым понятийным мышлением. То есть умеют очень хорошо осуществлять синтез, анализ, устанавливать причинно-следственные связи. Такие люди адекватно воспринимают происходящее, в состоянии сделать правильные выводы. Развитие понятийного аппарата требует серьезной работы. Самый доступный – игра в шахматы, решение логических задач и чтение серьезных книг.

В книге вы найдете научно обоснованные методики и инструменты для достижения целей. Никакой эзотерики и пустозвонства. Никакого – «я смог, давай и ты». Для практического закрепления материала предлагается пройти квесты.

Идите вперед, и не оглядывайтесь. Идите вперед с той скоростью, которая будет комфортна именно вам. Лучше достичь цели на полгода позже, чем сорваться через 3 месяца, и не достичь ее вообще.

Перефразируя Козьму Пруткову¹, можно сказать так: «Хочешь быть победителем – будь им»!

Во время Второй мировой войны большинство американских самолетов, которые возвращались на аэродромы с боевых заданий, имели повреждения крыльев и фюзеляжа. Проблема безопасности стояла очень остро, и напрашивался естественный вывод: нужно еще больше укреплять фюзеляж и крылья, чтобы воздушный бой и зенитный огонь были не страшны!

Однако, математик Абрахам Вальд был не согласен с данным утверждением. Он утверждал, что без полной картины невозможно делать выводы. А для полной картины не хватало статистики по сбитым самолетам. Какие повреждения получили они?

Выяснилось, что критическими повреждениями для самолетов стали повреждения кабины и бензобака. С убитым пилотом самолет не вернется на базу, равно, как и без топлива. С такими дефектами самолет не мог дотянуть до аэродрома. Значит, резюмировал Вальд, нужно укреплять те части самолета, повреждение которых является критическим. А с пробитым фюзеляжем самолет дотянет до своих.

¹ Литературный псевдоним поэтов А.Толстого и братьев Жемчужниковых; прославился своими афоризмами и сатирическими стихами.