

5\_0 6\_0

Время выхода в эфир: 23 МАРТА 2020, 08:25

АВТОРСКАЯ ПЕРЕДАЧА



ВЕДУЩИЙ

**Татьяна Лямзина** журналист «Эха Москвы»

## Что определяет успех человека?

Кто-то скажет, что дело в таланте и природных задатках. Кто-то думает, что главное — оказаться в нужном месте в нужное время, и всё решает случай.

Но современные психологи считают, что успех — это не вопрос удачи.

Конечно, всегда есть шанс выиграть в лотерею, но **добиться прочного успеха невозможно без настойчивости, упорства и силы воли.**

Эти качества составляют то, что принято называть **«твёрдым характером»**, пишет сайт myhandbook.com.

Активно изучать твёрдость характера как особую черту личности психологи начали относительно недавно. Около десяти лет назад исследовательница из Университета Пенсильвании Анжела Ли Дакворт ввела в обиход термин **«grit»**, объединяющий в себе **настойчивость человека в достижении целей и устойчивость его интересов.**

Изучая особенности характера курсантов из военной академии Вест Пойнт, она нашла один фактор, который предопределил, кто продолжит военную подготовку, а кто будет исключён.

И это вовсе не уровень интеллекта, лидерские способности или физические качества, как можно было бы подумать.

Это именно grit — специфическое сочетание страсти и упорства в достижении целей. Курсанты, показавшие высокие результаты по личностному опроснику Grit Scale, имели на 60% больше шансов добиться успеха.

**Недавно ученые из ВШЭ обнаружили, что структура понятия «Шкала Грит» несколько сложнее.**

Один человек может быть довольно настойчивым, но быстро терять интерес к цели, а другой — годами интересоваться одним и тем же, но не ставить себе особых целей, то есть не демонстрировать никакого упорства.

**Тем не менее все исследователи сходятся в одном: твёрдый характер в гораздо большей степени определяет успех человека, нежели его природные таланты.**

Лучший пример этого мы видим **в спорте**: невозможно добиться выдающихся результатов исключительно благодаря счастливому стечению обстоятельств или таланту. И хотя природные данные играют определенную роль на начальном этапе, **для достижения успеха гораздо важнее регулярные тренировки и устойчивая мотивация.**

**Твёрдость необходима и в любой творческой деятельности**, хотя на первый взгляд кажется, что здесь всё зависит только от природного дарования. На практике же значимых успехов достигают только те художники, писатели или музыканты, работа которых не зависит исключительно от вдохновения. Не будь Джоан Роулинг достаточно упорной, мир никогда бы не узнал Гарри Поттера. Её первую рукопись отвергли 8 издателей!

А теперь хорошие новости: **в отличие от таланта, характер — это то, что можно развить в себе самостоятельно.**

В первую очередь психологи рекомендуют трезво оценить ситуацию, в которой вы сейчас находитесь.

Если вы считаете, что недостаточно упорны, стоит спросить себя, почему это так.

**Может, дело вовсе не в вашей лени или отсутствии силы воли, а в том, что выбранная цель не вызывает у вас должного интереса?**

Настойчивость начинается с искренней увлечённости и любви к тому, чем человек занимается. **Без понимания цели и смысла своей деятельности, никто не сможет поддерживать в себе интерес к ней на протяжении долгого времени.**

**Следующий шаг — ежедневные тренировки.** Психологи подчеркивают: люди с твёрдым характером, которые нашли дело своей жизни, усидчиво и сосредоточенно практикуются в нём каждый день.

**Чтобы овладеть тем или иным мастерством потребуется много раз повторить одно и то же.** Преодоление скуки формирует силу воли и психологическую стойкость.

Сосредоточьтесь на небольших задачах, а не на глобальных целях.

Написать великий роман за три недели невозможно, но если писать регулярно, вы сможете существенно улучшить свои навыки сторителлинга.

**И очень важно: обязательно отмечайте свои достижения и прогресс, чтобы не терять мотивацию в процессе.**

Будем здоровы!

<https://echo.msk.ru/programs/medinfo/2611094-echo/>