

Игорь Добротворский

**ПОСТРОЙТЕ
ВАШЕ БУДУЩЕЕ:
ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА**

*Практическое руководство
для решения повседневных проблем*

**МОСКВА
2004**

Добротворский И.Л.
Постройте ваше будущее: психология успеха
Практическое руководство для решения повседневных проблем. -
М.: 2004.

ISBN 5-9512-0024-5

Что помогает человеку всю жизнь идти вперед, устраивать свое счастье и умножать богатство, тогда как другие не могут даже начать? Что дает одному силу и энергию, а других оставляет пассивными? Почему одни способны разглядеть перспективу в клубке проблем и пробиться к тому, о чем они мечтали, в то время как другие предпринимают отчаянные усилия, бесконечно ошибаются, но так ни к чему и не приходят? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в этой книге.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

© И.Л. Добротворский, 2004

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав. Охраняется законом об авторском праве.

КОРОТКО ОБ АВТОРЕ

Игорь Добротворский - доктор психологических наук, автор 22 книг и свыше 110 печатных статей по психологии, менеджменту, продажам, переговорам, лидерству, управлению персоналом...

В 1980-х годах прошел обучение у авторитетного эксперта А. Хараша, ученика основателя гуманистической психологии К. Роджерса (США). После этого обучался психотехнологиям личностного и профессионального развития у Дэвида Ниннона (США); современным методам коммуникации и менеджмента - у ученика основателя уникального метода психотренинга Вернера Эрхарда - видного специалиста Дэнниса Перси (Канада); прикладным методикам - у ученика психолога Наполеона Хилла - крупного эксперта Хелен Колье (США) и др.

С 1991 года занимается проведением семинаров, тренингов, разработкой тренинговых программ и персональным консультированием.

В научном журнале Академии педагогических наук России "Вопросы психологии" № 2 за 1996 год академик А.А. Леонтьев назвал Игоря Добротворского "профессионалом практической психологии".

С 2000 года И. Добротворский приглашен читать авторский курс лекций по психологии личности в Центральный лекторий Политехнического музея.

Специализация - проведение авторских тренингов:

- "Искусные приемы активных продаж";
- "Навыки эффективной презентации";
- "Постановка целей и управление временем"...

и коучинг (один из видов тренинга, объединяющий в себе индивидуальное консультирование, тренинговое обучение и психотерапию).

КНИГИ Игоря ДОБРОТВОРСКОГО

- "Как найти себя и начать жить: Руководство" Воронеж, 1993 серия из 3-х книг.
- "Технологии успеха: Все, что вам действительно нужно знать о достижении успеха" Москва, 1996.
- "Золотые правила ежедневной жизни " Москва, 1997.
- "1001 путь к успеху: Практическое руководство" Москва, 1999, 2000, 2001,2002.
- "Новейшие психотехнологии: Самоучитель психологического мастерства" Москва, 2002.
- учебник "Менеджмент: эффективные технологии" Полный курс основ менеджмента для студентов. Москва, 2002.
- пособие "Самоменеджмент: эффективные технологии" Москва, 2003.
- "Как стать лидером" Москва, 2003.
- "Искусство войны в бизнесе" Москва, 2003.
- "Тренинг профессиональных продаж" Москва, 2003.
- "Деньги и власть" Москва, 2003.
- "Как относиться к себе и к людям" Москва, 2003
- "Величайший шанс в мире" Москва 2003.
- "Как и чему обучать дистрибьюторов" Москва, 2003.
- "Как мотивировать дистрибьюторов" Москва, 2003.
- "Где и как искать клиентов" Москва, 2003.
- "Как провести эффективную беседу с клиентом" Москва, 2003.
- "Как провести эффективную презентацию" Москва, 2003.
- "Как строить эффективные структуры" Москва, 2003.
- "Школа совершенствования" Москва, 2003.
- "Новые технологии победы" Москва, 2003.
- "Думай и побеждай" Москва, 2003 .

ВВЕДЕНИЕ

***Вопрос:** Какой главный совет Вы могли бы дать среднему, обычному человеку?*

***Ответ:** Не быть средним.*

Игорь Доброворский

В данный момент Вы держите в руках книгу, которая представляет собой огромную силу, и я верю, что Вы так же серьезно отнесетесь к ее чтению, как я серьезно подошел к ее написанию.

То, что Вы сейчас видите перед своими глазами, - это просто слова, напечатанные на листе бумаги.

Нашей целью - Вашей и моей - будет трансформирование этих напечатанных слов в идеи и эмоции, которые станут инструментами, с помощью которых можно будет создавать новую жизнь с новыми целями и новым твердым решением достичь того, что Вы хотите, и быть тем, кем Вы хотите.

Большинство книг пишется для того, чтобы развлечь или проинформировать читателя. Эта книга написана, чтобы изменять, превращать и вдохновлять всех тех, кто читает ее.

Поскольку она попала к Вам в руки, то с большой долей вероятности можно предположить, что Вы уже находитесь в процессе поиска чего-либо.

Вполне возможно, что в Вашей жизни есть что-то, что Вам хотелось бы изменить.

Может быть, Вы чувствуете, что стоите большего, чем Вам платят на данный момент, или Вы обладаете большим талантом и способностями, чем позволяет Вам раскрыть Ваша нынешняя профессиональная деятельность.

Или Вы стоите перед какой-нибудь личной дилеммой, которая загнала Вас в тупик.

Что бы ни привело Вас к нынешнему моменту - моменту, когда Вы приступили к тому, чтобы изучить идеи, содержащиеся в этой книге, - можно предположить, что Вы находитесь в поиске ответов. Вы относитесь к тому счастливому типу людей, которые готовы к переменам.

И как раз об этом вся книга, а именно: как перевести жизнь отдельного человека из того состояния, в котором она

протекает, в то состояние, в котором ему хотелось бы, чтобы она протекала.

Игорь Добротворский.

e-mail: info@newsales.ru

[http:// www.newsales.ru](http://www.newsales.ru)

ЧАСТЬ I

КАК ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ ЭКСТРАОРДИНАРНЫМИ

ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ?

Поскольку на протяжении всей книги постоянно будут встречаться слова "успех" и "успешный", по-видимому, стоит с самого начала дать определение этим терминам в собственной трактовке.

Успех в моем понимании не имеет ничего общего с символами общественного *престижа*, а ассоциируется лишь с **творческими достижениями**. Если быть точным, каждый может и обязан быть преуспевающим. Стремление непременно пользоваться успехом в смысле приобретения символов социального престижа ведет к неврозам, разочарованиям и огорчениям. Стремление быть преуспевающим не только обеспечивает материальное благополучие, но и порождает чувство удовлетворения, обретения счастья.

Ноа Вебстер говорил, что успех - это удачное достижение желаемой цели. Творческое стремление к цели, которая именно для вас представляется важной как следствие глубоко прочувствованных потребностей, желаний и дарований, приносит счастье и успех, ибо в данном случае вы действуете в гармонии с собой. Ведь человек от природы существо, постоянно направленное на какую-то цель. И поскольку он создан именно таким, то не может быть счастлив, если не функционирует так, как ему предопределено природой, то есть целенаправленно. Таким образом, подлинный успех и истинное счастье не только идут рука об руку, но и дополняют и усиливают друг друга.

"Синтетический" опыт

Повседневная жизнь может оказаться суровым, безжалостным учителем. Бросьте человека в воду, где глубоко, и жестокая необходимость заставит его плыть. Но тот же самый эксперимент может привести к тому, что человек все-таки утонет. Из многих молодых парней военная служба делает "настоящих мужчин", но и немалое число из них

превращает в тяжелых невротиков. Уже давно признано, что успех способствует успеху. Мы учимся действовать успешно на собственных успехах. Память о прошлых удачах играет роль "банка информации", который придает нам уверенность в собственных силах и способностях при решении очередной задачи или проблемы. Но откуда черпать воспоминания об успехах, если в прошлом были сплошные неудачи? Такая ситуация в какой-то мере сравнима с положением молодого человека, который не может получить работу из-за отсутствия практического опыта, который он не в состоянии приобрести, так как не может получить работу.

Данную проблему удалось разрешить благодаря одному важному открытию, которое позволяет синтезировать или искусственно воспроизвести и контролировать практический опыт в лаборатории нашего сознания. Экспериментальные и клинические психологи неопровержимо доказали, что *нервная система человека не в состоянии отличить фактическую ситуацию от ситуации, созданной ярко и в деталях нашим воображением*. И хотя это может показаться несколько необычным, в настоящей книге мы считаем возможным упомянуть некоторые проведенные под контролем лабораторные эксперименты, когда "синтетический" опыт - созданный в нашем сознании - использовался для весьма ощутимого повышения достижений в метании дротиков, забрасывании мяча в баскетбольную сетку, для совершенствования ораторского искусства, преодоления страха перед зубным врачом, укрепления уверенности в своих силах, успехов в профессиональной деятельности, для повышения шахматного мастерства, а также для успехов вообще в любой мыслимой житейской ситуации, в которой успех связан с накоплением практического опыта.

Мы постараемся показать, как вечно несчастливые люди могут научиться радоваться жизни, узнав на собственном опыте, что такое счастье!

Открытие такого феномена, как образ собственного Я, ознаменовало собой прорыв в психологии и в области исследования особенностей творческой личности. Но, как ни парадоксально, на эту тему написано сравнительно немного, и вовсе не потому, что влияние данного феномена оказалось недостаточно выраженным, а как раз из-за его слишком заметного воздействия.

Один мой коллега, в частности, сказал: "Я не отваживаюсь публиковать результаты моих наблюдений, особенно для широкой публики, потому что, если изложить известные мне истории с поразительно яркими примерами позитивной трансформации личности, боюсь, меня обвинят в преувеличении или в стремлении создать некий новый культ, а может быть, и в том и в другом".

То обстоятельство, что этот прорыв явился результатом усилий математиков и физиков, не должен нас удивлять. Подобные перевороты весьма часто совершаются людьми, стоящими вне конкретной научной системы. Новые знания нередко приходят со стороны: не от специалистов, а от лиц, лишь косвенно связанных с данной научной сферой.

Ведь Пастер не был доктором медицины, братья Райт не являлись специалистами в авиации, а были лишь механиками по ремонту велосипедов. Если оставаться до конца точным, то и Эйнштейн был математиком, а не физиком. Однако его открытия в математике произвели полный переворот во всех наиболее упорно отстаиваемых физических теориях. Госпожа Кюри была физиком, а не врачом, но принесла много чрезвычайно полезного медицине.

Разгадка - в опыте

В своей книге я не только пытаюсь дать вам новые знания, но и показываю, каким образом вы сможете использовать их в жизни для достижения важных для вас целей.

Образ собственного Я - ключ к вашей личности и поведению.

Но этим дело не ограничивается. Образ собственного Я определяет и рамки ваших возможностей - то, что вы в состоянии или не в состоянии сделать. *Раздвигая границы образа, вы расширяете для себя и сферу возможного.* Выходит, что выработка адекватного, реалистичного представления о самом себе словно наделяет человека новыми способностями, новыми талантами, в буквальном смысле превращая неудачи в успехи.

Психология образа собственного Я позволяет понять давно известные феномены, которые, однако, не находили однозначного объяснения. Имеются, например, неопровержимые клинические свидетельства о наличии так называемых типов людей "преуспевающих" и "неудачников",

"счастливых" и "несчастливых", преимущественно здоровых и склонных к заболеваниям.

Психология образа собственного Я проливает новый свет на *концепцию позитивного мышления* и - что еще важнее - объясняет, почему оно в одних случаях дает положительный результат, а в других - эффект отсутствует. Дело в том, что позитивное мышление проявляет себя только тогда, когда оно совпадает с представлением человека о себе. Если такого совпадения нет, нужно изменить само представление.

Чтобы постичь образ собственного Я и использовать полученные знания в повседневной жизни, вам нужно кое-что знать о *механизме, который помогает решать поставленные задачи*. Человеческий мозг и вся нервная система действуют целенаправленно, в соответствии с принципом осуществления личностных целей. Они функционируют как великолепный, "направленный на заданную цель механизм", как своего рода внутренняя автоматическая система наведения, которая работает на вас, как "механизм успеха" или "механизм неудач", в зависимости оттого, как ВЫ, оператор, управляете им и какие устанавливаете ему цели.

Образ собственного Я меняется в лучшую или худшую сторону не только путем рассуждений или накопления теоретических знаний, но прежде всего в процессе накопления практического опыта. Вольно или невольно в ходе прошлой созидательной деятельности вы сформировали собственный образ под впечатлением переживаний. Но вы можете изменить его.

Здоровый, счастливый и уравновешенный человек вырастает не из того ребенка, которому рассказывали о любви, а из того, который сам в полной мере испытал любовь. Наша уверенность в себе, самообладание - результат личного практического опыта, а не чистого знакомства с теорией.

Овладев психологией образа собственного Я, вы создаете базу для самовнушения. Для построения лучшего образа собственного Я в той или иной мере необходимо воспроизвести "**лечебную ситуацию**" по следующей схеме:

| |
|---|
| никогда не критиковать себя, не выражать неодобрения, не заниматься нравоучениями, никогда не высказывать ни малейшего удивления, слушая, как |
|---|

"пациент" признается в своих страхах, явных пороках, недостойных поступках или мыслях, ощущении вины.

Тогда, пожалуй, впервые в жизни "пациент" может подлинно ощутить себя обыкновенным человеком; он "почувствует", что его собственному Я присущи определенная ценность, достоинство, начинает "принимать" самого себя, видеть себя в новом свете.

Отложите приговор на три недели

Не отчаивайтесь, если вам покажется, что никаких сдвигов не происходит, несмотря на добросовестное выполнение рекомендованных упражнений и приемов, призванных изменить образ собственного Я. Лучше отложите окончательный вывод, как минимум, на 21 день. Это тот минимальный период, который требуется для сколько-нибудь заметных перемен в мысленных представлениях. Когда ампутируют руку или ногу, "конечность-фантом" (отсутствующая конечность) часто продолжает ощущаться в течение 21 дня. Во множестве и других жизненных ситуаций давно подмечено, что для замены прежних мысленных представлений на новые требуется примерно три недели.

Вы извлечете больше полезного из этой книги, если согласитесь воздержаться от ее критики, по крайней мере, на этот срок. В течение этого периода не старайтесь все время "оглядываться назад" и скрупулезно измерять собственные успехи; не оспаривайте, не пытайтесь опровергнуть изложенные идеи, не дебатировать с самим собой относительно того, возымеют ли они действие именно на вас или нет.

Выполняйте рекомендованные упражнения даже в том случае, если они покажутся вам абсолютно бесполезными. Неуклонно продолжайте играть взятую на себя новую роль: представьте себя уже наделенным новыми качествами, если даже вам будет казаться, что вы в данном случае несколько лицемерите, или если новый образ собственного Я станет вызывать чувство неловкости, выглядеть, по вашему мнению, "неестественным".

Вы не в состоянии ни опровергнуть, ни доказать справедливость предложенных в книге идей и концепций путем теоретических рассуждений или в ходе обыкновенных дискуссий. Вы можете убедиться в их эффективности, только

испробовав и оценив конечные результаты. Я еще раз прошу воздержаться от всякой критики и окончательной оценки всего на три недели, чтобы в процессе личных практических переживаний решить вопрос об их действенности.

КЛЮЧ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Из фактов и данных, накопленных психологами, практикующими психиатрами и психотерапевтами, возникли новые концепции личности человека. На их основе были созданы новые методы, которые позволили добиться довольно радикальных перемен в индивидуальных характеристиках, в состоянии здоровья людей и даже в заложенных природой способностях и талантах. Неисправимые неудачники добивались успехов на работе, студенты, регулярно получавшие двойки, за какие-то несколько недель превращались чуть ли не в отличников. Робкие, застенчивые, заторможенные люди делались общительными и счастливыми.

Значительным событием в области психологии явилось открытие так называемого образа собственного Я. Создаем мы это или нет, но каждый из нас носит в себе мысленный образ, или портрет, самого себя. Порой перед нашим внутренним взором он предстает несколько туманным, недостаточно четко очерченным или вообще сознательно не воспринимается. Но он есть, он присутствует в нас во всех мельчайших деталях. В этом образе воплощена **наша концепция своей личности**, представление о самом себе как о человеке, сформировавшееся на основе нашего собственного мнения о себе.

А это мнение, в свою очередь, в большинстве случаев сложилось **бессознательно**, под впечатлением прошлого опыта, наших успехов и неудач, пережитых обид и триумфов, а также на основании отношения к нам других людей, особенно в детские годы. Из этих "кирпичиков" мы мысленно конструируем образ собственного Я. Какая-нибудь идея или мнение о самом себе, случайно вкрапливаясь в общую картину, сразу же становится для нас "реальной", "правдивой". Мы уже не сомневаемся в подлинности вновь приобретенного качества и действуем так, словно оно соответствует истине.

Этот образ собственного Я является "золотым ключиком" к более плодотворной, счастливой жизни благодаря двум важным условиям.

Первое. Все наши действия, чувства, поступки (даже способности) всегда согласуются с этим образом собственного Я.

Мы всегда будет действовать "подобно" той личности, с которой, по нашему убеждению, отождествляемся. Но не только это. Мы просто не в состоянии поступать иначе, несмотря на сознательные усилия. Человек, вообразивший себя "типичным неудачником" и искренне поверивший в свою несчастную судьбу, всегда найдет способ (и причину) провалить дело, невзирая на благие намерения и волевые усилия, даже при наличии благоприятной возможности добиться успеха. Лицо, уверовавшее в то, что является жертвой несправедливости, что ему "самой судьбой предопределено страдать", непременно обнаружит доказательства, подтверждающие подобную точку зрения.

Представление о самом себе - это та предпосылка, база, фундамент, на котором покоится наша индивидуальность, и оно предопределяет особенности нашего поведения и, если угодно, наше материальное положение. Поэтому и создается впечатление, будто весь наш повседневный опыт подтверждает, а значит, и постоянно усиливает наш образ собственного Я. Так возникает, в зависимости от обстоятельств, порочный (или благоприятный) круг.

Молодая девушка, которая по какой-либо причине убедила себя в том, что никому не нравится, действительно на танцах чаще других остается без партнера. Дело в том, что всем своим видом, своим поведением, обусловленным ложным представлением о себе, она может буквально отпугивать потенциальных кавалеров; для подобных людей характерны ммурое выражение лица, заискивающая манера обращения, навязчивость или, наоборот, вызывающая поза по отношению к мнимым обидчикам.

Имея под рукой "неопровержимые доказательства справедливости оценки собственной личности, человек и не догадывается, что корень зла в созданном им самим ложном образе собственного Я.

Скажите какому-нибудь школьнику, который не в ладах с математикой, что ему только кажется, будто он не в состоянии справиться с алгеброй, и он усомнится, в здравом ли вы уме? В подтверждение отсутствия способностей такой школьник прежде всего предъявит свой дневник. Или попробуйте доказать какому-нибудь

средней руки коммерсанту, что он только воображает, будто не может заработать выше определенной суммы, и он опровергнет вас с помощью бухгалтерских книг. Ведь ему лучше, чем кому-либо другому, известно, как он старался и что из этого ничего не вышло.

Тем не менее и с отметками школьника, и с доходами коммерсанта произошли поистине удивительные метаморфозы, после того как удалось их уговорить изменить образ собственного Я.

Второе. Представление о себе в самом деле можно изменить. Бесчисленные примеры свидетельствуют о том, что никогда не поздно переменить образ собственного Я и, следовательно, начать новую жизнь.

Как показала практика, одна из причин трудностей, с которыми сталкивается человек, решивший изменить свои привычки, черты характера, образ жизни, состоит в том, что очень часто все усилия направляются, так сказать, на внешние обстоятельства, на оболочку, а не на сердцевину проблемы. Многие пациенты говорили мне: "Вот вы ведете речь о позитивном мышлении. Я уже пробовал, и у меня ничего не получилось". Однако в ходе непродолжительного опроса неизменно выясняется, что метод позитивного мышления они применяли или пытались применить к каким-то конкретным внешним обстоятельствам, отдельным негативным привычкам или качествам характера ("Я непременно получу данную работу"; "В будущем я стану вести себя более выдержанно и спокойно"). **Но им никогда не приходило в голову изменить собственное представление о своей Личности, которой, по сути, и предстояло реализовать все упомянутые пожелания.**

Еще Иисус Христос не советовал нам ставить новую заплату на истлевшие одежды и не вливать молодое вино в старые мехи. Точно так же позитивное мышление нельзя использовать эффективно в качестве заплаты или клюки к старому образу собственного Я. Более того, совершенно невозможно позитивно воспринимать какую-либо конкретную ситуацию, если сохранилось негативное представление о самом себе. Многочисленные эксперименты абсолютно четко продемонстрировали, что, как только менялся образ собственного Я, проблемы и задачи, согласующиеся с этим новым образом, решались легко, без чрезмерных усилий.

Наиболее убедительные эксперименты в данном направлении провел *Прескотт Леки* - один из первых исследователей психологии образа собственного Я. Личность он считал "системой идей", каждая из которых должна быть согласована со всеми остальными. Несогласующиеся идеи отвергаются, не признаются "истинными", не служат руководством к действию. Воспринимаются лишь идеи, которые кажутся согласованными с системой. В центре системы идей расположен некий краеугольный камень, базис, на котором воздвигается "идеальное Я" индивида, его образ собственного Я или представление о самом себе. Будучи преподавателем, *Леки* имел возможность проверить справедливость своей теории на тысячах студентов.

По мнению *Леки*, если у студента возникали трудности при изучении какого-нибудь предмета, то только потому, что, с точки зрения студента, работа над данным предметом противоречила сложившейся системе идей. *Леки* полагал, что, изменив Я-концепцию студента, которая лежала в основе упомянутой точки зрения, можно радикально изменить его подход к данному предмету. Таким образом, рассуждал *Леки*, если побудить студента скорректировать его представление о себе, то произойдет перемена в его способностях к обучению.

Практика подтвердила правильность этих рассуждений. Студент, допускавший орфографические ошибки в 55 словах из 100, через год стал одним из лучших в правописании. Известны и другие аналогичные примеры из практики П. Леки.

Эти студенты не были глупы, способностей им хватало. Но всем был присущ неадекватный образ собственного Я ("У меня нет математического мышления"; "Я от природы слаб в правописании"). Они отождествляли себя со своими ошибками и неудачами. Вместо того чтобы сказать: "Меня постигла на экзамене неудача" (что было бы верно со всех точек зрения), они говорили: "Я - неудачник".

В моей картотеке предостаточно историй не менее убедительных. В них есть запись о человеке, который настолько стеснялся незнакомых людей, что редко отваживался выходить из дома. Теперь он профессионально выступает перед большими группами людей. Есть история и об одном коммивояжере, который уже составил заявление об увольнении по собственному желанию ("Я просто не создан для

коммерческой деятельности"), а через шесть месяцев стал лучшим работником среди 100 коллег.

Тайна собственного Я

Упомянутые явные несоответствия легко объяснимы, если рассматривать их с позиции известного феномена, каким является представление человека о самом себе. Образ собственного Я - это общий знаменатель, определяющий фактор всех наших "историй болезни", завершившихся как успехами, так и неудачами. Весь секрет подлинной, то есть удовлетворяющей вас, жизни сводится, по сути, к следующему условию.

Вам необходимо иметь адекватное и реалистическое представление о себе, с которым вы можете жить. Вам нужно проникнуться здоровым уважением к самому себе, найти образ собственного я, который приемлем для вас, которому вы можете доверять, которого вам не нужно стыдиться и который вы в состоянии без всякого стеснения творчески развивать, вместо того чтобы скрывать и маскировать.

Ваш образ собственного Я должен соответствовать реальностям, чтобы позволить вам жить и работать в реальном мире. Вы должны хорошо знать самого себя, быть честным по отношению как к своим достоинствам, так и своим недостаткам. Ваш образ собственного Я должен быть достаточно близкой копией вашего подлинного Я - не больше, но и не меньше, чем вы есть на самом деле.

Если ваше представление о себе целостно и прочно, то вы будете чувствовать себя уютно и спокойно, в противном случае вы станете ощущать тревогу и беспокойство. Если ваш образ соответствует действительности и может быть предметом гордости, то у вас появится устойчивое ощущение уверенности в своих силах, тогда вы без особого труда будете самим собой, найдете повод для самовыражения, станете функционировать, так сказать, в оптимальном режиме.

Программа полноценной жизни

Поскольку психологи и психиатры имеют дело главным образом с людьми, страдающими различными отклонениями от нормы, большая часть соответствующей литературы посвящена различного рода заболеваниям. Современный

человек уже так много читал или слышал о различных психических расстройствах, о тенденции к самоуничтожению, что, по-видимому, стал воспринимать многие отрицательные эмоции (ненависть, инстинкт разрушения, чувство вины, самоосуждение и т. п.) как составные элементы "нормального человеческого поведения".

Обыкновенный человек часто полагает, что он недостаточно силен, чтобы ради сохранения физического и психического здоровья, счастливой и полноценной жизни вступить в борьбу со "злыми духами" человеческой природы. Но если бы человеческая природа была в самом деле таковой, то любые усилия, направленные на самоусовершенствование, были бы напрасными и безуспешными.

Я твердо верю (и опыт работы со многими пациентами укрепил меня в этой вере), что в каждом из нас есть "инстинкт жизни", некая программа, в которую заложена забота о нашем здоровье, счастье - всем том, что делает нашу жизнь лучше. Инстинкт неумолимо работает на нас, используя для своих целей Творческий Механизм или, точнее, Механизм Успеха, который является неотъемлемой частью всякого человеческого организма.

Так называемое "подсознательное мышление" - вообще никакое не мышление, а программируемый на конкретную цель своеобразный "сервомеханизм" (в технике - устройство автоматического неведения на цель с использованием сведений, поступающих по каналам обратной связи, и накопленной в электронной "памяти" информации, которое при необходимости регулирует направление движения), который используется и управляется сознанием.

Встроенный в нас природой Творческий Механизм действует автоматически и совершенно автономно, стремясь, **в зависимости от поставленной вами цели**, к успеху и счастью или неудачам и огорчениям. Нацелившись на успех, вы заставите систему функционировать в качестве Механизма Успеха. Зарядившись негативными установками, вы превратите ее в Механизм Неудачи.

Подобно всякому сервомеханизму, Творческий Механизм должен иметь четкую цель или проблему, над которой ему следует работать.

А цели, которые мы ставим, - это мысленные образы, или "картинки", созданные нашим воображением.

Главная воображаемая цель - образ собственного Я, который определяет границы достижимости для любой конкретной цели, то есть очерчивает рамки возможного.

Наш Творческий Механизм работает, опираясь на разнообразную информацию и различные сведения (наши мысли, убеждения, толкования). С помощью оценок и интерпретации ситуации мы "описываем" проблему, над которой необходимо потрудиться.

Когда мы закладываем в свой Творческий Механизм информацию негативного свойства, характеризуя себя как недостаточную, неполноценную, не заслуживающую уважения и неспособную личность (негативный образ собственного Я), эти сведения обрабатываются и в дальнейшем обуславливают функционирование механизма, который и выдает "ответ" в форме неудачного решения конкретной жизненной ситуации.

Наш Творческий Механизм, реагируя на текущую проблему или ситуацию, черпает сведения из банка накопленной информации ("банка памяти").

Ваш путь к счастью и успеху лежит прежде всего через подробное знакомство с работой вашего Творческого Механизма (системой автоматического наведения на цель), а также через усвоение приемов, позволяющих использовать его для достижения цели и избежания неудач.

Я расскажу вам:

- как научиться (нужно лишь потренироваться) новым навыкам мышления, творческого воображения, воспроизведения их в памяти и в практической деятельности;
- закрепить усвоенный материал на конкретном опыте;
- создать адекватный и реалистичский образ собственного Я;
- научиться пользоваться своим Творческим Механизмом, чтобы получить полное удовлетворение, успешно решая конкретные жизненные проблемы.

Если с памятью у вас все в порядке, если вы способны ощущать беспокойство и в состоянии самостоятельно завязать шнурки собственных ботинок, то вы непременно успешно

справитесь с предлагаемой программой. Позднее вы увидите, что этот метод включает развитие творческого воображения и приемы мысленного экспериментирования, формирование моделей автоматического реагирования путем проигрывания определенных ролей в специально созданных ситуациях.

Воспроизведение мысленных образов и картин ничем не отличается от вспоминания какого-нибудь эпизода из прошлого или от беспокойства по поводу возможных обстоятельств в будущем. Отрабатывать новые модели поведения для повседневной жизни - это все равно что учиться завязывать шнурки ботинок каждое утро по-новому.

МЕХАНИЗМ УСПЕХА

Когда человек задался целью построить "электронный мозг" и сконструировать самонаводящиеся на заданную цель механизмы, ему пришлось сформулировать некоторые основные принципы их работы. Но сделав это, исследователи задались вопросом: "А не работает ли человеческий мозг аналогичным образом?". Не случилось ли так, что в ходе эволюции природа встретила в нас механизм еще более удивительный и великолепный, чем любая созданная человеческим гением электронная машина или автоматическая система наведения, но функционирующий на основе тех же самых принципов?

На эти вопросы ответили безоговорочным "да" такие знаменитые ученые-кибернетики, как Н. Винер, Д. Ньюман и др. У каждого живого существа есть встроенная "система наведения", помогающая в наиболее широком смысле слова "жить". На более примитивном уровне все сводится к задаче "выжить", то есть обеспечить сохранность как отдельных особей, так и всего биологического вида. Задача такого механизма, встроенного природой в животных, ограничена поисками пищи, убежища, преодолением опасностей и воспроизведением потомства, дабы предотвратить исчезновение вида.

Для человека понятие "жить" не сводится лишь к простому выживанию, но еще и к удовлетворению определенных эмоциональных и духовных потребностей. Поэтому Механизм Успеха человека устроен сложнее, помогая ему не только избегать и преодолевать опасности и выполнять другие,

присущие всему животному миру функции, но и творить, создавать поэтические произведения, управлять производством, заниматься коммерцией, исследовать новые горизонты в науке, обретать спокойствие духа, совершенствоваться - словом, преуспевать в любой сфере деятельности, которая отождествляется с представлением о счастливой и полнокровной жизни.

Инстинкт успеха

Белку не надо обучать, как собирать орехи и закладывать их на зиму, хотя, рожденная весной, она никогда прежде не переживала зимы. И тем не менее осенью она хлопочет, деятельно заготавливая орехи на зимние месяцы. Птицы не оканчивают курсов по строительству гнезд или искусству навигации, но они всегда безошибочно преодолевают огромные пространства, часто над широкими водными просторами морей и океанов. Они тонко чувствуют приближение холодов и знают, где тепло, даже если эта местность удалена на тысячи миль.

Пытаясь дать объяснения подобным феноменам, мы обычно говорим, что у животных есть инстинкты, которые и управляют их действиями. Оценивая эти инстинкты, вы обнаружите, что они помогают животным успешно справляться с их проблемами. В целом можно сказать, что животные обладают инстинктом успеха.

Мы часто упускаем из виду тот факт, что в человеке тоже заложен инстинкт успеха, причем более удивительный и сложный, чем у любого животного. Природа не только не поскупилась и не обидела человека, а, наоборот, оказалась по отношению к нему особенно щедрой.

Животные не в состоянии сознательно ставить себе цели. Их цели (самосохранение и размножение) уже предопределены при рождении. А вот человек обладает качеством, которое отсутствует у животных, - **Творческим Воображением**. Поэтому человек в отличие от животных еще и созидатель. При помощи воображения он может устанавливать самые разнообразные цели, управляя своим Механизмом Успеха. Мы часто думаем, что Творческое Воображение свойственно лишь поэтам, изобретателям, вообще людям, создающим нечто новое. Это не так.

Воображение - всегда творчество, созидание, к чему бы мы его ни применяли. По словам известного шотландского философа *Д. Стюарта*, "дар воображения - великолепная пружина человеческой деятельности и ключ к совершенствованию самого человека... Уничтожьте этот дар, и человек остановится в своем развитии". "Вы в состоянии нарисовать в воображении свое будущее", - говорил *Генри Кайзер*, который относил большую часть своих успехов в предпринимательстве на счет конструктивного, позитивного использования Творческого Воображения.

Мозг сам находит ответы

Доктор *Норберт Винер*, который во время Второй мировой войны одним из первых начал работать над созданием самонаводящихся механизмов, полагал, что нечто весьма схожее происходит в нервной системе человека, занятого каким-либо видом целенаправленной деятельности, причем даже в такой простой ситуации, когда необходимо взять со стола пачку сигарет.

Мы в состоянии это сделать (достигнуть желаемой цели) благодаря наличию в нас автоматического механизма, а вовсе не усилию воли или в результате логического мышления. Соответствующие участки нашего головного мозга лишь избирают цель, направляют нужную информацию в автоматический механизм и запускают его. Ваша рука двигается к цели, постоянно корректируя направление движения.

Только хорошему анатому могут быть известны все те мускулы, которые следует задействовать, чтобы взять пачку сигарет. Но даже если бы они были известны вам, вы не смогли бы осуществить задуманное, говоря самому себе: "Теперь я сокращаю плечевые мускулы, чтобы поднять руку, а теперь еще нужно использовать трицепс, чтобы протянуть ее, и т. д.". Вы, не рассуждая, просто берете сигареты, а не отдаете сознательно приказы отдельным группам мышц, да еще вычисляя степень необходимости силовой нагрузки.

Когда вы выбираете цель и приступаете к действию, за дело берется автоматический механизм. Во-первых, вы уже раньше аналогичным путем брали сигареты или совершали похожие действия. Ваш автоматический механизм учился

правильно решать подобные задачи. Во-вторых, ваш автоматический механизм пользовался информацией, направляемой в мозг по линии обратной связи вашими глазами, которые все время сообщали, "в какой мере сигареты все еще не взяты". Информация обратной связи позволяла автоматическому механизму непрерывно поправлять движение руки, пока она не достигла цели.

Особенно заметен этот процесс у младенца, пытающегося ухватить погремушку. У него еще очень мало "накопленной информации", поэтому его рука движется к цели зигзагом, буквально нащупывая путь. Для любого процесса обучения характерно то, что по мере усвоения корректировка становится все более тонкой, незаметной. Это хорошо известно тем, кто впервые сел за руль автомобиля. Вначале постоянно идет "перехлестывание" то в одну сторону, то в другую, чтобы удержать автомашину в правильном направлении, и она в результате движется зигзагами.

Однако после достижения "успешного действия" оно откладывается "в памяти" автоматического механизма, который и воспроизводит его в последующем при схожих ситуациях. Можно сказать, что ваш автоматический механизм "усвоил", как в данной ситуации преуспеть. Он "помнит" свои успехи и забывает неудачи и повторяет успешные действия, не размышляя, в силу, так сказать, привычки.

Предположим, в комнате темно, и вы не видите пачку сигарет. Вы знаете или надеетесь, что она на столе вместе с другими разнообразными предметами. Инстинктивно ваша рука начинает совершать зигзагообразные движения, ощупывая и отвергая посторонние вещи, пока не наткнется на сигареты и не "опознает" их. Еще одним примером может служить процесс вспоминания временно забытой какой-то фамилии. "Сканирующее (поисковое) устройство" в вашем мозгу ищет до тех пор среди накопленной в памяти информации, пока не "опознает" нужную фамилию.

Электронный мозг решает похожие проблемы примерно тем же способом. Но прежде в машину необходимо заложить огромное количество сведений. Эта накопленная или запасенная информация и является "памятью" ЭВМ.

Чем глубже мы проникаем в тайны мозга, тем больше он напоминает нам автоматическое саморегулируемое устройство.

Доктор *Уайлдер Пенфилд*, директор Монреальского неврологического института (Канада), обнаружил отдельные участки головного мозга человека, в которых фиксируется все, что индивид когда-либо пережил, наблюдал или учил.

Как-то в ходе операции на мозге, во время которой пациентка находилась в полном сознании, *Пенфилд* случайно коснулся хирургическим инструментом одного места, расположенного в коре головного мозга. Женщина воскликнула, что она "переживает" один из эпизодов далекого детства, который совершенно забыла.

Последующие эксперименты в данном направлении дали аналогичные результаты. Когда касались определенных участков коры головного мозга, пациенты не просто "вспоминали" прошлое, а буквально вновь "переживали" конкретные сцены, воспринимая как вполне реальные все образы, звуки, ощущения давних эпизодов, словно они были записаны на пленку и теперь вновь проигрывались. Человеческий мозг оказался способным при сравнительно небольшом объеме сохранять огромное количество информации.

Неограниченный запас интеллекта

Доктор *Винер* как-то заметил, что ученые вряд ли смогут в обозримом будущем сконструировать электронный мозг, хотя бы приблизительно сравнимый с человеческим. "Мне кажется, - сказал он, - наша, привыкшая к различным техническим новинкам, публика плохо представляет себе основные преимущества и недостатки электронных механизмов в сравнении с мозгом человека. Число переключающих устройств в нем намного превосходит их количество в любой электронно-вычислительной машине, которая пока создана или намечается к созданию в обозримом будущем".

Но даже если бы и удалось построить такую машину, у нее не было бы собственного Я, не было бы воображения. Она не в состоянии поставить перед собой проблему, наметить цели, определить их значимость. Она не знает эмоций и не может чувствовать. Она способна работать, используя лишь заложенную оператором информацию, а также сведения, полученные по каналам обратной связи и накопленные в "электронной памяти".

Многие выдающиеся мыслители считали, что "накопленная информация" человека не ограничивается лишь его личным прошлым опытом. По словам *Р.У. Эмерсона*, существует **единый разум всего человечества**; он сравнивал каждый отдельный мозг с заливом в океане Универсального Разума.

Так, *Томас Эдисон* уверял, что некоторые из своих идей он почерпнул извне. Однажды, отвечая на поздравления в связи с удачным решением сложной проблемы, он отрицал в этом собственную заслугу, заметив, что "идеи витают в воздухе" и, если бы их не обнаружил он, это сделал бы кто-нибудь другой. Доктор *Дж. Б. Райн*, руководитель лаборатории парапсихологии Дукского университета, экспериментально доказал, что человек имеет доступ к знаниям, фактам, идеям, которые не являются продуктом информации, накопленной им при жизни. Его выводы о том, что человек обладает "сверхчувственным геном", названным им "пси", не подвергаются сомнению со стороны ученых, серьезно изучавших результаты его опытов.

Многих лиц творческих профессий, а также психологов, занимавшихся исследованием феномена творчества, поражало сходство процессов вдохновения, озарения, интуиции и т. д. с функционированием обыкновенной человеческой памяти.

Поиск новой идеи или решения проблемы в самом деле очень похож на процесс сканирования заложенной в памяти информации с целью обнаружения забытой вами фамилии. Вам известно, что фамилия находится в "банке данных", иначе вы не стали бы искать. И вот ваш мозг начинает перебирать заложенные в памяти сведения, пока не "опознает" или не "откроет" нужную фамилию.

Решение уже существует

Когда мы собираемся найти новую идею или решение проблемы, мы должны твердо знать, что нужное решение уже где-то существует, и незамедлительно приступить к его поиску. По мнению *Норберта Винера*, "как только ученый займется проблемой, которая, он уверен, имеет решение, в корне меняется вся его позиция. Он уже как бы прошел почти половину пути к правильному ответу".

Когда вы приступаете к созидательной работе - будь то коммерция, управление производством, стихосложение или улучшение межличностных отношений, - вы делаете это, имея

в голове какую-то цель, некий конечный результат, которого нужно добиться, некое конкретное решение, которое, возможно, вырисовывается пока довольно смутно, однако будет "узвано", оказавшись в поле зрения.

