

ТЕОРИЈА НА НАДЕЖТА НА СНАЈДЕР

Во овој дел ја разгледуваме теоријата на надежта на Снајдер, и како таа може да ви помогне да си ги постигнете целите. Иста така таа истражува стратегии што можете да ги користите за позитивен пристап кога времињата се тешки. Надежта е вербата дека можеме да ја смениме иднината на подобро, или да постигнеме посакувана цел.

Тоа е она што нè води кога нештата се тешки, и тоа ни помага „да се вратиме во колосек“ кога ќе паднеме.

Според теоријата на надежта има три главни работи што придонесуваат за надежно размислување:

Цели – пристапување кон животот со насочување кон целта.

Патеки – наоѓање различни начини за постигнување на целите.

Делување – верба дека можете да поттикнете промена и да ги постигнете своите цели.

Снајдер ги карактеризира лицата кои имаат надеж како луѓе кои се способни да си постават јасни цели, да замислат повеќе изводливи начини кон тие цели, и кои истражуваат дури и кога имаат препреки на патот.

Може да ја користите теоријата на надежта да им помогнете на луѓето да ги искористат можностите најдобро што можат, добро да ги искористат своите таленти и да станат поисполнети во животот поставувајќи силно да ги следат значајните цели.

Во следниве параграфи детално ќе ги разгледаме секој од овие три елементи на теоријата на надежта и ќе истражиме стратегии што можете да ги користите да им помогнете на луѓето да си ги постигнат целите.

Чекор 1: Поттикнување размислување насочено кон целта

Целите и размислувањето насочено кон целта се основата на теоријата на надежта. Целите можат да бидат долготрајни или краткотрајни. Тоа можат да бидат и искази како „сакам унапредување“ или можат да бидат замислени слики како на пример да се замислите себеси како совршено ја додавате топката во одбојка или како го пеете високиот тон на хорската соло изведба.

Проверете го нашиот блог „Изградете успех: Поставување цел“ (анг. "Build your success: Goal-setting").

Размислете за своите цели. Дали можат да се постигнат иако се предизвикувачки? Користете ја техниката SMART за да си поставите цели кои се специфични, мерливи, достижни, значајни и временски ограничени.

Чекор 2: Наоѓање патишта до успех

„Размислување за патиштата“ се однесува на вашата верба дека можете да најдете изводлив пат за постигнување на целта. Колку сте покреативни и одлучни да ги најдете овие патишта, толку повеќе надеж ќе имате. Доколку нешто кое е надвор од ваша контрола ви се најде на патот, ќе најдете друг пат! Разгледајте ја целта на која сакате најпрво да работите. Што треба да направите за оваа визија да стане реалност? Направете листа со чекори што треба да ги преземете за ова да се оствари.



Чекор 3: Поттикнување промена

„Делување“ е вашата постојана верба дека патиштата што сте ги пронашле најпосле ќе ве доведат до посакуваната цел, доколку се движите сигурно по нив.

Ова размислување е особено важно кога ќе се блокира патот што сте го одбрале. Тоа ви дава флексибилност и волја да се движите по различен, поуспешен пат.

Дајте си време да развиете добри навики кои ќе ви овозможат да чекорите напред. На пример, можеби ќе треба да станувате порано да имате време да учите за курсот на далечинско учење, или ќе треба да прекинете да гледате телевизија за да имате повеќе време за вежбање. Дајте си го времето што ви е потребно за да се посветите на најважните цели преку прецртување други точки од распоредот за нив.