

Как контролировать свои решения? Выбор, стратегия и обратная связь

В основном это касается тех решений, которые требуют затрат самых ограниченных ресурсов: времени, здоровья, эмоций, уважения, знаний и, конечно же, денег. И мы сейчас будем говорить не о том, как учесть все причины, которые подтолкнули нас к конкретным решениям, а о цене обмена.

Коротко о главном.

Все имеет свою цену. Деньги - меньшее, что мы можем отдать, чтобы получить что-то взамен. Вы общаетесь с человеком, который вам неприятен - и жертвуете эмоциями. Вы ждете подходящего момента - и жертвуете временем. Вы занимаетесь делом, которое вам не интересно - и жертвуете знаниями. А когда вы нарушаете свои же правила и забываете о своих ценностях - вы жертвуете уважением. И успех или неуспех каждой такой жертвы определяется ответом на простой вопрос: что вы получаете взамен?

Мы любым своим решением должны приобретать. Приобретать - значит увеличивать долю полезного и нужного в нашей жизни. Если наши решения не ведут к улучшению в глобальном смысле слова - они неэффективны. Человек, проводящий вечера, валяясь на диване перед телевизором - неэффективен, его знания и время утекают в никуда. Человек, набивающий пузо ради удовольствия - неэффективен, его здоровье близится к нулю. Человек, позволяющий себе грустить, жаловаться или ненавидеть - неэффективен, он уничтожает свою жизнь.

Мы только тогда будем эффективны, когда будем получать больше, чем отдаем, и отдавать больше, чем получаем.

Что это значит?

Идеальный способ приобретения - менять бесполезное на полезное. Или, неистощимое на полезное. То есть, наше бесполезное кому-то очень нужно - так почему бы от него не избавиться? А если наше неистощимое может быть кому-то полезным - так почему бы не обменять его? Деньги - не единственный и, как многие уже убедились, не самый эффективный вариант обмена. Часто бывает так, что какая-то услуга или вещь, которая для вас ничего не стоит, для другого человека дороже всяких денег.

Банальная истина, конечно, но почему-то часто мы про это забываем. Большинству людей среднего достатка свойственно мерить все через один ресурс: деньги. Более

успешные люди обычно оперируют несколькими ресурсами .

Проблема лишь в том, что трудно найти человека, которому бы было нужно то, чего у вас в избытке. При формальных отношениях с окружающими мы ограничиваем себя в выборе, поскольку ничего не знаем о том, что им нужно. Придется потратить некоторую часть своего времени, чтобы вникнуть в нужды того, кто рядом, чтобы предложить ему самое важное и получить от него максимальную отдачу. Но это как раз - пример эффективного обмена: например, за час времени можно получить новые знания, уважение, повысить свой достаток, принести пользу партнеру и улучшить перспективы - а это и есть максимум! Особенно если привести в сравнение факт, что тот же час можно было просто тупо простоять в пробке...

То есть, *«получать больше, чем отдаем, и отдавать больше, чем получаем»* - значит стремиться получить самое нужное для себя и одновременно сделать что-то важное для других. Не только брать от мира то, что хочешь взять, но и отдавать ему то, что можешь отдать. Это прекрасный способ жить не в состоянии войны, когда за все приходится бороться, а в состоянии взаимовыгодного сотрудничества, когда все приходит как бы «само собой».

А если нет вариантов?

Когда мы покупаем новый автомобиль, мы можем тратить недели на выбор конкретной марки и модели. Когда мы ищем подарок для любимого человека, мы стараемся найти вещь, которая принесла бы ему максимум радости. Когда мы делаем очень важное для нас дело - мы стремимся сделать его на «отлично» и не пропустить ни одной мелочи. Но иногда такой способ принятия решений не срабатывает, так как требует слишком много времени, знаний или денег - слишком много ресурсов. А в критической ситуации мы не можем позволить себе искать и перебирать варианты бесконечно, не можем позволить себе тратить слишком много. Как быть в такой ситуации, как выжать из нее максимум возможного?

Выходом является разработка личной стратегии, которая будет вам подавать сигналы к действию тогда, когда нет возможности рассмотреть задачу со всех сторон. Вы заранее мысленно формируете те или иные сложные ситуации, определяете свои решения в них, составляете своеобразный «план» - и стратегия будет срабатывать в подобных ситуациях, подсказывая вам самые оптимальные варианты действия.

Можно начать прямо сейчас. Например, как вы будете вести себя, если вас уволят с работы? Если понадобится подобрать подарок незнакомому человеку? Если выиграете в лотерею \$100000? Если сильно заболеете?

Личная стратегия строится на оценке принимаемых решений. Каждый раз, совершив какое-то действие, мы можем оценивать, что мы получили и что потратили, какие последствия оно вызвало и какие улучшения в жизни произвело. Мы можем критиковать свои решения, постоянно стремясь к их усовершенствованию.

Уж лучше я, чем кто-то другой.

Да, критиковать свои решения. И в этом нет ничего странного или неправильного, как считают многие люди с «позитивным» мышлением. Стоит лишь понять, что самокритика - это не осуждение, не самобичевание, не признание своих ошибок и не отрицание своих достижений. Это просто способ получения обратной связи и оценки своих достижений. А еще это - хороший способ не обращать внимания на негативные оценки окружающих. В конце концов, кто, кроме вас, владеет полной информацией и может быть максимально точен и объективен?

Я считаю, что ошибок вообще не существует. Есть ситуации, в которых можно было действовать лучше. А самокритика - способ, который позволяет такие ситуации выявить и понять, что именно можно усовершенствовать. Это такой взгляд на мир, в котором неприемлема позиция «не так уж плохо», «могло быть и хуже». Совсем наоборот, «не так уж и хорошо», «могло быть и лучше», ведь мы достойны самого лучшего, а вовсе не «нормального». И это лучшее мы можем создавать для себя сами.

Как писал С. Джонсон, «всякая самокритика - это скрытая похвала. Мы ругаем себя для того лишь, чтобы показать свою непредвзятость».

И уж конечно, критиковать - не означает быть всем недовольным. Не означает и, что нужно из кожи вот лезть, чтобы получить для себя максимум возможного. Вовсе нет. Будьте довольны собой и своей жизнью - но думайте в сторону улучшения.

В заключение.

Выбор наиболее важного ресурса, оптимальная стратегия действий и получение хорошей обратной связи - вот те факторы, которые каждое наше решение могут превратить из необходимой потери в неожиданное достижение.

Не теряйте! И не позволяйте терять другим.

Как контролировать свои решения

Автор: admin

03.11.2011 10:39 - Обновлено 29.10.2014 13:29

Автор - Алексей Глазков

[Источник](#)