Если вы действительно серьезно относитесь к задуманному, искренне желаете его осуществить и напряженно размышляете над различными аспектами проблемы, то ваш Творческий Механизм уже функционирует, "сканирующее устройство", о котором шла речь выше, перебирает накопленную информацию, "нащупывая" правильное решение: оно отбирает идею здесь, какой-нибудь факт там, "поднимает" результаты прежнего опыта и "связывает все вместе" в осмысленное целое, с помощью которого дополняет недостающую часть вашей ситуации и решает вашу проблему. Когда решение проникает в ваше сознание - часто совершенно неожиданно, в момент размышлений над чем-нибудь другим или, возможно, даже в сновидении - что-то "шелкает", и вы сразу же "узнаете", что это - то самое решение, которое вы искали.

Любопытен в этом отношении случай с известным швейцарским естествоиспытателем *Жаном Луи Агассисом*, рассказанный его женой. "Он всеми силами старался, - писала она, - расшифровать сохранившийся на камне довольно смутный отпечаток контура какой-то ископаемой рыбы. Уставший и сбитый с толку, он отложил наконец работу в сторону и попытался выбросить ее из головы. Однако ночью он проснулся, будучи уверенным, что во сне видел свою рыбу со всеми недостающими частями.

Рано утром он отправился в Ботанический сад, полагая, что, взглянув на отпечаток, обнаружит что-то такое, что воскресит в памяти ночной образ. Надежды оказались напрасными. Неясные очертания по-прежнему ни о чем не говорили. Следующей ночью он вновь увидел эту рыбу, но, когда проснулся, ничего не мог вспомнить. Надеясь, что видение повторится, на третью ночь он, прежде чем лечь спать, положил рядом с кроватью бумагу и карандаш.

Под утро рыба снова приснилась, сперва не совсем четко, но затем с такими мельчайшими деталями, что у него уже не осталось никаких сомнений относительно ее зоологических признаков. Все еще в полусне и в совершенной темноте он зафиксировал ее характеристики. Утром Агассис с удивлением увидел в ночном наброске такие особенности строения, которые, судя по отпечатку, вовсе не рассчитывал обнаружить.

Он поспешил в Ботанический сад и, используя свой рисунок в качестве отправного пункта, сумел удалить долотом часть поверхности камня, под которой и скрывалась недостающая часть отпечатка рыбы. Освобожденное от наслоений, ископаемое существо полностью совпало с увиденным во сне и изображенным на бумаге. Классификация рыбы теперь уже не составила труда".

Упражнение

Новый образ собственного Я

Несчастный "типичный неудачник" не в состоянии одним лишь усилием воли или внезапным решением создать новое представление о себе. Обязательно должно существовать какое-то основание, веская причина считать, что прежнее представление о себе - ошибочно, а новый образ - отвечает реальности. Вы не можете просто так, что называется, на голом месте изобрести для себя новую концепцию собственного Я, если в глубине души не чувствуете, что она соответствует действительности. Опытom доказано, что, когда человек обоснованно меняет представление о себе, у него где-то внутри возникает ощущение, что он "видит", знает правду в отношении самого себя.

Рекомендации, высказанные в настоящей главе, помогут вам освободиться от старого неадекватного образа собственного Я. Вам нужно лишь постараться проникнуть в их суть, интенсивно поразмышлять о вытекающих последствиях, глубоко проникнуться сознанием их справедливости.

Наукой уже подтверждено то, о чем давно догадывались философы, представители различных мистических учений, прозорливые мыслители: каждый человек от природы создан, чтобы преуспевать. Здесь речь идет и о каждом из вас, читатель!

Но если вы созданы для успеха и счастья, тогда ваш прежний образ собственного Я как человека, недостойного счастья, обреченного на неудачу, действительно ошибочен.

Читайте эту главу от начала до конца, по крайней мере, три раза в неделю в течение трех недель. Изучайте и постарайтесь усвоить ее содержание. Попробуйте отыскать примеры в своей биографии, в биографии ваших друзей, которые иллюстрировали бы работу Творческого Механизма.

Запомните приведенные ниже основные принципы функционирования вашего Механизма Успеха. Вам не

обязательно быть инженером-электронщиком или ученым-физиком, чтобы управлять собственным сервомеханизмом. Чтобы водить автомашину, вам не нужно быть инженером-автомехаником; чтобы включить в комнате электрическую лампочку нет необходимости становиться инженером-электриком, не правда ли? Нужно просто усвоить мои рекомендации, ибо они лучше "высветят" последующий материал.

1. Встроенный в вас Механизм Успеха должен иметь цель, или "мишень". Эта мишень должна представляться как уже существующая в действительности или потенциально. Механизм Успеха функционирует одним из двух способов: или ведет вас к цели, местонахождение которой известно, или же определяет цель, существующую где-то.
2. Ваш "автопилот" имеет телеологическую природу, то есть сориентирован на "конечный результат", на цель. Пусть вас не смущает кажущееся отсутствие необходимых для этого "средств". Дело "автопилота" - обеспечить необходимые средства, когда вы определите цель. Думайте постоянно о конечном результате, и средства, как это часто бывает, появятся.
3. Не бойтесь ошибок или временных неудач. Все сервомеханизмы достигают цели, используя негативную обратную связь, продвигаясь вперед по намеченному курсу и постоянно корректируя направление движения.
4. "Обучение" совершается путем проб и ошибок, когда просчеты ваш мозг исправляет автоматически до тех пор, пока не выработаются правильное движение, ритм, качество исполнения. После этого дальнейшее обучение и устойчивый успех обеспечиваются тем, что прошлые ошибки забываются, а в памяти сохраняются лишь успешные действия, которые в дальнейшем "копируются".
5. Вам нужно научиться доверять собственному Творческому Механизму делать свое дело, а не "заклинивать" его чрезмерной озабоченностью или тревогой по поводу надежности его функционирования, попытками "подгонять" слишком большими сознательными усилиями. Вы должны не

заставлять, а предоставлять ему возможность работать самостоятельно. Такое доверие тем более необходимо, поскольку ваш Творческий Механизм действует на подсознательном уровне и вы не можете знать, что происходит там, на глубине. Более того, он создан именно таким образом, чтобы функционировать самопроизвольно, в соответствии с конкретными потребностями сегодняшнего дня. Творческий Механизм приходит в движение, как только вы начинаете действовать и своими действиями ставите перед ним различные задачи. Вы не должны откладывать свои действия до получения какого-то подтверждения, что все идет хорошо; поступайте так, будто подтверждение уже имеется, и оно придет.

"Приступайте к делу, и силы появятся", - говорил *Эмерсон*.

Когда американские психологи *Ричард Бэндлер* и *Джон Гриндер* занимались психотерапией, они считались непревзойденными мастерами ломать стереотипы поведения.

Бэндлер рассказывал, как он однажды посетил лечебницу для душевнобольных и познакомился там с человеком, который настаивал, что он Иисус Христос не в душе, а именно во плоти. "Так вы - Иисус?" - спросил Бэндлер его. - "Да, сын мой", - отвечивал тот. "Подождите минуточку, я сейчас вернусь", - сказал Бэндлер и вышел. Человек немного растерялся. Через три или четыре минуты Бэндлер вернулся с портновским аршином в руках. Попросив "Иисуса" расставить руки, он измерил их длину, потом измерил его рост - от макушки до пяток. После этого он опять удалился и вернулся немного погодя с молотком, гвоздями и длинными досками. Не обращая внимания на несколько обеспокоенный взгляд человека, он начал сколачивать доски в форме креста. "Что вы делаете?" - не выдержав наконец человек. Забив последний гвоздь, Бэндлер спросил: "Вы в самом деле Иисус?" - "Да, сын мой", - подтвердил человек. - "Тогда вы знаете, зачем я здесь", - сказал Бэндлер. И тут больной внезапно вспомнил, кто он на самом деле. Быть Иисусом Христом ему вдруг расхотелось. "Я не Иисус! Я не Иисус!" - завопил он. Скоро его выписали из лечебницы.

КЛЮЧ К МЕХАНИЗМУ УСПЕХА

Воображение играло в нашей жизни куда более важную роль, чем большинство из нас это себе представляет.

Творческое воображение присуще не только поэтам, изобретателям или философам. Оно - в каждом нашем действии и поступке. Именно воображение рисует "цель", в направлении которого предстоит работать нашему автоматическому механизму. Мы совершаем или не совершаем какое-то действие вовсе не благодаря нашей воле, как принято думать, а под воздействием воображения.

Человек всегда как-то поступает, что-то ощущает или делает то или другое в соответствии с теми представлениями о себе и об окружающем мире, которые, по его мнению, являются правдивыми. Таков фундаментальный закон нашего мышления, таков склад нашего ума.

Когда мы наблюдаем драматические проявления этого закона в действиях загипнотизированного человека, мы склонны полагать, что здесь действуют какие-то оккультные, сверхъестественные силы. На самом же деле мы являемся свидетелями нормального процесса функционирования нервной системы человека. Например, если объекту эксперимента, находящемуся под гипнозом, внушить, что он на Северном полюсе, он продемонстрирует все признаки пребывания на морозе, его тело действительно покроется "гусиной кожей".

Итак, **наша нервная система не в состоянии отличить реальную ситуацию от воображаемой.** Она реагирует автоматически на информацию, поступающую из головного мозга, и то, что вы думаете или воображаете, для нее - подлинно.

Чудо воображения

Человеческий мозг и вся нервная система сконструированы так, чтобы реагировать автоматически и соответственно обстоятельствам на возникающие проблемы и вызовы окружающего мира. Нужны ли человеку долгие размышления при встрече в лесу с диким медведем? - инстинкт самосохранения заставит его "улепетывать во все лопатки". Здесь не надо долго решать: следует пугаться или нет. В подобных случаях реакция организма автоматическая и соответствует обстоятельствам.

Все это ни для кого, разумеется, не новость. Большинство из нас узнали об этом еще в школе. Но мы не всегда четко представляем себе, что наш мозг и нервная система,

автоматически реагируя на внешнюю среду, одновременно сообщают нам, какова эта внешняя среда. Распространено мнение, что реакция человека, повстречавшего медведя, обусловлена "эмоциями", а не мыслью - то есть информацией, полученной извне и оцененной головным мозгом, которая в конечном счете и вызвала так называемый "эмоциональный взрыв". Таким образом, подлинной причиной известной реакции была мысль или убеждение, а вовсе не эмоция, которая явилась всего лишь следствием. Короче говоря, человек на лесной тропе реагировал на то, что, по его мысли, или убеждению, или воображению, олицетворяло собой внешнюю опасность.

"Сообщение" поступило от разных органов чувств в виде нервных импульсов, которые мозг расшифровал, интерпретировал и оценил. Затем он информировал о результатах в виде понятий или мысленных образов. В конечном счете именно на эти мысленные образы мы обычно и реагируем.

Получается, что не подлинная природа вещей определяет наши поступки и чувства, а мысленные образы. У нас есть известные представления о себе, окружающем мире и людях в нем, и мы ведем себя так, будто эти разнообразные представления точно отражают реальную действительность, подлинную их суть.

Но предположим, что человек на лесной тропе повстречал не настоящего медведя, а какого-нибудь актера, наряженного в медвежью шкуру. Если человек подумает и вообразит, что перед ним не актер, а живой медведь, то его реакция будет точно такой же, как если бы он увидел настоящего медведя. Или, скажем, ему попалась на дороге большая лохматая собака, которую его возбужденное страхом воображение приняло за медведя. Опять же он среагирует автоматически на то, что, по его убеждению, является истиной.

Отсюда неизбежно следует, что если наш мысленный образ собственного Я искажен и нереален, то и реакция на внешние раздражители будет также не соответствующей обстоятельствам. Понимание того, что **наши действия, чувства и поведение - всего лишь результат наших представлений и убеждений**, дает нам в руки мощный рычаг,

в котором психология всегда нуждалась для изменения свойств личности.

Это понимание открывает нам новую, психологическую дверь к мастерству, успеху и счастью.

Мысленные образы позволяют нам "практиковать" новые отношения с людьми и черты характера, что иначе было бы невозможно. Как уже говорилось, наша нервная система не в состоянии отличить реальность от того, что живо нарисовало наше воображение. Когда мы представляем себя совершающими нечто каким-то особым способом, это почти то же самое, что и фактическое исполнение. Мысленная практика помогает достигать совершенства.

В эксперименте, проводившемся под строгим контролем, психолог Р.А. Вэндал доказал, что если объект ежедневно определенный период времени проводит перед мишенью, воображая себя мечущим в нее дротики, то его результат улучшается в такой же мере, как если бы он в самом деле ежедневно метал дротики в цель.

Один научный журнал сообщил о влиянии мысленной тренировки на повышение мастерства при выполнении штрафных бросков в баскетбол. Первая группа студентов фактически ежедневно в течение 20 дней практиковалась в бросании мяча. Ее результаты фиксировались в первый и последний день эксперимента.

Вторая группа, у которой также были взяты показатели первого и последнего дня указанного периода, не тренировалась вовсе.

Участники третьей группы после первого контрольного дня проводили ежедневно 20 минут на баскетбольной площадке, воображая, что забрасывают мяч в корзину. Предполагаемые ошибки соответственно корректировались.

При подведении итогов эксперимента оказалось, что первая группа улучшила свои показатели на 24%, вторая группа не имела сдвигов, а третья группа, тренировавшаяся только мысленно, улучшила результаты на 23%!

Воображение и коммерческий успех

В книге "Как зарабатывать 25 000 долларов в год" *Чарльз Рот* рассказал о группе коммивояжеров из Детройта, которые, используя новую идею, увеличили объем торговли на 100%. Другая группа из Нью-Йорка с помощью той же идеи повысила сумму выручки от продажи на 15%. Отдельные коммерсанты даже добились увеличения на 400%.

- И что это за волшебное средство, которое так помогло людям? - спросите вы.

- Оно называется **разыгрыванием роли**. И вам следует знать о нем, ибо, если вы захотите, оно может помочь и вам.

- А что такое разыгрывание роли?

- Ну, это просто! Вы мысленно представляете себя в различных проблемных ситуациях и затем стараетесь справиться с ними в вашем воображении. В итоге вы знаете, как поступить, если аналогичная или похожая ситуация возникнет в реальной жизни. Ведь торговля, в конце концов, - это вопрос особой ситуации, которая возникает каждый раз, когда вы разговариваете с клиентом. Он что-то спрашивает, высказывает какие-то пожелания или соображения. Если вы знаете, как удовлетворить любопытство покупателя, ответить на вопросы, рассеять сомнения, то покупка состоится...

Тренироваться в роли коммерсанта удобно по вечерам, в свободное от работы время, в спокойной обстановке. Вообразите, что покупатель - это вы. Выдвигайте невероятнейшие претензии и требования и постарайтесь найти для каждого случая верный ответ... Какая бы ситуация ни возникла на самом деле, вы всегда в состоянии подготовиться к ней заранее, мысленно рисуя клиента, создающего проблемы, и себя, разрешающего их соответствующим образом.

Мужчинам и женщинам, обращавшимся за советом в связи с желанием найти более подходящую или высокооплачиваемую работу, известный психолог *У.М. Марстон* всегда рекомендовал серьезно заняться "репетированием". Если вам предстоит важное собеседование в связи, скажем, с поступлением на работу, то он обычно советовал заранее готовиться к разговору. Продумайте всевозможные вопросы, которые могут всплыть во время "интервью", и те ответы, которые вы намерены дать. Затем мысленно прорепетируйте весь разговор.

Если даже ни один вопрос на самом деле и не будет задан, проведенная практическая репетиция буквально сотворит чудо. Она придаст вам уверенности. И хотя реальную жизнь нельзя заранее "проиграть", подобно какой-то пьесе, приобретенные в результате мысленной практики навыки позволят вам импровизировать, быстро реагировать на любые

обстоятельства, потому что вы уже натренированы реагировать таким образом.

"Будьте хорошим актером", - всегда говорил *Марстон*, подчеркивая, что в реальной жизни мы всегда играем какую-то роль. Так почему бы не выбрать для себя роль преуспевающего человека и не репетировать ее?

Я упражняюсь "в голове"

Знаменитый концертирующий пианист *Артур Шнабель* брал уроки в продолжение лишь семи лет. Он не выносил монотонных и бесконечных упражнений в течение сколь угодно длительного времени. Когда его спросили, как ему удается добиваться таких успехов при совсем незначительном времени, отдаваемом им роялю, по сравнению с другими концертирующими пианистами, он ответил: "Я упражняюсь в голове".

Голландец *К.Г. Кон*, известный музыкальный педагог, рекомендует всем пианистам упражняться мысленно. Всякую новую композицию, утверждает он, нужно "проиграть в голове" и запомнить еще до того, как пальцы коснутся клавиш.

Преуспевающие люди с незапамятных времен использовали мысленные "картинки" и упражнения, чтобы добиться желаемых результатов. *Наполеон*, например, мысленно упражнялся в военном деле задолго до того, как начал участвовать в настоящих сражениях. *Конрад Хилтон* воображал себя директором гостиницы еще во времена детских игр (отели "Хилтон" - одни из лучших во всем мире).

Не удивительно, что искусство "мысленного изображения" в прошлом иногда ассоциировалось с "волшебством".

Почему же мысленные изображения дают такие поразительные результаты, отнюдь не являющиеся "волшебством"?

Вы - не машина, но ваша нервная система функционирует подобно машине, и вы ее "оператор".

Повторяю, автоматический Творческий Механизм внутри вас может действовать только в одном случае: ему нужна четкая цель, к которой следует двигаться. Как заметил *А. Моррисон*, прежде чем сделать то, что нужно, необходимо ясно воспроизвести это в своем воображении. Когда вы мысленно видите то, чего хотите достигнуть, ваш "автопилот"

принимается за дело и выводит вас на цель лучше, чем могли бы это сделать вы усилием воли. Доверьтесь ему!

Вместо того чтобы, стиснув зубы, пытаться осуществить желаемое, полагаясь на свою силу воли, постоянно тревожась и расписывая в воображении ошибки и неудачи, вам нужно просто расслабиться, четко представить себе цель и "позволить" вашему Творческому Механизму взять на себя все заботы.

Таким образом, четкое представление желаемого результата прямо-таки толкает вас к позитивному мышлению. Вы вовсе не освобождаетесь от необходимости предпринимать усилия и работать, но эти усилия тратятся на то, чтобы вести вас вперед к цели, а не на бесполезные внутренние конфликты, которые возникают, когда вы хотите и делаете одно, а рисуете в своем воображении совсем другое.

Как найти свое лучшее Я и узнать правду о себе

Тот же самый внутренний Творческий Механизм может помочь вам найти самый лучший из возможных образов собственного Я.

Для этого необходимо мысленно нарисовать самого себя таким, каким вы хотели бы стать, и "увидеть себя" в этой новой роли.

Такое видение - неременное условие любой трансформации личности, независимо от применяемого метода. Почему-то всегда выходит так, что, прежде чем человек сможет перемениться, он должен "увидеть" себя в новой роли.

Эдвард Маголдрик использовал данную методику, помогая алкоголикам "преступить черту" от старого представления о себе к новому образу собственного Я. Ежедневно он проводил со своими пациентами сеансы, призывая их закрыть глаза, полностью расслабиться и мысленно "прокручивать кинофильм" о том, каким им хотелось бы стать. В этих воображаемых фильмах они видят себя трезвыми, уважаемыми людьми. Видят, как наслаждаются жизнью без алкоголя. Конечно, Маголдрик использует и другие средства, но упомянутая методика - основная в его клинике, которая имеет наивысший показатель излечения алкоголиков от их недуга.

Говоря о психологии собственного Я, мы вовсе не стремимся побудить вас создать какой-то надуманный, фантастический образ самого себя: всемогущего, надменного и эгоистичного. Подобное представление оказалось бы в такой же мере не соответствующим реальности, как и убежденность в собственной неполноценности. Наша задача - помочь вам найти свое подлинное Я и привести ваши представления о себе в полное соответствие с "объектом, который они отражают".

Психологам хорошо известно, что большинство из нас оценивает себя значительно ниже, чем есть на самом деле, "обсчитывает" и "надувает" себя. Фактически никакого "комплекса превосходства" не существует. Те, кто будто бы им обладает, в действительности втайне страдают от ощущения собственной неполноценности; *так называемое "превосходство"* - не что иное, как фикция, прикрытие, призванное замаскировать от самого себя и от других свои глубоко спрятанные чувства неуверенности и неполноценности.

Но как узнать правду о самом себе? Как произвести правильную оценку? Мне кажется, что **здесь уместно вспомнить о религии**. Если уж мы верим во всемогущего, мудрого и любящего все живое Творца, то в состоянии вывести из этого логическое заключение относительно "венца его творения", то есть нас с вами. Прежде всего, столь мудрый и всемогущий Творец вряд ли стал бы создавать что-то низкосортное, так же как талантливый художник едва ли преднамеренно напишет скверную картину. Всемудрый Творец не стал бы творить существо, заведомо обреченное на неудачи, как никакой промышленник не будет специально закладывать в проектируемый им автомобиль какие-либо недостатки, чреватые авариями.

Фундаменталисты говорят нам, что цель и смысл жизни человека - "славить господа Бога"; гуманисты же утверждают, что главная задача человека - "наиболее полно реализовать свои способности". Вместе с тем, если мы согласимся с предпосылкой, что Бог - это Творец, любящий и в такой же мере заинтересованный в успехе своего детища, что и обыкновенный земной отец, то тогда, мне кажется, и фундаменталисты, и гуманисты говорят об одном и том же. Ничто не может доставить отцу больше славы, гордости и

удовлетворения, чем ребенок, преуспевающий и раскрывающий в полную силу свои способности и таланты. Вам когда-нибудь приходилось сидеть рядом с отцом футбольной звезды во время матча?

В своей прекрасно написанной книге под названием "Вырасти выше толпы" *Брайан Харбур* рассказывает историю Бена Купера. Когда тот много лет назад появился на свет в предгорьях восточного Теннесси (США), маленькие мальчики и девочки вроде Бена, которых родили матери, не состоящие в браке, подвергались остракизму и с ними обращались ужасно. К тому времени, когда ему исполнилось три года, другие дети почти прекратили играть с ним. Их родители говорили разные идиотские вещи типа: "Что делает мальчонка вроде этого ублюдка, когда играет с нашими детьми?". Как будто ребенок вообще имел что-нибудь общее с причиной собственного рождения. Самым тягостным днем из всех была суббота. Мамочка Бена брала его с собой в центр городка, где они шли в маленький универсам, чтобы купить запас продуктов на неделю. Другие родители, находившиеся на тот момент в магазине, неизменно делились едкими комментариями, причем делали это достаточно громко, чтобы и мать, и ребенок могли слышать, когда произносилось что-нибудь вроде: "А вы хоть пробовали когда-нибудь догадаться, кто его папуля?". Какое жестокое, какое тяжкое детство!

В те времена не было никаких детских садов. Таким вот образом в шестилетнем возрасте маленький Бен поступил в первый класс. Ему, как и всем детям, дали собственную небольшую парту. На переменах малыш оставался сидеть на своем месте и занимался, потому что никто из детей по-прежнему не играл с ним. В полдень маленького Бена можно было застать жующим в полном одиночестве свой завтрак, принесенный в пакетике из дому. С того места, где он сидел, радостная болтовня детей, избегавших его, была едва слышна.

В предгорьях восточного Теннесси было большим событием, когда что-нибудь в округе менялось, и это произошло, когда маленькому Бену было двенадцать лет отроду, - в небольшую церковь их городка прибыл новый проповедник, чтобы занять в их приходе место пастора. Почти немедленно маленький Бен начал слышать прекрасные отзывы об этом человеке - о том, каким любящим, преданным, объективным, не склонным судить других и не навязывающим другим свои моральные принципы он был. Как молодой пастор принимает людей такими, какие они есть, и как своим присутствием заставляет их чувствовать себя самыми важными персонами в мире. По словам окружающих, этот

проповедник обладал обаянием и даже харизмой. Когда он входил куда-нибудь или попадал в компанию, лица всех присутствующих светлели. Их улыбки становились шире, смех – раскатистее, а настроение – лучше.

В одно прекрасное воскресенье маленький Бен Купер решил, что хотя до этого он ни разу в своей жизни не посещал церковь, но в этот день должен пойти и услышать нового проповедника. Он попал туда поздно и ушел рано, потому что не хотел привлекать внимания людей, но услышанное понравилось ему и запало в душу. Впервые в жизни этот мальчик уловил для себя слабый лучик надежды.

На следующее воскресенье Бен снова был в церкви – и на следующее за этим, и в очередное тоже. Он всегда приходил на церковную службу чуть позже и всегда покидал ее раньше окончания, но с каждым воскресеньем его надежда росла и росла.

Примерно на шестое или седьмое воскресенье проповедь была такой волнующей и трогательной, что Бен пришел от нее в полнейший восторг. Все выглядело так, словно позади головы проповедника сияла надпись, гласящая: "Для тебя, маленький Бен Купер неизвестного происхождения, существует надежда!". Слова пастора настолько увлекли и затянули Бена, что он забыл о времени и не заметил, как в зал уже после его прихода вошло множество людей. Внезапно служба закончилась; Бен очень быстро вскочил, чтобы уйти, как поступал во все прошлые воскресенья, но проходы были забиты людьми и он не смог выбежать. Прокладывая путь через толпу, мальчик почувствовал на своем плече руку. Он обернулся и уткнулся прямо в глаза молодого проповедника, задавшего ему вопрос, который в течение минувших двенадцати лет был в голове или на устах буквально каждого встреченного им человека: "Мальчик, а ты чей?".

Мгновенно в церкви воцарилась гробовая тишина. Молодой проповедник широко улыбнулся и воскликнул: "О! Я отлично знаю, мальчик, чей ты! Да и как не знать, когда фамильное сходство просто не позволяет ошибиться. Ты же чадо Божье!". И с этими словами молодой пастор хлопнул его по плечу и сказал: "Вот настоящее наследие, которое ты здесь получаешь, мой мальчик! А теперь ступай и присмотришься к нему повнимательнее, чтобы ты жил соответственно".

Много, очень много лет спустя Бен Купер сказал, что именно в этот день он был избран и позже переизбран губернатором штата Теннесси. Картина, существовавшая в его голове, изменилась, а когда изменилась эта картина, изменилось и все остальное в жизни маленького Бена. Он перестал быть ребенком, родившимся от неизвестного отца, и стал чадом Царя царей.

Упражнение

"Если вы достаточно долго и настойчиво будете держать перед мысленным взором определенный образ самого себя, то со временем станете на него похожи. Живо вообразите себя потерпевшим поражение, и уже одно это сделает победу невозможной. Также ярко вообразите себя одержавшим победу, и это одно будет неизмеримо способствовать успеху. Полнокровная жизнь начинается с создания вашим воображением картины того, что вы хотели бы совершить или кем желали бы стать", - так считает доктор *Гарри Фоздик*.

Ваш нынешний образ собственного Я сконструирован из ваших прошлых представлений о самом себе, которые возникли на основе интерпретаций и оценок пережитых вами фактических событий и ситуаций. Вам нужно использовать тот же самый метод для создания адекватного образа собственного Я, который вы раньше задействовали, чтобы сотворить неадекватное представление о себе.

Высвободите для этого ежедневно 30 минут и найдите подходящее место, где вы могли бы побыть одни, где вам никто не мешал бы. Устройтесь поудобнее и расслабьтесь. Затем закройте глаза и дайте простор воображению.

Многие считают, что у них получается лучше, если они представляют, что сидят перед большим экраном и смотрят кинофильм, героями которого являются они сами.

Очень важно, чтобы эти картины складывались как можно живее, ярче, больше соответствовали бы подлинным переживаниям. Необходимо уделять внимание мелким деталям: звукам, цвету, отдельным предметам.

Одна из моих пациенток использовала это упражнение, чтобы преодолеть страх перед зубным врачом. Ее усилия не давали результатов до тех пор, пока она не стала различать на своей мысленной картине мельчайшие детали: запах антисептического средства в приемной стоматолога, прикосновение к кожаной обивке подлокотников кресла, вид маникюренных ногтей врача, манипулирующего инструментами, и т. д.

Окружающие детали имеют первостепенное значение, так как фактически вы набираетесь опыта, проигрывая в воображении подлинные жизненные ситуации.

И если созданная вашей фантазией картина достаточно ярка и детализирована, то для вашей нервной системы

подобный искусственный опыт в полной мере заменяет опыт реальный.

Важно еще помнить:

в течение этих 30 минут вы видите себя действующим и реагирующим соответственно обстоятельствам, уверенно и безошибочно.

Не имеет никакого значения, как вы действовали вчера. И вам не нужно пытаться убедить себя в том, что завтра вы непременно станете поступать только правильно. Когда наступит время, ваша нервная система сама позаботится об этом, если, разумеется, вы будете добросовестно тренироваться.

Упражнение

Мысленно представьте, что вы уже действуете, чувствуете так, как вам хотелось бы, что вы уже "стали" тем, кем стремитесь быть. Пожалуйста, не говорите себе: "Завтра я начну поступать именно таким образом". Скажите лишь:

"Я представляю себе, что уже действую так - теперь, в эти 30 минут". Вообразите, как бы вы себя чувствовали, если бы уже сделали таким человеком, каким стараетесь стать.

Если вы робки и застенчивы, вообразите себя легко и непринужденно "вращающимся" в обществе малознакомых людей и испытывающим при этом приятные чувства. Если в определенных ситуациях вы ощущали страх и тревогу, вообразите, что уже ведете себя спокойно и осмотрительно, уверенно и смело, и почувствуйте в связи с этим удовлетворение собой.

Это упражнение закладывает а "память" вашей нервной системы новые данные, помогает создавать новый образ собственного Я. После некоторой тренировки вы с удивлением обнаружите, что уже не пытаетесь, а действуете по-другому, более или менее автоматически и непринужденно.

Так оно и должно быть. Ведь в вашем нынешнем положении, когда вы чувствуете себя неумелым и неспособным и поступаете неадекватно обстоятельствам, вы делаете это не "размышляя", не "стараясь", не прилагая к этому усилий. Ваши нынешние неадекватные чувства и действия являются автоматическими и самопроизвольными в

соответствии с заложенной вами в автоматический механизм нервной системы информацией - как реальной, так и полученной в результате игры вашего воображения в прошлом. Поверьте, ваш внутренний механизм будет точно так же автоматически работать, но уже на базе позитивной информации, как работал прежде на основе негативных данных, накопленных в "памяти" нервной системы.

ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ

Каждый под гипнозом?

Можно без преувеличения сказать, что каждый из нас в какой-то мере загипнотизирован то ли представлениями, которые он критически воспринял из других источников, то ли идеями, которые пришли в голову ему самому и которые, как он убедил себя, соответствуют действительности. Эти негативные представления и идеи с такой же силой влияют на наше поведение, как и те, которые внушаются объекту гипноза профессиональным гипнотизером.

Вам когда-нибудь приходилось бывать на демонстрационных сеансах настоящих гипнотизеров? Если не приходилось, то позвольте мне рассказать вам всего о нескольких опытах с гипнотическим внушением.

Гипнотизер говорит футболисту, что его рука прилипла к столу и он не может ее оторвать. И сколько бы спортсмен ни пытался, сколько бы ни напрягал мускулы, его рука остается лежать на столе.

Когда во время гипнотического сеанса вы видите "чудеса", легко предположить, что гипнотизер действительно обладает какой-то сверхъестественной силой. Внезапно заики начинают говорить без запинки, робкие и застенчивые делаются общительными и самоуверенными и даже произносят речь, не умеющие быстро сосчитать, даже пользуясь бумагой и ручкой, вдруг начинают умножать в голове трехзначные числа и т. д. Часто складывается впечатление, что здесь главную роль играет волшебное слово гипнотизера, уверившего объект в том, что он может что-то сделать. Но это не так. **Способность к действиям, совершаемым под гипнозом, всегда была присуща этим людям еще до того, как они встретились с**

гипнотизером. Однако они были не в состоянии ее использовать, поскольку **не знали** о ее существовании. Они закупили, "заклинили" свои способности **в результате собственных негативных убеждений.** Сами того не ведая, они загипнотизировали себя, убедив, что не могут делать подобные вещи. И было бы правильнее сказать, что гипнотизер их не загипнотизировал, а "разгипнотизировал".

Как избавиться от комплекса неполноценности

Вовсе не понимание фактического отсутствия способностей к какому-либо ремеслу или знания в какой-либо области развивает в нас комплекс неполноценности и мешает жить в полную силу, а наше **ощущение** этой неполноценности. И это ощущение неполноценности возникает только по одной причине: *мы оцениваем или измеряем себя не собственными мерками, а "максимальными стандартами" других лиц.* Когда мы так поступаем, то неизбежно оказываемся на "втором месте". Но поскольку мы думаем, верим и предполагаем, что должны соответствовать тем, другим "стандартам", то, естественно, начинаем чувствовать себя несчастными, людьми второго сорта и приходим к заключению, что нам чего-то недостает.

Из подобных "скособоченных" рассуждений непременно делается логический вывод о собственной "неполноценности": мы недостойны счастья и успеха, нам не пристало свободно проявлять собственные способности и таланты, каковы бы они ни были.

Такое происходит, если мы позволяем себе загипнотизироваться совершенно ошибочной идеей, которую можно сформулировать примерно следующим образом: "Я должен быть похожим на того-то" или: "Я должен быть как все". Обнаружить несостоятельность подобной формулировки не составляет большого труда, ибо на самом деле не существует единого стандарта для всех. Человеческое общество состоит из индивидуальностей, из которых ни одна не похожа на другую.

Человек с комплексом неполноценности только усугубляет ошибку, когда начинает стремиться к превосходству. Ведь его ощущение базируется на неверном предположении о собственной неполноценности. Исходя из этой ложной

посылки, он создает всю структуру "логических рассуждений" и помыслов. "Если, - говорит такой человек, - я чувствую себя неуютно из-за собственной неполноценности, то, чтобы избавиться от неприятного ощущения, нужно быть как все, а чтобы было совсем хорошо, нужно добиться превосходства над другими".

Неуемное стремление к превосходству лишь усиливает тревогу, доставляет еще больше разочарований и порой приводит к неврозам. Человек становится еще несчастнее, и чем он "сильнее старается", тем несчастнее становится.

Неполноценность и Превосходство - две стороны одной медали. Избавление от них - в осознании того, что сама медаль фальшива.

Правда такова:

Вы - не худший.

Вы - не лучший.

Вы - это Вы, и только.

Вы как личность не должны сопоставлять себя с какой-нибудь другой личностью просто потому, что не существует на всей планете другой личности, полностью совпадающей по своим качествам с вашей. Вы в такой же мере не обязаны походить на других, в какой они не обязаны походить на вас.

В природе не существует стандартного человека, о котором можно было бы сказать, что он является мерилom для всех. Каждый человек уникален. *Авраам Линкольн* однажды заметил, что Бог, должно быть, очень любил обыкновенных людей, ибо сотворил их так много. Но Линкольн заблуждался. "Обыкновенных людей", созданных по единому образцу, не бывает. Президент был бы ближе к истине, если бы сказал: "Бог, должно быть, очень любил необыкновенных людей, ибо создал их так много".

Прислушайтесь к совету и перестаньте мерить свои способности чужими "стандартами". **Вы - не "они", и между вами никогда не будет - да и не должно быть - полного совпадения.** Как только вы достигнете эту простую, очевидную истину, воспримете ее и поверите в нее, ваше чувство неполноценности бесследно исчезнет.

Практическую ценность этой философии иллюстрирует история молодой женщины, с которой я познакомился несколько лет назад.

Наша встреча была назначена на 2 часа дня в моем офисе. Я был очень занят в тот день и потому слегка опоздал. Часы показывали минут пять третьего, когда я вошел в кабинет, где она сидела, ожидая меня. Она была явно недовольна, потому что ее губы были плотно сжаты.

- Уже пять минут третьего, а мы назначили встречу на два часа, - сказала она. - Мне всегда нравилась пунктуальность.

- Мне тоже. Я всегда стараюсь быть пунктуальным и надеюсь, вы простите мою невольную задержку, - ответил я с улыбкой.

Но у нее было не улыбочное настроение, потому она сухо проговорила:

- Я пришла поделиться с вами важной проблемой и желаю получить ответ. Я надеюсь получить его. Потом она бросила:

- Могу сказать более конкретно: я хочу выйти замуж.

- Ну, - ответил я, - это совершенно нормальное желание, и я постараюсь вам помочь.

- Мне нужно знать, почему я никак не могу выйти замуж, - продолжала она. - Каждый раз, когда у меня появляется друг, он как-то очень быстро исчезает из поля зрения и очередной шанс бывает упущен.

Она говорила откровенно:

- Я не становлюсь моложе. Вы организовали психологическую консультацию для помощи людям, у вас есть некоторый опыт, и я ставлю перед вами проблему. Скажите же: почему я никак не могу выйти замуж?

Я рассматривал ее несколько минут, пытаюсь понять, из тех ли она людей, с которыми можно говорить откровенно, поскольку, если ей действительно требовалась помощь, нужно было кое-что высказать. Наконец я решил, что она личность достаточно крупного калибра, способная принять лекарство, необходимое для преодоления ее трудностей. Поэтому я предложил:

- Итак, давайте проанализируем ситуацию. Судя по всему, вы умный и порядочный человек и, если мне позволено будет сказать, очень красивая женщина.

Это была правда. Я похвалил ее как только мог, после чего выговорил:

- Думаю, что знаю причину ваших трудностей. Всё дело вот в чем. Вы дали мне нагоняй, когда я опоздал на пять минут. Вы были со мной чересчур суровы. Не приходило ли

вам в голову, что такое отношение к людям - серьезная ошибка? Мне кажется, мужчине пришлось бы нелегко, если бы вы контролировали его так жестко все время. Фактически ваша авторитарность не позволила бы вам даже в замужестве получать от семейной жизни удовлетворение. *Любовь не терпит давления.*

Потом я продолжил:

- Вы умеете очень твердо сжимать губы, что демонстрирует вашу воинственность. Среднестатистический мужчина, уверяю вас, не любит, когда его подавляют, по крайней мере открыто.

Затем я добавил:

- Думаю, вы будете более чем привлекательны, если сотрете со своего лица эти слишком уж жесткие линии. Вам следует быть мягче, нежнее, а эти линии чересчур тверды.

Потом я заметил ее платье, явно дорогое, но сидевшее на ней не очень хорошо.

- Возможно, я плохо разбираюсь, и надеюсь, что вы не обидитесь, но мне кажется, что платье могло бы сидеть получше.

Знаю, что мои слова были неловкими, но ей они показались забавными, и она расхохоталась.

Посетительница сказала:

- Вы явно любите выражаться туманно, но я поняла вашу мысль.

Я продолжил:

- Мне кажется, вам не помешает немного подправить прическу. Она слегка... беспорядочна. Кроме того, вы могли бы пользоваться и духами с более тонким ароматом - совсем чуть-чуть. Но главное, самое главное - измените свое отношение к окружающим. Это сотрет жесткие линии с вашего лица и подарит вам бесценное качество, называемое обаянием. Тогда, я уверен, ваша красота и очарование расцветут.

- Ну и ну, - вспыхнула она, - вот уж никогда не думала, что получу подобный ответ от мужчины.

- Да, - засмеялся я, - наверное, не думали. Но сегодня мужчинам приходится разбираться во всех человеческих проблемах.

Потом я рассказал ей о своем старом профессоре, который любил говаривать: "Господь царит в палатах красоты". Он

вспоминал, что некоторые из девушек - его сокурсниц, очень хорошенькие в юности, через тридцать лет, приехав на встречу выпускников, выглядели совсем увядшими. Лунно-розовая прелесть их юности оказалась недолговечна. И неожиданно другие девушки, совсем обыкновенные в юности, через тридцать лет вернулись похорошевшими.

- Как же это случилось? Просто на их лица лег внутренний свет их души. "Господь царит в палатах красоты", - прибавил профессор.

