

УДК 331.108.45

САМОРАЗВИТИЕ И ЕГО ЭТАПЫ

Сергатая С.Ф., студент группы ИТм-201, 1 курс
Научный руководитель: Анферова Н.М., к.э.н., доцент
«Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева», г. Кемерово

Аннотация. В статье дано понятие саморазвитие человека. Рассмотрен процесс саморазвития и его этапы.

Ключевые слова. Саморазвитие, самосовершенствование, процесс, этапы, изменения, мотивация, цели, план.

Саморазвитие человека - процесс непрерывной работы над самим собой, совершенствование всех сфер жизни, формирования необходимых качеств личности. Оно лежит в своеобразном самовоспитании или является целенаправленным действием личности по отношению к себе для дальнейшего развития. Зачастую люди стремятся развивать в себе позитивные качества соответственно собственным представлениям об идеале.

Саморазвитие и самосовершенствование – это путь к успеху, к жизни, наполненной интересными событиями. Это постоянная работа над собой, в результате которой человек приобретает новые знания и умения для воплощения собственной мечты. Человек, занимающийся самосовершенствованием, не чувствует неуверенность, редко сталкивается с непреодолимыми преградами в своей жизни. Он любит себя и получает удовольствие и счастье от жизни. Человек, работающий над собой, – счастливый человек.

С чего же начинается самосовершенствование? Прежде всего, с мотивации. Основными факторами, побуждающими личность заняться самовоспитанием, являются: желание признания себя как личности, примеры окружающих, оценка окружающих, правильно организованный процесс воспитания.

Самосовершенствование характеризуется осознанностью и постоянностью, что формирует новые личностные свойства и качества. Благодаря нравственному и духовному самосовершенствованию человек находит внутреннее согласие и гармонию с самим собой. Не стоит забывать и о физическом самосовершенствовании, так как тело – это храм души; гармония в душе отражается на теле человека, и наоборот.

Межличностные взаимоотношения считаются самой плодородной почвой, с которой начинаются любые продвижения, успешность, все достижения в жизни. Поэтому взаимодействие с людьми всегда стоит на первом месте.

Процесс саморазвития можно разделить на следующие этапы:

1. Осознание необходимости в изменениях

Для понимания того, что нужны перемены, необходима критическая оценка себя и своей жизни. Также можно ориентироваться на несколько факторов:

- Неудовлетворенность жизнью, положением в обществе, работой, отношениями. Это может касаться любой сферы жизни. Если чувствуете, что вы не на своем месте, то это знак – пора меняться.
- Чувство, что ваша жизнь стоит на месте и проходит впустую; нет целей и желания стремиться к новому.
- Ощущение тревоги, возникающее без причины, выражающееся в предчувствии неотвратимых несчастий или бед, чувстве тяжести от навалившихся или предполагаемых проблем, депрессии.
- Бесконечное откладывание на потом важных дел - прокрастинация. Это может показаться пустяком, но в результате может привести к накоплению нерешенных задач, появлению жизненных проблем и болезненных психологических эффектов.

Понять, что «что-то не так», не всегда просто. Порой мы думаем, что вышеописанные ощущения временны и все нормально. Конечно, если это происходит раз в год, то стоит отдохнуть, взять перерыв от работы. Но если вы так чувствуете себя на протяжении долгого времени, то пора найти в себе силы для изменений.

2. Определение цели саморазвития и создание идеального результата самосовершенствования

Зачастую люди не знают, чего же они хотят, или их желания настолько размыты в их подсознании, что сформулировать конкретную цель у них не получается. Это может привести к негативному результату (жалобам на жизнь, обвинению всех и вся в своих бедах и др.) и откладыванию решения своих проблем в «долгий ящик».

Чтобы определить цели саморазвития и сформулировать идеальный результат рекомендуют [1] поступить следующим образом: выберите время, возьмите листок и ручку, запишите все, что вас не устраивает, и что устраивает. Напишите, что точно вы хотите поменять, чему вы хотите научиться, чем хотите заниматься и т.д. Будьте честны сами с собой, это способствует осознать, что конкретно вам необходимо, и вы сформируете цели саморазвития.

3. Составление плана достижения желаемого результата

Создание плана подразумевает поиск и определение способов, благодаря которым можно добиться результата. Для этого необходимо рассмотреть различные варианты осуществления задуманного и выбрать лучший из них. Например, ответить на вопросы в следующем порядке: «Что я могу сделать для осуществления своей цели? Что могу поменять? Каким образом?».

В настоящее время есть очень много книг, фильмов, блогов на различные темы, и среди них всегда можно найти полезную информацию.

Также существуют курсы и тренинги, которые можно пройти как онлайн, так и офлайн. Вариантов масса, главное – выбирать, учитывая опыт создателей курсов или тренингов; можно даже найти человека, который уже достиг аналогичной цели, и последовать его примеру. Все это – пути реализации цели.

Отметим, что разбиение плана на шаги, на столько, насколько это возможно, поможет в выполнении плана, ведь маленькие шаги выполнять намного легче.

