

## Психология успеха

*«Я заканчиваю школу, учусь хорошо, но я знаю, что в жизни ничего не добьюсь, потому что я – неудачник...»; «Мне страшно куда-нибудь уехать, что-то начинать. А вдруг не получится? Надо ехать поступать, но я уже заранее знаю, что не поступлю...»; «Почему другим все удастся, а мне – ничего!?» (из обращений к психологу).*

Мы очень разные, один человек идет по жизни уверенно, и большинство дел, за которые он берется, заканчиваются успехом, другому же порой не удаются даже самые незатейливые начинания. От чего это зависит? Многие на этот вопрос отвечают – «судьба»!

Практика, жизненные примеры, теоретические положения «Психологии успеха» утверждают, что все в руках человека, в том числе и «судьба». Чаще всего успех приходит к тому, кто мылит категориями успеха. Что это такое? Основной категорией успеха является уверенность в себе, в том, что будет так, а не иначе.

Уверенность в себе невольно порождает решительность, желание действовать и добиваться успеха. Действительно, если вы считаете себя «разбитым», несчастным, то вы «разбиты» и несчастны. Если вы думаете, что не сможете ничего добиться, то так и будет. Если вам хочется выиграть, но вы думаете, что не сможете, то почти наверняка проиграете. Думаю, вы согласитесь, что в жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый. Казалось бы, у человека есть все, что нужно: финансовая стабильность, состоятельные родители, влиятельные родственники, а он сам – неудачник, занимающий «приличную» должность «по наследству», но успеха так и не достигший. В чем секрет успеха? Если быть кратким в ответе, то это – уверенность.

Чаще всего успех приходит к тому, кто в нем уверен. Как часто мы видим, что слабая хрупкая женщина «держит» на своих плечах благополучие и счастье всей семьи; стабильный троечник в школе, окрыленный идеей открыть собственное дело, становится руководителем крупного промышленного предприятия... Таких примеров можно привести великое множество, если оглянуться вокруг, приглядеться к людям, которые достигли успеха в жизни.

Дело в том, что как человек мыслит, таков и результат. Мысленно воспроизводя картину неблагоприятного результата, он начинает нам казаться все более и более реальным. Через некоторое время автоматически возникают и соответствующие эмоции: страх, беспокойство, отчаяние, которые становятся результатом собственного воображения. И как результат – неудачи, разочарования. Напротив, если мы думаем о счастье, успехе, уверены в нем («Все непременно получится, иначе и быть не может!»), мы чувствуем себя счастливым, у нас все получается.

Таким образом, неудачи в нашей жизни – это не стечение обстоятельств, а наш образ мысли, наше отношение к жизни, к себе. Что делать? Начать действовать!

Нужно просто сделать первый шаг к успеху. Очень часто источником неудач является неуверенность в своих действиях. Сделав шаг к желаемому результату, у человека зарождается надежда, которая в свою очередь, способна породить следующие действия. На примере все выглядит прозаично: если вы решили ехать поступать в ВУЗ в Санкт-Петербург, но боитесь (чего, сами пока не знаете, наверное, неопределенности) – возьмите билеты. Затем появится надежда, а за ней – уверенность, что все получится.

Важную роль в зарождении уверенности в себе играет самовнушение, воображение. Известно, что если многократно повторять какое-либо утверждение, то вскоре, действительно, начинаешь верить в него независимо от того, истинно оно или ложно. Жизнь доказала, что человек способен создать все, что способен вообразить. Вот несколько классических примеров: человек так плотно завоевал воздух, со иногда его полету мешают птицы; он так

увеличил скорость передвижения, что сейчас может путешествовать быстрее звука...

Каждый человек, независимо от тех жизненных обстоятельств, в которых находится, может достигнуть успеха в жизни. Для этого необходимо только желание и вера в себя! Избегайте слов «я не могу». Берите пример с человека, который на вопрос, умеет ли он играть на пианино, ответил:

- Не знаю.
- Что значит, не знаю? – последовал недоуменный вопрос.
- Я никогда не пробовал.

Конечно, бывают ошибки, но к ним нужно мудро относиться. Самая большая ошибка – это боязнь совершить ошибку. Еще большая ошибка – это думать, что мы никогда не должны ошибаться. Часто на консультациях задаю вопрос: «Назовите людей, которые никогда не ошибаются». В ответ на сосредоточенное молчание (сосредоточенное – потому что пытаются все-таки вспомнить) спрашиваю: «Вы бы хотели, чтобы среди ваших знакомых были такие люди?» Стопроцентно – отрицательный ответ. Люди, не совершающие ошибок, похожи на роботов. Кроме того, любая ошибка и ее осознание способствует самосовершенствованию, личностному росту. Невольно здесь напрашиваются известные строки О. Хайяма:

Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь  
Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь.  
Ни былой, ни грядущей минуте не верь,  
Верь минуте текущей, будь счастлив теперь!

Не стоит откладывать радость и успех на завтра, сомневаясь в себе, в успехе, ибо жизнь просто гибнет в откладывании и сомнениях.

Елена Родионова, к.п.н.,  
психолог-консультант