Молодая женщина, которой я рассказал эту историю, поразмышляла об услышанном несколько минут и произнесла:

- В том, что вы говорите, много правды. Я попробую.

Она попробовала, и сила ее личности помогла ей добиться успеха.

Прошло несколько лет, и я подзабыл о ней. Но однажды в центре Москвы, на Тверском бульваре, ко мне подошла очень красивая женщина, привлекательный мужчина и мальчик лет десяти. Женщина спросила с улыбкой:

- Ну, как оно сидит, по-вашему?

- Что сидит? - удивленно переспросил я.

- Мое платье, - ответила она. - Как вы находите, хорошо ли оно сидит?

- Да, оно сидит отлично, но почему вы спрашиваете?

- Вы не узнаете меня? - спросила она.

- Я знал многих людей в своей жизни, - ответил я, - но, откровенно говоря, думаю, что не встречал вас раньше.

Тогда она напомнила мне нашу встречу.

- Познакомьтесь с моими мужем и сыном. То, что вы мне тогда посоветовали, абсолютная правда, - сказала она очень серьезно. - Я была самой несчастной и отчаявшейся женщиной, которую можно было только представить себе, когда пришла к вам. Но я попробовала на практике ваши рекомендации. Я очень старалась, и они дали эффект.

Потом заговорил ее муж:

- В мире нет человека лучше, чем Алена.

Нужно отметить, она производила именно такое впечатление. Она явно побывала в "Господних палатах красоты". Не только ее внутренний мир смягчился и стал более зрелым, она правильно использовала свою энергетику.

Она захотела измениться, чтобы исполнились ее мечты, и была достаточно разумной, чтобы взять себя в руки, укрепить свой дух. Кроме того, у нее была простая, глубокая вера в то, что желание ее сердца может осуществиться с помощью необходимого творческого, позитивного подхода к проблемам.

Итак, советы:

- определите, чего вам хочется;
- как следует подумайте, действительно ли это необходимо вам;
- измените себя таким образом, чтобы оно само пришло к вам в руки;
- и всегда - верьте.

Конфликт воли и воображения

В процессе освобождения человека от самогипноза ключевую роль играет **расслабление**. Наши теперешние убеждения - хорошие или плохие, верные или ложные - сложились безо всяких усилий с нашей стороны, какого бы то ни было напряжения, без приложения силы воли. Наши привычки - полезные или вредные - возникли в аналогичных условиях. Отсюда вытекает, что для формирования новых убеждений и новых привычек нам следует идти тем же путем.

Достаточно убедительно доказано, что попытки изменить убеждения и исправить привычки с помощью усилий или силы воли чаще всего дают обратные результаты. Неприметный французский фармацевт *Эмиль Куэ*, который в 20-е годы прошлого столетия поверг в изумление весь мир своими результатами, получаемыми с помощью "силы внушения", утверждал, что **напряжение** - одна из главных причин, не позволяющих человеку в полной мере задействовать свои внутренние силы. "Чтобы быть эффективными, ваши установки (желаемые цели) должны внушаться без всякого напряжения". И еще одно знаменитое высказывание Куэ: "Когда вступают в конфликт воля и воображение, неизменно побеждает воображение".

Доктор *Найт Данлон* всю жизнь посвятил изучению процесса формирования привычек и приобретения знаний и в этой области провел экспериментов, вероятно, больше любого другого психолога. Его методики успешно применяются для

избавления от разнообразных дурных привычек, причем от таких, которые не поддаются другим методам. В основе его системы лежит признание того факта, что усилие является большим препятствием на пути к избавлению от вредных и приобретению новых привычек. Используя усилие, чтобы удержаться от нежелательной манеры поведения, вы в действительности только укрепляете ее, считает он.

Опыты *Данлопа* подтвердили, что лучший способ преодолеть какую-нибудь привычку - это мысленно сформировать ясный образ желаемого конечного результата и упражняться без всяких усилий в достижении намеченной цели. *Данлоп* установил, что если постоянно держать в своем воображении желаемую конечную цель, то благоприятный эффект дадут как "позитивная практика" (воздержание), так и "негативная практика" (сознательное следование привычке).

Во многих случаях уже простого воздержания от усилий или чрезмерного сознательного напряжения бывает достаточно, чтобы стереть возникшую в нервной системе программу неправильного поведения. Доктор *Дж. Грин*, основавший госпиталь для лиц с нарушениями речи, часто повторял: "Если они могут расслабиться, то могут и говорить". Доктор *Маттью Н. Чаннелл* подчеркивает, что часто усилие или сила воли, с помощью которых пытаются преодолеть, например, тревогу, только еще больше закрепляют это состояние.

Физическое расслабление, если его практиковать ежедневно, станет непременно сопровождаться расслаблением психическим, что позволит улучшить сознательный контроль за автоматическим механизмом.

Таким образом, можно утверждать, что

| |
|---|
| физическое расслабление уже само по себе оказывает мощное разгипнотизирующее воздействие, освобождая нас от негативных установок и реакций. |
|---|

Упражнение

Как использовать воображение для расслабления

Это упражнение следует делать ежедневно по меньшей мере в течение 30 минут.

Устройтесь поудобнее, сидя в кресле или лежа на спине. Сознательно и последовательно, но без особых усилий и

чрезмерного напряжения расслабьте различные группы мышц. Просто последовательно сконцентрируйте внимание на различных частях тела и понемногу "отпускайте". Вы убедитесь, что в состоянии сознательно расслабиться до известной степени. Например, вы можете перестать хмуриться и расправить кожу лба, уменьшить напряженность в челюстях, расслабить кисти рук, руки, плечи, ноги. Уделите этому около 5 минут и потом не обращайтесь на ваши мускулы внимания. Здесь должны окончиться ваши сознательные действия. С этого момента вы будете расслабляться все больше и больше при помощи вашего Творческого Механизма, который делает свое дело автоматически. Другими словами, вы станете мысленно рисовать "картинки" желаемого результата и предоставите вашему автоматическому механизму реализовывать эти цели для вас.

Картина 1

Вообразите себя лежащим свободно на постели. Представьте, что ваши ноги сделаны из монолитного бетона. Мысленно вы видите себя лежащим с двумя тяжелыми ногами из бетона. Вообразите, как эти две тяжелые бетонные ноги вдавились в матрац. Теперь представьте себе ваши руки сделанными из бетона. Они очень тяжелые, глубоко погрузились в постель и с огромной силой давят на кровать. Вообразите, что в комнату входит друг и пытается приподнять ваши тяжелые, тяжелые бетонные ноги. Но они слишком тяжелы для него, он не в состоянии оторвать их от матраца. Затем проделайте то же самое с вашими руками, шеей и т. д.

Картина 2

Вообразите, что вы - большая кукла-марионетка. Ваши кисти рук, руки, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все отдельные части ног также прикреплены друг к другу веревочками. А шея нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела, настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанный и вялый.

Картина 3

Вообразите, что ваше тело состоит из целого ряда надувных резиновых баллонов. Вот на ступнях открываются два вентиля, и воздух начинает уходить из ваших ног. Они постепенно сжимаются, и вскоре от них остаются лишь одни резиновые оболочки, плоско лежащие на кровати. Затем открывается вентиль на груди, и воздух постепенно покидает туловище, которое также превращается в плоский резиновый силуэт. После этого представьте себе такую же картину с руками, головой, шеей.

Картина 4

Многие находят, что данное упражнение лучше других помогает расслабиться... Для этого нужно только постараться воскресить в памяти наиболее приятные и успокаивающие эпизоды из прошлого. В жизни каждого человека обязательно были моменты или периоды, когда он чувствовал себя особенно легко, спокойно и в согласии со всем миром. Выберите из своего прошлого наиболее подходящие для вас сцены и попробуйте воспроизвести их мысленно во всех деталях. Это может быть вид горного озера, где вы однажды, возможно, ловили рыбу. Попытайтесь вспомнить некоторые мелкие подробности окружающей местности, например мелкую рябь на воде. Какие звуки присутствовали? Слышали ли вы тихий шелест листвы? Или, быть может, в вашей памяти всплывает, как некогда, очень давно, вы, совершенно расслабившись и даже немного сонный, сидели у костра. Помните, как потрескивали и постреливали угольками поленья?

Какие еще предметы и звуки окружали вас? Не исключено, что вам припомнится день, проведенный на пляже, прикосновение песка к вашему телу, запах воды, ласкающие лучи летнего солнца. Дул ли тогда легкий ветерок? Ходили ли у воды чайки? Чем больше подробных деталей вы вспомните и мысленно себе представите, тем больше преуспеете.

Ежедневная практика позволит вам видеть эти сцены все яснее и четче и, кроме того, набираться опыта. Она укрепит связь между мысленными образами и физическими ощущениями. Вы все больше и больше будете овладевать техникой расслабления, и это отложится в "памяти" нервной системы и будет использовано в последующих упражнениях.

СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Существует широко распространенное заблуждение, что логические, здравые рассуждения не имеют власти над бессознательными процессами и механизмами, и, для того чтобы изменить негативные убеждения, чувства или привычки, нужно непременно "копать глубже", внедряясь в сферу бессознательного.

Ваш автоматический механизм или то, что последователи З. Фрейда назвали *"бессознательными психическими силами"*, свободен от всяких эмоций. Он функционирует как машина, не имея собственной "воли", и всегда реагирует в соответствии с вашими нынешними убеждениями и на основании вашего истолкования происходящих вокруг событий и явлений. Он создает нужное настроение, стремясь осуществить цели, сознательно вами определяемые. Работает ваш автоматический механизм только с помощью той информации, которую вы закладываете в него в форме идей, убеждений, интерпретаций и взглядов.

"Контрольная кнопка" вашей бессознательной машины - сознательная мысль. Именно благодаря сознательным размышлениям, пусть не всегда логичным, а порой и далеким от реальности, у вас формируются негативные, негодные модели реагирования, и только через разум можно изменить эти нежелательные навыки автоматических ответных действий.

Доктор *Джон А. Шиндлер* из знаменитой клиники в Монро (штат Висконсин, США) приобрел широкую известность своими удивительными успехами в помощи несчастным людям, страдающим неврозами. Благодаря ему они смогли обрести радость бытия и вернуться к плодотворной, счастливой жизни. Доля выздоровевших среди его пациентов значительно выше, чем у специалистов-психоаналитиков.

Сердцевиной своего метода он считал сознательно контролируемое мышление: "Настоящее и будущее зависит от приобретения новых навыков, новых точек зрения на старые проблемы. В непрестанном ворошении прошлого просто нет будущего... Лежащие в основе неврозов эмоциональные проблемы каждого пациента имеют один и тот же общий знаменатель: проблема состоит в том, что пациент забыл, а

вероятнее всего, никогда и не умел контролировать свое нынешнее мышление таким образом, чтобы оно доставляло радость".

Не бередите старые раны. Игнорируйте неудачи

Вы играете иногда в компьютерные игры? Да? Значит, вы сами не раз были тем героем, тем рыцарем, который со всеми сражается и должен всех победить. Вы определяете ход событий, сами выбираете, куда идти и что делать

Ну, если не играете, то наверняка хотя бы раз видели, как играют другие

Представьте: вы купили новую такую игрушку, поставили диск, запустили программу. Поехали!

На мониторе появляется мрачный лес, дикая чаща. Гигантские стволы — вершин не видно. Темный мох под ногами. Славный Рыцарь в серебряных доспехах — маленький такой, похожий на светлячка-кузнечика среди чащобы.

Узнаете? Кто этот Рыцарь?

Конечно, ты, а кто же еще?! Уж извини, на «вы» тут никак не получится. Женщина ты или мужчина, семьдесят тебе или семнадцать — не важно. Да и какая разница?! Сейчас ты — Рыцарь,

А я в данный момент программист, который придумал эту игру Я веду тебя, направляю, объясняю задачу, даю подсказки. Экран монитора — просто зеркало, в котором ты видишь себя. Ну что, сыграем?

В этой игре задача Рыцаря, то есть твоя, — достичь света, блуждающего света. Он то появляется, то исчезает за деревьями Ты за ним — а он прячется. Потом откуда ни возьмись появляется, как нечаянная радость, как неожиданное счастье. Иди за ним. Что ж тебе еще делать? Такая игра. Но сначала вооружись до зубов!

Выбирай. Одно оружие — память, другое — мысль, третье — чувство. Какое тебе больше подходит?

Если выберешь память... Память твоя — рычаг. С ней пойдешь шаг за шагом, поднимая пласты времени — дни, месяцы, оды, вспоминая встречи, события, людей.

Если выберешь мысль... Мысль — это стрела. Она полетит, как на крыльях, унесет тебя ввысь. С ней увидишь причины и связи.

Если выберешь чувство... Оно, как меч, проникает стремительно и бесшумно, само себя направляет к цели и разит наповал

Вот в руках твоих память-рычаг, мысль-стрела и желание-меч. Ты готов? Отправляйся на поиски света.

Все, как в сказке. Все, как в жизни.

Ты идешь сначала по дороге, потом по еле заметной тропинке, а теперь уже и она пропала. Ты — Рыцарь и в поисках света идешь, продираясь через бурелом. Тьма сгущается. Похоже, за время существования мира ни одному солнечному лучику не удалось проникнуть сюда. Уже давно не слышно Щибета птиц.

Ты заметил, какая зловещая тишина воцарилась вокруг? За каждым деревом снуют тени. Берегись, Рыцарь! Кто там?

Прятаться поздно, назад повернуть стыдно. Не забывай, ты же все-таки Рыцарь! Нужно не укрываться, а идти навстречу опасности. Ну что, пошли? Не трусь, мы же с тобой вместе!

Приглядишься: что там, за теми стволами? Укрупняем картинку. Огромные валуны, железная дверь, решетка. Боже мой, да это ж темница! Кто там страдает в неволе?

За решеткой двое — мужчина и женщина. Подойди-ка поближе, может быть, им нужна твоя помощь?! Господи! Да это ж они! Да. Точно они.

Наконец-то! Наконец, ты нашел их — тех, кого искал. Искал так долго!

Это те, о которых Господь говорит: «Вот Апостолы Мои для тебя». Те, которых Он выбрал быть началом твоим. Они по воле Божьей стали причиной твоей жизни.

Готов ли ты отдать им все? Готов ли ты быть им слугой? Гордишься ли ты этим высоким служением? Принося им малейшую радость, достигаешь ли сам радости тысячекратно?

Это же твои Мать и Отец!

Но почему... Почему они в темнице?! Почему у них скованы руки?! Господи, они совсем старыми уже стали! Это к тебе перешла их жизнь, а что ты сотворил с нею?!

Посмотри внимательно на скорбную складку вокруг маминого рта... Полнота и яркость ее молодых, красивых губ досталась тебе. А ты превратил ее в страсть, которую щедро расточаешь направо-налево.

Как потускнел взгляд твоего отца! Блеск его молодых глаз ты забрал себе, превратив в ненасытную алчность.

Седина, морщины, скорбь на лице... Никогда они не были так стары, как сейчас! Ты и сам едва узнаешь их. Конечно! Все эти раны не твоих ли рук дело? Не твоих ли усилий плоды?

Ну что, подойдешь или тебе страшно? Страшно, потому что многое между вами было. Была боль непонимания, нетерпимость, горечь, обиды. Много горечи, много обид.

Из обид, нанесенных тобой, из страданий, из боли ты сложил высокую стену. Теперь она вас разделяет. Помнишь, как ты ее строил? День за днем, день за днем, день за днем. Торопился тогда построить ее и хотел, чтобы она была повыше. Ну что ж, ты добился того, чего хотел!

И тот камень, помнишь? Самый большой, самый тяжелый, самый страшный, когда ты сказал им...

Этот камень лег между вами, завалил все входы и выходы. Им завалена и железная дверь, за которой томятся самые близкие твои люди. Он остался лежать у тебя на сердце.

Ведь родители только любят. Для тебя у них нет ничего, кроме отчей любви. И когда бы ты ни пришел — их объятия всегда распахнуты настежь.

Хочешь историю про другого Рыцаря? Тогда читай.

Жил-был Рыцарь. Однажды он влюбился. Влюбился до беспамятства в красавицу без души и без сердца. Страдал и таял от страсти, мечтая завоевать эту бездушную куклу. Не знал он тогда, что в груди у нее не сердце, а камень.

Дни, месяцы, годы прошли в напрасном томлении, в пустых терзаниях.

И однажды, желая избавиться от него, она сказала: «Принеси мне сердце твоей матери, тогда я буду твоей. Принеси сердце той, которая любит тебя, и я стану твоей женой».

Влюбленный Рыцарь в глубоком замешательстве вернулся домой. Он долго мучился, сопротивлялся, страдал и

проклинал себя, но животная страсть все-таки взяла верх. Он вошел в комнату и убил свою мать, вырвал ее сердце и, держа его в руках, побежал к бессердечной красавице.

Мечтая о ней, он бежал, не глядя себе под ноги, и вдруг споткнулся, упал, выронив сердце из рук.

И вдруг он услышал голос: «Сынок, сынок, ты не ушибся? Тебе не больно, сынок? Были бы у меня руки, подняла бы тебя, стряхнула бы пыль с твоей одежды, прижала бы к себе. Ну, вставай же скорей, неси меня к своей возлюбленной и будь счастлив!».

Это говорило сердце его матери.

Ты помнишь? Эта история о другом Рыцаре, а может быть, о тебе?..

Но зачем-то же Господь дал тебя твоим родителям, а тебе дал именно этих Отца и Мать? Ты не знаешь, зачем? И почему именно этих? Для чего, зачем, почему так неразрывно соединил вас навеки?

Рыцарь! Где твой меч? Достань же свой меч-желание! Одного твоего желания будет достаточно. Подойди, ударь, разрушь эту стену!

Обратись к ним без слов. Просто сердцем скажи сейчас все, что хочешь сказать. Они обязательно тебя услышат, они все поймут, потому что любят тебя. Если в сердце своем захочешь – рухнет стена, откатится от двери камень.

Попроси прощения у этих старых людей! Они любили тебя, любят и будут любить всегда. Они всегда жили и продолжают жить ради тебя. Как они хотят, чтобы ты был счастлив, чтобы стал лучше них. Вдумайся: лучше них — Апостолов Господа Бога!

Они хотят, чтобы ты не блуждал впотьмах своего сердца, хотят, чтобы вернулся к свету. Как было в детстве? Помнишь? Проси прощения у них! Прости и себя за боль, причиненную им! Получается?

Смотри, смотри — открываются двери.

Смотри — стены рассыпаются в пыль.

Рыцарь, ты молодец! Но еще остаются цепи. Еще не свободны те, кому ты обязан жизнью. Еще ты сам не свободен. Нужен ключ, чтобы снять оковы. Где он? Загляни в свое сердце, и ты найдешь его там.

Просто стремись, попробуй, скажи им: родные мои, спасибо, что вы есть, что вы были и будете вечно!

Подойди к этой старой, усталой женщине, прикоснись к ней. Выдохни с благоговением: «Мама!». Постарайся вложить в это короткое слово всю нежность, всю любовь, все тепло своей души!

О, как трудно бывает сказать это слово, но, может, этой есть тот ключ? Попробуй, ты ничего не теряешь! Ты сможешь, я верю в тебя, мой Рыцарь!

Повтори это снова и снова! Ты уже чувствуешь себя снова малышом-топотушкой? Как давно это было, и как давно тебе хотелось вернуться в эту чудесную страну!

Еще, еще раз скажи «мама»! Почувствуй щемящую боль освобождения! Почувствуй, как в каждом повторе душа твоя стонет и оживает, как с сердца опадают огромные куски толстого панциря, в котором оно все эти годы находилось...

Ты видишь: с каждым повтором становится светлее, светлее, светлее... Ты чувствуешь ветер благоговенья... И трепет возврата... И слезы любви...

Скажи этому старому, но не потерявшему достоинства мужчине «папа»! Повторяй снова, снова и снова! Произнеси это столько раз, чтобы душа запела и откликнулась эхом!

Смотри, смотри, смотри — падают цепи! Они молодеют прямо на глазах! Твои родители распахнули свои объятия для тебя, они хотят обнять тебя, прижать к себе, передать тебе свою любовь, тепло, силу, красоту души, мудрость!

Смотри: они — совсем молодые! Смотри: они смеются и плачут! Подойди же к ним, обними их. Побудь с ними вместе. Ты видишь? Лес уже не такой мрачный...

Мой Рыцарь! За каждым деревом этого леса — темница. В каждой темнице находится тот, кто еще не прощен тобою. Сколько их?

Натяни тетиву и пусти стрелу! Поднимись выше пыльных дней. Огляди с высоты свою жизнь. Что ты видишь?

Ты шел по дороге жизни, и к тебе приходили люди. Много-много людей. Что ты дал им? Что взял у них? Что осталось?

Кто-то свернул, кто-то ушел, кто-то остался с тобой навсегда. А кто-то — вот он — идет рядом, а в действительности находится далеко-далеко.

Найди каждого, отыщи всех.

Не препятствуй им появиться перед тобой.

Пусть каждый сам расскажет свою обиду, поделится своей болью.

На каждого посмотри с позиции сегодняшнего дня.

Прошлое никогда не вернется. Оно сослужило свою службу и ушло. Отнесись к нему с благодарностью и отпусти его с миром. Потому что в лесу этой жизни никто не приходит к нам зря. Каждый, кто приходил к тебе, — твой Учитель. Каждая встреча — урок и одновременно подарок.

Выслушай всех по очереди, поговори с каждым.

Сам выскажи все, что болит до сих пор, и отпусти. Отпусти с Богом! С любовью...

Освободи каждого из темницы, мой добрый Рыцарь! Вызволь и себя из горького плена, плена вражды, неприязни, глупых ссор, жестоких, ненужных слов, из плена прошлых обид.

Если можешь, коснись его, если можешь, шепни ему слово любви. Поцелуй, если можешь. Ты можешь, я знаю это! Пусть не сразу, не вдруг, но постепенно ты сможешь это сделать!

Ты заметил, что с каждой встречей в твоём лесу все светлее? Хорошо. Ты на верном пути, мой Рыцарь!

Цитадель в самой чаще леса. Ее стены уходят глубоко в землю. Ее стены уходят высоко в небо. Не объехать, не обойти. Это крепость твоей души, это тюрьма твоего собственного сердца..

Столько раз ты сам загонял туда свои боли, столько раз отправлял туда страдания, ссылал туда горькие мысли, мешавшие жить? Ты сам, упрекая себя, укреплял эти стены, кто их разрушит теперь?

Только ты!

Вот циферблат на высокой башне. Эти часы показывают время в годах. Их стрелки сейчас показывают столько времени сколько тебе сейчас лет. Если ты только сможешь их повернуть назад...

Воспользуйся рычагом-памятью и отправляйся назад — шаг за шагом, за годом год.

Попробуй прожить свою жизнь в обратной последовательности. Год, два, три, десять лет назад. Что ты видишь?

Вспоминай свои поражения. Вспоминай свои неудачи. Вспоминай, как ты предал себя. А может, ты предал другого? Вспоминай свои боли и раны. Вспоминай и по очереди их отпускай...

Эти раны, предательства, поражения — все, за что ты казнишь себя долгие годы, — просто камни, камни твоей души. Столько лет ты носил их! Каждый из них — это событие, которое ты вспоминаешь.

Приготовь все свое оружие: рычаг, стрелу и меч. Разбивай камни! Пусть они падают, разбиваясь на осколки, разлетаясь в песок. Пусть проваливаются и уходят в землю, в преисподнюю, в тартарары, в бесконечность.

Двадцать, тридцать лет назад сколько их было? Вот начало любви. О, как больно любить безответно! А ты думал — прошло и забылось?

И снова назад. Помнишь? Школа. Какие раны?! Ты себя презирал за что? Ты за что себя ненавидел? Отпусти...

Вспоминай и прощай. Отпускай без оглядки. Швыряй без разбору. Вот еще один камень в бездну летит. Вот другой. Вот десятый. Потому что прощаешь, прощаешь.

И смотри! Поддается стена! Расширяется брешь!

Теперь ты можешь войти в цитадель.

Как здесь тихо, волшебно... только журчит вода и нежнейший ковер цветов распространяет чудный аромат.

Отдохни, мой бесстрашный Рыцарь! Отдохни от печалей и бед. Отдохни от прожитых лет. Отдохни от боли и смуты. Отдохни от всезнания и суки.

Это ты, мой Рыцарь? Я не узнаю тебя. Где твои доспехи?

На ладошке — перышко.

На щеке — снежинка.

На носу — веснушки.

На губах — смешинка.

Ты бежишь и падаешь, плачешь и смеешься.

Сколько лет тебе, малыш? Как зовут тебя?

Посиди на веселой травке, поболтай с этим мудрым кузнечиком. Что ты жмуришься, как котенок? А, это солнышко целует твои глазки? Ох, смотри, как переливаются Бабочкины крылья! Вырастешь, и у тебя такие же будут. А пока...

Вот и сказке конец.

А может быть, это только начало?

Тот факт, что в бессознательном "похоронены" воспоминания о прежних неудачах, неприятных и мучительных переживаниях, вовсе не означает, что для успешной трансформации личности их нужно обязательно "поднимать на поверхность", обнажать и дотошно исследовать. Как уже не раз говорилось выше, процесс обучения - это процесс проб и ошибок. Человек всегда пытается что-то сделать, промахивается, сознательно оценивает степень отклонения и делает соответствующие поправки для следующей попытки - и так до тех пор, пока наконец не попадет "в яблочко".

Навыки, модели реагирования, ведущие к успеху, запоминаются и при необходимости "копируются" в будущем. Так происходит, когда человек учится метать дротики, петь, водить автомашину, играть в гольф, вести светский образ жизни - словом, овладевать любым мастерством. Вспомните, к примеру, игру "электронная мышь", которая "учится" проскакивать через лабиринт под носом у кошки. Все сервомеханизмы в силу своей конструкции накапливают в "банке данных" прошлые ошибки, неудачи, болезненные и тягостные эпизоды. Подобный негативный опыт вовсе не сдерживает процесс обучения, а, наоборот, содействует ему, если его использовать должным образом в качестве "негативной информации" и рассматривать как отклонение от желаемой цели.

Но важно уяснить:

как только ошибка обнаружена, признана таковой и в направлении движения внесены необходимые поправки, ее следует вполне сознательно забыть, а помнить лишь успешные действия, подолгу мысленно задерживаясь на них.

Запечатленная в мозгу информация о прошлых неудачах нисколько не вредит, если наша сознательная мысль и внимание сконцентрированы на положительной цели, которую нужно достигнуть. Поэтому лучше не беречь старые раны.

Наши ошибки, просчеты, неудачи, а порой и обиды - это необходимые ступени учебного процесса. Вместе с тем нужно помнить, что они представляют собой *всего лишь средства достижения цели, а вовсе не саму цель*. После того как они выполнили свою задачу, о них следует больше не вспоминать.

Если мы все время преднамеренно возвращаемся в мыслях к нашим ошибкам, постоянно обвиняем и выговариваем себе за них, то - помимо нашей воли - ошибка или неудача превращается в "цель", которая удерживается в воображении и памяти.

Непрекращающееся самобичевание за давние ошибки и грехи нисколько не облегчает и не помогает делу, а лишь закрепляет навыки, которые вам хотелось бы изменить.

Воспоминания о прошлых неудачах могут самым неблагоприятным образом повлиять на сегодняшние действия, если мы без конца думаем о них и в довершение всего еще и мысленно повторяем: "Вчера я потерпел неудачу, а это значит, что меня и сегодня ожидает неудача". Однако нет никаких доказательств, что подсознательные стереотипы наших реакций в различных ситуациях обладают способностью самопроизвольно повторяться и закрепляться и что, прежде чем изменить поведение, обязательно нужно вытравить из памяти все глубоко похороненные знания о прошлых промахах. Совсем нет. Мы становимся жертвами нашего осознанного мышления. Ведь это сознательная часть нашей личности рассуждает, делает выводы, выбирает воображаемые цели, на которых сосредоточивается наш автоматический Творческий Механизм. В ту самую минуту, когда мы меняем направление наших мыслей, перестаем усиливать прошлые негативные стереотипы, прошлое с его ошибками и просчетами теряет над нами власть.

Когда я находился в США, то путешествовал по стране на автобусах компании "Грэйхаунд" (на борту этих автобусов изображена серая гончая собака). И вот однажды в штате Нью-Джерси в наш автобус сели трое

подростков. Среди пассажиров был тихий, бедно одетый мужчина, который сидел в стороне от других. Когда автобус остановился на первой остановке для отдыха, все пассажиры вышли, кроме этого мужчины, который все так же тихо сидел с рассеянным видом. Когда ребята вернулись, один из них что-то сказал этому мужчине, и тот робко улыбнулся.

На следующей остановке все пассажиры опять вышли прогуляться, и при выходе один из подростков повернулся к мужчине и сказал:

- Вперед! Пойдемте с нами. По крайней мере, разомнемся немного! Мужчина последовал совету. Ребята угостили его бутербродами. Один из них сказал:

- Мы едем во Флориду на субботу и воскресенье позагорать на солнце. Во Флориде, говорят, хорошо!

- Да, неплохо, - согласился мужчина.

- А вы что, были там?

- Да, - ответил мужчина. - Я там когда-то жил.

- А у вас есть семья, дом? Мужчина, помедлив, ответил:

- Даже не знаю...

- Что значит "не знаю"? - настаивал подросток. Тронутый теплотой и искренностью ребят, мужчина поведал им следующую историю:

- Много лет мне пришлось отбывать заключение в одной из флоридских тюрем. До этого у меня была красивая жена и замечательные дети. Я сказал ей: "Дорогая моя, не пиши мне. Я тебе тоже не буду писать. Дети не должны знать, что их отец в тюрьме. Если хочешь, можешь выйти замуж за другого, кто сможет быть хорошим отцом моим детям". Не знаю, выполнила ли она свою часть договора, но я свою выполнил. Я сдержал слово. На прошлой неделе, когда я точно знал, что меня выпустят, я написал письмо на наш старый адрес недалеко от Джэксонвилля. В письме я написал: "Если ты все еще там живешь и получишь мое письмо и если у тебя никого нет и если ты примешь меня обратно - дай мне знать следующим образом: возьми кусок белой материи и обвяжи ею старый дуб недалеко от дороги".

Пассажиры вернулись в автобус. Когда до Джэксонвилля оставалось километров пятнадцать, ребята пересели туда, где сидел мужчина, и уставились в окно. Подъезжая к пригороду Джэксонвилля, они увидели огромный старый дуб. Вскрикнув, ребята сорвались со своих мест и, обнимая друг друга, стали танцевать прямо в середине прохода. Они только приговаривали:

- Смотрите! Смотрите!

К дубу был привязан не просто кусок белой материи. Вместо этого на дубе лежала целая простыня, белое платье, белые детские брючки и белые наволочки! Все дерево было увешано белым...!

Обратимся опять к практике гипноза. Если стеснительному, робкому человеку внушить под гипнозом, что он в состоянии смело и уверенно произнести речь, его стереотип поведения мгновенно меняется. В такой момент он действует в соответствии со своими сиюминутными убеждениями. Все внимание сконцентрировано на достижении положительной цели, и ни одной-единственной мысли не расходуется на прошлые неудачи.

В своей занимательной книге "Очнись и живи" *Доротея Бранд* рассказывает, как эта самая идея позволила ей стать более продуктивной и преуспевающей писательницей, использовать способности, о существовании которых у себя она даже и не подозревала. Увиденное однажды во время публичного гипнотического сеанса изумило ее и расшевелило любопытство. А тут вскоре на глаза попала фраза, написанная психологом *Ф.М. Майерсом*, которая, по словам Бранд, перевернула всю ее жизнь. *Майерс*, в частности, доказывал, что таланты и способности проявляются под гипнозом благодаря тому, что в гипнотическом состоянии происходит очищение памяти от прежних неудач.

Если такое возможно под гипнозом, сказала себе мисс *Бранд*, если обыкновенные люди действительно носят в себе таланты, способности и возможности, которые сдерживаются и не используются только потому, что в памяти сохраняются прошлые промахи, то почему бы не воспользоваться этими способностями и талантами в нормальном состоянии, игнорируя ошибки и действуя так, словно неудачи и быть не может?

Она решила попробовать вести себя, исходя из посылки, что возможности и способности уже наличествуют и она уже может пользоваться ими, отбросив нерешительность и не оглядываясь поминутно назад. За год ее продуктивность как писателя, да и спрос на ее книги, возросли во много раз. Еще одним поразительным результатом эксперимента явилось то, что она обнаружила в себе ораторское дарование, стала часто и ярко выступать с лекциями, хотя прежде чрезвычайно не любила и не умела говорить перед публикой.

Метод Бертрана Рассела

В книге "Покорение счастья" *Бертран Рассел* пишет: "Я не был рожден счастливым. В отрочестве мой любимый псалом начинался словами: "Утомлен я воздыханиями моими...". В юности меня тяготила жизнь и я постоянно пребывал на грани самоубийства, от которого меня, однако, удерживал глубокий интерес к математике. Теперь же, напротив, жизнь моя полна радости. Я мог бы сказать, что с каждым годом радуюсь жизни все больше и больше... Во многом это происходит благодаря тому, что я перестал заниматься самим собой. Подобно другим, воспитанным в духе строгого пуританства, я имел привычку - подолгу размышлять о своих прегрешениях, безрассудных поступках и ошибках. Но постепенно я научился относиться спокойно к собственным недостаткам и концентрировать внимание на объектах, лежащих вне меня: на ситуации в мире, на различных сферах знания, на людях, которые мне дороги".

В той же самой книге *Рассел* описывает метод, который он использовал, чтобы изменить стереотип автоматического реагирования. "Вполне возможно, - пишет он, - преодолеть сложившиеся в сфере бессознательного детские впечатления и даже изменить содержание отложившейся там информации, избрав подходящий метод. Каждый раз, когда вы начинаете чувствовать угрызения совести в связи с поступком, который, как говорит вам рассудок, вовсе не является безнравственным, проанализируйте причину возникновения этого чувства и обязательно докажите себе его абсурдность. Ваши сознательные убеждения должны быть настолько яркими и выразительными, чтобы в сфере бессознательного отложился сильный отпечаток, способный справиться с отпечатком, оставленным там в детстве вашей матерью или няней. Не довольствуйтесь простым сопоставлением моментов разумного и абсурдного. Вглядитесь в абсурдное пристально, с решимостью не придавать ему значения и не позволить господствовать над вами. Всякий раз, когда в ваше сознание проникают нелепые мысли и чувства, вырывайте их с корнем, анализируйте и отбрасывайте. Не позволяйте себе быть мягкотелым созданием, которым наполовину правит разум, а наполовину - детские глупости.

Но чтобы "восстание духа" действительно принесло человеку счастье, давая возможность радостно жить, ему необходимо прислушаться и глубоко поразмышлять над тем, что говорит его рассудок. Большинство людей полагает, что если внешне выбросить предрассудки своего детства, то на этом можно успокоиться. Они не осознают, что предрассудки затаились в глубине. Я считаю, что человеку необходимо твердо решить, во что он сознательно хочет верить, и никогда не воспринимать без предварительной критической оценки противоположные мнения, не позволять им властвовать над собой даже короткое время. Все сводится к дискуссии с самим собой в те моменты, когда появляется искушение вернуться в детство, но к дискуссии очень короткой".

Прескотт Леки, о котором я говорил ранее, обнаружил, что существует мощный рычаг для измерения мироощущения человека. Речь идет о своеобразном стандарте убеждений, который свойствен почти каждому из нас:

- ощущение или вера, что он способен внести свою лепту в Общее дело, выполняя свои обязанности при сохранении определенного уровня независимости;
- ощущение, что внутри любого из нас есть "нечто", что не должно претерпевать унижений.

Задайтесь вопросом: "почему?"

Позитивное мышление как лечебный метод пока еще не получил широкого признания. Одна из причин состоит в том, что им редко пользуются.

Выявите прежде всего причины, которые лежат в основе вашего негативного поведения. Может быть, "всегда происходит что-то", в результате чего вы терпите неудачу, хотя успех, казалось, был так близок? Возможно, в глубине души вы полагаете себя "недостойным" или не заслуживающим успеха? Не испытываете ли вы неловкости в общении с людьми? Быть может, вы вообразили, что хуже их или что люди настроены по отношению к вам недружелюбно? Не ощущаете ли вы тревоги и страха в сравнительно безопасных ситуациях? Может быть, вы считаете, что мир, в котором вы живете, враждебен, неприветлив, опасен или что вы почему-либо "заслуживаете наказания"?

Помните: в основе поведения и эмоций лежат убеждения. Чтобы проверить правильность убеждений, необходимо задаться вопросом: "Почему?". Нет ли дела, которым вы желали бы заняться, задачи, которую хотели бы выполнить, какого-нибудь вида деятельности, в котором вы предпочли бы реализовать свои способности, но не решаемесь, полагая, что не сможете?

Итак, задайтесь вопросом: "Почему?". Почему вы уверены, что не сможете? Затем уточните: эта уверенность базируется на реальных фактах, на моих предположениях или, может, вообще на ложных выводах?

Спрашиваем себя дальше:

Существуют ли убедительные основания для подобного мнения? Приду ли я в аналогичной ситуации к такому же выводу относительно другого человека? Должен ли я и дальше чувствовать и действовать так, словно это правда, если убедительных оснований верить в это нет?

Не ограничивайтесь прочтением указанных вопросов. Поломайте над ними голову. Глубоко задумайтесь. Пусть они заденут вас за живое. Уверен, вы почувствуете, что "обсчитываете" и "обкрадываете" себя. И если дело обстоит именно так, не следует ли возмутиться и даже крепко рассердиться на себя? Эти эмоции иногда здорово помогают освободиться от ложных убеждений.

Известный адвокат *Кларенс Дарроу* как-то сказал, что его профессиональное восхождение началось в тот день, когда он попытался получить кредит в две тысячи долларов, чтобы купить дом. Сделка близилась к благополучному завершению, но тут вмешалась жена ростовщика, заявившая мужу: "Не будь дураком, он никогда не заработает достаточно, чтобы вернуть долг". Дарроу и сам серьезно сомневался на этот счет. Но когда он услышал ее слова, то самое "нечто" произошло и в нем. Здорово разозлившись на женщину, на себя, он сразу же решил, что непременно добьется успеха. Похожую ситуацию пережил и один знакомый предприниматель. К 40 годам он не мог похвастаться успехами и постоянно тревожился, как пойдут дела дальше, терзал себя мыслями о собственной

несостоятельности, ужасно беспокоился по поводу исхода каждой сделки. Полный страхов и волнений, он решил приобрести в кредит кое-какое оборудование. Однако жена продавца возражала. Она не верила, что мой друг сможет оплатить счета. Сперва он поник головой, а затем возмутился.

Почему с ним так обращаются? Почему он должен жить согнувшись, вечно опасаясь неудачи? Этот эпизод пробудил, открыл ему его новое Я, он понял, что и слова женщины, и собственное мнение о себе оскорбляют в нем то самое "ничто". В тот момент у него не было ни денег, ни кредита, ни возможности осуществить свои планы. Но он нашел выход и через три года достиг успеха, о котором раньше и не мечтал.

Сила желания

Мысленно представьте себе, чего бы вы хотели добиться или какие черты характера обрести, и предположите на какой-то момент, что все это возможно. Пробудите в себе сильное стремление добиться осуществления своих желаний, заразитесь энтузиазмом, вновь и вновь размышляя о предмете своих устремлений. Ведь ваши теперешние негативные убеждения сформировались под влиянием мыслей и чувств.

Итак, вызовите в себе яркие эмоции и сильные желания - и новые мысли и идеи перечеркнут старые.

