

Держите свои планы в тайне!

О своих планах многие с готовностью рассказывают окружающим. Другие же, напротив, не торопятся сообщать о грядущих переменах, чтобы не сглазить. Какая из этих стратегий более действенна для воплощения мечты в реальность?

СКАЗАТЬ ИЛИ СДЕЛАТЬ: КАКАЯ РАЗНИЦА?

Многие из нас любят делиться своими планами с окружающими, рассчитывая на поддержку и полезный совет в их реализации. Всестороннее обсуждение с друзьями поставленных целей может помочь выработать наилучшую стратегию их осуществления и привнести новые идеи. Ведь не зря говорят: «Одна голова хорошо, а две — лучше». Значит, чем больше людей знают о предстоящем событии, тем больше шансов осуществить задуманное? Не совсем. Оказывается, если рассказать кому-то о своих намерениях, возникает приятное чувство, как будто планы уже частично осуществились. Плохая новость заключается в том, что подобные ощущения будут мешать претворению мечты в реальность. Они расслабляют человека, мешая ему предпринимать реальные действия для достижения поставленных целей. Психологи называют это замещением, или социальной реальностью, — сознание оказывается в ловушке ощущения, что дело сделано. Слова приносят человеку такое же удовлетворение, как реальные события.

СЛОВО И ДЕЛО

Теоретически человек не должен чувствовать удовлетворения, пока не достигнет намеченной цели. На практике оказывается, что, рассказывая о своих планах, мы неосознанно уже смакуем свою победу. При этом возникает обманчивое чувство, что цель уже достигнута. Мы верим в реальность того, о чем говорим, и окружающие начинают воспринимать наши слова как уже свершившееся действие, тем самым еще больше подпитывая нашу уверенность. Таким образом, декларация целей может мешать их достижению, о чем свидетельствуют исследования, проведенные Питером Голлвитцером. В четырех отдельных

экспериментах принимали участие 163 человека. Каждый записывал свою личную цель, но одна половина объявляла группе о планах достижения цели, а вторая — молчала. Каждому было определено 45 мин работы, которая должна была привести их прямо к цели, при этом разрешалось остановиться в любой момент. В результате те, кто смолчал, полностью использовали отведенное для работы время, а по окончании утверждали, что до достижения цели им еще очень далеко. Те же, кто поделился своими планами, прекратили работу в среднем через 33 мин, утверждая, что запланированная цель уже практически у них «в кармане». При этом объективные результаты были гораздо лучше у группы «молчаливых тружеников».

СОЗНАНИЕ ПУТАЕТ РАЗГОВОРЫ С ДЕЛАМИ

Не торопитесь слишком сурово осуждать участников эксперимента из «разговорчивой» части группы, навешивая на них ярлыки болтливых врунишек. Наше сознание с удовольствием принимает желаемое за действительное, путая разговоры с делами. Мозг избирательно воспринимает информацию, услужливо подтасовывая факты, и в подавляющем большинстве случаев люди свято верят в то, что говорят. Это удобный защитный механизм, позволяющий легко переживать неприятности и разочарования. Таким образом, мечтать не только не вредно, но и очень даже полезно. Мечты погружают человека в альтернативную реальность, в которой все, возможно, происходит так, как хочется. Подобная мечтательность подпитывает человека, доставляя ему удовольствие, поскольку для сознания нет четкой границы между вымыслом и реальностью. Но что же делать, если одними мечтами не обойтись, а поставленной цели все же необходимо достичь?



ДЕРЖИТЕ СВОИ ПЛАНЫ ПРИ СЕБЕ

После утверждения нового блестящего жизненного плана нам хочется с кем-то поделиться, но чтобы наверняка достигнуть намеченной цели, необходимо попытаться сопротивляться соблазну рассказать о своих намерениях. Свои планы лучше держать в тайне, поскольку приятное ощущение «сделанного» дела будет мешать его реальному осуществлению. Когда поставлена цель, необходимо предпринять определенные действия для ее достижения, а удовольствие, получаемое от общественного признания, желательно отложить. Но если возникает вынужденная необходимость о чем-то рассказать, утверждения нужно формулировать так, чтобы не давать сознанию оснований для преждевременного удовлетворения. Например: «Чтобы этого достичь, я должен работать, как проклятый, и пинайте меня, если я буду отлынивать».

Неоднократно рассказывая кому-то о своих планах, вы делаете их менее осуществимыми. Чтобы добиться поставленной цели, нужно держать язык за зубами. И дело здесь не в сглазе, а в особенностях человеческого сознания, которое зачастую путает слова с делами, выдавая желаемое за действительное. Побольше дел и поменьше слов!

Татьяна Кривомаз, канд. биол. наук