**Как найти в себе слабые стороны и обезвредить их**



**Ваши слабые стороны отрицательно влияют не только на вашу личную жизнь, но и мешают жизненным планам, продуктивной работе, отношениям с руководством, коллегами и друзьями. Этот материал поможет вам набраться решимости и обезвредить черты характера, которые портят вам жизнь.**

**Из этой статьи вы узнаете:**

* **Какие черты характера считаются слабыми сторонами  личности;**
* **Как определить слабые стороны характера;**
* **Общий алгоритм устранения недостатков личности человека;**
* **Трудности, с которыми придется столкнуться на пути самосовершенствования.**

**Как определить слабые стороны своего характера**

Свои достоинства и недостатки имеет каждая личность. Недостаток и достоинство – понятия субъективные. Пресловутое «общественное мнение» часто относит к безусловно положительным многие качества характера (интеллигентность, мягкость, отзывчивость, готовность помочь), которые в определенных ситуациях скорее будут слабостями. Особенно это касается взаимоотношений с подчиненными. С другой стороны, такая общепризнанная слабость, как элементарная лень, подвигла человечество на изобретение множества технических приспособлений, облегчающих физический труд.

Никто не сможет заставить человека исправлять свои недостатки, если он воспринимает их как сильные стороны своей личности. Даже, когда все вокруг будут твердить, что вы – жадный и подозрительный, вы можете воспринимать себя как рачительного и осторожного человека и не только стесняться этих своих качеств, но и гордиться ими. Отнести то или иное свойство характера к своим слабым сторонам вас может заставить только четкое осознание того, что эти качества мешают вам в жизни: в общении с другими людьми, в построении карьеры, в достижении каких-то других целей. Это не те качества, которых нужно стыдиться, а те, от которых нужно избавляться или развивать дополнительно.

Проанализируйте свои трудности и неудачи, попытайтесь найти их внутренние причины – ваши слабые стороны. Постарайтесь быть максимально объективны – не списывать свои «косяки» на внешние обстоятельства и не вините в них кого-то другого. Такой непредвзятый анализ поможет вам определить, где была ваша ошибка, почему она стала возможной. Случайные «проколы» можно не учитывать, а вот те, которые носят систематический характер, необходимо выписать на отдельный листок.

В вашем списке могут быть такие недостатки, характерные для многих;

* Недостаток знаний;
* Необязательность и непунктуальность;
* Агрессивность;
* Неумение признавать свои ошибки и, следовательно, оперативно устранять их;
* Чрезмерная болтливость и неумение «держать язык за зубами»;
* Неумение сдерживать эмоции;
* Неопрятность;
* Косноязычие;
* Стеснительность;
* Нерешительность;
* Неумение говорить «нет», когда это невыгодно вам.

Этот список может состоять из одного-двух пунктов (тогда вы – ангел), но может быть и значительно  длиннее. Пугаться этого не стоит, ведь уже только то, что недостатки личности человека им осознаны, уже начало пути к их устранению. Да и обезвреживать выявленные недостатки легче по одному, используя для этого общий алгоритм.

**Самосовершенствование личности и устранение недостатков по общему алгоритму**

Выберите из списка своих слабых сторон ту, что мешает вам в жизни сильнее всех остальных. Саморазвитие и самосовершенствование личности лучше начать с нее, чтобы как можно быстрее начать решать большинство своих проблем, обусловленных этим недостатком. **На первом этапе** необходима правильная и сильная мотивация. Подумайте, какой результат вы получите, когда вам удастся избавиться от этой своей слабой стороны. Составьте список преимуществ, которые вы приобретете, изменив себя. Убедитесь своими глазами в том, что ваши усилия действительно того стоят.

Пошаговый алгоритм Стивена Кови из книги «Семь навыков высокоэффективных людей» мы рассматривали в материале «[Семь способов побеждать лично и всем коллективом](http://e.hr-director.ru/article.aspx?aid=289980)».

**Второй этап** – анализ причин, по которым вы ведете себя именно так. Будьте предельно откровенны с собой и максимально подробно ответьте на вопросы: какие ваши взгляды и убеждения сформировали и питают этот ваш недостаток, почему он сформировался. Очень часто именно в этот момент человек осознает побудительные мотивы и скрытые причины своего неправильного поведения. Идентифицируйте взгляды и убеждения, которые необходимо поменять или скорректировать для того, чтобы обезвредить свой недостаток.

**Третий этап** – используйте приемы мотивации, воздействия, самовнушения и убеждения для изменения неверных взглядов и внутренних установок. Подтвердите свою внутреннюю готовность к изменениям.

**На четвертом этапе** начинайте действовать: контролируйте и меняйте свое поведение и поведенческие реакции, приобретайте необходимые навыки и осваивайте нужные модели поведения. Доводите до автоматизма свою реакцию, исключающую выявленный недостаток, в самых разных жизненных ситуациях. С тренером или самостоятельно обсуждайте и продумывайте новые навыки и модели поведения, которые придут на замену используемым ранее.

**Еще больше интересных материалов по теме вы найдете в разделе сайта «[Коучинг для руководителя](http://www.hr-director.ru/rubric/37475%22%20%5Co%20%22%D0%A0%D1%83%D0%B1%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%5C%C2%AB%D0%9A%D0%BE%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%5C%C2%BB%22%20%5Ct%20%22_blank)».**

На завершающем, **пятом этапе**, проанализируйте то, каких положительных сдвигов удалось вам достигнуть, устранив имевшийся недостаток характера, достигли ли вы того, что было запланировано. Оцените те изменения, которые произошли в вашей жизни, убедитесь, что они принесли вам пользу. Продумайте меры по закреплению своих новых положительных качеств и по устойчивости новых правильных поведенческих моделей.



**Саморазвитие и самосовершенствование: основные трудности работы над собой**

Конечно, никто не обещает, что вам удастся быстро и легко избавиться от слабых черт своего характера и в одночасье стать другим человеком. Когда вы работаете над собой в индивидуальном порядке, без участия личного консультанта или тренера, вам придется «вариться в собственном соку» и находить нужные решения методом проб и ошибок. Одной из главных трудностей, с которыми вам придется столкнуться, является непонимание того, что вам действительно мешает в вашей жизни, поскольку для вас до этого такое поведение было единственно возможным вариантом. Чтобы убедиться, что работа ведется в правильном направлении, нужно методом эксперимента попробовать иные модели поведения и убедиться, что они лучше и выгоднее для вас.

Иногда помощь во взаимодействии с коллективом может понадобиться руководителям, особенно новичкам. Как действовать, чтобы помочь управленцу утвердить позицию лидера среди подчиненных, читайте в [нашем материале](http://e.hr-director.ru/article.aspx?aid=277575).

Кроме этого, вам придется постоянно преодолевать естественный почти для каждого человека консерватизм. В этом вам поможет сильная внутренняя мотивация, четкое понимание тех выгод и преимуществ, которые вы получаете в результате работы над собой и коррекции своего поведения.