Если вы внимательно обдумаете изложенное выше, то вспомните, что речь не идет о чем-то совершенно новом для вас. Вы и раньше беспокоились и тревожились за исход задуманного! Различие лишь в том, что **вы меняете негативную цель на позитивную**. Когда вы тревожитесь, то прежде всего очень живо рисуете в своем воображении картину возможного неблагоприятного результата. Вы не делаете каких-либо усилий, а просто неотступно думаете о "конечном результате". Размышляете о нем, ярко представляете себе подобную вероятность, допускаете мысль, что подобное "может произойти".

При непрерывном воспроизведении картины только возможного неблагоприятного итога он начинает казаться вам все более и более реальным. Через некоторое время автоматически возникают и соответствующие эмоции: страх, беспокойство, отчаяние, - которые под стать нарисованному вашему воображением неблагоприятному исходу дела.

Теперь, изменив картину "цели", вы сможете с такой же легкостью вызывать положительные эмоции. Мысленно рисуя желаемый конечный результат и подолгу размышляя над ним, вы также делаете его все более вероятным, и вновь автоматически генерируются соответствующие эмоции, но только на этот раз вас охватывает воодушевление, бодрое настроение, уверенность и радость в предвкушении победы. "Изживая собственную склонность к отрицательным эмоциям, мы вырабатываем привычку к позитивным настроениям", - говорит доктор *Найт Данлон*. **Как человек мыслит, таков и результат.**

Как-то раз одна женщина обнаружила, что ее муж отдаляется от нее. Их брак был счастливым, но она слишком погрузилась в общественную деятельность, а он был постоянно занят на работе. Прежде чем супруги спохватились, прошлое чувство близкого товарищества было потеряно. Однажды она обнаружила, что муж заинтересовался другой женщиной. Совершенно потеряв голову, она впала в истерику. Потом попросила совета у своего психолога, который умело перевел разговор на ее собственное поведение. Женщина повинилась, что была плохой женой, эгоцентричной, несдержанной и придирчивой.

Потом она призналась, что никогда не чувствовала себя равной мужу. У нее всегда был глубокий комплекс неполноценности, чувство неспособности сравняться с ним в социальном или интеллектуальном плане. Поэтому она укрылась за маской несговорчивости, излишней критичности и обидчивости.

Психолог видел, что женщина была более талантливой, способной и очаровательной, чем думала. Он предложил ей представлять себя талантливой и привлекательной и произнес причудливую фразу: "*Господь правит палатами красоты*". Затем добавил, что вера может сделать лицо красивым, а манеры изящными и очаровательными. Он научил ее молиться и воображать, а еще посоветовал постоянно удерживать в памяти образ старого чувства сотоварищества, думать о доброте своего мужа и о том, как между ними вновь воцарится гармония. Она должна была верить во все это. Таким образом,

психолог подготовил почву для потрясающей личной победы.

Примерно в это же время муж предупредил ее, что хотел бы получить развод. Она уже овладела собой настолько, что смогла принять новость спокойно. Просто ответила, что согласна, если ему это так нужно, но предложила отложить окончательное решение на девяносто дней под тем предлогом, что развод слишком радикальный шаг. "Если через девяносто дней ты все еще захочешь развестись, я не буду возражать". Она сказала это спокойно. Муж смотрел на нее настороженно. Он ждал скандала.

Вечер за вечером он уходил из дому, и вечер за вечером она оставалась одна, представляя себе, как он сидит в старом кресле. Его там не было, но она воображала его уютно читающим, как в былые времена. Она вспомнила, как раньше он суетился в их старой московской квартире, подкрашивая и подправляя всякие мелочи. Она даже представляла, как он вытирал посуду в то время, когда они были молодоженами, как они играли в теннис на стадионе "Динамо" и ходили гулять вместе.

Она действительно верила в этот образ, и однажды вечером он в самом деле сел в свое кресло. Ей пришлось посмотреть на него дважды, чтобы убедиться в его реальности. Может быть, воображение и есть реальность, но в любом случае муж был на этом самом месте. Иногда он исчезал, но чаще и чаще садился вечером в свое кресло. Потом он начал читать для нее вслух Чехова, как в прошлые времена. Потом солнечным субботним утром спросил:

- Что ты скажешь насчет партии в теннис?

Дни шли приятной чередой, пока внезапно она не осознала, что наступил девяностый день. В тот вечер она спокойно сказала:

- Сергей, сегодня девяностый день.

- Что ты имеешь в виду? - удивленно спросил он.

- Разве ты не помнишь? Мы договорились подождать девяносто дней до окончательного обсуждения развода, и сегодня как раз девяностый день.

Он смотрел на нее с минуту, потом, спрятавшись за газету, перевернул страницу и обронил:

- Не глупи. Я совершенно не смогу без тебя. И с чего ты взяла, что я собираюсь тебя оставить?

Формула доказала свою действенность. Женщина воображала, верила, и желаемый результат был достигнут. Воображение помогло ей, а заодно и ему. Я знаю немало людей, с успехом применявших этот метод не только для решения личных проблем, но и для улаживания деловых неурядиц.

Не попробовав, не узнаешь

Не забывайте, что ваш автоматический механизм с одинаковой легкостью может действовать как Механизм Неудачи или же как Механизм Успеха - в зависимости от информации, которую вы закладываете в него, и цели, которую ставите перед ним. Ведь он - устройство, устремление на конкретную цель. Но определять цели - ваша обязанность. Многие из нас бессознательно и непреднамеренно, по заведенной привычке рисуя в своем воображении картины возможных неудач, предопределяют неудачу в качестве конечной цели.

Помните, ваш "автопилот" "не обсуждает" поступающую от вас информацию и "не ставит ее под сомнение". Поэтому очень важно, чтобы он получил реальные, правдивые данные об окружающем мире. **Задача сознательного логического мышления - знать правду, выработать правильные оценки, суждения, взгляды.** Нужно заметить, что большинство из нас склонны, недооценивая самих себя, переоценивать характер трудностей, с которыми нам приходится сталкиваться.

Многих людей выбивает из колеи случайно оброненное знакомыми замечание: "Сегодня вы выглядите неважно". Когда с ними кто-то обходится недостаточно уважительно или вовсе пренебрежительно, они безоговорочно "заглатывают" этот факт, делая вывод, что они в чем-то неполноценны.

Почти каждый из нас ежедневно является объектом негативного внушения. Если наш разум функционирует нормально, то нет нужды слепо воспринимать эти внушения. Полезный девиз: "Это вовсе не так".

Задача сознательного рационального мышления - выработать логические заключения. Мысль: "Я потерпел неудачу в прошлом, поэтому, вероятно, потерплю ее и в будущем" - и не

логична, и не рациональна. Абсолютно неразумно говорить себе "я не могу" в отсутствие всяких доказательств, подтверждающих подобный вывод.

Берите пример с человека, который на вопрос, умеет ли он играть на пианино, ответил:

- Не знаю.

- Что значит "не знаю"? - последовал недоуменный вопрос.

- Я никогда не пробовал.

Решите, чего вы хотите

Ваше дело решить, чего вы хотите, определить цели, которых вы желаете достигнуть, и сосредоточить внимание на них; не нужно тратить время и усилия на выявление того, чего вы не хотите, ибо это неразумно.

Когда-то президента Эйзенхауэра в бытность его генералом спросили, что случилось бы, если бы десант союзных войск, высадившийся в Италии, был сброшен в море. "Было бы очень плохо, - ответил он, - но я никогда не позволял себе думать об этом".

Вы сознательно должны концентрировать внимание на ближайшей задаче, на том, чем вы занимаетесь в данный момент и что происходит вокруг вас. "Чувственная" информация непрерывно "уведомляет" ваш автоматический механизм о происходящих событиях и создает ему условия для спонтанного реагирования. Другими словами, вы все время начеку. Однако в "обязанность" вашего сознательного рационального мышления не входит выполнять "текущую работу". Мы накликаем беду, если попытаемся "выжимать" сознательные мысли из Творческого Механизма, применяя сознательные усилия. А когда почувствуем, что он дает сбой, начнем беспокоиться, тревожиться, отчаиваться.

Наш "автопилот" не имеет сознания. Мы не можем видеть, как вращаются его шестеренки, или знать, что происходит "внутри" его. Мы вынуждены верить и доверять ему.

Только доверяя и действуя, мы можем рассчитывать на какие-то настоящие результаты. Мы должны научиться делать свое дело, действуя решительно, предполагая самое лучшее, и предоставить результатам самим о себе позаботиться.

РАССЛАБЬТЕСЬ - МЕХАНИЗМ УСПЕХА РАБОТАЕТ НА ВАС

Слово "стресс" чрезвычайно популярно. Мы говорим уже об эпохе стресса. Тревоги, волнения, бессонница, язва желудка считаются чуть ли не неотъемлемой частью мира, в котором мы живем.

Но я твердо убежден, что так быть не должно.

Мы сбросили бы с себя огромное бремя забот, волнений и беспокойств, если бы твердо осознали простую истину: **природа обеспечила нас всем необходимым для счастливой жизни теперь и в будущем.**

Наша беда в том, что мы игнорируем эту истину, пытаемся решать все проблемы, полагаясь только на помощь рассудка.

Мозг человека можно сравнить с информационным центром. Именно здесь сосредоточены наши представления о себе, собственных индивидуальных качествах, здесь расположены центры воображения и целеполагания. Именно в больших полушариях головного мозга накапливается информация, оцениваются поступающие от органов чувств сведения, формируются наши взгляды и суждения.

Однако мозг сам по себе не в состоянии реализовать решения. Как информационный центр он не может выполнять конкретную работу. Его дело - ставить и очерчивать, но не решать проблемы практически. Природа и не конструировала его для подобных целей.

Победить, отказавшись от борьбы

Современный человек чересчур осторожен, слишком озабочен, непомерно страшится результатов, а **заповедь Иисуса Христа - "не заботьтесь о завтрашнем дне"** - рассматривает как сущую нелепицу.

А между тем именно такой совет дал много лет назад дуайен американских психологов *Уильям Джеймс*. Если бы мы только к нему прислушались! В одной из небольших статей под названием "Заповеди расслабления" он писал (еще в 1899 году!), что современный человек слишком напряжен, озабочен и тревожен и что существуют лучшие и легкие пути. "Если мы хотим, - говорилось в статье, - чтобы результаты наших волевых усилий и способностей к формированию и восприятию идей были более плодотворны, разнообразны и эффективны, мы должны

научиться освобождать их от тормозящего влияния наших долгих размышлений и эгоистической озабоченности результатами. Подобно другим навыкам, такая привычка может быть сформирована. Предусмотрительность, чувство долга, забота о собственных интересах, честолюбие, беспокойство – все эти качества и чувства, конечно же, играют определенную роль в нашей жизни. Однако, по возможности, приберегите их для тех случаев, когда вами принимаются общие решения и планы, и не подпускайте их к деталям. Когда решение принято и необходимо приступить к исполнению, отбросьте всякую ответственность за исход дела. Другими словами, растормозьте интеллектуальный и практический механизмы, позвольте им действовать свободно и непринужденно, и они послужат вам вдвойне".

Позже на знаменитых Джеффордских чтениях *Джеймс* приводит множество примеров, когда люди годами, предпринимая отчаянные усилия, тщетно пытались избавиться от состояния тревоги, беспокойства, комплекса неполноценности, ощущения вины, а потом убедились, что успех пришел лишь тогда, когда они сознательно отказались сражаться, перестали пытаться решать свои проблемы с помощью рассудка.

"Бесчисленные исповеди, – заявил *Джеймс*, – свидетельствуют о том, что в подобных случаях успех, как правило, достигается через... капитуляцию... пассивность, а не активность, через расслабление, а не напряжение. Отбросьте чувство долга, ослабьте "мысленный зажим", предоставьте заботиться о вашей судьбе вашим силам, проявите подлинное глубокое безразличие к тому, что из всего этого выйдет... Тем самым вы позволите отдохнуть вашему сведенному судорогой Я и увидите, что существует более великое Я. Достижение результатов – постепенно или внезапно, больших или меньших – регенеративный феномен, который следует за отказом от усилий, – реальность человеческой природы".

Феномен творчества

Обратимся к практическому опыту писателей, изобретателей, других людей творческих профессий. Все они, без исключения, говорят, что **творческое озарение возникает не в результате сознательных размышлений, а приходит внезапно, автоматически**, подобно неожиданной вспышке яркого света, и именно **тогда, когда сознательное мышление**

оставляет проблему в покое и переключается на что-нибудь другое.

Однако творческие идеи не возникают на пустом месте, без предварительного сознательного обдумывания проблемы. Факты свидетельствуют, что прежде чем снизойдет вдохновение или осенит "догадка", человек должен "продемонстрировать" высокую заинтересованность в решении конкретной проблемы, в поисках конкретного ответа. Он должен много размышлять, собрать всю доступную информацию по данному вопросу, прикинуть все возможные направления действия.

И самое главное: человек должен иметь страстное желание непременно найти решение.

Но после того, как он определил проблему, нарисовал в воображении желаемый конечный результат, запасся сведениями и фактами, которые смог заполучить, всякие дальнейшие волнения, мучения, тревоги не только не помогают, но определенно препятствуют реализации цели.

Известный французский ученый Фер рассказывал, что практически все удачные идеи приходили к нему в тот момент, когда он не занимался конкретной проблемой активно, и что большинство его открытий было сделано в то время, когда они находились, так сказать, вдали от рабочего места.

Хорошо известно, что, когда Томасу Эдисону, несмотря на все старания, не давалась какая-нибудь проблема, он имел обыкновение немного вздремнуть – и решение ее находилось.

Чарльз Дарвин, повествуя о том, как после многих месяцев бесплодных размышлений к нему внезапно пришли главные идеи, которые легли в основу книги "Происхождение видов путем естественного отбора", писал: "Я даже помню место на дороге, которое проезжал наш экипаж в тот момент, когда, к моей величайшей радости, пришло решение".

Бертран Рассел: "Я вдруг обнаружил, что, когда мне нужно работать над какой-нибудь особенно трудной темой, самый лучший способ – в течение нескольких часов или дней напряженно думать о ней, а затем "отдать приказ" подсознанию. Через несколько месяцев, вновь сознательно возвращаясь к этой теме, я всегда нахожу, что работа выполнена. До обнаружения этого метода я обычно те же самые месяцы проводил в мучительной тревоге, поскольку никакого прогресса не отмечалось. Мое беспокойство несколько не ускоряло

решения, оно все равно приходило в положенный срок, а вот месяцы, проведенные в тревоге, были потеряны, хотя я мог бы использовать их на другие полезные дела".

Вы - тоже творец

Ошибочно предположение, будто процесс подсознательного творчества - прерогатива писателей, изобретателей, вообще людей творческих. Мы все - домашние хозяйки, школьные учителя, студенты, бизнесмены, предприниматели и т. д. - творцы. Все мы обладаем Механизмом Успеха, и он всегда будет действовать, активно участвуя в решении наших личных проблем, в управлении фирмой, совершении коммерческих сделок, причем с тем же рвением, с каким "пишет" рассказы и "изобретает". Как заметил доктор *Райн* из Дьюкского университета (США), он склонен думать, что то, что мы именуем "талантом", на самом деле - просто естественный процесс, продукт жизнедеятельности человеческого интеллекта при решении той или иной проблемы, а мы, называя этот процесс "талантом", неправомерно полагаем, что он присущ только тем, кто пишет роман или картину.

Механизм Успеха внутри нас совершает творческие действия тем же путем, каким рождает творческие идеи. Мастерство в любом виде деятельности - будь то спорт, игра на рояле, проведение интервью или коммерция - проявляется не в тот момент, когда вы тщательно и сознательно продумываете каждое совершаемое действие, а когда вы сбрасываете напряжение, расслабляетесь и позволяете себе "непринужденно" делать дело.

Творческая деятельность, в противоположность осознанной и заученной, всегда самопроизвольна, всегда естественна.

Даже самый искусный пианист не сможет сыграть простейшую композицию, если во время игры каждый раз будет решать, каким пальцем ударить по следующей клавише. Сознательно он обдумал все это раньше, когда разучивал и тренировался до тех пор, пока его действия не стали автоматическими, привычными. Искусным исполнителем он сделался, лишь достигнув уровня, на котором смог отказаться от сознательных усилий и передать заботу об игре

подсознательному Механизму Навыка, который является составной частью Механизма Успеха.

Если некоторые люди застенчивы и робки в обществе, то причина только в одном: они слишком озабочены, чересчур стараются все делать правильно, тщательно, сознательно контролируют каждое свое движение, обдумывают каждое действие, взвешивают каждое слово. Подобных людей совершенно справедливо называют "заторможенными". Эти люди сами "затормозили" свой Творческий Механизм. Когда они "отпускают тормоза", перестают стараться, тревожиться, постоянно контролировать свое поведение, они начинают жить творчески, спонтанно - словом, быть самими собой.

Пять правил раскрепощения

| |
|---|
| 1. Тревайтесь до того, как сделали ставку, а не когда колесо уже вращается. |
|---|

Это выражение я заимствовал у одного бизнесмена, который питал слабость к рулетке. Оно, подобно "волшебному заклинанию", помогало ему преодолевать тревогу, действовать творчески и добиваться успеха. Перед этим я как-то процитировал ему рекомендацию Уильяма Джеймса, о которой речь шла выше. Напомним, что, по *Джеймсу*, беспокойство допустимо только на стадии планирования и принятия решений относительно образа действий, но когда решение принято и необходимо приступить к исполнению, надо отбросить всякую ответственность за исход дела. Другими словами, "растормозить" свой интеллектуальный и практический механизм, позволив им действовать свободно и непринужденно, и тогда они дают двойную отдачу.

Через несколько недель бизнесмен ворвался ко мне в кабинет радостный, как школьник, узнавший первую любовь. Он сделал собственное "открытие". "Меня внезапно осенило", - сказал он. - Я попробовал, и это действует".

- Что осенило вас и что действует? - спросил я.

- Совет Уильяма Джеймса. Когда вы его процитировали, это не произвело на меня большого впечатления. Но, играя в рулетку, я вдруг вспомнил о нем. Я заметил немало людей, которые, казалось, вообще не волновались, делая ставки. Но едва колесо начинало вращаться, они буквально замирали или принимались ломать пальцы, переживая, выпадет их номер

или нет. Как глупо, подумал я. Если непременно нужно беспокоиться и волноваться, вычисляя шансы на выигрыш, то надо делать это до принятия решения о ставках. Тогда вы еще что-то в состоянии предпринять. Можно подсчитать возможные шансы или решить вовсе не рисковать. Но когда ставки сделаны и колесо вращается, нужно расслабиться и наслаждаться игрой. Тревоги, страхи не принесут ни на грош пользы. Пустая трата энергии.

Затем я подумал, что поступаю точно таким же образом в своей предпринимательской деятельности и в личной жизни. Я часто принимал решения относительно курса действий, не взвесив заранее степень риска и не рассмотрев возможные альтернативные варианты. Но приведя, так сказать, колесо в движение, я начинал тревожиться относительно исхода дела, сомневался, правильно ли я поступил...

И тут я твердо сказал себе, что впредь буду беспокоиться только до принятия решения, а потом, когда "колесо запущено", буду "отбрасывать всякую ответственность за исход дела". Хотите верьте, хотите нет, но это дает результаты. Я не только чувствую себя бодрее, сплю крепче и работаю собранней, но и дела моей фирмы идут успешнее.

Я также обнаружил, что этот же самый принцип хорошо проявляет себя в сотнях житейских ситуаций.

Например, я часто тревожился и испытывал раздражение, когда нужно было идти к стоматологу или выполнять другие неприятные обязанности. Теперь я сказал самому себе: "Это совершенно неразумно. Тебе были хорошо известны все неприятности, связанные с визитом к стоматологу, еще до того, как ты решил отправиться к нему. Если эти неприятности так ужасны, ты можешь просто не ходить. Но если ты находишь, что визит необходим, несмотря на предстоящие неприятные ощущения, и решил все-таки пойти, то забудь о неприятностях. Взвесь шансы и прикинь риск до того, как "колесо начнет вращаться".

| |
|--|
| <p>2. Здесь и сейчас. Не сражайтесь с призраками прошлого. Не тревожьтесь о завтрашнем дне, а концентрируйте свое внимание на настоящем.</p> |
|--|

Составляйте сколько угодно планы на завтра, но не пытайтесь жить в завтрашнем или, еще чего доброго, в дне прошедшем.

Жить творчески - это значит спонтанно отзываться и реагировать на окружающую среду. Ваш "автопилот" в состоянии реагировать соответственно и успешно на происходящее в настоящий момент только в том случае, если все ваше внимание сосредоточено на нынешнем положении вещей и если вы обеспечиваете его нужной информацией.

Планируйте будущее. Готовьтесь к нему. Но не тревожьтесь по поводу того, что случится завтра или даже через пять минут. Ваш Творческий Механизм будет действовать без сбоев здесь и сейчас, если вы все внимание сконцентрируете на том, что происходит именно сейчас. Завтра он будет работать не хуже. Но он может реагировать успешно не на предполагаемые события, а только не те, которые разворачиваются в данный момент.

Члены общества "Анонимные алкоголики", желая избавиться от пагубной привычки, используют тот же самый принцип, когда советуют: "Не пытайтесь перестать пить навсегда, просто скажите себе: "Я попытаюсь не пить сегодня".

Остановитесь, посмотрите, прислушайтесь! Сколько в настоящий момент в вашем окружении присутствует образов, видов, звуков, запахов, которые вы не воспринимаете.

Сознательно старайтесь видеть и слышать, ощущать различные предметы. Когда вы в последний раз по-настоящему ощущали под ногами дорогу, по которой шли? Американским индейцам и первым поселенцам, чтобы выжить, приходилось постоянно обращать пристальное внимание на образы, звуки и другие сигналы окружающей среды. Точно так же обстоит дело и с современным человеком, но по другим причинам. Теперь речь идет не о физической опасности, а об угрозе стрессов и неврозов, которые случаются в результате смятения в мыслях, неумения жить творчески, спонтанно и адекватно реагировать на окружение.

Когда же человек начинает лучше воспринимать то, что происходит вокруг него и реагировать только на происходящее сейчас, совершается чудо избавления его от "нервной лихорадки". В следующий раз, когда вы

почувствуете, что наступает состояние напряженности, беспокойства и волнений, остановитесь на короткое время и спросите себя:

"Происходит ли здесь и сейчас что-то, на что я должен реагировать? Могу ли я в связи с этим что-то предпринять?".

Нередко нервное напряжение возникает в том случае, если пытаются сделать то, что не может быть сделано здесь и сейчас.

Постоянно помните, что ваш Творческий Механизм предназначен для того, чтобы отзываться на сиюминутные события, которые имеют место здесь и сейчас. Очень часто, когда мы не останавливаемся, чтобы поразмыслить, мы продолжаем автоматически реагировать на какие-то ситуации прошлого. Другими словами, **мы откликаемся не на настоящий момент, а сражаемся с призракам прошлого, то есть действуем не в реальной, а в вымышленной обстановке.** Полное понимание данного обстоятельства и оценка собственного поведения нередко приводят к поразительно быстрому "излечению".

Один мой пациент впадал в нервную лихорадку всякий раз, когда ему приходилось бывать на деловых совещаниях, в театре, в церкви, на любом официальном собрании. Общий знаменатель всех его переживаний сводился к понятию "группа людей". Сам того не осознавая, он пытался реагировать на определенные прошлые события. В нем жили воспоминания о том, как в школе он часто мочился в штаны, а жестокий учитель каждый раз перед всем классом срамил его. Теперь же лишь на один из элементов прежней ситуации ("группа людей") он реагировал так, будто перед ним была ситуация в целом. В конце концов он сумел понять, что действовал так, словно опять был десятилетним школьником, словно скопление людей представляло собой школьный класс, а лидер каждой из групп присутствующих ассоциировался с жестоким школьным учителем. После чего его беспокойства и тревоги исчезли.

Другим примером может служить женщина, которая каждого последующего мужчину воспринимает так, словно это первый мужчина из ее прошлого. Или мужчина, который на каждого начальника реагирует так, словно это конкретный начальник, с которым ему пришлось встретиться раньше.

3. Одновременно делайте только одно дело.

Еще одной причиной, омрачающей существование и порождающей состояние неуверенности и тревоги, является нелепая привычка пытаться сделать в одно и то же время несколько дел. Часто студент готовит курсовую и смотрит телевизионную передачу; бизнесмен, вместо того чтобы сосредоточиться на письме, которое диктует, думает еще о вещах, которые ему предстоит сделать сегодня или, быть может, в ближайшую неделю, и, сам того не замечая, пытается мысленно их осуществить.

Опасность этой привычки редко осознается. Если нас бьет нервная дрожь, охватывает тревога при мысли об ожидающей нас огромной куче дел, то эти чувства вызывает не предстоящая работа, а позиция, которую можно коротко выразить так: "Я должен все это сделать сейчас". И, естественно, стараясь осуществить невозможное, человек начинает нервничать, метаться, приходит в отчаяние.

Истина же в том, что **мы в состоянии одновременно делать только одно дело**. Усвоив в полной мере столь простую и очевидную истину, мы перестанем пытаться "делать в уме" одновременно все дела и будем сосредоточивать все свое внимание на том, чем мы в данный момент непосредственно занимаемся. При таком подходе мы сбросим напряжение, беспокойство и тревогу и сможем прекрасно продвинуться вперед.

Как считает доктор *Джеймс Джилки*, много лет оказывавший людям практическую помощь, большинство из нас чувствует себя в постоянной "запарке" только потому, что **неверно представляет себе свой долг, свои обязанности и ответственность**. В любой момент на нас, как нам кажется, готова свалиться дюжина разных дел, требующих немедленного исполнения, дюжина различных проблем, которые нужно решить, дюжина всевозможных тревог, которые необходимо выдержать.

Однако какой бы лихорадочной наша жизнь ни казалась, говорит доктор *Джилки*, подобная мысленная "картинка" всегда искажена. Каждый напряженнейший час даже в самый загруженный делами и проблемами день приходит к нам последовательно. Сколько бы дел, проблем, вопросов нас ни

одолевало, они всегда приходят к нам, выстроившись в ряд по одному, ибо только так и не иначе они могут сменять друг друга. Чтобы представить себе этот процесс образно и наглядно, он советовал вообразить песочные часы, в которых из множества песчинок в каждый момент падает вниз лишь одна. Этот образ призван принести успокоение, в то время как ложное представление выводит нас из эмоционального равновесия.

Я часто советовал моим пациентам: "Представьте себе, что вы поочередно "вводите" задачи и проблемы в ваш Механизм Успеха, подобно тому, как исследователь вводит программу в электронный мозг, который одновременно может выдать лишь одно решение. Расслабьтесь! Перестаньте втискивать в машину больше одной проблемы за один раз".

4. Утро вечера мудренее.

Всем известна сказка про старого башмачника и гномов. Башмачник обнаружил, что если он перед сном вырежет из кожи и разложит заготовки, то маленькие гномы, пока он спит, сошьют за него башмаки. Многие творческие работники используют весьма схожий прием.

Если вам случилось весь день безуспешно биться над какой-нибудь проблемой, попробуйте временно выбросить ее из головы и отложить принятие решения хотя бы до следующего утра. Вы, конечно, помните, что ваш Творческий Механизм действует в полную силу в условиях минимального вмешательства со стороны вашего сознания. Во время сна у него появляется идеальная возможность функционировать без всяких помех, если, разумеется, вы предварительно "приведете колеса в движение".

Рассказывают, что *Вальтер Скотт*, когда у него что-то не клеилось, имел обыкновение говорить: "Не беда, завтра в 7 часов утра все будет в порядке".

В.М. Бехтерев однажды заметил: "Несколько раз выходило так, что если я вечером концентрировал свое внимание на теме, которую намеревался облечь в четкую формулу, то утром, стоило лишь взяться за перо, и слова всплывали одно за другим, как бы сами собой. Оставалось лишь отшлифовать написанное".

"Вся работа моего интеллекта по подготовке решения совершается "за кулисами". Я редко осознаю, когда она происходит... во всяком случае, чаще всего во

время сна", - подтверждал и архиепископ Кентерберийский.

Подобный прием часто применяют и деловые люди.

Например, *Генри Кабс*, который начал в США собственное дело в 30-е годы прошлого века, имея в кармане лишь 10 долларов, а в настоящее время - владелец фирмы с многомиллионным доходом. Он всегда держит на ночном столике блокнот, чтобы, проснувшись, быстро записать полезные идеи.

Вик Покер приехал в США из Венгрии без гроша в кармане и даже не зная английского языка. Начал работать сварщиком, поступил в вечернюю школу, копил деньги. Депрессия 1930-х годов уничтожила все его сбережения. Однако через два года Покер сумел открыть небольшую мастерскую, принимавшую заказы на сварочные работы. Сегодня - это крупная фирма, приносящая миллионные доходы. "Я понял, - говорит он, - что мы сами должны создавать для себя шансы. Иногда во сне у меня возникали идеи относительно решения какой-то проблемы, и я просыпался взволнованный. Часто, встав с постели посреди ночи, я спускался в мастерскую, чтобы убедиться, что идея осуществима".

5. Работая, умейте расслабляться.

Теперь вы узнали, как расслабиться физически и психологически, пребывая в состоянии покоя. Продолжайте выполнять рекомендованные упражнения по расслаблению, и с каждым разом вы будете становиться все искуснее и сами сможете в какой-то мере воспроизводить чувство расслабленности и спокойствия, когда выполняете свои ежедневные обязанности. **Для этого необходимо выработать привычку мысленно воспроизводить во всех деталях приятное ощущение, которое вы испытывали раньше, стимулируя расслабление в состоянии покоя.**

Вспомните, как "чувствовали себя" ваши руки, ноги, спина, шея, лицо. Иногда помогает, если вы представите себя лежащим на постели или сидящим в удобном кресле вялым и расслабленным. Мысленно повторите несколько раз: "Я все больше и больше расслабляюсь". Ежедневно неоднократно воспроизводите в памяти ощущение расслабленности. Вы будете поражены тем, насколько успешно этот прием снимает усталость и насколько возрастает ваша способность справляться с текущими проблемами. Ибо, расслабляясь и успокаиваясь, вы снимаете излишнюю озабоченность,

напряженность и тревогу, которые мешают эффективному функционированию вашего Творческого Механизма.

Со временем умение расслабляться во время работы станет привычкой, и вам не придется усилием воли вызывать это состояние.

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Сейчас я хочу поговорить с вами о счастье, но не с философских, а с практических позиций. *Джон А. Шиндлер* предложил следующую формулировку:

"Счастье - такое настроение, при котором нами большую часть времени владеют приятные мысли".

И я не думаю, что столь простое определение нуждается в улучшении как с медицинской, так и с этической точек зрения. Именно об этом и пойдет речь.

Кто решает, быть вам счастливым или нет?

Ответ: вы сами!

Телезнаменитость пригласила к себе на передачу гостя, человека в годах. Он был и в самом деле необыкновенный старик. Его реплики были абсолютно непосредственны и, разумеется, неотретированы. Они так и выплескивались из этой счастливой, искрящейся личности. Что бы он ни сказал, его фразы, такие наивные и одновременно остроумные, вызывали взрывы смеха у аудитории. Зрители были от него без ума. Сама знаменитость подпала под его обаяние и наслаждалась обществом гостя вместе со всеми. Наконец старика спросили, почему он выглядит таким счастливым.

- Вы, должно быть, обладаете каким-то чудесным секретом?

- Нет, - ответил тот, - никаких секретов. Все просто, как нос на вашем лице. Просыпаясь по утрам, я имею два варианта: быть счастливым или не быть таковым. И что вы думаете? Я просто выбираю счастье, вот и все.

Такое заявление может показаться на первый взгляд примитивным и поверхностным. Однако я припоминаю, что *Авраам Линкольн*, которого никак нельзя упрекнуть в поверхностности, сказал, что люди счастливы примерно в той мере, в какой они сами считают себя счастливыми. И несчастливыми тоже, если хотите.

Это проще всего на свете: сделайте выбор. Твердите себе постоянно, что все очень плохо, что "нет в жизни счастья", и можете быть уверены - вы будете несчастны. Но только скажите себе: "Все хорошо. Жизнь прекрасна", и вы определенно получите то, что выбрали.

Дети лучше разбираются в счастье, чем взрослые. Взрослый человек, сохранивший душу ребенка в зрелые годы и в старости, - гений, потому что он обладает истинно счастливым состоянием души, которым Бог наградил молодость. Иисус Христос высказал удивительно тонкую мысль: *"Будьте как дети"*. Иными словами, никогда не позволяйте себе стареть, охладевать или уставать духом.

Моя девятилетняя дочь Светлана знает, как быть счастливой. Однажды я спросил ее:

- Ты счастлива, дорогая?

- Конечно, - ответила она.

- Всегда? - спросил я.

- Да, - ответила она, - всегда.

- А почему?

- Ну... я не знаю, - сказала она, - просто счастлива, и все.

- Что-то ведь делает тебя счастливой? - настаивал я.

- Ладно, - сказала она, - я тебе объясню. Мои друзья мне нравятся. Моя школа тоже нравится мне. Я люблю ходить туда. Мне нравятся учителя. И я люблю ходить в церковь. Мне нравится воскресная школа и учитель. Я люблю своих маму и папу. Они меня лечат, если я болею, они меня любят и ласковы со мной.

Такова формула счастья Светланы, и, кажется, она включает все - друзей (людей, с которыми она общается), школу (место, где она работает), церковь и воскресную школу (там, где она поклоняется Богу), мать и отца (семейный круг, полный любви). Всё счастье - в ореховой скорлупке. И самое счастливое время вашей жизни зависит от всех этих вещей.

Группа первоклассников одной из московских школ составила список всего, что делает их самыми счастливыми. Список получился очень трогательным. Мальчики включили в него: "полет ласточки; смотреть в глубокую чистую воду; волны, рассекаемые носом лодки; бег скорого поезда; строительный кран, поднимающий что-нибудь тяжелое; глаза моей собаки". А вот что написали девочки: "отражение уличных огней в реке; красные крыши домов среди листвы; дымок, поднимающийся над дымоходом; красный бархат; луна в облаках".

Все это выражает, хотя и неясно, прекрасную сущность Вселенной. Чтобы быть счастливым, нужно иметь чистую душу, глаза, различающие романтическое в повседневности, детское сердце и духовную простоту.

Многие из нас сами делают себя несчастными. Конечно, не все наши беды надуманны, порой виной многих наших горестей являются неустранимые внешние обстоятельства. Однако в общем и целом мысли и настроение процеживают факты нашей жизни, оставляя нас счастливыми или несчастными.

Радость подобна лекарству

Ощущение счастья - естественное свойство человеческого мозга, его "физической машины". Когда мы счастливы, то мыслим лучше, работаем успешнее, воспринимаем все острее и чувствуем себя более здоровыми. Русский психолог *К. Кикчев* изучал физиологические характеристики людей, когда они думали о приятном и неприятном, и обнаружил, что в первом случае улучшалось зрение, обоняние, слух, способность обнаруживать при помощи осязания мельчайшие различия. Доктор *Уильям Бейтс* доказал, что, когда человек думает о приятном или видит что-то, доставляющее ему радость, у него заметно повышается острота зрения.

Психосоматическая терапия представила множество свидетельств, что у жизнерадостного человека лучше функционирует желудок, печень, сердце и другие внутренние органы. Еще мудрый царь *Соломон* говорил: "Веселое сердце благотворно, как врачество, а унылый дух сушит кости". Любопытно, что и христианская и иудейская религии предписывают радость, веселье, оптимизм в качестве одного из средств обретения праведной жизни.

Психологи из Гарвардского университета (США), изучая наличие связи между счастьем и уголовной преступностью, пришли к выводу, что старая голландская поговорка "Счастливые люди никогда не мошенничают" имеет под собой вполне научную основу. Они установили, что большинство преступников выросло в несчастливых семьях, не познало радости нормальных человеческих отношений. Исследователи также доказали, что оптимистически настроенные,

жизнерадостные предприниматели, как правило, преуспевают значительно чаще, чем пессимисты.

Создается впечатление, что в нашем обыденном представлении о счастье мы поставили телегу впереди лошади. Как обычно мы говорим? "Будь доброжелателен и обретешь счастье", "Я был бы счастлив, если бы преуспевал и не болел", "Относись к людям с любовью, и ты станешь счастливым". Однако правильнее было бы сказать:

"Будь счастливым - и ты будешь доброжелательным, преуспевающим, здоровым, отзывчивым и щедрым к людям".

Что такое счастье

Счастье не зарабатывается и не заслуживается. Оно в такой же мере не является и категорией нравственной, так же, как, например, кровообращение. И то и другое необходимо для здоровья и благополучия. Напомним, счастье - просто настроение, при котором вами большую часть времени владеют приятные мысли. Если вы станете дожидаться, когда "заслужите" приятное умонастроение, то весьма вероятно, что вас все время будут одолевать мрачные мысли относительно собственной ущербности. По словам *Спинозы*, счастье - не награда за добродетель, а сама добродетель; мы наслаждаемся счастьем не потому, что сдерживаем наши желания, а, напротив, мы в состоянии их сдерживать, потому что наслаждаемся счастьем.

Многие хорошие люди отказываются от поиска счастья для себя, поскольку им кажется, что в этом есть что-то эгоистическое, "дурное". Слов нет, бескорыстие способствует счастью, ибо оно не только направляет наши помыслы на окружающий нас мир, отвлекая от размышлений о собственных настоящих или мнимых ошибках, тревогах, то есть от неприятных мыслей, но и позволяет проявить себя творчески и наиболее полно в помощи другим людям. Для любого человека приятнее всего мысль, что в нем кто-то нуждается, что он играет достаточно важную роль, чтобы помочь сделать кого-то счастливым.

Однако если мы начнем думать, будто счастье получают, так сказать, в награду за бескорыстие, то неизбежно рано или поздно возникает чувство вины за то, что мы желаем себе счастья.

Счастье, естественно, сопутствует бескорыстным помыслам и действиям, но отнюдь не является наградой или платой за бескорыстие. Если бы в самом деле бескорыстие вознаграждалось, то отсюда следовало бы, что, чем больше самоотречения и самоунижения, тем больше счастья. А за этим следовал бы уж совсем нелепый вывод: чтобы быть счастливым, нужно стать жалким и несчастным.

Если здесь и можно говорить о нравственной проблеме, то скорее в связи с понятием несчастья, чем счастья. "Попа, олицетворяющая несчастье, - говорил *Уильям Джеймс*, - не только физически тягостна, она и убога и безобразна. Что может быть низменнее, недостойнее настроения упадничества, нытья и уныния, какие бы внешние невзгоды ни были тому причиной. Оно оскорбительно для окружающих и меньше всего помогает преодолевать трудности. Подобное настроение усугубляет и продлевает до бесконечности наши беды".

Не надо жить "в рассрочку"

По словам философа *Паскаля Блеза*, мы никогда не живем, а лишь "надеемся зажить", всегда ожидаем счастья впереди и поэтому никогда его не испытываем.

Как я убедился на примере многих моих пациентов, человек не может быть счастлив, если пытается жить, так сказать, "в рассрочку": он не радуется жизни сейчас, а ожидает для этого какого-то события или случая, который должен произойти в будущем. Такие люди постоянно твердят себе, что они, мол, будут счастливы, когда благополучно вступят в брак или получат хорошую работу, когда выучат детей или выплатят кредит за дом, когда выполнят определенную задачу или одержат конкретную победу. Почти всегда их ждет разочарование, поскольку

| |
|--|
| ощущение счастья - это состояние психики, склад ума, ставший привычкой. И если такую привычку не выработать, можно счастья так и не изведать. Это ощущение нельзя связывать с решением каких-то внешних проблем. |
|--|

Когда устраняется одна проблема, ей на смену немедленно приходит другая. Ведь вся наша жизнь - цепь проблем. Если

вы хотите быть счастливым, вы должны им быть просто так, без всяких "если и когда".

