

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

С.О. Акентьева

akentyevasofiya@yandex.ru

МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Российская Федерация

Аннотация

Рассмотрено целеполагание с двух противоположных точек зрения, приведена соответственно классификация людей на два типа: целекоголики и люди течения. Описано влияние этих точек зрения на жизнь и самочувствие человека. Определено место цели в жизни человека и даны советы по предотвращению стресса, связанного с целеполаганием в соответствии с каждым из типов людей.

Ключевые слова

Цели, результат, намерение, индивидуум, деятельность, целеполагание

Поступила в редакцию 10.05.2017

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2017

Под целью в философии понимается идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления субъекта; конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс [1]. Цель появляется в результате сознательных действий и воли человека, а также в результате субъективной формы волевой мотивации. Исследователи отмечают, что цели человека, определяющие мотивационную сферу его менталитета значительно влияют на поведение человека, восприятие им окружающего мира и эмоционального реагирования на его явления [2, 3].

Целеполагание является духовным предвосхищением всей практической деятельности человека, и поэтому оно обладает сложной структурой и выполняет не одну, а некоторое множество функций по отношению к этой деятельности. Отсюда следует проблема настоящего исследования: выявить действительную сложность целеполагания как целостного вида духовной деятельности человека, а также его место и функции в составе практической деятельности [4].

Мир переполнен информацией о достижении целей. Если вы захотите узнать, как ставить цели и достигать их, то на вас обрушится бесчисленное количество советов, способов и планов, как это сделать. Большинство из этих способов сводятся к тому, что вы должны четко знать, к каким целям вы идете и что для этого необходимо сделать.

Допустим, вы определились со своими целями, расписали по пунктам, что нужно делать для их достижения в предстоящий год, месяц, неделю и день. Перед вами план, расписанный буквально поминутно. Хочется ли вам выполнять его?

Существует два типа людей по-разному относящихся к такому плану [5].

1. Люди **целекоголики** — это те, кто стремится достичь своих целей во что бы то ни стало. Они составляют подробный план действий и четко ему следуют, не позволяя ни на шаг отойти от него. Такие люди видят конечную цель и забы-

вают про настоящий момент, стараясь как можно быстрее прийти к намеченному результату.

2. **Люди течения** напротив могут выбирать извилистые пути достижения целей, не боясь изменить свой путь или даже конечные цели. Они наслаждаются каждым моментом своей жизни, получая удовольствие не только от конечного результата, но и от самого процесса достижения цели.

Стоит отметить, что целекоголики руководствуются своими целями, а люди течения — желаниями. Тем не менее желание — это лишь импульс потребности, ощущаемый на уровне чувств. Желание никак не связано с действием, поэтому для человека течения мало иметь его одного. Важно трансформировать желание в намерение.

Соответственно, целекоголики будут рады выполнять свой план по пунктам и в каждом своем шаге видеть приближение к цели. Они поглощены результатом, а не действиями. Их разум «смотрит» всегда в будущее, мало заботясь о настоящем.

Целекоголики любят составлять на каждый свой день подробный план действий. С вечера они обычно пишут черновик этих дел, чтобы настроиться на завтра. На следующий день, учитывая свое состояние, получив новые задания, целекоголики уточняют свой план. С таким планированием тесно связан тайм-менеджмент, который позволяет с помощью определенных инструментов эффективно планировать свое время для достижения целей. Целекоголики получают невероятное удовольствие от планирования, составления списков и их выполнения. Закончив свой день, выполненный как было запланировано, они чувствуют удовлетворение, они понимают, что день их прожит не зря.

В книгах по тайм-менеджменту и по достижению целей нас учат мотивироваться позитивными переживаниями и моментом славы (т. е. получения желаемого результата), но забывают про все то время, которое мы тратим на достижение этого самого результата. Требуется уточнение о том, что на радость от достижения цели у нас примерно уходит 1 % всего времени, а остальные 99 % мы тратим на ее достижение [4, 5]. Тогда, так ли правильно быть мотивированным конечным результатом, а не самой деятельностью по его достижению?

Ориентировка на конечный результат имеет место быть только в том случае, если эта цель кратковременная или человек подкреплён другой мотивацией: удовольствием от самого достижения цели.

У людей течения пошаговый план действий обычно вызывает не подъем сил, а наоборот — их упадок, не воодушевление, а отвращение. Как же тогда достичь своих целей, если не составлять план действий, который ведет к ним?

Практичный ум человека может требовать четких планов действий, но когда дело доходит до их выполнения, то «душа часто требует другого» — т. е., в ментальности может возникнуть так называемый «конфликт мотивов» [5–7]. Мы не можем заранее предопределить, что нас ожидает, поэтому план действий возможен только на непродолжительный отрезок времени. Жизнь меняется, в этом ее прелесть. Никогда не знаешь, куда уведет та или иная дорога, но если

внутри есть намерение, то внутренний компас покажет, какой путь выбрать. При конфликте ментальных особенностей различного уровня верх из них одерживает та, которая относится к более глубинным слоям менталитета [6]. Такие ментальные особенности менее рефлексивны, наиболее трудно изменяемы и оказывают самое сильное воздействие на поведение человека [5, 6].