Каждому пункту или шагу плана необходимо назначить период выполнения. Это послужит мотивацией и поможет быстрее выполнить задуманное.

Важно оформить план на бумаге, прописав все по пунктам и шагам от руки. И вот почему. Как только вы начинаете записывать мечту, в нашем подсознании она преобразовывается в цель. Вот что по этому поводу пишет Татьяна Цыпина в своей книге «Зерно твоего величия. Анатомия мечты.»: «...Мечта, как мы уже знаем, рождается и живёт в правом полушарии. Но это только часть мозга. Процесс письма – это включение и левого полушария. Когда мы записываем, описываем словами то, что есть в правом полушарии, мы как бы протергиваем нить через оба полушария, мы сшиваем их, придаём цели законченность, она становится нашей программой. А программа имеет свойство стремиться к завершению. Вот почему желание и получение желаемого – это один процесс, одна программа. В каждой клеточке есть теперь запись о ней, и есть задание: данный проект должен быть выполнен!» [1, стр. 38].

Еще один плюс записи целей заключается в том, что как только вы начнете записывать цель и пути ее достижения – мысли в голове придут в порядок; уйдут все лишние и останутся только необходимые для реализации плана; обнаружится много нюансов, требующих решения.

На данном этапе важно представить себе, что и как изменится в вашей жизни и что делать, если план не сработает или достижение цели по истечении времени будет не актуально?

4. Следование плану, его выполнение

Этот этап самый важный, от его выполнения зависит достижение цели. Не следует откладывать выполнение плана на потом, начинать надо сразу же. Однако любые изменения требуют большой работы. Поэтому необходимо запастись терпением и самое главное - желанием.

Необходимо мотивировать себя, чтобы не поддаться преградам, мешающим на пути к цели. Такими преградами могут стать: лень, границы зоны комфорта, страхи, неуверенность себе, выгорание и др. Мотивация дает желание двигаться дальше и ее можно получить, например, найдя себе союзника - человека, с которым у вас похожие цели. Если невозможно найти такого человека в своем окружении, можно прибегнуть к помощи интернета. Информационные технологии намного облегчают общение с «близкими по духу». Существуют форумы, где можно найти человека по интересам, также,

в группах или блогах есть чаты, в которых можно найти поддержку и нужную информацию.

Для большей мотивации и продвижения вперед необходимо общаться с успешными людьми, в частности, с теми, кто добился поставленной цели. В этом случае перед глазами всегда будет пример реализации.

Мотивировать себя можно напоминаниями – для чего затеян этот путь. При этом необходимо хвалить себя за достижения, даже самые незначительные; также своевременно отдыхать, работа над собой – это хорошо, но не стоит забывать о своем здоровье, заботиться о себе, а когда наступает усталость – давать себе отдохнуть.

Мотивации может способствовать визуализация поставленной цели. Это можно сделать в виде плаката, где цель будет включать фотографии, мотивационные надписи, выполненные своими руками или с помощью информационных технологий.

5. Постановка следующей цели.

По достижении поставленной цели можно почувствовать себя неудовлетворенными. Если все задачи выполнены, цель достигнута, но это не приносит положительных эмоций, то на это есть причины:

- Поставленная цель была не вашей. Бывает так, что наши цели могут быть навязанными обществом, нашими родителями, друзьями. Важно научиться отличать свои цели от чужих.
- Цель была слишком важной для вас, а после ее достижения начинает казаться, что просто нечем больше заняться. Решение: не следует придавать слишком большого значения вашим целям, всегда есть возможность поменять цель, изменить или создать новую в продолжение старой.
- Вы слишком быстро переключаетесь от одной цели к следующей. Только достигнув первую цель вы, как будто, гонитесь за следующей. В этом случае необходима пауза, во время которой следует порадоваться выполненной работе, похвалить себя за достижение цели, отдохнуть.
- Выгорание. Бывает, что для достижения цели человек тратит все силы, все свое время и энергию на обретение желаемого. Но он не чувствует положительных эмоций ни от процесса, ни от самого результата, потому что у него просто нет сил радоваться. Рецепт прост – распределяйте свои силы и не забывайте об отдыхе.

После достижения поставленной цели следует проанализировать полученные результаты, определить, какие новые навыки приобретены. Если результат достигнут – можно гордиться собой, значит, вы многое умеете и знаете. Однако необходимо сделать выводы и не останавливаться на достигнутом; далее следует приступить к формированию новой цели. Она может быть продолжением старой, а может быть совсем иной. При этом следует проанализировать новые цели и выявить не ваши, навязанные цели. Вы отвечаете только за себя, и не обязаны реализовывать чужие цели. Не ставьте цель на слишком значимое место в своей жизни. Достижение цели – это прекрасно, но намного важнее путь к результату.

Список литературы:

1. Цыпина, Т. Зерно твоего величия. Анатомия мечты. / Т. Цыпина. – «Мультимедийное издательство Стрельбицкого», 2015 – 460 с.