Повторим, что говорил *Авраам Линкольн*: "Большинство людей счастливы настолько, насколько они сами решили быть счастливыми".

Ощущение счастья вызывают не объекты, какие-либо вещи, а идеи, мысли, взгляды, которые человек может сам генерировать и развивать, независимо от окружающих условий. Никто не может быть постоянно счастливым на все 100 процентов. А если это было бы возможно, то, как остроумно заметил *Бернард Шоу*, мы чувствовали бы себя несчастными.

Однако мы в состоянии сознательно и по собственному желанию быть счастливыми и иметь приятные мысли, в том числе и в связи с множеством разнообразных мелких событий и обстоятельств, которыми полны наши будни и которые в данный момент как будто "портят" нам жизнь. На незначительные неудобства, неприятности и огорчения мы часто реагируем раздражением, неудовольствием, возмущением, гневом. Мы так долго упражнялись в этом, что подобная реакция у большинства из нас вошла в привычку.

Большей частью такая привычка к неверному реагированию складывается под влиянием каких-то событий, которые мы истолковываем как удар по нашему самолюбию.

Например, без всякой на то необходимости нам сигналит какой-нибудь водитель автомашины; кто-то прерывает нас, когда мы говорим, или не обращает вообще никакого внимания на наши слова; а может быть, какой-то знакомый отказывается вам помочь, хотя мы считаем, что он обязан это сделать.

Даже обезличенные события могут быть истолкованы как задевающие лично нас и вызвать соответствующую реакцию.

Например, мы ждем автобуса, а он опаздывает, или собираемся поиграть в теннис, а тут начинается дождь; бывает и так, что, торопясь в аэропорт, мы попадаем в автомобильную пробку. И всегда мы злимся, возмущаемся, жалеем себя, то есть делаемся несчастными.

Не будьте рабом обстоятельств

В результате своей практики я понял, что лучшим лекарством от упомянутой выше привычки является то же самое чувство, которое при известных обстоятельствах может

сделать человека и несчастливим. Речь идет о **чувстве собственного достоинства, самолюбии**.

"Вы видели когда-нибудь, - спросил я одного пациента, - как ведущий телевизионный передачи манипулирует аудиторией? Он поднимает транспарант с надписью "аплодисменты" - и все присутствующие хлопают, затем он показывает надпись "смех" - и все хохочут. Они, подобно стаду баранов, толпе рабов, послушно делают то, что им приказывают. Вы, - говорю я пациенту, - ведете себя точно так же, позволяя внешним обстоятельствам и окружающим людям предписывать вам, как вы должны себя чувствовать, как реагировать. Вы поступаете как покорный слуга и выполняете предписания извне, которые гласят: "рассердитесь", "возмутитесь", "теперь почувствуйте себя несчастливим" и т. д.

Усвоив же привычку быть счастливым, вы становитесь хозяином положения, а не рабом. *Роберт Стивенсон* как-то сказал: "Привычка быть счастливым позволяет человеку в значительной степени освободиться от господства внешних обстоятельств".

Как уже говорилось выше, человек - существо, которое всегда стремится к какой-нибудь цели; он живет нормально и естественно, когда сориентирован на определенную цель и двигается по направлению к ней. Состояние счастья и есть признак нормальной, естественной жизнедеятельности. Когда человек действует целенаправленно, он обычно чувствует себя сравнительно счастливым, невзирая на внешние обстоятельства, которые могут оказаться **довольно жесткими**.

Знаменитый изобретатель *Эдисон* лишился лаборатории, уничтоженной пожаром, которая стоила 1 млн. долларов и была не застрахована. "Что, ради всего святого, вы намереваетесь предпринять?" - спросил его кто-то. "Завтра мы начнем все восстанавливать", - ответил *Эдисон*, который предпочел наступательную позицию и был по-прежнему сориентирован на цель, несмотря на несчастье.

И можно с уверенностью сказать, что благодаря именно такой активной, целенаправленной позиции он никогда чрезмерно не горевал о потере.

Психолог *Л.Г. Холлингуэрт* однажды заметил, что для счастья нужна проблема плюс позиция, которая выражала бы готовность ответить на проблему действием, ведущим к ее решению.

"Многое из того, что мы называем несчастьем, - говорил *Уильям Джеймс*, - только отражение субъективного восприятия человека. Как часто несчастье можно превратить в бодрящее, тонизирующее благо, изменив лишь внутреннюю установку человека, вытеснив страх и нацелив его на борьбу. Как часто боль утихает и ей на смену приходит радость, когда после бесплодных попыток уйти от страдания мы наконец решаем круто изменить позицию и сносить эту боль с бодростью и оптимизмом.

Человек иногда просто вынужден избирать такой путь спасения, отказавшись признать силу обстоятельств, пренебрегая их влиянием, игнорируя их присутствие, направив свое внимание в другую сторону. Во всяком случае, тогда эти явления и события, физически продолжая существовать, уже утратят для вас свой роковой характер. Поскольку плохими или хорошими вы делаете их в своих собственных мыслях, то вашей главной заботой должна быть направленность вашего мышления".

Выработайте привычку активно и энергично реагировать на проблемы и угрозы; постоянно, что бы ни произошло, оставайтесь ориентированными на избранную цель. Занимайте наступательную позицию как в реальных повседневных, так и в воображаемых ситуациях. Представляйте себя действующим уверенно и разумно при решении проблем и при достижении намеченной цели, вообразите, как вы реагируете на угрозы, не уклоняясь и не избегая их, а боретесь, преодолеваете и устраняете их энергично и интеллигентно.

Привычка к счастью

По словам известного философа и поэта *Ральфа Уолдо Эмерсона*, мерой психического здоровья служит склонность во всем искать хорошее.

Когда я в первый раз говорю своим пациентам, что эмоциональное состояние счастья, привычку мыслить светлыми категориями можно вполне сознательно и систематически развивать, эта идея кажется им поначалу нелепой. И все-таки опыт убеждает, что она не только осуществима, но что это, пожалуй, единственный путь, позволяющий сформировать привычку к счастью. Ведь счастье вовсе не приходит к вам само по себе, со стороны, вы сами его создаете. Если вы станете ждать, пока счастье

"просто произойдет" или кто-то вам его принесет, то, весьма вероятно, ваше ожидание затянется надолго.

Никто за вас не в состоянии решить, каков должен быть ваш образ мыслей. Если вы станете ждать, пока обстоятельства позволят вам думать о приятном, то, может статься, придется провести в ожидании всю жизнь. Каждый день - это смешение добра и зла. И в мире, и в вашей личной жизни постоянно присутствуют факты, которые в зависимости от вашего выбора могут оправдывать как пессимистическое, раздраженное, так и оптимистическое, радостное состояние души. Это во многом вопрос предпочтения и самостоятельного решения, причем речь вовсе не идет о какой-то интеллектуальной эквилибристике.

Добро так же реально, как и зло. Проблема состоит в том, чему мы пожелаем отдать предпочтение, какие мысли будем культивировать.

Умышленно предпочитать светлые мысли - не значит стремиться лишь временно облегчить страдания, сгладить неудобства. Эти мысли могут давать весьма ощутимые практические результаты. Подобно белке, запасавшей на зиму орехи, следует собирать и накапливать в памяти те моменты из нашей жизни, когда мы были счастливыми или одерживали пусть маленькую, но победу, и в минуты жизненных кризисов обращаться к этой "кладовой" за помощью и вдохновением.

Находчивый спортсмен и счастливый изобретатель

Один знаменитый спортсмен в детстве имел обыкновение удить рыбу в излучине небольшой речки, недалеко от родного дома. Став взрослым, он живо помнил это место посреди обширного зеленого луга, окруженного высокими тенистыми деревьями. И всякий раз, когда чувствовал, как начинает расти нервное напряжение, концентрировал мысли на этой идиллической сцене из прошлого - и сразу напряжение спадало, все "внутренние узлы" развязывались.

Профессор Смитсоновского института (США) *Элмер Гейтс*, один из наиболее плодовитых изобретателей Америки и признанный гений, ежедневно практиковал "воскресение в памяти приятных мыслей и сцен" и был убежден, что это существенно помогает в работе. "Если человек стремится к

самоусовершенствованию, - говорил он, - ему необходимо мысленно воспроизводить ощущение доброты и нужности людям, которые обычно посещают нас лишь изредка. Делать это необходимо регулярно, постепенно увеличивая время, выделяемое для подобной психологической гимнастики; к концу месяца его самого удивят произошедшие перемены в действиях и мыслях". Другими словами, человек значительно улучшит самого себя.

Наши привычки - одежда Я

Наш образ собственного Я и наши привычки всегда соответствуют друг другу. Измените одно - и вы автоматически измените другое. Слово "привычка" в английском языке также означает "одежда", "облачение". Это позволяет нам лучше понять истинную природу привычек. Они являются в буквальном смысле одеждой, в которую облачена наша личность. Привычки - вовсе не результат случая или игры судьбы. Мы их носим, потому что они нам впору, сидят на нас хорошо. Они полностью совпадают с нашими личностными характеристиками.

| |
|---|
| Когда мы сознательно или преднамеренно вырабатываем новые и лучшие навыки, наш образ собственного Я обычно сбрасывает старые привычки и натягивает на себя новые. |
|---|

Можно уже сейчас себе представить, как пожатся некоторые читатели при упоминании необходимости изменить привычки. Они просто путают привычку с пагубным пристрастием. Способы лечения от различных пристрастий выходят за рамки нашей книги. Привычки же - это всего лишь приемы реагирования, которые мы научились выполнять автоматически, без размышлений и волевых решений. Их совершает наш Творческий Механизм. Не менее 95 процентов из того, что мы называем особенностями поведения, эмоциями, реакциями, есть результат сформировавшихся привычек.

Пианисту не нужно "решать", по какой клавише ударить, танцору не требуется "размышлять", какую ногу куда ставить. Они действуют автоматически, не раздумывая. Точно так же становятся привычными наши взгляды, чувства, убеждения.

Выше мы узнали, что определенные позиции, способы чувственного восприятия и манера мышления соответствуют конкретным ситуациям. Отсюда следует, что всякий раз, когда мы сталкиваемся с похожей, по нашему мнению, ситуацией, мы обычно чувствуем, думаем и действуем таким же образом и в такой же манере.

Необходимо твердо усвоить, что привычки, не в пример пристрастиям, можно модифицировать, изменить, превратить в свою противоположность. Для этого нужно только принять сознательное решение, а затем автоматически практиковать новые методы реагирования и модели поведения. Пианист может сознательно предпочесть ударить по другой клавише; танцор может сознательно выкинуть другое коленце, и в этом не будет ничего необычного. Но прежде чем новые привычки сделаются действительно автоматическими, за ними необходимо непрерывно следить и как можно чаще упражняться.

Упражнение

По сложившейся привычке вы всегда сперва надеваете левый или правый ботинок, всегда завязываете шнурки на один и тот же манер. Определите в ближайшее утро, какой ботинок вы обычно надеваете в первую очередь и каким узлом завязываете шнурок. Затем сознательно решите, что в последующие три недели вы будете вырабатывать новую привычку, надевая первым другой ботинок и завязывая шнурки другим узлом. Теперь по утрам, когда вы берете в руки другой ботинок, вы используете данный эпизод, чтобы одновременно напомнить себе, что в течение дня вы будете также стараться думать, действовать, чувствовать по-иному, не так, как издавна привыкли. Завязывая шнурки, скажите себе: "Этот день я стану жить по-новому, лучше". Потом сознательно решите и внятно скажите себе, что на протяжении всего дня я:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Буду радостным и веселым насколько возможно. Улыбнусь, как минимум, 3 раза в день.2. Попытаюсь относиться к людям немножко сочувственнее и дружелюбнее.3. Постараюсь меньше критиковать и быть более снисходительным к недостаткам, промахам и ошибкам окружающих меня людей. Буду стараться |
|---|

интерпретировать их действия в наиболее благоприятном свете.

4. Насколько позволят обстоятельства, буду поступать так, словно успех неизбежен; я уже являюсь той личностью, которой мне хотелось бы стать. Буду действовать и чувствовать, как эта самая личность.

5. Не допущу, чтобы мои суждения придавали фактам пессимистическую, негативную окраску.

6. Что бы ни случилось, буду реагировать спокойно и, по возможности, разумно.

7. Буду полностью игнорировать все негативные факты, которые я не в силах изменить.

Просто? Безусловно. Но каждый из упомянутых выше и вошедших в привычку способов действия, чувствования и мышления поможет вам создать новый образ собственного Я. Попробуйте прожить по этим правилам 21 день, прочувствуйте их, и вы убедитесь, что тревога, чувство вины, раздражение исчезнут, а уверенность в себе, в собственных силах возрастет.

КАК СТАТЬ ПРЕУСПЕВАЮЩЕЙ ЛИЧНОСТЬЮ

Факты и суждения

Многие врачи убеждены, что основной причиной неврозов является "путаница" в информационном потоке нашей нервной системы. Вы не в состоянии реагировать правильно, если информация, на которую вы опираетесь в своих действиях, неверна или искажена. Чтобы эффективно разделаться с проблемой, вы должны иметь определенное представление о ее истинном характере. В большинстве случаев в основе возникновения конфликта между людьми лежит "неправильное понимание", недоразумение.

Мы часто ожидаем, что окружающие будут реагировать на те же самые факты или обстоятельства так же, как и мы, делая те же самые выводы. Мы забываем, и об этом уже говорилось выше, что человек реагирует не на реальные факты, а только на свои представления о них. Посторонние люди занимают ту или иную позицию большей частью вовсе не из желания причинить нам неприятности, не из чистого упрямства, не по злему умыслу, а только потому, что понимают и

истолковывают ситуацию иначе, чем мы. Они всего лишь адекватно отзываются на то, что, по их мнению, является истинным положением вещей.

И если мы, вместо того чтобы упрекать их в упрямстве и злонамеренности, отметим искренний характер этих, пусть *неверных с нашей точки зрения*, убеждений, то сделаем немало для сглаживания конфликтов и лучшего взаимопонимания. Задайтесь вопросами:

"Как это представляется ему?", "Как он интерпретирует ситуацию?", "Что он в связи с этим чувствует?".

Попытайтесь понять, почему он поступает именно таким образом.

Очень часто возникает недоразумение, когда *мы к фактам добавляем собственное мнение* и в итоге приходим к *неверному* заключению.

Факт: муж имеет привычку с хрустом перебирать суставы пальцев рук. **Суждение:** он делает это нарочно, чтобы меня позлить.

Факт: два приятеля шепчутся, а когда вы подходите, смущенно замолкают. **Суждение:** они сплетничают обо мне.

Жену удалось убедить, что раздражающая ее манера поведения мужа не была преднамеренной и не имела целью вывести ее из себя. Когда она перестала воспринимать его действия как личное оскорбление, ей удалось хладнокровно проанализировать ситуацию и найти подходящее противоядие.

Нередко на воспринимаемую нашими органами чувств информацию мы еще накладываем наши страхи, тревоги, желания. Но чтобы эффективно справиться с ситуацией, мы должны быть готовы смотреть правде в глаза. Только поняв истинную суть, мы в состоянии правильно реагировать. **Мы должны видеть и принимать правду, какой бы она ни была: приятная или горькая.**

Мы ведь неохотно признаемся даже себе в своих промахах, просчетах, недостатках, в том, что мы в чем-то не правы. Мы не любим сознаваться, что ситуация совсем не такова, какой мы хотели бы ее видеть, и тогда начинаем себя обманывать. Но, скрывая от себя правду, мы "искривляем" и собственную реакцию на ситуацию. Кто-то сказал, что очень помогает ежедневное признание себе хотя бы в одном собственном неверном поступке или в ошибочной мысли. Преуспевающая

личность не только не обманывает других, но обычно честна и наедине с собой. Человек не может быть искренним с другими, если обманывает сам себя, прикрываясь "целесообразностью" или "необходимостью".

Итак, второе условие успеха:

умейте смотреть правде в глаза.

Рекомендация. Постарайтесь иметь правдивую информацию - хорошую или плохую - относительно самого себя, своих проблем, окружающих вас людей, ситуаций. Примите на вооружение девиз: "Не важно, кто прав, важна правда". Ваш "автопилот" вносит поправки и сохраняет верное направление движения. Признавайте свои ошибки и промахи, но не проливайте над ними слезы. **Исправляйте их и двигайтесь дальше**, вперед. Строя взаимоотношения с людьми, старайтесь оценивать различные ситуации не только со своих, но и с их позиций.

Ставка на самого себя

Поставить цель и правильно оценить ситуацию - далеко еще не все. У вас должна быть и **решимость действовать**, ибо цели, желания, устремления становятся реальностями только в результате конкретных действий.

"Нападение - лучшая защита", - любил повторять адмирал *Уильям Хаксли* и добавлял, что этот девиз применим не только на войне. Любые проблемы - личные, государственные, военные, по его словам, делаются менее сложными, если от них не увиливать, а встречать с открытыми глазами. "Робко коснитесь чертополоха рукой, - говаривал *Хаксли*, - и он вас уколёт, ухватите смело, и его колючки раскрошатся".

Ничто в этом мире не бывает гарантированным на 100 процентов. Очень часто преуспевающий человек отличается от неудачника не способностями, не яркими идеями, а смелостью, готовностью сделать ставку на собственные идеи, пойти на обдуманный риск и действовать.

Когда мы говорим о смелости, то нередко имеем в виду некие героические поступки в необычных, экстремальных ситуациях, например в бою или во время кораблекрушения. Но повседневная жизнь, если мы хотим пользоваться ее плодами, также требует немало смелости и мужества. Когда люди, столкнувшись с проблемой, опускают руки и

бездействуют, они, как правило, начинают чувствовать себя "загнанными в угол", "попавшими в капкан", у них даже появляются самые разнообразные симптомы физических расстройств.

Таким людям я обычно говорю: "Тщательно проанализируйте ситуацию, мысленно оцените разнообразные доступные вам пути, каждый из вариантов. Остановите свой выбор на том, который вам кажется наиболее благоприятным, и действуйте. Если мы ничего не будем предпринимать до тех пор, пока не появится абсолютная уверенность в успехе, мы ничего не добьемся. Слов нет, в любое время, когда что-то делаешь, можно допустить и ошибку. Любое принятое решение может в итоге оказаться неверным. Но вы должны ежедневно иметь мужество действовать, рискуя ошибиться, потерпеть неудачу, перетерпеть обиду. Лучше шагнуть в неверном направлении, чем всю жизнь топтаться на одном месте. Начав двигаться, вы сразу обретаете возможность при необходимости скорректировать направление движения. Ваш "автопилот" не может работать, как положено, если вы не шеvelитесь".

Вы никогда не задумывались над тем, почему склонность к рискованным предприятиям присуща человеческой природе? Я лично считаю, что подобная склонность - природный инстинкт, который, если его правильно использовать, должен побуждать нас делать ставку на самих себя, рисковать, используя собственные творческие возможности. Веря в себя и действуя смело, мы, по сути, ведем азартную игру, рискуем, опираясь на наши собственные дарования. По моему мнению, люди, заболевшие "игорной лихорадкой", всегда итаи игорных домов - это те, кто сдерживал естественный инстинкт, боясь жить творчески и действовать смело. Человек, который не решается "сделать ставку" на себя при решении повседневных проблем, вынужден делать ее где-то еще. Тот, кто не рискует действовать смело в жизни, порой старается испытать сладостное чувство отваги с помощью алкоголя. Вера в собственные возможности и смелость - естественные человеческие инстинкты, и мы постоянно ощущаем потребность выразить их тем или иным путем.

Итак, третье условие успеха:

будьте смелы, решая свои проблемы, умейте рисковать.

Рекомендация. Ради достижения желаемой цели вы не должны бояться отдельных ошибок и, может быть, ударов судьбы. Но ни в коем случае не оценивайте себя слишком низко. Военный психиатр генерал *Чеймберз* говорил: "Большинство людей и не подозревают, насколько они храбрые. Фактически много потенциальных героев, мужчин и женщин, всю свою жизнь проводят в сомнениях. Если бы они только узнали, каков из подлинный потенциал, это придало бы им уверенности в своих силах, помогло преодолеть множество проблем и даже справиться с серьезными кризисами".

Итак, мы располагаем нужными ресурсами, но никогда не узнаем о них, если не будем действовать и не позволим им поработать на нас.

Рекомендую тренировать в себе смелость и решительность действий даже в мелочах. Не ждите большого события, чтобы совершить героический поступок. Повседневная жизнь также требует смелости и отваги. Развивая смелость в обычной повседневности, вы обретаете способность действовать храбро и в более серьезной ситуации.

Доброта равна самоуважению

Психологи убедительно доказали, что наше отношение к себе, как правило, совпадает с нашим отношением к окружающим нас людям. Когда человек становится снисходительнее к другим, он неизменно делается милосерднее и к себе. Человек, который с пренебрежением отзывается о людях, в глубине души не уважает и себя и не может иметь подлинного чувства собственного достоинства. Судя о других, он невольно дает оценку самому себе. Наиболее эффективный из известных способов преодоления навязчивого ощущения собственной вины сводится к следующему:

нужно перестать мысленно порицать, осуждать и ненавидеть людей за их недостатки. Вы создадите лучший и более адекватный образ собственного Я, когда осознаете, что ваши сограждане заслуживают более высокой оценки.

Постарайтесь понять позиции, чувства, желания тех, кто рядом с вами. Чаще думайте о том, чего хочет ваш коллега, сосед, близкий вам человек, о его интересах и переживаниях. Когда жена моего друга спрашивает его, "любит ли он ее", мой друг обычно отвечает в шутливой манере: "Разумеется, каждый раз, когда я об этом думаю". Вы не сможете понять людей, если не начнете думать о них хоть чуть-чуть. Обращайтесь с людьми так, будто все они весьма важные особы, не затрагивайте их самолюбие.

Однажды *Томас Карлейль* заметил, что "самое страшное неверие - это неверие в самого себя". Можно добавить, что из всех "волчьих ям", которые встречаются человеку на жизненном пути, пожалуй, самой опасной и наиболее трудно преодолеваемой является та, которую он роет себе сам и которая выражается в словах: "Все бесполезно, я этого сделать просто не могу". Наказание за подобную слабость всегда сурово - человек не только тем самым лишает себя заслуженных благ, но и общество, в котором он живет, лишается духовных и материальных ценностей.

Именно в те дни, когда мы особенно сомневаемся в себе, в своих способностях выполнить поставленную задачу, то есть когда нами овладевает "страшное неверие", с нами особенно трудно ужиться и ладить.

Твердо усвойте:

заниженное мнение о себе - не достоинство, а порок.

Например, ревность - этот бич многих браков - почти всегда следствие сомнений в собственной полноценности. Человек с достаточно развитым чувством собственного достоинства никогда не испытывает вражды к другим людям, не стремится все время что-то доказывать, в состоянии яснее видеть реальные факты, не требует от других чрезмерного внимания к себе.

Одна московская домашняя хозяйка, вообразившая, что если "подтянуть" лицо, то муж и дети станут ее больше уважать и ценить, в действительности нуждалась в более высокой самооценке. Зрелый возраст, пара морщинок и несколько седых волос явились причиной возникновения у нее комплекса неполноценности. В результате она стала чересчур болезненно воспринимать даже самые безобидные реплики членов своей семьи.

Итак, четвертое условие успеха:

доброта к людям и высокое самоуважение.

Рекомендация. Перестаньте думать о себе как о человеке, потерпевшем в жизни неудачу, ничего не стоящей личности. Прекратите жалеть себя, поскольку судьба якобы обошлась с вами несправедливо. Выполняйте предложенные выше упражнения для создания адекватного образа собственного Я.

Почему люди испытывают благоговейный трепет, созерцая звезды, бескрайние океанские просторы, красоту цветов или изумительный закат солнца, и в то же время принижают себя - самое удивительное творение Природы? Признание собственной ценности не имеет ничего общего с эгоизмом, если вы, конечно, не воображаете, что в том, кто вы есть, только ваша заслуга. Не "уценивайте" это чудесное творение - вашу личность лишь потому, что вы до сих не сумели воспользоваться им соответствующим образом. Не уподобляйтесь тому школяру, который утверждал, что "пишущая машинка печатает с грамматическими ошибками".

Самоуважение всегда начинается с признания ценности, уникальности всех людей. Проявляйте уважение к любому человеку. Как только вы начинаете относиться к своим согражданам с искренним вниманием, ваше самоуважение сразу же возрастет. Ибо

подлинное самоуважение базируется не на ваших великопепных деяниях, не на имущественном положении, не на отметках, а на признании собственной ценности как Человека.

Согласившись с данной истиной, вы неизбежно придете к заключению, что по той же самой причине уважения заслуживают все люди.

Мне нравится история, которую замечательно рассказывал американский доктор *Кен Мак Фадлэнд*.

Так уж сложилось, что один джентльмен работал с четырех часов пополудни до начала ночной смены и после работы всегда шел домой пешком. Однажды ночью луна сияла настолько ярко, что он решил пойти напрямик через кладбище и тем самым сэкономить, грубо говоря, километр ходьбы. Никаких инцидентов не произошло, так что он стал повторять этот маршрут регулярно, всегда придерживаясь одной и той же дорожки. И вот, топя в какую-то из ночей привычным путем через кладбище, он не заметил, что днем в

самом центре его тропки была вырыта могила. Наш трудяга угодил прямо в эту могилу и немедленно начал предпринимать отчаянные усилия вылезть оттуда. Однако все его старания потерпели неудачу, и через несколько минут он решил отдохнуть и подождать до утра, когда кто-нибудь поможет ему выкарабкаться. Он сел в углу глубокой ямы и уже наполовину спал, когда в ту же могилу случайно оступился какой-то пьяница. Его появление по соседству разбудило нашего знакомого, поскольку пьяница также стал предпринимать отчаянные усилия выбраться, судорожно цепляясь пальцами за стенки и срывая ногти. Наш герой протянул руку, коснулся ноги пропойцы и сказал: "Друг, ты не сумеешь выйти отсюда". Но тот смог! Вот что значит мотивация!

Вы - уже Личность

Успех способствует формированию уверенности в своих силах. Когда мы впервые приступаем к какому-нибудь делу, у нас, как правило, еще мало уверенности в благополучном исходе задуманного. Так бывает, когда мы учимся ездить на велосипеде, выступать перед обширной аудиторией или делать хирургическую операцию. Но совершенно справедливо говорят, что успех способствует успеху. Даже совсем маленькую удачу можно сделать ступенькой на пути к более внушительным результатам. Тренеры боксеров уделяют пристальное внимание подбору партнеров для поединка, чтобы дать возможность своим подопечным двигаться от одной победы к другой. Что же нужно делать, чтобы постепенно накопить опыт преуспеяния?

Прежде всего важно привыкнуть забывать неудачи и помнить только успехи. Практика повышает мастерство и улучшает показатели, будь то баскетбол, гольф или коммерция. И это вовсе не результат бесконечных повторений, которые сами по себе ничего не дают. Если бы дело обстояло так, то мы запоминали бы наши промахи, а не удачи. Например, человек, который тренируется в набрасывании колец, обычно промахивается чаще, чем попадает в цель. По идее он должен бы стать первоклассным специалистом по промахам, ибо именно их он преимущественно практиковал. Между тем, хотя количество промахов может в десять раз превышать число попаданий, по мере продолжения тренировок промахов становится все меньше, а попаданий - больше. Такое возможно только потому, что ваша нервная система автоматически усиливает

влияние успешных попыток и забывает промахи. Таков принцип работы нашего внутреннего Механизма Успеха.

Но как поступает большинство из нас? Мы сами разрушаем уверенность в собственных силах и способностях, без конца вспоминая неудачи и предавая забвению успехи. Мы не просто вспоминаем неудачи, а запечатлеваем их в нашем мозгу с помощью эмоций. Мы осуждаем себя, стыдим и каемся (эти чувства в высшей степени эгоистичны и эгоцентричны. В итоге уверенность в себе улетучивается.

Не имеет никакого значения, сколько раз в прошлом мы допустили ошибку. Значение имеет только успешная попытка, которую следует помнить и о которой нужно постоянно думать.

Чарльз Кеттеринг как-то сказал, что "юноша, желающий стать ученым, должен быть готов, прежде чем добиться успеха, 99 раз потерпеть неудачу и не утратить веры в себя".

Рекомендация. Используйте ошибки и промахи в процессе обучения, а затем забудьте о них. Сознательно вспоминайте и мысленно рисуйте в деталях прошлые успехи. Каждый из нас когда-то в чем-нибудь да преуспел. Начиная какое-нибудь новое дело, постарайтесь воспроизвести те ощущения, которые вы испытали во время прошлых удач, пусть даже самых незначительных.

Больше всех мучаются и страдают люди, которые из кожи лезут вон, стремясь доказать себе и другим, что они не такие, какие есть на самом деле. И ни с чем не сравнить чувство облегчения и радости, которое охватывает человека, когда он наконец перестает притворяться и соглашается быть самим собой. Успех обеспечивается реализацией действительных способностей человека: он часто ускользает от тех, кто норовит разыгрывать из себя "важную персону", и приходит почти автоматически, когда человек перестает напрягаться и выражает готовность быть самим собой.

Удивительные успехи, которые обычно сопровождают возникновение реального образа собственного Я, никоим образом не являются результатом трансформации индивидуальности, а только результатом ее более полного осознания, реальной оценки и раскрытия самим человеком. Ваша индивидуальность теперь такая же, какой была и раньше

и какой будет всегда. Вы ее не создавали и поэтому не в состоянии изменить. Однако вы можете лучше понять и эффективнее использовать то, что уже имеется, если создадите правильную картину своего реального Я. Бесполезно стремиться быть кем-то. Вы уже важная персона, но совсем не потому, что заработали миллион долларов, владеете самым дорогим автомобилем или, быть может, выиграли кучу денег в покер, а просто потому, что Вы - это Вы.

Большинство из нас значительно лучше, мудрее, компетентнее, чем это себе представляет. Выработывая адекватный образ собственного Я, мы вовсе не изобретаем новые способности и таланты, а лишь высвобождаем уже существующее.

Итак, пятое условие успеха:

уверенность в себе, а для этого мало всегда оставаться самим собой. Скажите себе: Я - это Я, остальное не имеет значения.

Наша личность - это совокупность наших привычек, взглядов, профессиональных навыков, которые мы используем для самовыражения.

Ваши ошибки - это не вы

Признать свою индивидуальность - значит примириться с собой, с таким, каким вы являетесь в данный момент, со всеми вашими недостатками, слабостями, дефектами, а также ценными качествами и сильными сторонами. Это сделать, конечно, легче, если вы поймете, что отрицательные моменты хотя и присущи вам, но совсем не воплощают в себе ваше Я. Многие никак не решатся на столь необходимое для душевного равновесия признание собственной индивидуальности - они неизменно отождествляют себя с собственными промахами.

Однако ваши ошибки ни в коей мере не означают, что вы сами являетесь ошибкой.

Возможно, вам пока не удалось выразить себя полностью, но это еще не означает, что вы никчемный человек.

Прежде чем исправлять ошибки и недостатки, нужно их опознать и осознать. Здесь важно помнить, что первый шаг:

- к знаниям - выявление тех сфер, в которых вы несведущи;

- к тому, чтобы стать сильным, - осознание своей слабости;
- на пути к спасению (как учит церковь) - покаяние в грехах.

Двигаясь по пути к абсолютному самовыражению, мы для корректировки курса должны использовать негативную информацию. То есть сначала мы должны согласиться с тем фактом, что наше Реальное Я всегда несовершенно, незаконченно, далеко от идеала.

Никому никогда не удастся в течение жизни полностью раскрыть и реализовать все потенциальные возможности своего Подлинного Я. Невозможно исчерпать весь потенциал присущих этому Я дарований. Мы всегда в состоянии добавить что-то к своим знаниям, трудиться еще лучше, вести себя достойнее. Реальное Я несовершенно по объективным причинам: в течение всей жизни оно постоянно продвигается в направлении идеальной цели, но ему никогда не суждено ее достигнуть. Реальное Я - не статический, а динамический феномен. Процесс его развития не имеет ни начала, ни конца.

Очень важно научиться принимать свое Я со всеми его дефектами и недостатками, ибо это наше единственное "средство передвижения".

Часто больные неврозом ненавидят и отвергают свое Реальное Я именно из-за его несовершенства. Вместо него они пытаются создать вымышленное Идеальное Я, свободное от каких бы то ни было изъянов. Подобная самомистификация связана с огромным психическим дискомфортом, с непрерывными разочарованиями и крушениями надежд, которые неизбежны, когда они пытаются действовать в реальном мире с вымышленным образом собственного Я. Карета, возможно, не самое удобное транспортное средство, но она все же доставит вас к назначенной цели скорее, чем нарисованный реактивный самолет.

Рекомендация. Научитесь быть снисходительным к собственному несовершенству. Необходимо осознавать свои недостатки, но было бы неправильно ненавидеть себя из-за них. Не смешивайте вашу индивидуальность с вашими поступками. Если вы допустили ошибку, "сбились с курса", то это вовсе не означает, что вы - погибший или никчемный человек. Если на пишущей машинке отпечатан текст с

ошибками или на скрипке взята фальшивая нота, это не значит, что пишущая машинка или скрипка никуда не годятся.

У вас нет оснований относиться к себе с неприязнью только потому, что вы - не само совершенство. Вы в этом совсем не одиноки.

Собственно говоря, никто не совершенен, а те, кто это утверждает, обманывают себя и других.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ НЕУДАЧА!?

У паровых котлов есть манометры, которые позволяют вовремя заметить, когда давление достигает опасной черты. Увидев сигналы опасности, всегда можно принять необходимые меры и тем самым предотвратить ее. Тупики, непроезжие дороги причиняют неудобства, замедляя продвижение к намеченной цели, если они четко не обозначены специальными знаками, указывающими на характер препятствий. Однако если вы в состоянии верно прочитать дорожные указатели и своевременно внести нужные поправки в избранный маршрут, то эти указатели помогут вам добраться до пункта назначения быстрее и с меньшими затратами сил и горючего.

У человеческого тела есть свой "красный свет", свои "**сигналы опасности**", которые врачи называют *симптомами* и *синдромами*. Больные склонны видеть в них зло, считать повышенную температуру, боль и т.п. нежелательным явлением. На деле же эти негативные сигналы работают на человека, приносят пользу, если он способен правильно их оценить. Это - "манометры", красные огни, которые помогают сохранять здоровье. Болевые ощущения, связанные, например, с приступами аппендицита, спасают человеку жизнь. Если бы он не почувствовал боли, то воспалившийся аппендикс не был бы своевременно удален... со всеми вытекающими отсюда страшными последствиями.

Существуют и "*симптомы*", *свойственные, например, типичному неудачнику*. Мы должны уметь распознавать их, чтобы, обнаружив в себе, своевременно принять соответствующие меры. Зная определенные характеристики личности, "дорожные знаки", ведущие к неудаче, можно заставить их выполнять роль предупреждающей информации и

выводить нас на верную дорогу. Однако мало осознать их (всякий "чувствует" их присутствие) как "нежелательные". Самое важное - искренне и глубоко поверить, что эти свойства личности не могут принести ни успеха, ни счастья. Порой самые преуспевающие люди ощущают их негативное "давление".

Никто сознательно, преднамеренно и обдуманно не решает приобрести отрицательные черты характера. Не возникают они и "во воле случая". Однако подобные свойства отнюдь не свидетельство врожденной испорченности человеческой натуры. **Негативные качества - это "способ" решения каких-то трудных проблем.** Мы берем их на вооружение потому, что ошибочно видим в них выход из трудностей. И хотя их значение и назначение основаны на ложных посылах, они являются составной частью понятия "образ жизни". Вспомним, что человеческий организм всегда стремится реагировать соответственно обстоятельствам.

| |
|--|
| Мы можем избавиться от симптомов неудачи не усилием воли, а только поняв, "увидев", что они не работают на нас. Правда - вот средство освобождения от них. |
|--|

Когда мы осознаем эту правду, тогда те же самые бессознательные силы, которые побудили нас взять на вооружение негативные свойства, помогут нам избавиться от них. Ниже мы подробнее рассмотрим отдельные симптомы, свидетельствующие о наличии Механизма Неудачи.

Разочарование

Когда мы не можем осуществить некие важные для нас замыслы или удовлетворить какие-то насущные потребности, мы склонны испытывать чувство разочарования, неудовлетворенности, безысходности. В известной мере эти чувства так или иначе приходится переживать всем нам в силу того, что все мы - люди, то есть существа несовершенные. Правда, с возрастом мы начинаем понимать, что удовлетворить все желания невозможно, что наши реальные дела и поступки никогда не бывают так хороши, как наши намерения. Мы усваиваем тот факт, что совершенство вовсе и не требуется, что для практических целей вполне достаточно приближения к нему. Мы привыкаем терпеливо сносить

определенную дозу разочарований, не теряя душевного равновесия.

Ощущение неудовлетворенности, безысходности становится симптомом неудачи лишь в том случае, если оно оказывается причиной чрезмерных эмоциональных переживаний, вызывает чувство глубокого недовольства и собственной никчемности.

Постоянное, хроническое разочарование обычно признак того, что цели, которые мы ставим, нереальны или что наше представление о себе неадекватно.

Агрессивность

За неудовлетворенностью, как ночь за днем, нередко следует чрезмерная и направленная по ложному пути агрессивность. Это подтвердили исследования группы ученых Йельского университета (США).

Агрессивность сама по себе не является одной из форм неадекватного поведения, как полагали раньше некоторые психиатры. В паре с эмоциональной энергией она часто способствует достижению цели. Ведь добиваться желаемого следует, наступая, энергично берясь за решение проблем, а не обороняясь или проявляя нерешительность. Уже само наличие большой задачи достаточно для усиления эмоционального "давления" в нашей "котельной" и развязывания агрессивных тенденций.

И если в этих условиях на пути движения к цели появляется препятствие, то могут возникнуть серьезные коллизии. Неиспользованный эмоциональный "пар", не найдя нужного выхода, обычно устремляется по ложному пути и превращается в разрушительную силу. Работник, испытывающий огромное желание влить своему начальнику хорошую затрещину, но не имеющий возможности это сделать, выпускает "пар" дома, набрасываясь на жену, детей или пиная кошку. (На многих японских предприятиях есть комнаты психологической разгрузки, где стоят резиновые манекены, изображающие начальника, которого раздраженный служащий может как следует "отдубасить".)

Но может случиться и так, что он направит скопившую агрессивность против собственной персоны, подобно скорпиону, который в состоянии крайнего раздражения смертельно жалит самого себя.

Типичный неудачник не использует свою агрессивность для достижения конкретной цели. Устремляясь по ложным каналам, она проявляет себя в язве желудка, высоком кровяном давлении, в состоянии постоянной тревоги, чрезмерном курении, в изнурении работой и в других разрушительных для здоровья действиях. Она может быть направлена и вовне - на других людей в виде крайней раздражительности, грубости, в распространении слухов и сплетен, бесконечных придирках, постоянном брюзжании.

Когда человек данного типа ставит перед собой нереальные, заведомо невыполнимые цели и в результате терпит неудачу, он, как правило, знает лишь один выход: "стучаться еще сильнее". Обнаружив, что, по сути, бьется головой о каменную стену, он в большинстве случаев бессознательно принимается стучать еще крепче.

Агрессивность нужно не изживать, не искоренять, а понять ее причины, позаботившись о том, чтобы обеспечить ей надлежащие каналы для полезного приложения.

Выступая в нью-йоркском Центре психотерапии, известный венский зоолог, доктор *Конрад Лоренц*, рассказал, что, согласно многолетним наблюдениям за повадками животных, агрессивное поведение является в животном мире одним из основных и существенных качеств; по его словам, животные не в состоянии чувствовать и проявлять привязанность, если не созданы соответствующие каналы, дающие выход агрессивности. Выводы Лоренца, возможно, потребуют пересмотра наших взглядов на характер и природу человеческих отношений. Эти выводы указывают на то, что создание для агрессивности необходимых выходов означает обеспечение условий для любви и нежности.