Основная идея и основная цель людей течения — найти баланс между своим внутренним миром и окружающим миром, между стремлениями души и своими способностями и ценностями.

Знать свои долговременные и краткосрочные цели необходимо, потому что без них нет самой жизни. Об этом говорил, например, П. Коэльо: «Помни: всегда надо точно знать, чего хочешь» [7]. Цели задают направление нашего движения. Без них сама жизнь становится просто существованием, а каждое действие бессмысленным. Иметь список возможностей, как достичь этих целей, тоже следует и ориентироваться на него. Но конкретно, пошагово расписывать свои цели людям течения не стоит, потому что от этого возникает лишь нежелание их выполнять. Позвольте себе слушать свой внутренний голос, знать свои истинные намерения и идти по внутреннему компасу, позволяя жизни течь само собой.

Заблудиться на таком пути невозможно, ведь вы всегда помните о своих целях и намереваетесь их достичь. Не нужно составлять план «Шаг за шагом», нужно знать о множестве вариантов путей, которыми вы можете пойти. Четкие указания действий ограничивают вас и загоняют в рамки, они не позволяют раскрыться всему вашему потенциалу. Если же окружающая вас обстановка меняется, то весь свой план придется переделывать. А ведь в современном мире изменения происходят с невероятной скоростью! Когда вы имеете в голове варианты возможных действий, то можете легко подстроиться под изменяющиеся условия и обеспечить себе гибкость и уверенность.

Отдельное внимание стоит уделить самому процессу достижения целей. Важно ясно представлять себе цели и иметь их в перспективе, но не менее важно получать удовольствие от самого процесса достижения цели.

Наше отношение к целям в течение жизни способно изменяться. По воле случая, в связи с обстоятельствами или намеренно, но оно нередко изменяется. Быть человеком течения очень приятно. Каждый день доставляет удовольствие, вы подчиняетесь потоку жизни и больше не тратите свою жизнь ради результата. По статистике, 41 % американцев (более 100 млн человек) утверждают, что, добившись своей цели в жизни, они не почувствовали себя счастливее, а наоборот, испытали разочарование [5]. Так что попадание в эту группу людей только увеличивает стресс в жизни, а места для удовольствия не остается. Если вы хотите избежать стресса из-за ваших целей и стремления достичь их, а значит и приблизиться к образу жизни людей течения, то предлагаю вам некоторые советы.

1. Для начала нужно отбросить все то, что навязано вам обществом или конкретными людьми, и прислушаться к самому себе. Поддайтесь внутреннему ощущению и выберите направление, которое вас интересует, вас вдохновляет.

Например, вы работаете рекламным менеджером. В последнее время вас начала работа даже раздражать. Вы садитесь в спокойной обстановке и думаете, чего вам не хватает. Тогда вдруг вспоминается, что вас всегда больше тянуло не к рекламе, а к PR, но было множество причин, по которым пришлось отказаться от этой деятельности. Нужно найти в себе смелость свернуть с уже натоптанной тропы и повернуть на ту, которая привлекает больше.

2. Когда вы сконцентрированы на одной цели, то вокруг видите только те возможности, которые подчинены этой цели. Избавившись же от необходимости «приходить» именно в назначенный конечный пункт, вы позволите себе увидеть массу возможностей, которые до этого были не видны. Такой подход расширяет ваше поле деятельности, позволяет развиваться и все время искать нечто лучшее, чем было.

3. Следующая ошибка заключается в том, чтобы ждать момента. «Когда я накоплю 100 рублей, то отправлюсь в отпуск», «Когда у меня будет своя машина, я буду чаще бывать на природе» и т. д. Эти фразы иллюстрируют неудовлетворенность настоящим моментом. Не нужно искать подходящего момента, нужно наслаждаться жизнью прямо сейчас. Только тогда, когда вы цените то, что у вас есть, вы можете думать о будущем.

4. Возможности, о которых говорилось в пункте 2, появляются из разных источников. Один из самых важных среди них — это люди. Знакомства с большим числом людей приносят не только радость от общения, но иногда бывают и полезными. Знакомые вам могут предложить работу, в то время, как вы давно собирались уйти со своей старой, или пригласить вместе посетить новые места, что всегда бывает интересным и познавательным. Ищите возможности среди людей.

5. И последний полезный совет — наслаждайтесь настоящим.

Применяя эти советы, в скором времени вы почувствуете легкость в жизни — от забот, от целей и результатов.

