Автор: admin
10.09.2011 20:28 - Обновлено 29.10.2014 13:26

Как использовать сравнения себе во благо?

Все успешные и уверенные люди в один голос заявляют о том, что сравнивать себя с кем-то другим – это удел несформировавшейся личности. Однако полностью отказаться от сравнений сложно и практически невозможно. Поэтому я решил пораздумать над этим вопросом и найти те принципы, руководствуясь которыми можно было бы использовать сравнения с другими людьми себе во благо.

1. Сравнивать или ориентироваться?

Первый камень (и совсем не подводный), о который спотыкается большинство людей, – это сравнение себя с лучшими из лучших. В таких сравнениях мы всегда проигрываем, и это негативно сказывается на нашей уверенности в себе и самооценке.

Как же избежать отрицательного влияния такого сравнения?

Очень просто. Перестройте свое мышление. НЕ сравнивайте, а ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ. Глупо, начиная любое дело, будь то новый бизнес-проект или работа над собственной физической формой, обретение способности играть на музыкальном инструменте или приобретение навыков оратора, сравнивать себя с лидером в данной области.

Проявите стремление когда-нибудь (чем быстрее, тем лучше) достичь подобных же высот, однако в данный момент рассматривайте этого человека скорее как книгу, как некое бумажное руководство. Глупо сравнивать себя с руководством, им надо пользоваться.

Изучите путь своего идеала. Посмотрите, что из полученной информации вы сможете использовать сами. Вы можете черпать от своего идеала вдохновение, помня о том, что ему тоже пришлось преодолеть определенный сложный путь. Займите позицию на стартовой дорожке и радуйтесь, что перед вами длинный путь, полный приключений и забавных историй.

2. Сравнивайте себя только с самим собой.

Использовать сравнения можно и нужно, но наиболее положительный результат они приносят, когда выбран правильный объект сравнения. Лучшим объектом для сравнения являетесь ВЫ САМИ.

В той области, в которой вы намерены расти, начинайте вести учет своих достижений. Например, если сейчас я занимаюсь восстановлением своей физической формы (я занимаюсь подтягиваниями), то именно этот параметр я и отслеживаю.

Можно, конечно, начать себя сравнивать с гимнастами, у которых мышцы прочнее железа, но даст ли это мне стимул? Вряд ли. Зато когда я вижу, что сегодня подтянулся на 1-2 раза больше, чем вчера, а за 2 месяца увеличил свои показатели на 60%, то тут появляется безусловный повод порадоваться, рождается вера в собственные силы, и хочется двигаться дальше.

Поэтому вот вам мой совет. Отслеживайте свои собственные результаты и добивайтесь того, чтобы со временем они только улучшались.

3. Ошибка локальных максимумов.

Еще одна распространенная ошибка заключается в следующем – добившись значительного для себя результата, человек сразу же воспринимает его как точку отсчета и, если в дальнейшем его результаты даже немного отличаются от него, начинает испытывать отрицательные эмоции и неудовлетворенность.

В чем же ошибка?

Я думаю об этом так: максимальный результат зачастую получается как следствие одновременного стечения большого количества положительных факторов. Если мы говорим о бизнесе, то огромные продажи в этом месяце, возможно, связаны с некоторым случайным всплеском спроса, который не подвластен закономерностям основной тенденции.

Если мы говорим о спорте, то вероятно, что ваше достижение стало возможным лишь потому, что в тот день совпало и то, что вы находились в отличной форме, и то, что вы хорошо выспались, и эмоциональный подъем, вызванный какой-нибудь доброй вестью.

Понимаете, к чему я веду?

Я предлагаю вам сравнивать средние показатели за предыдущий период: неделя, месяц, квартал и т.д.

Например, посещаемость моего блога постепенно растет, бывают и скачки. И вот появляется очередной максимум. Конечно, хочется, чтобы посещаемость больше никогда не падала ниже этой отметки, однако зачастую бывает не так. Со временем она, конечно, перерастет и этот показатель, однако сегодня это всего лишь локальный максимум.

Чтобы не впасть на следующий день в расстройство по поводу падения трафика, можно вспомнить, что еще на прошлой неделе такие показатели мне только снились.

4. Стартуем вместе, но движемся по-разному…

Когда вы начинаете заниматься чем-либо вместе с другим человеком, и он является в этой области таким же новичком, как и вы, то эта ситуация зачастую более благоприятствует вашему совместному росту, чем ситуация, когда вы работаете в паре с профессионалом.
Однако и здесь есть свои камни преткновения. Некоторые люди, как «черепахи», другие похожи на «зайцев». Одни стартуют медленно, другие, как спринтеры, берут быстрый

старт. К цели же они доходят зачастую одновременно.

Поэтому в этом вопросе нужно занять правильную позицию. Не вините себя в том, что ваши успехи не столь значительны, как у тех, кто начинал вместе с вами. Возможно, им на руку сыграла их природная предрасположенность. Это еще не повод считать себя неудачником, не способным ни на что.

Цените свою скорость продвижения. Тут мы косвенно обращаемся к пункту №2. Ваши индивидуальные качества определяют вашу скорость развития, ваш темп, однако они не определяют вашу возможность достичь цели как таковой.

Если ваша цель – это действительно то, чего вы желаете всем сердцем, то я уверен, что рано или поздно вы обретете свою победу.

P. S. Я не могу отказаться от сравнений, поэтому я нашел такие способы сравнения, которые приносят мне положительные плоды. Позитивное мышление – основа любого успеха, человек с таким мышлением наверняка достигнет своей цели, своей мечты. Приведенные мною размышления на тему «как и что сравнивать» – это моя попытка сохранить позитивный настрой в самом начале пути.

Желаю всем успеха в ваших начинаниях!

Автор - Дмитрий Балезин
Источник