Однако уже понимание этого механизма поможет вам справиться с агрессивно-безысходным циклом. Неуправляемая агрессия - не что иное, как попытка поразить единственную мишень (поставленную цель), ведя беспорядочную стрельбу по всем направлениям. Однако вы пытаетесь решать одну проблему, создавая другую.

Когда у вас возникает желание накинуться на кого-то, остановитесь и спросите себя: "А не ищет ли здесь

выхода мое собственное разочарование, моя неудовлетворенность? Так чем же я недоволен?"

Уяснив все несоответствие своей реакции, вы тем самым уже прошли значительное расстояние по пути к полному контролю над ней. Когда вы поймете, что грубость по отношению к вам со стороны другого человека - это, по всей вероятности, не злонамеренный и умышленный акт, а результат функционирования автоматического Механизма Неудачи, вы отнесетесь к ней более снисходительно. Просто тот, другой, "спускает пар", который не в состоянии использовать для достижения разумной цели.

Известно, что многие автомобильные аварии - следствие воздействия чувства разочарования и агрессии. В следующий раз, когда кто-то обойдется с вами на дороге не совсем учтиво, попробуйте в ответ не вставать на агрессивную позицию и тем самым подвергать свою жизни опасности, а скажите себе: "Бедняга не имеет ничего лично против меня. Быть может, его жена сегодня утром подала невкусный завтрак или он не может своевременно внести плату за аренду помещения, а возможно, его крепко разнес начальник".

Когда заблокировано ваше продвижение к какой-нибудь важной для вас цели, вы становитесь похожим на паровоз, который поднял пары до критической отметки, но не двигается с места. **Для излишков эмоционального "пара" нужно иметь предохранительный клапан.** Его роль отлично выполняют, отводя излишек агрессии, различные физические нагрузки и спорт. Очень хорошо помогают длительные пешие прогулки, отжимания на руках, поднятие тяжестей. Особенно полезны такие спортивные игры, где вы можете что-то бить, ударять - гольф, теннис, кегли, разминка на боксерской груше и т. п. Многие женщины, переживающие разочарование, неудовлетворенность, инстинктивно прибегают к тяжелой физической работе, чтобы спустить эмоции и агрессивные побуждения. Они принимают за переставлять в доме мебель. Можно дать выход дурному настроению, написав письмо человеку, который вызвал у вас чувство недовольства, раздражения. При составлении послания не стесняйтесь в выражениях и эпитетах, не оставляйте ничего недосказанным. Потом это письмо сожгите.

Но самый эффективный способ разделаться с агрессивностью состоит в том, чтобы использовать ее по назначению, определенному природой, - для достижения какой-то разумной цели. Труд был и остается самым лучшим методом лечения и самым лучшим средством успокоения встревоженного духа.

Неуверенность

Чувство неуверенности вырастает из убеждения в собственной неполноценности, несостоятельности, неспособности что-то сделать. Если вы считаете, что "не отвечаете" каким-то требованиям, то чувствуете себя неуверенно. Во многих случаях неуверенность вовсе не означает, что наши внутренние ресурсы в самом деле малы; это чувство просто отражает тот факт, что мы взяли не тот аршин и принялись сравнивать наши реальные способности с воображаемым идеалом - совершенным Я. Когда мы начинаем мысленно соизмерять наши подлинные качества с абсолютными категориями, у нас невольно возникает ощущение собственной ущербности.

Неуверенный в себе человек постоянно думает, что он не "такой": не преуспевающий, не счастливый, не компетентный, не уравновешенный, каким, по его мнению, ему следовало бы быть. Безусловно, достижение упомянутых выше качеств - достойная цель, которой, однако, нужно добиваться, не убеждая себя в том, что все они должны быть в наличии, да еще непременно в абсолютной степени. Вспомните сравнение с велосипедом. Так и человек - сохраняет физическое и психическое равновесие, только двигаясь к цели. Или, по крайней мере, занимаясь ее поиском.

Когда вы считаете, что уже достигли желаемого, движение прекращается и вы теряете уверенность в себе, утратив прежнее душевное равновесие.

Тот, кто убежден, что он уже "хороший" в абсолютном смысле, не только лишает себя побудительных мотивов для дальнейшего самоусовершенствования, но и чувствует неуверенность, ибо вынужден непрерывно защищать и доказывать справедливость созданного им нереального образа собственного Я.

Небезопасно пытаться стоять на самом гребне крутой крыши. Это можно отнести и к психическому состоянию. Поэтому наш совет:

мысленно сойдите вниз - и вы сразу же почувствуете себя уверенно.

Эта рекомендация имеет и сугубо практическое значение, например в спорте. Когда завоевавшая приз команда начинает видеть в себе только чемпиона, у нее исчезает цель, ради которой стоит изо всех сил бороться, а остается лишь статус, который нужно защищать, отстаивать, подтверждать. А претендент обычно сражается ради достижения горячо желанной цели и поэтому часто побеждает.

Чувство неуверенности нередко появляется там, где вымысел выдается за реальность, где существует необходимость или стремление постоянно доказывать себе и другим собственное превосходство. Возникает своеобразный порочный круг. Если вы действительно уже само совершенство, вам нет нужды бороться, проявлять максимум энергии. Более того, думаете вы, если люди заметят, что вы по-настоящему выкладываетесь, они могут счесть это свидетельством вашего несовершенства. Поэтому вы не действуете в полную силу и, разумеется, проигрываете. Фактически вы сами себя лишаете воли к победе.

Одиночество

Временами все мы томимся чувством одиночества. Это неизбежная плата за право быть человеком и сохранить свою индивидуальность. Но **симптомом действия Механизма Неудачи является чрезмерное и хроническое ощущение полной изоляции и отчуждения от людей.**

Подобная форма одиночества возникает как следствие отрыва от жизни, от своего Реального Я. Человек как бы обрывает главную и весьма существенную линию связи с жизнью. Состояние одиночества часто превращается в какой-то заколдованный круг. Из-за отчуждения от собственного Я человеку трудно даются контакты с другими людьми, он, по сути, становится настоящим отшельником. Но, сделавшись таковым, он преграждает единственную возможность обрести самого себя, то есть жить активной жизнью.

Делая что-то сообща с другими людьми, совместно испытывая радость свершения, мы перестаем думать только о себе, замыкаться на себе. Общаясь, взаимодействуя в обществе людей, работая коллективно во имя общей цели, мы отвлекаемся от собственных необоснованных притязаний, приобретаем другие, более существенные интересы. Поближе сходясь с окружающими нас людьми, мы утрачиваем потребность притворяться, играть несвойственную нам роль, "оттаиваем" и начинаем вести себя более естественно, чувствовать себя спокойнее.

Одиночество - это опасный способ самозащиты, когда обрезаются все человеческие коммуникации, и прежде всего узы эмоционального характера. Таким путем стараются оградить идеализированный образ собственного Я от разоблачений, обид, насмешек. Одинокий человек боится людей, но в то же время жалуется, что у него нет друзей, не с кем отвести душу. Однако в большинстве случаев он ведет себя пассивно, считая, что люди сами должны искать контакта с ним, первыми пойти навстречу, позаботится о том, чтобы он не скучал и не страдал от одиночества. Ему и в голову не приходит, что он сам может и должен что-то предпринять для создания желаемой ситуации.

Независимо от своих ощущений вы всегда должны заставлять себя общаться с людьми, бывать в обществе.

Проявив настойчивость, вы почувствуете себя как пловец, который, прыгнув в воду, сперва ощущает ее холодное прикосновение, затем постепенно согревается и уже испытывает удовольствие. Постарайтесь овладеть каким-нибудь мастерством (танцы, бридж, игра на пианино, теннис и т. д.), которое позволило бы вам внести свою лепту в общее хорошее настроение.

Психологам давно известно, что человек, постоянно сталкивающийся с объектом или явлением, вызывающим страх, в конце концов перестает его бояться. Так, заставляя себя общаться с людьми - общаться не пассивно, а непременно активно, одинокий человек сможет постепенно убедиться, что большинство его сограждан приветливы и доброжелательны и принимают его за равного. Робость и застенчивость исчезнут, присутствие посторонних будет восприниматься спокойно,

установится мир с самим собой. Тот факт, что его принимают другие, поможет страдающему от одиночества поладить и примириться с собой - таким, какой он есть на самом деле.

Нерешительность

Элберт Хаббард как-то сказал: "Самая большая ошибка - это боязнь совершить ошибку". **Нерешительность - способ уклонения от возможных ошибок и ухода от ответственности.** Она базируется на ложной посылке, что, не приняв решения, не совершают и ошибок. Возможность ошибиться буквально приводит в ужас человека, который старается убедить себя и других в собственной непогрешимости, то есть в том, что он всегда во всем прав. Ведь если он ошибается, то совершенная картина собственного всеведущего Я разрушится. Следовательно, для такого человека принятие решения становится вопросом жизни или смерти.

Один из способов, якобы помогающих избежать опасности, состоит в том, чтобы *уклониться от принятия как можно большего числа решений или подольше их оттянуть.* Другой способ состоит в том, чтобы *всегда иметь под рукой "козла отпущения"*, на которого в случае чего можно свалить всю вину. Второй тип людей если не уходит от решений, то принимает их поспешно, без достаточной подготовки. С решениями у них вообще "нет проблем". Ведь они непогрешимы и поэтому не могут ошибиться. Следовательно, к чему размышлять над фактами и последствиями. Ну, а если происходят сбои, то подобные люди, поддерживая веру в собственное совершенство, убеждают себя, что виноват кто-то другой.

Нетрудно понять, почему оба типа людей, как правило, терпят неудачи. Одни - постоянно попадают в беду из-за своих поспешных и непродуманных решений, другие же все время оказываются в затруднительном положении, поскольку бездействуют. Иными словами, нерешительность в любом проявлении не приносит пользы.

| |
|---|
| Постарайтесь уяснить, что нет необходимости все время на 100 процентов быть правым. |
|---|

Мы прогрессируем, действуя, допуская ошибки и исправляя их. "Автопилот" достигает цели, непрерывно отклоняясь от курса и корректируя направление движения. Если вы стоите на месте,

вам нечего поправлять, нечего изменять или улучшать. Поэтому, когда вам нужно на что-то решиться, тщательно проанализируйте факты относительно сложившейся ситуации, представьте себе возможные последствия различных вариантов действий, изберите, на ваш взгляд, наиболее многообещающий план и сделайте на него ставку. В свой курс вы можете вносить поправки в процессе движения.

Преодолеть нерешительность вам поможет правильное понимание чувства самоуважения и стремление сохранить его. Многие проявляют нерешительность, думая, что перестанут уважать себя, если вдруг выяснится, что они ошиблись. Но давайте используем это благородное чувство себе во благо, а не во вред. Для этого следует усвоить простую, но глубокую истину:

| |
|--|
| сильные личности, делая ошибки, мужественно признают их. |
|--|

Только слабые души боятся сознаться в том, что промахнулись. Как говаривал *Уильям Гладстон*, премьер-министр Великобритании, "никто не стал великим, не сделал множество больших и малых ошибок". "Каждая неудавшаяся попытка - это еще один шаг вперед". Помните этот девиз великого *Эдисона*!

Обида

Когда типичному неудачнику нужно найти "козла отпущения" - или как-то оправдать собственные просчеты, он часто обвиняет общество, "систему", судьбу, говорит о неравных шансах. Он не выносит, если кто-то счастлив и преуспевает, ибо это в его глазах лишь подтверждает, что его самого жизнь обкрадывает, что она несправедлива к нему. **Чувство обиды - это попытка сделать наши собственные неудачи удобоваримыми, объясняя их пристрастным отношением, несправедливостью.**

Но попытка использовать обиду в качестве целебной мази на душевные раны приносит больше вреда, чем сами неудачи. В действительности она - смертельный яд для морального духа, делающий счастье совершенно невозможным и поглощающий массу сил, которые можно было употребить с большей пользой. Здесь мы вновь видим тот же порочный круг. Человек, который беспрерывно сетует и обижается, постоянно чем-то недоволен или держится вызывающе, - не лучший партнер или сослуживец. А если в довершение всего

коллеги относятся к нему с прохладцей или начальник вдруг сделает замечание, то появляется дополнительный повод выразить обиду и роптать.

Обида позволяет культивировать чувство собственной значимости. Некоторые люди получают какое-то извращенное удовлетворение, когда с ними обходятся дурно или причиняют зло. Это как бы дает жертве несправедливости право почувствовать моральное превосходство над своими обидчиками. **Чувство обиды - это способ или попытка "смыть", ликвидировать уже совершенную несправедливость, апеллировать к суду жизни.** Человеку представляется, что если это чувство будет достаточно интенсивным, чтобы тем самым подчеркнуть глубину "содеянной несправедливости", то в результате неких волшебных перемен события или обстоятельства, причинившие обиду, переменятся, вознаграждая за причиненные страдания. В этом смысле обида есть мысленное сопротивление, невосприятие чего-то, что случилось, эмоциональная схватка с каким-то происшествием или явлением, имевшим место в прошлом. В этой борьбе вы обречены на поражение, ибо в данном случае пытаетесь сделать невозможное - изменить прошлое.

Чувство обиды, даже если оно основано на реальной несправедливости, не приносит ни удовлетворения, ни пользы и со временем становится эмоциональной привычкой. Постоянно ощущая себя жертвой несправедливости, вы начинаете мысленно "входить в роль" человека, подвергающегося гонениям. Вы носите с собой это чувство, которое постоянно ищет внешний крючок, чтобы за него зацепиться. В такой ситуации нетрудно обнаружить доказательства предвзятого к себе отношения даже в самых невинных репликах и безобидных ситуациях.

Кроме того, **хроническое чувство обиды неизбежно порождает жалость к самому себе, то есть формирует самую скверную из всех эмоциональных привычек.** Когда же обе упомянутые привычки достаточно прочно укоренятся, человек в их отсутствие уже перестает чувствовать себя удобно и нормально. Тогда он начинает в буквальном смысле искать несправедливого к себе отношения. Кто-то метко заметил, что *некоторые люди чувствуют себя хорошо только тогда, когда они несчастны.*

Сформировавшиеся привычки обижаться и жалеть самого себя идут рука об руку с невыразительным, неполноценным образом собственного Я. В своем воображении вы начинаете рисовать себя ничтожной, достойной сожаления личностью, жертвой, которой сама судьба предопределила быть несчастливой.

Здесь полезно вспомнить, что чувство обиды у вас вызывают не люди, события или обстоятельства. Это ваша собственная эмоциональная реакция. Но вы можете властвовать над ней, только вы в состоянии ее контролировать, правда, если сумеете понять, что чувство обиды и жалости к себе ведут не к счастью и успеху, а к поражению и страданиям.

С затаенной обидой вы не в состоянии быть хозяином своей судьбы, самостоятельным, независимым и уверенным в своих силах человеком. Бразды правления переходят в руки других. Теперь они диктуют вам, как вы должны себя чувствовать, как поступать. Вы же, подобно нищему, становитесь зависимыми от милости окружающих людей. (Кстати, нищий тоже предъявляет необоснованные требования и выдвигает неоправданные претензии.)

Если, по вашему мнению, все, кроме вас самих, обязаны печься о вашем счастье, то вы непременно станете на них обижаться, когда ваши ожидания не оправдываются. Если вы полагаете, что люди должны демонстрировать по отношению к вам вечную благодарность и постоянную признательность за ваши воображаемые заслуги, то вы неизменно станете чувствовать обиду, когда эти знаки внимания отсутствуют. Если вы считаете, что жизнь должна обеспечить вам приемлемое существование, то вы почувствуете обиду, когда таковое не осуществится.

Следовательно, обида несовместима с творческой целеустремленностью, где вам принадлежит активная роль, а не ампула пассивного получателя милости от других. Как мы уже указывали выше,

| |
|---|
| только вы лично определяете цели. Никто вам ничем не обязан. Вы сами добиваетесь осуществления своих желаний, сами обеспечиваете собственный успех и счастье. |
|---|

Обида никак не вписывается в эту картину, и именно поэтому она - составной элемент Механизма Неудачи.

Опустошенность

Возможно, читая эти строки, вы вспомнили о ком-то, кто все же преуспел, несмотря на разочарованность, агрессивность, обидчивость и т. д. Но не спешите с выводами. Многие приобретают внешние символы благополучия и удачи, но когда они, наконец, открывают сундук с сокровищами, за которыми так долго гонялись, то нередко обнаруживают, что сундук пуст. Будто деньги, за которыми они с такими невероятными усилиями гнались, вдруг оказались фальшивыми. Пока они напрягались, то где-то в пути **потеряли способность испытывать удовольствие, радоваться, наслаждаться. А без этого никакое богатство не принесет успеха и счастья.** Успех этих людей похож на пустой орех: разбейте скорлупу - и вы ничего в ней не обнаружите.

Человек, сохранивший в себе способность радоваться, найдет удовольствие в обыкновенных и простых вещах, которыми полна наша жизнь. Он с радостью воспринимает тот уровень материального благополучия, который ему удалось достигнуть.

Человека, утратившего способность испытывать удовольствие, ничто не радует; ему кажется, что уже нет ничего, ради чего стоило бы напрягаться, что жизнь - страшная скука, и его ничто больше не интересует. Вы можете видеть сотни подобных людей, которые вечер за вечером "веселятся" в ночных клубах, стараясь убедить себя, что им хорошо. Они переезжают с места на место, толпятся на бесчисленных приемах и вечеринках, надеясь найти радость и наслаждение, но всегда обнаруживают лишь пустую скорлупу.

| |
|--|
| А истина в том, что радость и счастье идут рука об руку с творческой целеустремленностью, деятельностью. |
|--|

Синдром успеха

Механизм Неудачи сам себя воспроизводит и закрепляет, и только мы сами в состоянии разорвать этот порочный круг. Убедив себя в бессмысленности жизни, человек может превратить это убеждение в оправдание своей лени и уклонения от

ответственности, оно становится оправданием праздного бессодержательного существования. Если все лишь суета, если под солнцем нет и не может быть ничего нового или неожиданного, если нигде нельзя найти ни радости, ни счастья, то к чему беспокоиться, хлопотать? Зачем стараться, делать усилия? Если жизнь - однообразный механический труд, если, работая 8 часов в сутки, мы можем позволить себе приобрести квартиру и спать в ней по 8 часов, чтобы быть готовыми к работе на следующий день, то стоит ли из-за чего-то волноваться? Однако вся эта "философия" теряет смысл, когда мы вырываемся из монотонного однообразия, перестаем ходить по замкнутому кругу, выбираем подходящую цель и устремляемся к ней.

Внутренняя опустошенность может быть также симптомом неадекватного образа собственного Я. Невозможно психологически принять что-то, что, по вашему мнению, вам не принадлежит или несовместимо с системой ваших представлений о себе. Человек, вообразивший себя недостойным, не заслуживающим чего-то, может сдерживать эти чувства достаточно долго, чтобы добиться успеха. Однако затем часто оказывается, что он психологически не способен наслаждаться результатами. У него даже может возникнуть чувство вины, будто он их украл.

Безусловно, негативный образ собственного Я может побудить человека к различным отчаянным поступкам в соответствии с известным принципом компенсации психологических функций. Но я не могу согласиться с теми, кто считает, что мы должны радоваться наличию у нас комплекса неполноценности, поскольку он, дескать, порой помогает добиваться в жизни заметных успехов. По моим наблюдениям, когда подобный "успех" наконец приходит, человек не в состоянии отнести достигнутое целиком на свой счет. В глазах окружающих преуспел именно он. Но внутри человек продолжает чувствовать себя неполноценным, недостойным, словно он не заработал, а украл все те "символы успеха", которые когда-то казались ему столь важными. "Если бы только друзья и коллеги знали, насколько я не похож на того человека, каким они меня представляют", - думает он часто.

Подобная реакция настолько распространена, что получила у психиатров название "**синдром успеха**". Речь идет о

человеке, который, узнав, что он преуспел, начинает испытывать чувство вины, неуверенности и тревоги. По этой причине слово "успех" обрело дурной привкус. Но настоящий успех еще никому не причинял вреда. Стремление к цели, которую вы считаете важной для себя вовсе не потому, что она олицетворяет собой социальный престиж, а исключительно потому, что эта цель соответствует вашим истинным желаниям, очень полезно для здоровья.

Стремление к подлинному успеху - к вашему успеху - через творческую деятельность приносит глубокое удовлетворение. Стремление к ложному успеху, имеющему целью удивить других, доставляет сомнительное удовольствие.

Автомобиль оборудован "негативными индикаторами", которые информируют водителя, когда не заряжается аккумулятор, перегрелся мотор, давление масла слишком низкое и т. д. Игнорировать эти показатели нельзя, иначе можно погубить автомашину. Однако нет необходимости чересчур волноваться, когда загорается соответствующий сигнал: вы просто что-то предпринимаете для устранения неполадки. Негативный сигнал не означает, что автомобиль никуда не годится. Такое случается время от времени со всеми автомобилями.

Вместе с тем водитель не может смотреть неотрывно и исключительно на панель приборов. Если поступать подобным образом, то авария неизбежна. Он должен смотреть вперед на дорогу, видеть, куда едет машина, и главное внимание уделять той цели, которую он хочет достигнуть. На приборы он смотрит лишь время от времени.

Примерно так же нам нужно вести себя по отношению к собственным негативным симптомам. Я твердо верю в нужность негативного мышления, если оно используется правильно. Вы должны хорошо знать негативные симптомы, чтобы своевременно на них реагировать.

Негативное мышление может работать на нас, если мы:

- восприимчивы к негативным симптомам настолько, что они в состоянии предупредить нас об опасности;
- принимаем безотлагательные меры по корректировке и заменяем негативные симптомы противоположными, положительными, включающими Механизм Успеха.

Подобная практика со временем создаст своего рода автоматический навык, который станет составной частью вашей внутренней системы наведения. Негативная обратная связь станет действовать как своего рода автоматический контроль, который поможет вам держаться подальше от неудач и двигаться в направлении успеха.

ВАША ПОДЛИННАЯ СУТЬ

Личность - влекущее и таинственное нечто, которое легко увидеть, но трудно описать. Ее нельзя получить от кого-то, это внутренний дар. То, что мы называем **личностью**, - есть внешнее свидетельство уникальной творческой индивидуальности или свободное и полно выраженное ваше истинное Я. Оно притягательно в любом человеке, обладает мощным воздействием на окружающих, давая им ощущение соприкосновения с чем-то настоящим, очень крупным, что способно изменить и других.

Чем так привлекательны маленькие дети? Вовсе не тем, что они делают, знают или умеют то или другое, а именно тем, что они представляют собой нечто необычное. Всякий младенец - Положительная личность. Никакого легкомыслия, неискренности, лицемерия. На своем языке, который в основном состоит из плача и воркования, он выражает подлинные чувства и говорит, "что думает". Здесь нет места хитрости и обману. Младенец честен в своих эмоциях. До известной степени он может служить наглядным воплощением заповеди "будь сам собой". У него нет затруднений с самовыражением, поскольку он полностью расторможен.

Польза и вред негативной информации

Всякий человек обладает загадочным даром, именуемым "личность". Когда мы говорим о ком-то, что он - "настоящая личность", то обычно подразумеваем, что он сумел высвободить, раскрепостить присущий ему творческий потенциал, способен выразить свое истинное Я. Словосочетания "слабая личность", "заторможенная личность" выражают, что человек не сумел проявить свое творческое Я, сдерживает, сковывает его; он, если хотите, "запер его на замок, а ключ выбросил".

Симптомы "заторможенности" многочисленны и разнообразны. Это робость, повышенная застенчивость,

нерешительность, неприветливость, комплекс вины, раздражительность, неумение ладить с людьми.

Помимо неудач на жизненном поприще, главное разочарование, ожидающее такого человека, связано с неспособностью быть самим собой, полно выразить свое Я. И это, как правило, накладывает отпечаток на все, за что ни берется такой человек.

Исследования в области кибернетики помогли нам лучше разобраться во внутреннем мире заторможенной личности и понять, в каком направлении двигаться, чтобы снять оковы и высвободить истинное Я из самоизоляции.

Негативная информация обычно является для человека средством предостережения, сигналом опасности. Она как бы говорит: "Внимание, вы ошиблись, делайте по-другому". Ее задача - "подправить" ваш курс или изменить темп движения, но никак не застопорить его. Негативная информация призвана обратить ваше внимание на то, что требуется корректировка. Но **если негативная информация поступает в избыточном количестве или если наш собственный механизм излишне чувствителен, то вместо корректировки реакции происходит полное ее торможение.**

Излишняя негативная информация и торможение идут рука об руку. Преувеличенно реагируя на негативную информацию или на критику, мы можем прийти к заключению, что мы не слегка "отклонились от курса", но ошибаемся уже во всем.

Лесоруб или охотник обычно находят дорогу к оставленной сторожке, ориентируясь, например, на какое-нибудь высокое дерево, видимое на приличном расстоянии. Возвращаясь, они постоянно сверяют направление движения с избранным ориентиром. Временами вежа может уходить из поля зрения, но ведь не придет же охотнику в голову, что, быть может, вообще не следует идти.

И все-таки многие из нас подчас делают подобный неразумный вывод. Когда мы замечаем, что наша манера выражения своего истинного Я неверна, бьет мимо цели, ошибочна, мы почему-то нередко заключаем, что самовыражение, как таковое, вообще излишне, ошибочно, что стремиться к цели, к счастью (к нашему конкретному дереву) вообще не следует.

Итак, негативная информация в чрезмерных количествах мешает принимать необходимые решения или вообще тормозит всякое движение к цели.

Лондонский врач Колин Черри в одной из статей высказал предположение, что причиной заикания является "чрезмерный контроль". Чтобы проверить свое суждение, он отобрал 25 человек с тяжелыми формами заикания, снабдил их наушниками, которые транслировали громкие звуки, заглушавшие собственные голоса испытуемых, и предложил им вслух читать заранее подготовленный текст в условиях, исключавших возможность самоконтроля и самокритики. Результаты были просто поразительны. Другой группе людей, страдавших тем же недостатком, предложили повторять за человеком, который читает вслух, или за диктором телевидения произносимый ими текст. Многие из заик в состоянии говорить нормально и свободно в условиях, когда не было времени на "опережающую самокритику", в условиях, которые буквально вынуждали произносить фразы спонтанно, синхронизировать свою речь и быстро поправлять ошибки. Последующие аналогичные тренировки позволили им научиться вообще говорить нормально.

Это стало возможным, поскольку была устранена чрезмерная негативная информация и возможность самокритики, что резко снизило уровень беспокойства и излишнюю осторожность. Исчезла скованность, качество речи заметно улучшилось. То есть с помощью этого метода была расторможена или "высвобождена из заточения" личность человека, после чего наступило улучшение показателей и в других сферах.

Чрезмерная старательность сродни тревоге

Вы когда-нибудь пробовали вдеть нитку в иголку? Если пробовали, то, вероятно, заметили, что на первых порах всякий раз, когда вы подвели твердой рукой нитку к иголке и пытались продеть ее сквозь маленькое ушко, ваша рука как бы произвольно дергалась и нитка проскакивала мимо. Попытка налить жидкость в узкое бутылочное горлышко часто сопровождается схожими движениями. Вы в состоянии держать руку совершенно спокойно только до того момента, пока не пытаетесь осуществить задуманное, затем по какой-то непонятной причине ваша рука начинает вздрагивать - и жидкость льется мимо.

Врачи называют это явление **тремором цели**. Оно случается с совершенно нормальными людьми, когда они,

выполняя какую-то работу, слишком стараются не допустить ошибки. При определенных заболеваниях мозга подобный тремор может приобрести резко выраженный характер. Пациент в состоянии держать руку ровно до тех пор, пока не возникает необходимость совершить какое-нибудь действие. Но попросите его вставить ключ в замочную скважину, и рука уже не может выполнить эту простую операцию с одного раза, она непременно сперва качнется в разные стороны не менее чем на 8 - 10 мм. Такой пациент может устойчиво держать в руке шариковую ручку, но предложите ему написать собственную фамилию - и рука начнет неудержимо дрожать. Если он в довершение всего станет особенно стараться не допустить ошибки в присутствии посторонних лиц, то может случиться, что он вообще окажется не в состоянии даже расписаться.

Этим людям можно помочь, и порой весьма существенно, если обучить их технике расслабления, убедить в том, что слишком большие усилия, связанные с напряженностью, только вредят, что не следует чересчур стараться не допускать промахов.

Подобная старательность представляет собой одну из форм чрезмерной негативной информации. В результате, как и в случае с заиками, которые пытаются предупредить возможные ошибки, возникает крайняя скованность и, следовательно, скверное исполнение.

Чрезмерная старательность и тревога сродни друг другу, поскольку в равной степени связаны с беспокойством по поводу возможных промахов и неудач, с боязнью ошибиться, слишком большими сознательными усилиями все сделать правильно.

Что думают обо мне другие?

Джеймс Манган (США), известный коммерсант, автор ряда книг, рассказывал, что, впервые оказавшись в обществе совсем незнакомых людей, он ужасно стеснялся, особенно если приходилось обедать или ужинать где-нибудь в первоклассном ресторане. Когда он шел по залу, ему казалось, что взоры присутствующих обращены только на него, что все они насмешливо или критически осматривают его. Он мучительно ощущал каждое свое движение, жест, осанку, внимательно следя за тем, как он ступает, сидит, какие у него манеры, как он ест, пьет. От этого все его действия становились неловкими,

неуклюжими, какими-то одеревенелыми. "Почему же я постоянно чувствую себя не в своей тарелке?" – задавался он вопросом. Ведь он был достаточно хорошо воспитан и знал, как себя вести в обществе. Он никогда не ощущал похожего стеснения и неловкости, когда ел на кухне с родителями.

В конце концов он понял, что у родителей он не думал о своем поведении, просто не обращал на это внимания, не был излишне осторожным, не контролировал каждый свой шаг, не заботился о том, какое впечатление производит. Он чувствовал себя спокойно, без напряжения, поэтому у него все выходило как надо.

И Манган решил, что всякий раз, когда ему придется ужинать в фешенебельном ресторане, он станет воображать, что находится у родителей, и вести себя соответственно. Таким путем ему в короткий срок удалось избавиться от сковывающей его стеснительности.

Причинно-следственную связь между чрезмерной негативной информацией и нашей самооценкой заметить не трудно.

Мы постоянно получаем разного рода информацию от окружающих нас людей. Улыбка, нахмуренные брови, сотни других едва заметных признаков одобрения или порицания, наличия интереса или его отсутствия непрерывно сообщают нам о том, как мы действуем, правильно ли ведем себя, попадаем в цель или промахиваемся. В любой ситуации всегда имеет место взаимодействие между говорящим и слушающим, между "актером и зрителем". Без такой устойчивой обоюдной связи жизнь людей была бы почти невозможна, а если и возможна, то была бы тускла, скучна, суха, без воодушевляющей "искры".

Талантливые актеры, ораторы способны ощущать контакт с аудиторией, и это чувство помогает им. Люди, обладающие притягательными личными качествами, пользующиеся популярностью в обществе, обычно в состоянии правильно воспринимать информацию от окружения, спонтанно и творчески на нее реагировать. Человека, не способного воспринимать "сигналы", как правило, называют "бесчувственным", замкнутым или равнодушным. Вы теряете связь с окружением и становитесь в социальном плане никому не интересны.

Однако негативная информация может играть и созидательную роль, но только в том случае, если она

воздействует автоматически, спонтанно и на уровне бессознательного, а не придумана человеком сознательно. Если вы слишком озабочены тем, "что подумают другие", чересчур стараетесь понравиться, чрезмерно чувствительны к одобрению или порицанию окружающих, значит ваша негативная обратная связь страдает существенными изъянами, вы "заторможены", слишком заняты собой и, как правило, часто терпите неудачи. Об этом же свидетельствует стремление постоянно и сознательно контролировать каждый свой поступок, каждое слово, каждое действие.

Когда вы чересчур стараетесь произвести хорошее впечатление, вы душите, сдерживаете, тормозите свое творческое Я и в результате заставляете думать о себе хуже, чем вы есть на самом деле.

Если хотите действительно произвести благоприятное впечатление, то никогда не пытайтесь делать это сознательно, преднамеренно и только с этой единственной целью.

Никогда не уделяйте повышенного внимания тому, что люди думают о вас, как они вас оценивают.

Известный педагог и психолог доктор Альберт Уиггам (США) поведал, что в детстве был настолько застенчив, что с трудом находил в себе силы отвечать в школе у доски. Он избегал людей и мог говорить с ними, лишь опустив голову и потупив взор. Все его отчаянные попытки побороть застенчивость оканчивались безрезультатно. Но однажды ему пришлось в голову, что все дело в чрезмерном восприятии мнения окружающих людей. Он был излишне чувствителен к тому, как другие могут оценить его слова, действия, даже самые незначительные поступки, и эта мысль приводила его в сильнейшее замешательство, сбивала с толку, не позволяла сосредоточиться. Наедине с собой Уиггам не переживал ничего подобного. Он был спокоен, уравновешен; в голову ему приходили интересные и оригинальные идеи. Ему было легко и свободно с самим собой.

И тут Уиггам понял, что пора перестать бороться со своим самосознанием – собственным образом своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, а вместо этого стараться чувствовать, действовать, мыслить так, словно он один, не обращая внимания на то, что другие могут о нем подумать или как оценят его.

Полное игнорирование мнений и суждений людей относительно собственной персоны не сделали *Уиггана* черствым, заносчивым или абсолютно безразличным к другим, ибо человек не в силах совершенно устранить негативную обратную связь, как бы он ни напрягался. Но усилия в данном направлении помогли ему снизить свою восприимчивость к негативной информации. Он стал легко уживаться с людьми и, посвятив себя социальным проблемам, стал выступать с лекциями перед большими аудиториями, не испытывая ни робости, ни стеснительности.

"Совесть делает нас трусами"

Так сказал когда-то *Шекспир*, так говорят современные психиатры и осведомленные, как никто, священники.

Совесть - это приобретенный в процессе воспитания механизм негативной обратной связи, относящийся к сфере этики и морали. Если накопленная информация соответствует принятым в обществе нормам относительно того, что такое "хорошо" и что такое "плохо", а сам механизм не излишне чувствителен, а прагматичен, тогда совесть - "полезное устройство", освобождающее нас от необходимости постоянно решать вопрос, правильно ли мы поступаем. Совесть направляет, ведет нас по узкой, но прямой тропе к нужной цели. Как и всякая другая система обратной связи, совесть выполняет свою миссию автоматически и на уровне подсознания.

Однако **порой и сама совесть может оказаться не права**. Все зависит от вашего понимания добра и зла. Если оно реалистично и разумно, то совесть становится для вас союзником при столкновении с реальным миром, надежным компасом в плавании по волнам социальной морали, компасом, который помогает держаться подальше от бед, избегать жизненных рифов. Но если ваши убеждения не совпадают с существующими реалиями, то ваш компас, именуемый совестью, уведет вас в сторону от правильного курса к нежелательной цели, чреватой хлопотами, тревогами и всевозможными неприятностями.

Если, например, в процессе воспитания вы усвоили, что иметь на одежде пуговицы грешно (а бывает и так), то всякий раз, когда вам придется носить одежду с пуговицами, вы будете испытывать "угрызения совести". Если же вы выросли в крепком убеждении, что, отрезав

человеку голову, высушив ее и повесив как трофей на стену, вы совершаете справедливый и достойный настоящего мужчины поступок, то, не сделав этого, вы будете чувствовать себя виноватым, недостойным и неполноценным человеком. Дикарь из племени охотников за головами назвал бы это "грехом упущения".

Совесть должна помочь вам обрести счастье, повысить способность к деятельной жизни. Но чтобы ваша совесть стала для вас верным и добрым гидом, опорой, она должна служить правде. Иначе слепое следование велениям совести может сделать вас несчастным, выбить из колеи.

Немало вреда причиняют нам и попытки с моральных позиций рассматривать вопросы, не имеющие к морали никакого отношения. Например, выражение или невыражение собственного Я никоим образом не является этической проблемой, если оставить в стороне тот факт, что реализовать данные нам от природы таланты и способности - наш долг.

И тем не менее самовыражение может приобрести с точки зрения вашей совести аморальную окраску, если, скажем, в детстве вас постоянно сдерживали, стыдили, высмеивали и даже, быть может, наказывали, когда вы пытались выразить собственные мысли, если вас упрекали в том, что вы "рисуетесь", хотите показать себя в выгодном свете. В этих условиях в ребенке формируется убеждение, что проявлять свои способности, выдвигать собственные идеи, "высовываться" с какими-то предложениями, да и вообще быть чересчур словоохотливым - нехорошо.

Если ребенка наказывают, когда он сердится или раздражается, стыдят, когда он чего-то боится, смеются над ним, когда он открыто проявляет любовь и привязанность, то у такого ребенка складывается убеждение, что явно выражать свои чувства - дурно. Некоторых детей учат, что грешно выказывать "плохие эмоции": гнев, страх и т. п. Но сдерживая "плохие эмоции", вы одновременно тормозите и творческие эмоции. Ведь, по сути, чувства нельзя делить на хорошие и плохие, а только на соответствующие и не соответствующие обстоятельствам. Когда вы встречаетесь в лесу один на один с медведем, то, вполне естественно, испытываете страх. А если вам нужно устранить какое-то препятствие, используя только физическую силу, то порой очень полезно крепко рассердиться. Контролируемый и целенаправленный гнев - важный элемент отваги.

В каких же случаях совесть в самом деле способна превратить человека в труса? Многие из людей, заторможенных неправильно сформировавшимся нравственным самосознанием, одним из выражений которого и является наша совесть, в любом виде деятельности предпочитают занимать "заднюю скамейку", держаться в тени. Они чересчур восприимчивы, слишком много и озабоченно размышляют о том, а имеют ли они вообще право рассчитывать на успех, даже в самом благородном деле, и насколько он ими заслужен. В глубине души они считают, что не имеют права на заметное место в обществе; кроме того, слишком обеспокоены тем, как бы окружающие не подумали, что они пытаются выставить себя в выгодном свете.

Волнение перед выходом на сцену, страх перед аудиторией - хорошо известные и широко распространенные явления. Эти переживания легко понять, если взглянуть на них под углом чрезмерной негативной информации. Страх перед аудиторией - во многих случаях проявление детской боязни наказания за попытку высказать собственное мнение, за стремление "высунуться", "похвастаться" своими знаниями. Эти вещи с детства кажутся нам заслуживающими наказания. Чувство страха перед аудиторией достаточно ясно показывает почти универсальный характер такого явления, как подавление, сдерживание самовыражения.

Прекратите самоистязание

Если вы принадлежите к тому кругу людей, которые несчастливы, потому что их жизнь осложняют скованность и застенчивость, то вам необходимо сознательно и настойчиво упражняться в расторможенности.

| |
|---|
| Нужно заставлять себя быть менее осторожными и осмотрительными, менее озабоченными и придирчивыми к себе, а привыкнуть говорить и действовать спонтанно и не размышлять подолгу и основательно над каждым своим словом, каждым поступком. |
|---|

Когда я даю такие рекомендации пациентам, то часто слышу в ответ: "Не думаете ли вы, доктор, что я вообще могу избежать всех тревог и вовсе не заботиться о результатах моих усилий? Кроме того, мне кажется, общество нуждается в

определенной доле сдержанности, иначе мы превратимся в дикарей. Если мы начнем выражать свои чувства, ничем себя не ограничивая, то скоро станем лупить по физиономии каждого, кто с нами не согласен".