Очень важно знать о способности человека, которая в психологии называется «опережающее отражение». Его суть заключается в том, что человек способен предсказывать будущие события на основе жизненного опыта. Чаще всего перспективные события человек видит независимо от того, хочет он этого или нет. Тем не менее этой способностью можно управлять. В том числе, когда вы намереваетесь чего-то достичь, каждый шаг или действие приведут к определенному результату. Этот результат необходимо обдумывать и оценивать. Людям течения особенно важно использовать опережающее отражение, чтобы всегда оставаться в русле одной реки и не использовать все возможности, которые предоставляет жизнь. Когда вы становитесь свободным от цели, то автоматически появляется неисчислимое количество возможностей. Для того чтобы выбрать именно ту, что нужна вам, служит опережающее отражение.

Таким образом, выявлены два типа людей: целекоголики и люди течения. Это две крайности различных точек зрения на целеположение и на то, как нужно достигать этих целей. Большинство людей не являются ни тем типом, ни дру-

гим. Они ищут баланс между постановкой целей, достижением их с огромным энтузиазмом и жизнью без целей, наслаждением каждым моментом.

Баланс этот заключается в следующем. Необходимо ставить перед собой цель, но иметь гибкость в отношении нее — конечная цель в процессе пути может измениться. Необходимо мотивировать себя не результатом, а самой деятельностью и получать от нее удовольствие.

Если же вы настолько ориентированы на результат, что обесцениваете свои действия в настоящий момент, то приобщение к людям течения или изучение принципов, по которым они живут, поможет вам выйти из замкнутого круга каждодневного неудовлетворения.

Литература

- [1] Степин В.С., ред. *Новая философская энциклопедия*.
URL: <https://iphlib.ru/greenstone3/library/collection/newphilenc/page/about> (дата обращения 17.03.2017).
- [2] Губанов Н.Н., Губанов Н.И. Путь к категории менталитета в истории социального познания. *Гуманитарный вестник*, 2016, № 8(46).
URL: <http://hmbul.ru/catalog/hum/phil/383.html>.
- [3] Губанов Н.Н. Эпистемологический статус категории менталитета. *Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Философия*, 2009, № 2, с. 71–84.
- [4] Гавеля В.Л. *Целеполагание в структуре социальной деятельности человека*. Дисс. ... док. фил. наук. Москва, 1998, 320 с.
- [5] Шапиро С. *Жизнь без целей*. Москва, Добрая книга, 2006, 288 с.
- [6] Губанов Н.И., Губанов Н.Н. Роль менталитета в развитии общества: социокультурная гипотеза. *Вестник славянских культур*, 2017, т. 43, № 1, с. 38–51.
- [7] Коэльо П. *Алхимик*. Москва, АСТ, 2015, 224 с.

Акентьева Софья Олеговна — студентка кафедры «Промышленная логистика», МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Российская Федерация.

Научный руководитель — Н.Н. Губанов, д-р. филос. наук, доцент кафедры «Философия», МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, Российская Федерация.

GOAL SETTING IN HUMAN LIFE

S.O. Akenteva

akentyevasofiya@yandex.ru

Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russian Federation

Abstract

We study two contrasting approaches to goal setting and classify people into two types: "goaloholics" and "people of the flow". We describe how these approaches affect the life and health of a person. We determine the role the goal plays in human life and provide advice on preventing goal setting-related stress for each of the personality types.

Keywords

Goals, result, intention, individual, activity, goal setting

© Bauman Moscow State Technical University, 2017

References

- [1] Stepin V.S., ed. Novaya filosofskaya entsiklopediya [New philosophic encyclopedia]. Available at: <https://iphlib.ru/greenstone3/library/collection/newphilenc/page/about> (accessed 17.03.2017).
- [2] Gubanov N.N., Gubanov N.I. The path to the mentality category in the history of social cognition. *Gumanitarnyy vestnik* [Humanities Bulletin], 2016, no. 8 (46). Available at: <http://hmbul.ru/catalog/hum/phil/383.html>.
- [3] Gubanov N.N. Epistemological status of the mental category. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Filosofiya* [Proceedings of Voronezh State University. Series: Philosophy], 2009, no. 2, pp. 71–84.
- [4] Gavelya V.L. Tselepolaganie v strukture sotsial'noy deyatel'nosti cheloveka. Diss. dok. fil. nauk [Goal-setting in structure of social human activities. Doc. phil. sci. diss.]. Moscow, 1998, 320 p.
- [5] Shapiro S. Goal-free living. John Wiley and Sons, 2006, 240 p. (Russ. ed.: Zhizn' bez tseley. Moscow, Dobraya kniga publ., 2006, 288 p.)
- [6] Gubanov N.I., Gubanov N.N. The role of mentality in the development of society: sociocultural hypothesis. *Vestnik slavyanskikh kul'tur* [Bulletin of Slavic Cultures], 2017, vol. 43, no. 1, pp. 38–51.
- [7] Coelho p. O alquimista. 1988. (Russ. ed.: Alkhimik. Moscow, AST publ., 2015, 224 p.).

Akenteva S.O. — student, Department of Industrial Logistics, Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russian Federation.

Scientific advisor — N.N. Gubanov, Dr. Sc. (Philos.), Assoc. Professor, Department of Philosophy, Bauman Moscow State Technical University, Moscow, Russian Federation.