"Да, - обычно говорю я в таком случае, - мир действительно нуждается в определенной доле сдержанности, но только не вы. Ведь речь идет об "определенной доле", а у вас столько сдержанности и заторможенности, что вы похожи на большого с температурой 40 °С, который шепчет: "Это ничего. Телу полезно тепло". Слов нет, телу необходимо тепло, но я говорю здесь лишь о снижении температуры, дабы вообще не погибнуть".

Путь к цели проходит по тропе, пролегающей между излишней и недостаточной сдержанностью.

Если вы терпите поражение из-за *сдержанности*, выходящей за некие разумные границы, вы должны принять соответствующие меры к расторможению.

Если вы все время попадаете впросак по причине *излишней самоуверенности*, постоянно пускаясь в рискованные предприятия и оказываясь в неприятной ситуации из-за необдуманных, слишком поспешных действий, если ваши планы нередко оборачиваются против вас, потому что вы сперва что-то делаете и лишь затем вникаете в суть дела, если вы никогда не сознаетесь, что допустили ошибку, и не прочь прихвастнуть и посплетничать, то, по всей вероятности, вам недостает сдерживающего начала. Вам следует чаще думать о последствиях еще до того, как вы что-то предпримете; перестать вести себя, подобно "слону в посудной лавке", стараясь планировать свою деятельность более тщательно.

Однако значительное большинство людей не относятся к данной категории. Если вы скованы среди незнакомых людей и страшитесь новых, неизвестных ситуаций, если чувствуете какую-то неполноценность, постоянную тревогу или сильную озабоченность, нервничаете и робеете в обществе, если у вас есть признаки нервных расстройств (тик лицевых мускулов, подергивание век, дрожь в мышцах, бессонница), если все время стараетесь держаться в тени, то это свидетельства сильной заторможенности. Вы осторожны сверх всякой меры и все планируете чересчур тщательно. Вам необходимо заняться исправлением подобного положения, мешающего жить и быть счастливыми.

Упражнения

1. Не старайтесь заранее прикидывать, как выразить свою мысль. Просто начинайте говорить, импровизируя в процессе разговора. Ваш Творческий Механизм подберет для вас нужные слова.

2. Не планируйте наперед и не задумывайтесь надолго, прежде чем перейти к действию. Делайте свое дело и вносите поправки по мере продвижения вперед. Эта рекомендация может показаться слишком радикальной, но дайте работать вашему "автопилоту".

3. Перестаньте критиковать себя по всякому поводу, прекратите самоистязания. Сознательная самокритика, самоанализ и самонаблюдение, во-видимому, хороши и нужны, но, вероятно, не чаще одного раза в год. А если этим заниматься непрерывно, день за днем, то ничего, кроме вреда, из этого не выйдет. Умейте вовремя остановиться.

4. Привыкайте говорить громче, чем обычно. Заторможенные люди обычно невольно произносят слова тихо. Вложите в ваш голос больше уверенности. Не нужно кричать, разговаривать на "повышенных тонах", просто сознательно приучайтесь говорить несколько громче обычного.

Громкая речь сама по себе - прекрасное растормаживающее средство. Экспериментально доказано, что вы в состоянии поднять на 15% больше тяжестей, если ваши усилия будут сопровождаться громким выкриком, выдохом и т. п. Дело в том, что исторгнутый громкий возглас, растормаживая ваши возможности, позволяет включить и ту силу, которая заблокирована. Здесь уместно вспомнить известные демонстрации приемов каратэ, которым всегда сопутствуют резкие выкрики.

5. Не скрывайте своих чувств от людей, приятных вам. Заторможенный человек боится проявить свои чувства из опасения, что их могут неправильно истолковать как излишнюю сентиментальность, подумают, что он лебезит, раболепствует. Такой человек воздерживается от комплиментов, боясь, что его сочтут несерьезным или заподозрят в каких-то скрытых намерениях.

Полностью отбросьте подобные опасения. Говорите каждый день комплименты, по меньшей мере, трем своим коллегам. Если вам нравится чье-то платье, чья-то работа или чьи-то слова, скажите об этом вслух: "Мне это нравится".

ЛУЧШЕ ТРАНКВИЛИЗАТОРА

Ставшие в последние годы такими популярными транквилизаторы на какое-то время успокаивают, восстанавливают душевное равновесие, снижают нервное напряжение, действуя наподобие зонтика, предохраняющего нас от дождя; они воздвигают некий "экран" между нами и тем, что действует на нас на нервы. Эффективно снижая нашу реакцию на внешний раздражитель, *транквилизаторы, однако, не в состоянии изменить существующие факты.* Негативные раздражители никуда не исчезли, они присутствуют, и мы по-прежнему в состоянии оценить их разумом, но уже не реагируем на них эмоционально.

Помните, выше, где речь шла о счастье, мы говорили о том, что наши собственные чувства не зависят от внешних обстоятельств, а целиком и полностью результат наших взглядов, реакций, оценок? Транквилизаторы - убедительное доказательство справедливости данного заключения. По сути, они снижают или смягчают нашу чрезмерную реакцию на негативную информацию.

Как научиться самообладанию

Давайте представим себе, что вы читаете эти строки, удобно устроившись у себя дома где-нибудь в уютном уголке. Внезапно звонит телефон. В силу сложившейся привычки и накопленного жизненного опыта это для вас "сигнал", раздражитель, которому вы научились подчиняться. Как правило, не задумываясь и не принимая специального решения, вы реагируете: встаете с удобного кресла и спешите к телефонному аппарату. **Внешний раздражитель, таким образом, сумел привести вас в движение. Он изменил вашу прежнюю мысленную установку и направление ваших действий.** Ведь вы приготовились какое-то время спокойно посидеть и почитать. Внутренне вы уже настроились на это. И вот ваша реакция на внешний раздражитель опрокинула все планы.

Сказанным выше я хотел только обратить ваше внимание на одно важное обстоятельство: **вы вовсе не обязаны реагировать на телефонный звонок.** Вы можете, если хотите, полностью его игнорировать. Вы можете продолжать сидеть спокойно и уютно, сохраняя в неприкосновенности

собственные первоначальные намерения; вам нужно лишь не реагировать на сигнал.

Постарайтесь как можно яснее запечатлеть описанный выше гипотетический эпизод в вашем мозгу, ибо он очень поможет вам научиться сохранять душевный покой. Представьте, что вы сидите спокойно и удобно, игнорируя телефонный звонок, оставаясь к нему равнодушным. Вы по-прежнему осознаете присутствие сигнала, но больше не обращаете на него внимания, не подчиняетесь ему. Вам нужно четко уяснить тот факт, что

внешний сигнал сам по себе не имеет над вами власти, у него нет силы, чтобы сдвинуть вас с места.

Прежде вы откликались, реагировали на него только в силу сложившейся привычки, но вы в состоянии выработать новую привычку не реагировать на этот сигнал.

Обратите внимание, что отказавшись реагировать, вы не прилагаете усилий, не сопротивляетесь и не боретесь, вы просто ничего не предпринимаете, воздерживаетесь от совершения чего-то, держитесь спокойно, оставляя вызов без ответа.

Так же, как мы приучены автоматически откликаться на звонок телефона, мы привыкаем отвечать известным образом на разнообразные раздражители, поступающие извне. Еще в школе мы имели возможность узнать об опытах русского физиолога, лауреата Нобелевской премии, академика *И.П. Павлова* с выработкой у животных различных условных рефлексов. Позволно себе напомнить об одном эксперименте с собакой, которую ученый приучал выделять желудочный сок при звуках колокольчика.

Всякий раз перед тем, как поставить кормушку с пищей, звонили в колокольчик. Процедуру повторяли много раз подряд. Сперва – звук колокольчика, через несколько секунд – пища. Собака научилась реагировать на колокольчик выделением желудочного сока в предвкушении еды. Звук предвещал пищу и собака соответственно реагировала. Однако по прошествии определенного времени собака стала выделять сок уже просто на этот сигнал независимо от того, следовала ли за ним пища. Она привыкла откликаться лишь на сигнал-раздражитель. И хотя подобная реакция уже не имела никакого смысла, была совершенно бесполезной, собака продолжала реагировать таким же образом в силу сформировавшейся привычки.

В нашей среде обитания существует великое множество "колокольчиков"-раздражителей, к которым мы привыкли и на которые продолжаем реагировать, не задумываясь, имеет ли подобная реакция какой-нибудь смысл. Некоторые, например, боятся посторонних, поскольку еще в детстве им постоянно наказывали держаться подальше от незнакомых людей ("не бери конфету у чужого дяди", "не садись в автомобиль к незнакомцу" и т. д.). Для детей привычка избегать незнакомых людей - полезная реакция. Но многие продолжают и взрослыми чувствовать себя стесненно и неловко в присутствии любого постороннего лица, даже если им известно, что этот человек пришел не как враг, а как друг. Незнакомые люди превратились в "колокольчик", на который по сложившейся привычке реагируют страхом или стремлением уклониться от контакта.

Некоторые люди боятся толпы, закрытых или, напротив, открытых пространств, людей, облеченных властью. В каждом случае соответствующий раздражитель выполняет роль сигнала, вызывающего чувство страха, тревоги, желание спастись бегством. И всякий раз мы послушно реагируем привычным способом, откликаемся "на звук колокольчика".

Привычную реакцию, или, так называемый, "условный рефлекс", можно стереть, если научиться не реагировать, сохраняя спокойствие, так же как и в случае с телефоном.

Сталкиваясь с любым негативным раздражителем, вы должны про себя повторять: "Телефон звонит, но я не обязан отвечать. Пускай себе звонит".

И если, произнося мысленно эту фразу, вы вообразите себя сидящим спокойно, без напряжения, ничего не предпринимающим и никак не реагирующим на телефонный звонок, то этот прием поможет вам сохранить душевный покой и эмоциональное равновесие.

Я буду волноваться только завтра

Может случиться, что в процессе изживания условного рефлекса кому-то окажется не под силу на первых порах полностью игнорировать "звонок", особенно если он зазвонит неожиданно. В подобных ситуациях вы можете добиться того же результата, **затягивая реакцию на сигнал.**

Вспомните, как поступала *Скарлетт О'Хара* из романа "Унесенные ветром". Обычно она говорила: "Я не стану

волноваться сегодня. Я буду волноваться по этому поводу завтра". Таким путем, откладывая реакцию, она оказалась в состоянии сохранять душевный покой и успешно справляться с обстоятельствами, невзирая на войну, пожар, болезни, безответную любовь.

Отсрочка реакции прерывает или нарушает автоматизм приобретения привычки.

Совет "считать до десяти", когда вы чувствуете, что на вас накачивается раздражение, базируется на том же самом принципе и весьма полезен, если вы считаете медленно, фактически оттягивая реакцию, которая связана с напряжением мышц. Вы не можете почувствовать раздражения или страха, когда ваши мышцы совершенно расслаблены. Следовательно, если вы в состоянии отложить чувство раздражения на десять секунд, а затем и вовсе отложить реагирование, то вам по силам и совсем стереть условный рефлекс.

Римский император *Марк Аврелий* говаривал, что люди постоянно ищут для себя какое-нибудь прибежище: домик в сельской местности, на морском берегу или в горах. Но человек в силах при желании найти прибежище и в самом себе. Нигде человек не найдет приюта столь незаметно и легко, как в собственной душе, особенно если он носит в себе образы, взглянув на которые моментально обретает полнейшее спокойствие; а спокойствие – не что иное, как надлежащий порядок в мыслях. Так считал *Марк Аврелий*.

В последние месяцы Второй мировой войны кто-то спросил президента *Гарри Трумэна*, отчего он переносит тяготы и напряжение, связанные с выполнением президентских обязанностей, лучше любого из своих предшественников и как случилось, что на этом трудном посту он сохранил молодость, энергию, жизнерадостность, если иметь в виду множество проблем, с которыми приходится сталкиваться президенту в военное время? В ответ *Трумэн* сказал, что у него в голове есть некое убежище, куда он периодически удаляется, чтобы отдохнуть и восстановить силы, и где он отгораживается от всяких волнений и забот.

Я - гейзер?

Каждому из нас нужно подобное убежище - тихий уголок внутри самого себя, похожий на глубины океана, которые всегда неподвижны и спокойны даже в сильнейший шторм на поверхности. Эта "комната отдыха", созданная нашим

воображением, способна снимать напряжение, тревоги, психологические стрессы, восстанавливать силы, позволяя лучше справляться с повседневными заботами.

Я убежден, что в каждом из нас есть некий скрытый центр, всегда находящийся в состоянии покоя, подобно центральной точке оси движущегося колеса. Вам нужно только обнаружить этот центр внутри себя и удаляться туда время от времени для отдыха, восстановления сил и пополнения запасов жизненной энергии.

"Постройте" для себя маленькую уютную комнату. Развесьте там по стенам любимые картины, стены окрасьте в приятные вам успокаивающие цвета (голубой, салатный, желтый, золотистый). Обставьте помещение, как вам нравится. Повсюду чистота и идеальный порядок. Главное: уют, спокойствие, красота. И обязательно - ваше любимое глубокое кресло. Через небольшое окно виден прекрасный пейзаж: например, морской пляж, на который накатываются медленные волны, но шума прибоя не слышно, в комнате тихо, совсем тихо.

Стройте эту комнату в вашем воображении с не меньшей тщательностью, с какой бы вы строили ее на самом деле. Обращайте внимание на каждую деталь, на любую мелочь.

Ежедневно, когда у вас есть несколько свободных минут - будь то между деловыми встречами или во время поездки в городском транспорте, - отправляйтесь в свою тихую комнату. Всякий раз, когда вы начинаете ощущать растущее внутреннее напряжение, раздражение или возбуждение, удалитесь на короткое время в свою "тихую обитель". Несколько минут, проведенных в ней, даже в самый суматошный день вознаградят вас с лихвой. Это не напрасно разбазаренное, а выгодно инвестированное время.

Когда необходимо, скажите себе: "Я должен немного отдохнуть. Я уйду в мою комнату. Я уже в ней". Представьте мысленно все успокаивающие детали обстановки: себя, сидящим в уютном кресле, совершенно расслабленным и настроенным исключительно мирно. В этой комнате вы в полной безопасности, ничто не может вас потревожить; тут нет волнений, они остались за порогом. Здесь не нужно принимать решений, куда-то спешить, о чем-то беспокоиться.

Мы порой отгораживаемся от реальной жизни, говоря "да" вместо "нет", мы прячемся под зонтик во время дождя, мы строим для себя дом, чтобы было где укрыться от непогоды и невзгод. Ежегодно отправляясь отдыхать, мы временно оставляем привычную обстановку, привычные обязанности, бежим от всего прочь.

Наша нервная система также нуждается в отдыхе; ей нужно иметь "укромное местечко" для восстановления сил и защиты. Тихая комната, о которой шла речь выше, и позволяет вам мысленно на какой-то период уйти от повседневных забот, обязанностей, принятия решений и тревог.

Следует иметь в виду, что на ваш автоматический механизм оказывают мощное влияние не слова, а образы, особенно если они имеют четкую символику.

Средства первой помощи

Пусть изложенные ниже рекомендации станут для вас набором средств первой помощи.

- Помните, что внутреннее беспокойство или чувство, противоположное покою, почти всегда является следствием чрезмерной реакции на тревожные сигналы.
- Практикуя игнорирование "телефонного звонка", вы создаете постоянно действующий "внутренний транквилизатор", ставите психологический зонтик между собой и раздражителями. Говорите себе: "Пусть он звонит сколько ему угодно".
- Упражняясь в оттягивании привычного реагирования, вы избавляетесь от привычки чрезмерной реакции, стираете старые условные рефлексы.
- Расслабление - также естественный транквилизатор, оно исключает любое реагирование. Научитесь физически расслабляться в ходе ежедневных тренировок, и если потом в вашей повседневной деятельности возникнет ситуация, когда вам нужно будет что-то игнорировать, мысленно представьте себя в расслабленном состоянии.

- Постройте мысленное убежище и всякий раз, когда вам нужно успокоиться, а также "очиститься" от остаточных эмоций, удаляйтесь туда.
- Перестаньте сражаться с "ветряными мельницами". Эмоционально реагируйте только на то, что реально существует здесь и теперь, а все остальное оставляйте без внимания.

Представьте себя сидящим неподвижно и совершенно спокойно в то время, как ваш коллега изрыгает проклятия и бушует. Или выполняющим свои ежедневные обязанности поочередно, одну за другой, спокойно, собранно, без спешки. Или идущим не спеша по дороге, не обращающим внимания на лихорадочную спешку вокруг и подталкивания сзади. Вообразите себя в различных ситуациях из вашего прошлого, которые раньше выводили вас из себя; только теперь не реагируя, сохраняя спокойствие, чувство собственного достоинства.

Ваш "психологический термостат"

В нашем организме есть встроенный термостат - тоже своего рода "автопилот", который поддерживает температуру тела на постоянном уровне - 36,6 °С, независимо от того, мороз на улице или тропическая жара.

Точно так же каждый из нас обладает и своеобразным "психологическим термостатом", который позволяет нам поддерживать ровную эмоциональную атмосферу внутри нас, невзирая на изменения эмоциональной "погоды" вокруг. Многие не пользуются подобным термостатом, потому что не знают о его существовании, не подозревают, что такое возможно. Ваш "психологический термостат" так же важен для здоровья вашего духа, как физический термостат для здоровья вашего тела. Вам вовсе нет необходимости заимствовать внешние настроения. Начните пользоваться им, выполняя рекомендованные методы и приемы.

КРИЗИС И ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ

Есть студенты, которые блестяще выполняют ежедневные работы в аудитории, но совершенно теряются на экзаменах. И наоборот, никак не проявляющие себя в классе ученики отлично справляются с трудными контрольными заданиями.

Эти категории людей отличаются друг от друга не какими-то внутренне присущими только им качествами, а лишь сформировавшимися привычками реагировать на кризисную ситуацию, когда вопрос стоит так: "пан или пропал". Если ваша реакция соответствует критической обстановке, то кризис может прибавить вам сил, твердости, мудрости, которые в обычных условиях не проявляются. Искаженная же реакция может лишить вас и того умения, самообладания и способностей, которыми вы всегда располагали.

Спортсмены, предприниматели, политики, другие профессионалы и общественные деятели, действующие успешнее под давлением обстоятельств, - это люди, которые научились сознательно или умеют бессознательно правильно реагировать в чрезвычайной обстановке.

Чтобы не теряться в кризисных ситуациях, нужно:

- овладеть определенным мастерством в условиях, свободных от какого-либо давления и слишком сильных побудительных мотивов;
- научиться не оборонительной, а наступательной, даже агрессивной реакции на конкретные трудности, постоянно думая о конечной позитивной цели;
- научиться реально оценивать ситуацию с точки зрения ее возможного дальнейшего развития, не делая "из мухи слона" и не превращая сразу же любую, в том числе мелкую, незадачу или трудность в вопрос жизни или смерти.

Тренировка без давления

В кризисной обстановке под давлением обстоятельств мы порой способны чему-то быстро научиться, но едва ли сможем овладеть тонкостями мастерства. Бросьте человека, не умеющего плавать, в глубокий водоем, и перед лицом смертельной опасности он может найти в себе силы и поплыть. Критическая ситуация заставит его быстро научиться как-то держаться на воде. Но таким путем ему никогда не стать классным пловцом. Неловкие удары по воде руками, которые удержат его на поверхности "закрепятся" в мышцах и в нервной системе, и ему уже будет трудно научиться плавать правильно. При реальной угрозе, когда возникнет

необходимость проплыть значительную дистанцию, такой неумелый пловец может легко погибнуть.

Доктор Толмен, проводивший опыты с крысами, обнаружил, что те из них, которые обучались в спокойной обстановке, действовали в условиях кризиса успешнее. Например, когда крысам, которые были хорошо накормлены и не испытывали жажды, позволяли свободно двигаться по лабиринтам, они, казалось, бесцельно бродили вокруг, ничего не запоминая. Позднее тех же самых крыс, но уже голодных, вновь помещали в лабиринт, и тут оказывалось, что они многому научились, ибо быстро находили верный путь к цели. Голод представлял для них кризисную ситуацию, и они хорошо с ней справлялись.

Другая группа крыс, которая была вынуждена учиться находить дорогу в лабиринт, испытывая голод и жажду, то есть под давлением слишком сильных побудительных мотивов, проявила меньше ловкости и умения. В их мозгу запечатлелся лишь один маршрут к желанной цели. Когда этот путь блокировали, крысы терялись и с величайшим трудом отыскивали новые дороги.

Чем острее кризис, в условиях которого вы чему-то учитесь, тем меньше вы усваиваете.

Профессор Гарвардского университета Джером Брунер также проводил опыты с крысами, которые должны были найти кормушку, пройдя через лабиринт. Крысы, которые не получали пищи в течение 12 часов, научились решать эту задачу после шести попыток, а крысам, которым не давали есть 36 часов, на это потребовалось 20 попыток.

Люди ведут себя точно так же. Бегущим в панике из горящего здания требуется в два-три раза больше времени, чтобы найти дорогу к спасению, чем тем, кто ее ищет в спокойной обстановке. А некоторые из бегущих вообще ее не находят. Чрезмерное давление обстоятельств парализует способность к логическому мышлению. Слишком большие сознательные усилия буквально "забивают" автоматический механизм реагирования. Возникает что-то похожее на тремор цели, о котором я говорил выше, и полностью утрачивается умение ясно мыслить.

Тот, кому посчастливилось как-то выскочить из горящего здания, запоминает, как правило, только один путь спасения. И если ему придется, волей случая, вновь оказаться в горящем здании, но уже иной планировки или если обстоятельства следующего пожара будут хотя бы слегка отличаться от

предыдущего, он будет реагировать так же неадекватно, как и в первый раз.

Но проведите с этими же людьми соответствующие тренировки в спокойной обстановке, когда отсутствует реальная угроза и, следовательно, нет чрезмерной негативной информации, которая не позволяет четко мыслить и правильно действовать, - и они быстро научатся собранно, без паники покидать здание. После непродолжительной практики можно не сомневаться, что так же уверенно они станут действовать, если в самом деле начнется пожар. Их мышцы, нервная система запомнили общую гибкую схему реагирования. Сформировавшееся во время тренировок уравновешенное, спокойное отношение к происходящему будет воспроизведено в обстановке настоящего кризиса. Более того, одновременно они усвоят **общие принципы спасения из любого здания при любых чрезвычайных обстоятельствах**. Они не будут жестко привязаны к какой-то одной разновидности реагирования, а смогут импровизировать, действовать спонтанно в различных условиях.

Вывод напрашивается сам собой:

| |
|---|
| учитесь, тренируйтесь в спокойной обстановке, без всякого давления - и вы усвоите новые знания, овладеете мастерством лучше и станете действовать в критических ситуациях успешнее. |
|---|

Бой с тенью, или стрельба вхолостую

Известный боксер *Джим Корбетт* сделал популярным выражение: "бой с тенью". Когда его спрашивали, как ему удалось добиться идеального прямого удара по корпусу, который он применил в поединке с Джоном Салливаном из Бостона (США), Корбетт обычно отвечал, что, готовясь к матчу, повторил этот удар перед зеркалом более 10 тысяч раз.

Знаменитый актер *Гарри Лаудер* из Шотландии рассказывал, что один специальный сценический прием он практиковал дома также не менее 10 тысяч раз, прежде чем появиться с ним перед публикой. Другими словами, Лаудер использовал тот же "бой с тенью", имитируя выступление перед воображаемой аудиторией. Профессиональный игрок в гольф *Бен Хоуган* имел обыкновение держать клюшку в спальне и ежедневно в спокойной обстановке отрабатывать правильные удары по воображаемому мячу. Когда ему приходилось выходить на площадку, то, прежде чем нанести удар, он

мысленно воспроизводил все элементы движения, а затем, полагаясь на мышечную память, выполнял нужный прием.

Многие спортсмены предпочитают упражняться в условиях, исключающих малейшее внешнее давление. Они сами или их тренеры не позволяют представителям прессы присутствовать на тренировках, отказываются сообщать какие-либо подробности о методах подготовки к соревнованиям. Все делается для того, чтобы создать спортсменам спокойную, непринужденную атмосферу. Потом, в критические мгновения настоящих состязаний, они держатся уравновешенно, будто у них вовсе нет нервов. В процессе предварительных тренировок они стали абсолютно хладнокровными, невосприимчивыми к давлению, уверенными в своих силах, всецело полагаясь при выполнении различных заученных движений на мышечную память.

Метод "бой с тенью", или тренировки в непринужденной атмосфере, настолько прост, а результаты - поразительны, что некоторые склонны видеть в нем нечто сверхъестественное.

Самовыражение - это умение проявить способности, таланты, обаяние и т. п. Самовыражение - положительный, а "зажим" себя - отрицательный ответ на внешние раздражители: зажим препятствует самовыражению. "Бой с тенью" позволяет тренироваться в отсутствие тормозящих, сдерживающих факторов. Вы усваиваете правильные движения, формируете мысленную схему реагирования, которая откладывается в вашей памяти, - схему широкую, гибкую, обобщающую.

И вот вы уже в состоянии действовать спокойно и точно. Ваша нервная система перенесет знания, приобретенные во время тренировок, на фактическую ситуацию. Но это не все. Поскольку ваш учебный процесс проходил в непринужденной обстановке, свободной от чрезмерного эмоционального напряжения, вы обрели способность импровизировать, действуя спонтанно, в соответствии с меняющимися условиями. "Бой с тенью" помогает вам сформировать представление о себе как о человеке, который в состоянии реагировать безошибочно и адекватно. Запечатленный в памяти образ собственного преуспевающего Я поможет вам и дальше успешно осуществлять свои замыслы.

Новичок, желающий научиться стрелять метко из пистолета, очень часто обнаруживает, что он в состоянии держать руку совершенно неподвижно и спокойно до тех пор, пока не пытается выстрелить. Пока он наводит на мишень незаряженный пистолет, его рука сохраняет устойчивость, но стоит пистолет зарядить и начать целиться, как дает себя знать тремор цели. Ствол пистолета произвольно сует вверх и вниз, влево и вправо, во многом напоминая попытку вдевать нитку в игольное ушко.

Чтобы справиться с подобным состоянием, почти все преподаватели рекомендуют тренироваться в "стрельбе" по мишеням из незаряженного пистолета. Стрелок спокойно, не спеша целится, медленно нажимает на спусковой крючок и "стреляет". Невозмутимо и обдуманно он следит за тем, как держит пистолет (не заваливает ли), как спускает курок (не слишком ли дергает). Тремор цели отсутствует, ибо нет ни сверхстарательности, ни чрезмерного желания непременно добиться выдающихся результатов. После многих тысяч упражнений в холостой стрельбе новичок убеждается, что в состоянии держать и заряженный пистолет так же спокойно, уверенно выполняя все необходимые приемы и движения.

Кризис - это развилка на дороге

Слово "кризис" греческого происхождения и в переводе означает "момент принятия решения". Кризис - это развилка на дороге. Один путь ведет к успеху, другой - к неудаче. В медицине кризис - поворотный пункт, после которого пациент может пойти на поправку или его положение серьезно изменится вплоть до смертельного исхода. Иными словами, в любой кризисной ситуации всегда скрыты две возможности.

Однажды Хью Кейси, наиболее результативного американского игрока в бейсбол, спросили, что он думает, когда тренер выпускает его на площадку в самый критический момент. "Я всегда думаю о том, что буду делать я и чего мне хотелось бы добиться, - ответил он, - а не о том, что будет делать отбивающий и что может со мной случиться". По его словам, обычно, концентрируя внимание на конечном результате, он чувствовал, что в его силах добиться желаемого, и, как правило, так оно и выходило.

Подобная позиция - важная предпосылка верного реагирования в любой критической обстановке. Если вы в состоянии сохранять наступательный подход, действовать в

кризисных и угрожающих ситуациях агрессивно, а не оборонительно, то сами обстоятельства станут стимулом для раскрытия и применения нетронутых глубинных ресурсов.

Я знал одного вовсе не сильного мужчину, который без посторонней помощи вынес пианино из горящего дома (обхватив его в вертикальном положении) на середину приусадебного газона. В свое время, чтобы внести инструмент в дом, потребовалось шесть сильных мужчин. А вот под воздействием возбуждения и в условиях кризиса такой же вес одолел всего один, к тому же не богатырского сложения, человек.

Невропатолог *Дж. А. Хайдфилд* провел обширные исследования экстраординарных возможностей - физических, умственных, эмоциональных и духовных, которые проявляются у обыкновенных людей, мужчин и женщин, в кризисных ситуациях.

"Как замечательно, - говорил он, - что во время кризисов нам, обычным людям, на помощь приходят дополнительные силы. Мы живем робко, избегая трудных проблем, пока не оказываемся с ними лицом к лицу - и сразу будто высвобождаются незримые дотоле ресурсы. Когда мы сталкиваемся с опасностью, появляется смелость; когда злключения причиняют нам непрерывные страдания, мы находим в себе неисчерпаемые запасы терпения; когда на нас обрушивается страшная катастрофа, мы вдруг ощущаем внутри себя неиссякаемые силы, которые поддерживают нас, подобно надежным рукам. Повседневный опыт показывает, что, когда к нам предъявляются высокие требования, каждая опасность или трудность порождает свою особую энергию, если только мы бесстрашно принимаем вызов и активно сопротивляемся".

Здесь вся соль в словах: "бесстрашно принимаем вызов" и "активно сопротивляемся".

Они означают наступательную, целенаправленную позицию, которая прямо противоположна оборонительной, уклончивой, выжидательной. В первом случае человек может сказать: "Что бы ни произошло, я с этим справлюсь", а во втором только промямлить: "Я надеюсь, что все обойдется".

Не теряйте из виду цель

Главное в наступательной позиции - постоянная целеустремленность. Вы непрерывно держите в голове вашу позитивную цель и готовы пройти сквозь тяжелые испытания ради ее достижения. Вы никому и ничему не позволяете сбить себя с курса, у вас не возникает желания сбежать, уклониться, спрятаться от опасности. Как говорил *Уильям Джеймс*, "вы нацелены на борьбу, а не на бегство".

Если вы в состоянии поступать именно так, то сама кризисная ситуация сыграет роль стимулятора, высвобождающего дополнительные ресурсы, призванные помочь вам осуществить намеченную цель.

Прескотт Леки считал, что существует только одна основная эмоция - волнение, которая проявляется в виде страха, гнева, отваги и т. д. в зависимости от нашей внутренней установки в каждый данный момент, то есть намереваемся ли мы одолеть проблему, хотим ли убежать от нее или решаем ее уничтожить. "Дополнительная проблема, - говорил *Леки*, - состоит не в том, чтобы контролировать эмоции, а в том, чтобы определить, какую из этих тенденций следует подкрепить эмоционально".

Если вы намереваетесь двигаться вперед, извлечь все возможное из критической ситуации и одержать верх, несмотря ни на что, то волнение придаст вам мужества и сил. Если же вы потеряли из виду первоначальную цель и склонны уйти от кризиса, как-то его избежать, то возьмет верх другая тенденция - вы будете пребывать в страхе и тревоге.

Не пугайте волнение и страх

Многие люди часто истолковывают волнение как чувство страха или тревоги и усматривают в этом доказательство собственной неполноценности.

Всякий нормальный человек, способный разобраться в ситуации, волнуется и переживает в преддверии кульминационного момента. Пока вы не направите волнение на какую-то конкретную цель, оно не является олицетворением страха, тревоги, отваги или уверенности, а будет всего лишь дополнительным запасом "эмоционального пара". **Волнение** - показатель силы, которую вы можете использовать по своему выбору, но ни в коей мере не признак слабости.

Опытные актеры знают, что волнение перед выходом на сцену – полезный симптом. Многие из них перед выступлением сознательно возбуждают в себе это чувство. Хороший солдат всегда испытывает волнение перед боем. Немало завсегдатаев ипподромов делают ставки на лошадь, которая перед выходом на старт кажется особенно "нервной". И жокеи знают, что лошадь, испытывающая возбуждение непосредственно перед скачками, обычно показывает лучшие результаты.

Для подобного состояния очень подходит слово "**воодушевление**", ибо волнение, которое приходит к вам перед кризисом, – это возбуждение духа, и только в таком смысле следует истолковывать данное чувство.

Что может произойти в худшем случае?

Есть люди, склонные раздувать сверх всякой меры возможные "последствия" и "наказания", связанные с критической ситуацией. Они направляют собственное воображение против самих себя, "делая из мухи слона". Зачастую они вообще не в состоянии оценить реальные опасности, соответствующие конкретным обстоятельствам, а, долго не размышляя, действуют так, словно речь идет о жизни и смерти.

Когда вы сталкиваетесь с подлинным кризисом, необходим известный "запас" волнения, которое должно употребить с большой пользой для себя. Однако если вы переоцениваете степень угрозы или трудностей, то благодаря такой искаженной информации вы можете возбудить себя больше, чем требуют обстоятельства. Поскольку же реальная угроза много меньше воображаемой, вы не можете "выпустить эмоциональный пар" целиком, и он остается внутри вас, "взаперти", неизбежно принимая форму нервной дрожи. Большой избыток эмоционального возбуждения не помогает, а только вредит делу.

Бертран Рассел поделился с нами **методом, который он с успехом применял для снижения чрезмерного волнения**: "Когда вам угрожает какая-нибудь беда, вдумчиво и серьезно прикиньте худший из вариантов. Взглянув такой возможности в лицо, продумайте, действительно ли будет столь ужасной катастрофа? Подходящие аргументы найдутся всегда, ибо даже самое худшее, что может с вами случиться, не имеет глобального значения. Пристально рассмотрев в течение некоторого времени со всех сторон худшую из возможностей,

скажите себе с глубокой убежденностью: "Ну что ж, в конце концов, даже это не будет иметь такого уж большого значения". И вы увидите, что ваша тревога почти улетучится. Может статься, что эту процедуру придется повторить несколько раз, но если, размышляя над худшим вариантом, вы ничего не затушевали, то в итоге обнаружите, что ваши страхи исчезли, а им на смену пришло приподнятое настроение".

Многие из нас, однако, позволяют себе пасть духом под влиянием гораздо менее значительных или даже воображаемых опасностей. Кто-то правильно сказал, что наиболее распространенная причина возникновения язвы желудка - стремление "сделать из мухи слона".

Молодая девушка, впервые выезжающая в свет, может представить себе, что от предстоящего бала зависит ее жизнь.

Иногда люди, ожидая собеседования в связи с поступлением на работу, выглядят так, будто готовятся к смертельному испытанию.

Не исключено, что чувство "жизнь или смерть", которое многие ощущают в различных критических ситуациях, мы унаследовали от наших предков, когда "неудача" действительно нередко являлась синонимом "смерти".

Однако каково бы ни было происхождение этого восприятия, опыт множества моих пациентов показывает, что от него можно избавиться, если спокойно и рассудительно анализировать каждую конкретную ситуацию.

Спрашивайте себя всякий раз: "Что может произойти в худшем случае?". Не реагируйте по сложившейся негативной привычке безрассудно, вслепую.

Если внимательно присмотреться, то окажется, что большинство повседневных так называемых "критических ситуаций" не только не представляют собой проблему "жизни или смерти", а всего лишь являются возможностью продвинуться вперед или сохранить прежние позиции.

Например, что может ожидать коммивояжера? Он получит заказ на товар и тем самым окажется в лучшем положении, то есть продвинется вперед; или же сделка не состоится, и он останется на прежних, но не на ухудшившихся позициях. Самое скверное, что может случиться с молодой девушкой-дебютанткой, - это то, что ее на балу не заметят и она не произведет фурора в своем кругу.

Мало кто по-настоящему осознает, какой мощный заряд содержится в простой смене точки зрения на критическую ситуацию. Я знаю коммивояжера, который удвоил свой доход, взяв на вооружение девиз: "Я могу приобрести, но отнюдь не потерять".

Известный актер Уолтер Пиджон рассказывал, что его первое появление на сцене было исключительно неудачным, поскольку он чувствовал себя совершенно оцепеневшим от страха. Однако в антракте он сказал себе, что раз уж он все равно сегодня провалился, терять ему теперь нечего, но если вообще уйти со сцены, это будет означать, что как актер он вообще не состоялся. Следовательно, у него нет оснований тревожиться, вновь выходя на сцену. Во втором действии Пиджон играл уже спокойно, уверенно и имел огромный успех.

Запомните:

главная фигура в любой критической ситуации - это Вы. Следуйте нашим рекомендациям и, подобно сотням других людей, вы научитесь заставлять кризис работать на вас, усиливая творческий потенциал.

ПОБЕДА ИЛИ ПОРАЖЕНИЕ - ВЫБОР ЗА ВАМИ

Выше уже говорилось, что ваш Творческий Механизм - устройство телеологическое, нацеленное на достижение определенной цели, определенного конечного результата. Как только вы установите конкретную цель, вы можете положиться на свою автоматическую систему наведения, которая выведет вас к данной цели лучше, чем это сделаете вы с помощью сознательных усилий. Ваш "автопилот" обеспечит и необходимые для этого средства. Если для достижения задуманной цели мышцам нужно совершить какое-то движение, ваш автоматический механизм в состоянии управлять ими значительно точнее и тоньше, чем сможете вы, опираясь на сознательное мышление. Когда потребуются новые и оригинальные идеи, ваш Механизм Успеха и здесь снабдит вас всем необходимым.

Это сладкое чувство победы

Лес Гиблин, основатель знаменитой лаборатории исследования социальных отношений, в течение ряда лет успешно руководил группой коммивояжеров, немного

попробовал свои силы в сфере рекламы и приобрел определенную известность в качестве эксперта в области социальных отношений. Работа ему нравилась, но хотелось расширить поле своей деятельности. Больше всего его интересовали сами люди, и после многолетней теоретической и практической подготовки он заключил, что сможет помочь им решить некоторые проблемы, которые часто отягощают человеческие отношения. Ему хотелось читать лекции по этим вопросам, однако отсутствие опыта выступлений перед большими аудиториями оказалось серьезным препятствием на пути осуществления этого желания.

"Однажды ночью, - рассказывал *Лес*, - я, по обыкновению, лежал и думал о своей большой мечте. В то время мой опыт публичных выступлений сводился к наставлениям небольшой группы разъездных торговых представителей. Да еще, служа в армии, я какое-то время выполнял обязанности инструктора. Одна мысль о выступлении перед многочисленной публикой приводила меня в ужас. Я просто не мог себе представить, как смогу с этим справиться. Но в то же время я хорошо помнил, что, разговаривая с коммивояжерами, не ощущал ни малейшей неловкости и совершенно свободно беседовал с солдатами. Лежа в постели, я вспомнил то чувство воодушевления и уверенности, которое испытывал, выступая перед немногочисленными группами, восстановил в памяти отдельные мелкие подробности, сопровождавшие это чувство душевного подъема. Затем я вообразил себя стоящим перед гигантской аудиторией и рассуждающим о различных аспектах отношений и одновременно переживающим то же самое чувство душевного подъема и уверенности в себе. Я нарисовал мысленно детальную картину происходящего, причем до такой степени вжилась в образ, что явственно ощутил под ногами доски сцены. Я ясно видел выражение лиц присутствующих, слышал, как они аплодировали. Почувствовал, что успешно справился со своей задачей.

В этот момент что-то "замкнулось" в мозгу. У меня появилось приподнятое настроение и уверенность в том, что я в состоянии осуществить свои намерения. Я соединил воскресшие в памяти прошлые чувства уверенности и триумф, созданный моим воображением. Чувство свершения, удачи было настолько реальным, что я уже нисколько не сомневался

в успехе. У меня появилось и уже больше не покидало меня чувство победы. И хотя в тот момент я не видел подходящей возможности для реализации своей мечты, уже через три года она осуществилась почти в том виде, в каком я себе ее представил и прочувствовал.

Поскольку я не был широко известен и не обладал значительным опытом, ни одна посредническая фирма не желала иметь со мной дело. Но это меня не остановило. Я сделался своим собственным агентом, стал сам заключать договоры и поступаю так до сих пор. Сейчас у меня заказов на выступления больше, чем я в состоянии выполнить".

Сегодня *Лес Гиблин* - признанный авторитет в области социальных отношений. Сотни крупнейших корпораций Америки обращаются к нему с просьбой организовать для их сотрудников центры обучения по налаживанию межличностных отношений. Его книга "Как обрести уверенность и силу" получила широкую известность и стала классической в своей области. А ведь все началось с воображаемой картины и обретения чувства победы.

Чтобы привести в движение ваш Творческий Механизм, представьте себе конечные результаты и то, что возможности их достижения уже существуют.

Мысленная картина возможности осуществления цели должна быть настолько ясной и живой, чтобы стать "реальной" для вашей нервной системы. Причем столь реальной, чтобы вызвать те же самые чувства, которые вы испытали бы, если бы цель в самом деле была реализована.

В этом нет ничего трудного или мистического, как может показаться на первый взгляд. Мы проделываем нечто подобное практически ежедневно, тревожась о неблагоприятном исходе наших намерений, опасаясь обид и унижений. В данном случае мы ощущаем те же самые эмоции, которые у нас возникли бы, если бы мы действительно потерпели неудачу. Мы мысленно рисуем неудачу - не вообще, схематично, а очень ярко и во всех подробностях. Неоднократно воспроизводя в мыслях зловещую картину, роемся в поисках аналогичных негативных примеров в нашем прошлом, воскрешая детали.

Вспомните, однако, о чем уже не раз говорилось выше: наша нервная система не в состоянии отличить реальные

переживания от живо воспроизведенных нашим воображением. Поэтому, когда мы долго размышляем о возможной неудаче, непрерывно расписываем ее яркими красками и для нашей нервной системы неудача приобретает реальные очертания, тогда мы начинаем испытывать те же самые чувства, которые обычно сопровождают подлинное фиаско.

Но, с другой стороны, если мы постоянно думаем о желанной цели, мысленно рисуем ее так же живо и ярко и думаем о ней, как о свершившемся факте, то у нас обязательно возникнет специфическое чувство победы, включающее уверенность в собственных силах, смелость и веру в благополучный исход дела.

У нас нет возможности заглянуть в наш Творческий Механизм и узнать: он нацелился на успех или на неудачу? Но в нашей власти *определить его направленность через наши чувства*. Когда он устремлен к успеху, у нас возникает приподнятое настроение - то самое желанное **чувство победы**. Его можно сравнить с термометром, который не создает тепла в помещении, а лишь измеряет его. Но вы можете использовать этот термометр в практическом плане. Вспомните: если у вас возникло чувство победы, это означает, что ваш внутренний механизм настроен на успех.

Обучение какому-либо мастерству - процесс, во многом связанный с методом проб и ошибок, который продолжается до тех пор, пока в памяти не отложится определенное количество "попаданий" или успешных акций. Всякая практика состоит из серии попыток и постоянного исправления допущенных ошибок; когда, наконец, удастся добиться желаемой цели, вся успешная операция от начала до конца фиксируется не только так называемой сознательной памятью, но *всем организмом*, в том числе и мышечной тканью. В основе народных поговорок и крылатых выражений часто лежат интуитивные истины. Когда человек говорит: "У меня такое чувство, что я с этим справлюсь", - он очень близок к истине.

Президент Гарвардского университета (США) доктор Чарльз Эллиот однажды прочитал лекцию на тему: "Привычка к успеху". По его словам, неуспеваемость в школе во многом объясняется тем, что ученикам в самом начале школьной жизни дают мало заданий, которые они могли бы успешно выполнять; поэтому у них нет возможности ощутить атмосферу успеха, нет

того, что мы называем "чувством победы". "Школьник, - сказал он, - который ни разу не пережил успех в самом начале школьной жизни, едва ли в состоянии развить привычку к успеху, то есть хорошо знакомое чувство уверенности, которое появляется, когда приступаешь к новому заданию". Доктор *Эллиот* призвал учителей организовать преподавание в начальных классах таким образом, чтобы позволить ученикам как можно чаще переживать успех. Задания должны быть вполне по силам учащимся, но одновременно достаточно интересными, чтобы пробудить энтузиазм и обеспечить мотивацию. "Ряд небольших удач, - говорит *Эллиот*, - вызовет у школьника "чувство успеха", которое окажется ценным союзником в последующей деятельности".

Из сказанного следует, что, следуя совету, который доктор *Эллиот* дал учителям, вы можете приобрести привычку к успеху, запечатлев в сером веществе вашего мозга энграммы (отпечатки) чувства победы в любое время и в любом возрасте. Если вы постоянно испытываете разочарование и неудовлетворенность, когда вас постигает неудача, то у вас почти наверняка образуется устойчивое чувство поражения, которое станет бросать тень на любое ваше начинание. Но добившись успеха в небольших делах, вы в состоянии эту атмосферу затем перенести и на свои крупные начинания. "Успех способствует успеху" - эта старая поговорка во многом справедлива.

Штангисты начинают с веса, который они в состоянии легко поднять, постепенно увеличивая его. Опытные тренеры начинающих боксеров сначала подбирают для них посредственных соперников, постепенно выпуская своих подопечных на ринг против все более серьезных противников. Подобный принцип применим почти к любому виду деятельности.

Основное правило: начинать с дела, в котором вы можете преуспеть, постепенно переходя к более сложным.

Даже в тех сферах, где вы добились значительного мастерства, иногда полезно как бы отойти назад, "понизить планку" и тренироваться спокойно и непринужденно. Это особенно важно, ибо, когда приостанавливается дальнейший рост показателей, наступает временный предел достижений; наращивание усилий обычно не приносит ощутимых сдвигов,

а их продолжение способно лишь закрепить чувство напряженности, связав его с тренировками или обучением. В подобных случаях штангисты, например, снижают вес штанги и некоторое время отработывают движения спокойно, без чрезмерного напряжения.

Я знал одного довольно известного коммерсанта, который использовал этот принцип, когда нужно было выйти из полосы неудач. Он не старался получить крупный заказ, прекращал посещать трудных клиентов, а концентрировал внимание на мелких продажах тем заказчикам, которые, как ему было известно, не создавали особых проблем.

Как вернуть удачу

Каждый из нас когда-то в чем-то имел успех. Не обязательно большой. Возможно, это была победа в драке с известным школьным задирой или в школьных соревнованиях по бегу, а возможно, удачное выступление в каких-либо состязаниях на пикнике с коллегами, или это был счастливый финал долгих ухаживаний за любимой девушкой. Это может быть воспоминание об удачной торговой сделке или о призовом месте на конкурсе по выпечке тортов. Не имеет никакого значения, в чем вы преуспели, **важно чувство, которое вы при этом испытали**. Требуется лишь какой-то эпизод из вашего прошлого, когда вы преуспели, делали то, что вам хотелось, осуществляли задуманное, испытав благотворное чувство удовлетворения.

Упражнение

Воскресите в памяти любой из этих эпизодов. Представьте себе всю картину как можно детальнее. Пусть перед вашим мысленным взором встанет не только центральное событие, но и сопровождавшие успех всевозможные будничные мелочи. Какие звуки вы тогда больше воспринимали? Что вас окружало (объекты, люди, предметы)? Что в тот момент происходило вокруг? Какое это было время года? и т. д. Чем больше деталей, тем лучше. Если вы в состоянии воспроизвести в своем воображении подробности происшедшего в тот момент, то обязательно вновь испытаете те же самые чувства. Постарайтесь вспомнить эти чувства. Если вы сможете это сделать, то прошлые чувства как бы перейдут в ваше настоящее и вы сразу ощутите

уверенность в своих силах - уверенность, основанную на воспоминаниях о прежних удачах.

Теперь, ощутив это чувство успеха, думайте о предстоящей крупной сделке, совещании, выступлении, соревновании, о любом деле, в котором вы хотели бы преуспеть сейчас. С помощью воображения представьте, как бы вы вели себя и что чувствовали, если бы уже преуспели.

Не говорите об этом Генри...

Представьте, что вас ожидает полный и несомненный успех. Не принуждайте себя. Не "давите" на свой инстинкт, не пытайтесь с помощью волевых усилий убедить себя в неизбежности желаемого исхода. Просто поступайте так же, как поступаете всегда, когда тревожитесь о чем-то, беспокоитесь; только в этот раз беспокоитесь не по поводу возможной неудачи, нежелательного результата, а относительно достижения желаемой конечной цели.

Не старайтесь заставить себя поверить в абсолютный успех. На начальной стадии ваша "мыслительная машина" не в состоянии это воспринять. Действуйте постепенно. Начните размышлять о желаемом конечном результате в той же самой манере, как вы это делаете, тревожась о будущем. Ведь в этом случае вы вовсе не пытаетесь убедить себя в том, что вас непременно ожидает неудача. Нет, вы продвигаетесь постепенно. Обычно все начинается с предположения. Вы говорите себе: "Предположим, произойдет то-то и то-то". Вы вновь и вновь возвращаетесь к данной мысли, "играете" с ней.

Затем всплывает слово "возможно". "Ну что же, - говорите вы, - такое, возможно, может случиться". Теперь начинает действовать воображение. Вы расписываете мысленно разнообразные варианты неудачного исхода, по многу раз возвращаясь к ним, дополняя воображаемую картину различными деталями. По мере того как представления приобретают все более "реальные" очертания, появляются и соответствующие чувства, словно неудача уже произошла, возникают страх и тревога.

Смелость и вера в счастливый исход возникают точно так же. Вы лишь меняете конечную цель. Если уж вы решили тратить время на беспокойство, то почему бы вам не беспокоиться конструктивно?

Упражнение

Начните с мысленного определения наиболее желательного конечного результата, затем переходите к "предположению". Скажите: "Предположим, что задуманное в самом деле вышло". Теперь напомните себе, что подобное вполне может случиться. Пока что речь идет лишь о возможности.

Постепенно вы накапливаете чувство веры и оптимизма. Размышляя о желаемых конечных результатах как о реальной возможности, вы дополняете воображаемую картину успеха различными подробностями. Неоднократно возвращаясь в мыслях к созданному вами образу, вы на каком-то этапе обнаруживаете, что начинают возникать и соответствующие чувства, будто желаемая цель уже достигнута. Как вы сможете убедиться, среди этих чувств будут превалировать вера в успех, уверенность в своих силах и смелость в принятии решений, которые все вместе и составляют чувство победы. Максимум развития чувства победы представляет собой "печать успеха", которую я помогаю выработать на индивидуальных занятиях.

Когда знаменитого генерала *Паттона* спросили, испытывает ли он когда-либо страх перед сражением, генерал ответил, что испытывал как перед серьезной битвой, так и во время боя, и добавил: "Но я никогда не слушал советов, которые подавал мне мой страх".

Если вы, как случается время от времени с каждым, ощутите страх и тревогу перед важным делом, то не воспринимайте эти негативные чувства в качестве "верного признака" неудачи. Все зависит от того, как вы на них реагируете и какую позицию по отношению к ним занимаете. Если вы к ним прислушиваетесь, им подчиняетесь, советуетесь с ними, то, вероятно, вас действительно ожидает фиаско. Но так не должно быть.

Прежде всего необходимо уяснить, что негативные чувства - **страх, тревога, отсутствие уверенности в себе** - вовсе не привносятся извне чьей-то злой волей, не начертаны на звездах, не веление судьбы, неизбежное и неотвратимое. Эти чувства - **продукт вашего мышления**, они лишь характеризуют склад вашего ума, а вовсе не указывают на какие-то внешние факторы, которые якобы работают против

вас. Они только означают, что вы недооцениваете свои способности, переоцениваете и преувеличиваете характер трудностей, воскрешаете в памяти прошлые неудачи, игнорируя успехи. Это все, о чем эти чувства свидетельствуют. Они не имеют никакого отношения к будущим событиям, а отражают лишь вашу личную психологическую установку в этом вопросе.

Поэтому в вашей власти принять или отвергнуть подобные чувства, подчиниться им или, отказавшись от их совета, смело приступить к выполнению собственных планов. Более того, вы можете использовать их с выгодой для себя.

Когда вы реагируете на негативные чувства напористо и с позитивных позиций, они обретают форму вызова, автоматически пробуждая в вас дополнительные силы и способности.

Представления об ожидающих трудностях, опасностях, угрозах придают вам твердости, если вы реагируете не пассивно, а активно.

Ранее уже говорилось, что известная степень волнения, правильно истолкованного и использованного, не препятствует, а помогает делу. Все зависит от конкретной личности и ее позиции. Каждому из нас встречались люди, которые терялись и терпели неудачу, когда им говорили: "Вы не сможете это сделать". Но есть и такие, которых эти слова только подстегивают, прибавляют решимости во что бы то ни стало добиться успеха.

Коллега *Генри Кайзера* как-то заметил: "Если вы хотите, чтобы Генри чего-то не делал, не говорите ему, что этого нельзя осуществить или что он не сможет этого сделать, поскольку тогда он лопнет, но непременно сделает".

Из сказанного следует, что агрессивно реагировать на негативный совет собственных чувств не только можно, но обязательно нужно, как, впрочем, и на аналогичные мнения со стороны.

Выход из "заколдованного круга"

Вы не в состоянии "кроить" ваши чувства по заказу, включать или выключать их, подобно электрическому освещению. Но если они не поддаются непосредственному

управлению, *это можно сделать косвенным* путем. Если не удастся вытеснить негативные чувства, наступая фронтально, то добиться аналогичных результатов можно, "подменив" их положительными чувствами. Вспомните, что чувство следует за образом. Как только у вас возникают чувства нежелательного характера, вы не должны концентрировать на них внимание, пытаясь изгнать их. Вместо этого **немедленно заполняйте ваше воображение приятными вам образами, представлениями и воспоминаниями**. А негативные чувства пусть позаботятся о себе сами. Вы вдруг обнаружите, что у вас возникли новые чувства, соответствующие вашим мысленным образам и воспоминаниям.

Если же вы станете идти в атаку на тревожные мысли, то тем самым сосредоточите все внимание именно на них. И даже если вам посчастливится отогнать одну тревожную мысль, ее место тотчас займет другая, не менее тревожная, ибо общая психологическая атмосфера будет все еще оставаться негативной.

Нужно просто вытеснить зло, заменив его добром.

По словам доктора *Чаннелла*, мы - беспокойные люди, которые так долго практиковали беспокойство, что стали в этой области подлинными мастерами. Мы чересчур увлекаемся воссозданием негативных образов и картин из нашего прошлого и представлениями о нашем будущем.

Беспокойство порождает напряжение. Тогда мы пытаемся перестать беспокоиться, делая сознательные усилия, и попадаем в некий заколдованный круг. Усилия усугубляют напряжение, а напряжение в свою очередь создает атмосферу тревоги.

Единственное спасение, полагает доктор *Чаннелл*, заключается в выработке привычки немедленно заменить неприятные, тревожные мысли приятными, благотворными образами. Как только человек почувствует беспокойство, он должен рассматривать это в качестве предупредительного сигнала и сразу же воспроизводить в своем воображении приятные картины из своего прошлого или такие же представления относительно будущего. Со временем беспокойство и тревоги станут работать против самих себя, ибо превратятся в стимулы позитивного мышления.

ЧАСТЬ II ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ - К ЗВЁЗДАМ

Как начинается процесс изменения

Существуют две причины для начала изменения.

Во-первых, - **отчаяние**. Иногда наши жизненные обстоятельства настолько выходят из-под контроля, что мы почти прекращаем свои попытки найти ответы, поскольку кажется, что наша жизнь полна только неразрешимыми вопросами. Но именно это всеподавляющее чувство отчаяния в конце концов побуждает нас искать решения.

Отчаяние - это конечный и неизбежный результат копившейся в течение долгих месяцев или даже лет запущенности, которая приводит нас к тому моменту в жизни, когда мы сами чувствуем острую необходимость немедленно найти решения накопившихся проблем.

Вторая причина, которая побуждает нас изменить что-то в своей жизни, - **вдохновение**. Я очень надеюсь, что знакомство с идеями, которыми я собираюсь поделиться далее, станет отправной точкой вашего вдохновения и оно подвигнет вас на серьезные изменения в жизни.

Вдохновение может прийти в любой момент времени и из множества источников. Песня, глубокая и интересная книга могут вдохновить точно так же, как чья-то эффектная и волнующая речь. История человека, который добился успеха вопреки всем трудностям, может пробудить в нас сильные эмоции. Вдохновение, откуда бы оно ни пришло, пробуждает внутри нас те чувства, которые возрождают надежду, честолюбие и решимость. Даже краткое мимолетное одобрение и поддержка помогают вновь вспомнить о своих потенциальных возможностях. В нас вспыхивает искорка желания, мы начинаем мысленно перебирать одну возможность за другой, причем каждая из них сулит успех и счастье в будущем. В этот быстротечный момент, когда вдохновение овладевает нашей душой, мы либо начинаем действовать, либо не делаем ничего, довольствуясь лишь тем, что продолжаем наслаждаться теплым чувством, которое греет изнутри, до тех пор пока это тепло постепенно не уходит, унося с собой наши перспективы и возможности.

Какой бы ни была ваша жизнь в данный момент, пытаетесь ли вы побороть отчаяние или ищите вдохновения - я прошу вашего безраздельного внимания и обещания дочитать эту часть до конца. В конце концов, о нашей жизни будут судить не по тем делам, которые мы начинали, а по тем, которые наши усилия и решимость довели до успешного завершения.

С особой тщательностью и вниманием я попытался собрать ряд идей и положений, которые действительно способны изменить жизнь. То вдохновение, которое, я верю, вы почерпнете из этой части книги, способно изменить любые обстоятельства человеческой жизни.

Для начала позвольте мне поделиться с вами некоторыми важными предварительными соображениями, которые могут помочь вам начать путешествие к успеху и счастью.

Ключ к успеху и счастью

Есть всего лишь несколько важных принципов. Большой частью успеха, достигнутого в жизни, мы обязаны именно им. Это те самые "основы", которые оказывают наибольшее влияние на наше здоровье, счастье и наши банковские счета.

Я не утверждаю, что существует всего лишь несколько идей, способных изменить жизнь, потому что таких идей, безусловно, множество. Однако я предлагаю начать поиски, сосредоточившись на пяти фундаментальных принципах, которые мы рассмотрим ниже. Это и есть те самые несколько принципов, на долю которых приходится большая часть достигнутых вами результатов.

Вам никогда не удастся овладеть каждым аспектом своей жизни. И попытка стать мастером в каждой ее мельчайшей детали только приведет к поражению. Вместо этого можно попробовать освоить несколько принципов среди многих: те, которые дадут наибольший результат; те фундаментальные основы, которые окажут наибольшее влияние на определение качества вашего существования.

Когда человек ищет ответы, как сделать жизнь лучше, всегда лучше искать прежде всего те несколько принципов, которые дадут почувствовать наибольший результат.

Если вы овладеете этими основами, то я могу обещать, что вы не будете разочарованы результатами. Именно ими - основами жизни - нам всем необходимо овладевать. Это - те самые ключи к успеху и счастью, которые существуют на

протяжении последних шести тысяч лет летописной истории. Нет никаких новых основных принципов для человеческих достижений.

Основы есть основы, а все остальное - это просто деятельность, направленная на усовершенствование или развитие тех же самых принципов. При любой попытке улучшить свое теперешнее положение никогда не позволяйте себе отклоняться от тех, проверенных временем принципов, которые передавались из поколения в поколение и всегда служили фундаментом для поиска, создания и развития лучшей жизни.

Пять основных фрагментов мозаики жизни

Если бы каждый читатель сел и составил свой собственный перечень пяти основных принципов, которые могли бы обеспечить наибольшую эффективность в жизни, то, вероятно, мы получили бы не одну сотню различных ответов. И в определенной степени все ответы были бы правильными, поскольку каждый из нас ставит какие-то принципы выше, чем все остальные.

Важно понимать, что тот перечень, которым я поделюсь с вами, вовсе не означает, что мои пять принципов являются единственными и исключают все другие. Я не настолько умен и не настолько самонадеян, чтобы считать, что у меня есть все ответы и что мои ответы являются единственными. Принципы, которые мы рассмотрим далее, послужат основой вашего успеха сейчас, как служили для всех предшествующих поколений.

У меня нет окончательных и абсолютных ответов на вопрос: как добиться успеха в жизни? Я знаю, что существует множество людей, которые считают, что знают истину, и заявляют, что они нашли окончательное решение головоломки жизни. Однако не может быть никакого единственного окончательного ответа, просто потому, что никогда не будет единственного определенного вопроса. Вот почему мой самый лучший совет - всегда придерживаться основ. И если вы уделите каждой из тех, которые мы собираемся обсудить, должное время и внимание, вы, без сомнения, будете довольны результатами, ибо перед вами - пять основных фрагментов мозаики жизни.

ФИЛОСОФИЯ

Философия - это главный фрагмент во всей мозаике. Главный фактор, определяющий, как складывается наша жизнь, - это способ мышления, который мы выбираем. Все, что существует внутри человеческого сознания в форме мыслей, идей и информации, формирует нашу личную философию, которая затем оказывает влияние на наши привычки и поведение. Именно она - действительное начало всего.

Как формируется наша личная философия

Наша личная философия складывается из того, что мы знаем, и из того, как мы пришли к тому, что теперь знаем. В течение всей нашей жизни мы получаем информацию из множества источников. То, что мы знаем, получаем в школе, от друзей, в процессе общения, под влиянием средств массовой информации, дома, на улице. Эти знания приходят к нам из книг, мы получаем их, слушая и наблюдая за происходящим вокруг нас. Источники знаний и информации, которые вносят вклад в формирование нашей сегодняшней философии, фактически неисчерпаемы.

Когда мы становимся взрослыми, вся новая информация, которая встречается на нашем пути, пропускается через фильтр нашей личной философии. Концепции, которые, как нам кажется, согласуются с теми заключениями, к которым мы уже пришли раньше, пополняют наш запас знаний и служат подкреплением сегодняшних суждений. Те же идеи, которые, как мы полагаем, противоречат нашим нынешним убеждениям, обычно быстро отвергаются.

Мы постоянно находимся в процессе проверки своих уже существующих мнений и суждений с точки зрения их точности или подтверждения в свете новой поступающей информации. Когда мы соединяем новые знания со старыми, то результатом может быть или укрепление прошлых убеждений, или расширение существующих взглядов в свете новой и ценной информации о жизни и о людях.

Те же убеждения, которые формируют личную философию, определяют и **нашу систему ценностей**. Наши убеждения ведут к определенным решениям относительно того, что для нас ценно в жизни. В течение каждого дня мы выбираем делать то, что считаем ценным.

Если человек решает каждый день вставать в пять утра, чтобы как можно лучше использовать все имеющиеся возможности, которые позволят ему лучше обеспечивать свою семью, то что фактически делает этот человек? Он делает то, что согласно его личной философии является для него ценным. И наоборот, человек, предпочитающий спать до полудня, тоже делает то, что считает ценным.

Однако результаты, вытекающие из этих двух различных философий - того, что люди считают ценным, - будут совершенно различными.

У нас у всех есть свои собственные идеи относительно того, что влияет на нашу жизнь. Эти идеи основаны на информации, которую мы накопили за прошедшие годы. У каждого есть свои личные взгляды на правительство, систему образования, экономику, на своего начальника и на множество других вопросов. То, что мы думаем по этим вопросам, дополняет нашу формирующуюся личную философию и заставляет делать определенные выводы относительно жизни и того, как она устроена.

Эти выводы затем формируют нашу собственную систему ценностей, которая определяет, как мы будем действовать в каждый конкретный день и при конкретных обстоятельствах. Все мы принимали и продолжаем принимать решения на основе того, что мы считаем ценным.

Приведут ли принимаемые нами решения к безусловному успеху или к неизбежному поражению - зависит от информации, которую мы собрали за прошедшие годы и на основе которой сформировалась наша личная философия.

Личная философия подобна установке паруса

Пока мы живы, ветра обстоятельств дуют на нас нескончаемым потоком. Они затрагивают жизнь каждого человека.

Мы все испытали на себе дуновение ветров разочарований, отчаяния и сердечной боли. Почему же тогда все мы, каждый на своем собственном корабле жизни, начав свой путь из одного и того же пункта и стремясь в один и тот же конечный порт назначения, оказываемся в таких разных местах в конце пути? Разве все мы не плывем по одному и тому же морю? Разве всех нас не обдувают одни и те же ветра обстоятельств? И разве всех нас не бьют бурные шторма неудач?

То, что гонит нас к различным берегам и гаваням, - это способ, который мы выбираем, чтобы поставить свой парус.

Именно способ мышления, то есть то, как каждый из нас думает, и определяет основное различие в том, куда каждый из нас прибудет в конце пути.

Основное различие состоит не в разных обстоятельствах - оно определяется установкой паруса. Одни и те же обстоятельства бывают у всех людей: все испытывают разочарования и сомнения; у всех бывают срывы и минуты, когда, несмотря на самые лучшие планы и максимальные усилия, мир просто рушится на глазах.

Сложные обстоятельства - это не что-то, специально припасенное только для бедных, необразованных или нуждающихся. И у богатых, и у бедных дети попадают в беду; у тех и других бывают семейные неприятности. Богатые и бедные встречают проблемы, которые могут привести к финансовому или личному краху. В конечном итоге качество нашей жизни определяется не тем, что случается, а тем, что мы выбрали предпринять в том случае, когда после всех усилий, с большим трудом поставив парус, вдруг обнаруживаем, что ветер сменил направление.

Если ветер изменился, должны измениться и мы. Нужно снова подняться на ноги и переставить парус так, чтобы продолжать вести корабль в направлении нашего свободного выбора.

"Установка паруса", то есть то, как мы думаем и как реагируем, обладает намного большей способностью разрушить человеческую жизнь, чем любые невзгоды, которые нам встречаются.

То, насколько быстро и ответственно мы реагируем на несчастье, намного важнее, чем несчастье само по себе. Когда мы поймем это, то сможем окончательно и с готовностью признать, что самый большой вызов в жизни - это способность контролировать процесс нашего собственного мышления.

Чтобы научиться переставлять парус и не позволять "ветру жизни" уносить в нежелательном направлении, потребуется выработать совершенно новую дисциплину. **Придется**

поработать над созданием мощной личной философии, которая поможет положительным образом повлиять на все, что мы делаем, думаем и выбираем. Если вы сможете добиться успеха в этой стоящей труда попытке, то результатом будут изменения стиля жизни, взаимоотношений с людьми, вашего материального благосостояния. Если вы сможете изменить свое восприятие, суждения и решения относительно главных жизненных вопросов, тогда сможете коренным образом изменить и свою жизнь.

Как выработать мощную личную философию

Что мы решим делать с возможностями, которые откроет завтрашний день, зависит не от обстоятельств жизни, а от того, что и как мы думаем. Все наши мысли и выводы относительно жизненных перипетий представляют собой общую сумму всего, что мы узнали и чему научились на данный момент.

В определении нашей личной философии важную роль играет **процесс обучения**. За все прошедшие годы мы получили значительный объем знаний. Мы не можем жить без информации, которая окружает нас, влияя на наши мысли. Мозг человека непрерывно фиксирует изображения, записывает звуки и образы. Каждое ощущение запечатлевается в нейронах головного мозга. Каждое слово, песня, телевизионная программа, каждый разговор и каждая книга оставили свой электрический или химический след в нашем мозговом компьютере.

Каждая эмоция, мысль, действие, в которое мы вовлечены, создают новую связь внутри нашего мозга, которая соединяется со всеми уже существующими связями. Все, что затронуло нашу жизнь, было запечатлено, и то, чем мы являемся сегодня, - это результат накопления входных данных, хитрым образом связанных между собой тонким сочетанием химических и электрических импульсов, хранящихся в головном мозге.

Все, что когда-либо происходило внутри и вокруг нас, теперь сложилось в ту уникальную сущность, которую мы и называем "*личностью человека*" - человеческим существом. **То, как мы используем всю эту информацию и сортируем ее, и формирует нашу личную философию.**

Проблема состоит в том, что немалая часть получаемой информации приводит к неправильным выводам, которые могут фактически препятствовать достижению наших целей. Единственный способ устранять эти ментальные барьеры - постоянно оттачивать, сверять и пересматривать нашу личную философию.

Самый лучший способ формирования новой, сильной личной философии - начать с объективного пересмотра всех умозаключений и выводов, сделанных нами к настоящему моменту.

Любое заключение, которое не работает на нас, фактически работает против нас.

Предположим, человек решил, что его начальник платит ему слишком мало. Его система ценностей, основанная на полученной за многие годы информации и на собственном жизненном опыте, подсказывает: "Это несправедливо!". Подобная оценка вынуждает его предпринять что-то в отместку. В результате он снижает свои усилия на работе и начинает делать только то, что, по его мнению, соответствует получаемой им зарплате. В этом решении нет ничего плохого... при условии, что цель его жизни - оставаться там, где он сейчас находится, делать то, что он сейчас делает, и получать столько, сколько он получает сейчас, до конца жизни.

Все наши непродуктивные суждения и решения являются результатом накопленной за многие годы дезинформации. Просто вокруг нас много ложных источников и мы получали ложные данные. Решения, которые мы принимаем на основе имеющейся информации, не являются ложными. **Именно ложная информация вынуждает нас принимать в конечном счете ложные решения.** К сожалению, эти решения не приближают, а скорее уведут в сторону от достижения наших целей.

Насколько важна новая информация

Поскольку фактически невозможно определить и стереть всю ложную информацию, хранящуюся в нашем ментальном компьютере, то единственный способ изменить наши стереотипы мышления - ввести новую информацию. Если мы не изменим совокупность своих знаний, то будем продолжать

делать выводы, принимать решения и действовать в противоречии с нашими собственными интересами.

Очень важно получать информацию, от которой зависит достижение успеха и счастье. Причем получать информацию точную. В противном случае мы неизбежно скатимся до невежества, введем себя в заблуждение своей властью, престижем и материальным благополучием. Возникает вопрос: "Где можно получить новые, точные и плодотворные идеи и информацию, позволяющие нам стать лучше, чем мы есть?". К счастью, вокруг нас изобилие позитивной информации, только и дожидаящейся, чтобы ее использовали.

Учитесь на личном опыте

Один из лучших способов расширения границ наших знаний - серьезный анализ нашего собственного прошлого опыта. В каждом человеке заключен целый университет. "Книги", заполняющие "полки" нашего сознания, были написаны и помещены туда в результате всего, что было пережито с самого момента рождения. Этот опыт подсказывает нам, что есть верные и неверные пути во всем, что мы делаем, в каждом нашем решении, в каждом препятствии, которое бросает нам вызов.

Один из способов научиться что-то делать правильно - сначала сделать это неправильно. **Мы учимся на ошибках точно так же, как и на успешном опыте.** Неудача должна учить, иначе успех не вознаградит нас. Прошлые неудачи и ошибки должны заставлять вносить коррективы в наше нынешнее поведение, в противном случае настоящее и будущее будут немногим больше, чем полным повторением прошлого.

Все люди хранят в памяти свои прошлые поступки, а также те результаты или последствия, к которым эти поступки привели. Весь фокус в том, чтобы заставить эти воспоминания о прошлых событиях стать нашими слугами, в противном случае повторение этих событий сделает нас их рабами.

Мы должны быть уверены, что воспоминания о прошлом опыте, как хорошем, так и плохом, являются точными, если мы собираемся их использовать для построения лучшего будущего. Мы должны размышлять над своим прошлым, оживляя отдельные моменты, взвешивая извлеченные уроки и

совершенствуя свое сегодняшнее поведение с учетом нашей личной истории. Если мы пытаемся манипулировать фактами нашего прошлого, если всегда готовы обвинять других, но только не себя, то это означает, что мы стремимся убежать от реальности и в будущем мы обречены повторять все те же прошлые ошибки и переживать нынешние трудности

Учитесь использовать мнение со стороны

Все люди способны сами исправлять свои собственные ошибки. Однако часто большую ценность имеет голос со стороны - мнение кого-то, кто может дать объективную оценку нам, нашим делам и тому, каково будет возможное влияние наших мыслей и действий на наше будущее.

Объективная оценка человека, мнение которого мы ценим, позволит нам увидеть некоторые вещи, которые мы сами не видим. В своем мире мы склонны видеть лишь "отдельные деревья", в то время как объективный и способный друг скорее всего увидит "лес". Объективность, донесенная до нас в форме мудрого совета человека, которому мы доверяем и которого уважаем, может дать нам своевременную и точную информацию о нас самих и нашем процессе принятия решения. Это может уберечь нас от ложных выводов, основанных на мнении своего ближайшего окружения.

Мы проявим настоящую мудрость, если научимся принимать совет и предложение от кого-то, кому мы небезразличны, а иначе жизнь и обстоятельства вынудят принимать их от людей, которым наплевать на нас.

В мире бизнеса успешные руководители часто обращаются к консультантам, несущим с собой свежее мнение постороннего человека. Сотрудники фирмы иногда настолько привыкают к текущей проблеме, что теряют способность видеть неординарные решения, а они могут находиться буквально у них "под носом".

У каждого человека должен быть избранный человек или группа людей, к которым он может обратиться за советом, когда ветер так часто меняет направление, что он начинает сомневаться, а правильный ли держит курс. Люди со стороны могут помочь нам объективно оценить наши действия, чтобы

убедиться, что мы не слишком далеко отклонились от главных принципов - от "основ".

Учитесь на неудачах других людей

Другие люди и их личный опыт предоставляют нам бесчисленные возможности для обучения. Среди всего многообразия чужого опыта есть два ценных источника информации. Они соответствуют двум различным складам ума, двум категориям людей, которые, проходя через один и тот же опыт, приходят к удивительно различным результатам. Ежедневно мы находимся под влиянием представителей обеих групп. Каждая группа людей ищет свою аудиторию, и каждая оказывает воздействие на тех, кто хочет ее услышать. Но оба этих источника важны.

Один из них служит примером, которому нужно следовать, а другой - примером того, чего следует избегать, предупреждением, которое необходимо изучать, но не копировать. **Мы все должны учиться на неудачах.** Неудачи - это часть мирового опыта, часть жизненного опыта. Зачем нам нужно изучать неудачи? Затем, чтобы усвоить, чего не надо делать.

Любой опыт является ценным учебным пособием при условии, что мы учимся на его примере и учитываем в собственной жизни. Некоторые люди утверждают, что следует любой ценой избегать общения с теми, кто не преуспел в жизни, опасаясь, что мы можем перенять их дурные привычки и, как следствие, повторить их роковые ошибки. Однако, как сказал один мудрец: "Тот, кто не учится на прошлых ошибках, - обречен повторять их". Если мы игнорируем уроки прошлого, из какого бы источника они ни исходили, то мы можем стать жертвами метода проб и ошибок. Если мы будем игнорировать уроки истории, то эти "пробы" могут дорого обойтись и собственные ошибки в конечном итоге разрушат нашу жизнь.

Думаю, это неправильно, что неудачники не проводят специальных семинаров для широкой публики. Если бы мы имели больше возможностей учиться на примере негативного опыта других, то, наверняка, смогли бы уберечь свою собственную жизнь от некоторых катастроф.

Учитесь на примере успеха других людей

Какое бы время и какие бы вложения ни потребовались, чтобы изучать опыт людей, добившихся успеха, - мы безусловно будем в выигрыше. Собирайте идеи и информацию из всех возможных источников. Читайте книги. Посещайте семинары. Находите время на приобретение знаний, которые необходимы для успеха. Изучайте привычки, речь, манеру одеваться, стиль работы тех, кто преуспел.

Одним из величайших источников мудрости тех, кто добился успеха, являются написанные ими книги. Даже просто читая фразы, которые великие люди прошлого и современности считали нужным оставить на бумаге, мы можем лучше понять, какие мысли управляли жизнью тех, кто был достаточно велик, убедителен, влиятелен и успешен, чтобы остаться в истории.

Используйте силу позитивного влияния

Каждый человек должен находиться в постоянном поиске людей, которых мы могли бы уважать, которыми мы могли бы восхищаться, людей, с которых можно брать пример в своем поведении. То, кем и какими мы в настоящий момент являемся, в некотором роде представляет собой смесь многих людей, повлиявших на нас за годы прошедшей жизни. Когда мы были моложе, нашими кумирами часто были герои книг, кинозвезды и знаменитые музыканты. Какое-то время мы ходили, одевались и даже пытались изъясняться, как они. Когда мы становились старше и начинала формироваться наша уникальная в своем роде личность, то подражание другим становилось менее заметным, однако их влияние вовсе не исчезло.

Независимо от нашего возраста или обстоятельств, мы никогда не бываем полностью закрыты для чужого влияния.

Ключ в том, чтобы найти тех уникальных в своем роде людей, личность и достижения которых стимулируют, восхищают и вдохновляют нас, и затем попытаться перенять их лучшие качества.

Все великие проекты строятся по модели или по чертежу. В этом мире нет более стоящего проекта, чем сознательное развитие нашей собственной жизни. Поэтому каждому из нас необходим такой чертеж - что-то или кто-то, с кого можно

было бы брать пример, - если, конечно, мы хотим перемен и прогресса в своей жизни.

Все находятся под чьим-то влиянием. Поскольку оно в некоторой степени определяет направление нашей жизни, то было бы намного лучше сознательно выбирать людей, которым мы позволим влиять на нас, чем допустить, чтобы ненужное влияние само воздействовало без нашего ведома или сознательного выбора.

Станьте хорошим наблюдателем

Нужно стремиться каждый день находить ответы на следующие важные вопросы:

- Что происходит в нашей промышленности? Какие новые изменения происходят в нашем обществе? Нашем правительстве? Нашем окружении?
- Какие новые открытия, новые возможности, новые средства и методы появились в последнее время?
- Какие новые личности влияют на мировое и местное общественное мнение?

Нужно стать хорошим наблюдателем и проницательным экспертом во всем, что происходит вокруг нас. Все без исключения события влияют на нас, оставляя свой отпечаток на том, как мы будем жить и кем однажды станем.

Одна из главных причин, почему люди не достигают успеха, состоит в том, что они продолжают преодолевать каждый день, в то время как значительно важнее получать что-то от каждого дня. Мы должны стать достаточно мудрыми, чтобы наблюдать и анализировать все, что происходит вокруг. Должны быть наготове. Бодрствовать. Пусть жизнь во всех ее тонких и сложных проявлениях затрагивает нас. Часто бывает так, что самые потрясающие возможности спрятаны в гуще, казалось бы, незначительных событий жизни. И если не обратить внимания на них, то запросто можно упустить открывающиеся возможности.

Станьте хорошим слушателем

В наши дни нелегко быть хорошим слушателем. Существует так много голосов, которые требуют нашего внимания, и каждый со своим собственным специальным посланием, со своим обращением. Один из лучших способов справиться с

этим многообразием - **развить в себе искусство избирательного слушания.**

Избирательное слушание напоминает настройку радиоприемника в поисках станции, которая больше всего нравится нам. Когда мы поворачиваем ручку настройки, то есть сканируем радиоэфир, мы слушаем одну-две секунды и затем либо продолжаем искать, либо прекращаем настройку, в зависимости от того, что мы только что услышали. Если голос привлек наше внимание, нужно остановиться на минуту, чтобы оценить услышанную информацию. Если она пуста, поверхностна или малосодержательна, мы должны приучить себя не тратить на нее время. Мы продолжаем настройку по шкале до следующей станции, стараясь, чтобы ненужные голоса не отвлекали нас.

Абсолютно все, что мы слышим, фиксируется в нашем "ментальном компьютере", образуя новые связи в мозге. Мы можем прислушиваться к некоторым голосам на какое-то время из любопытства, однако если этот голос не помогает в достижении наших целей, то надо учиться проявлять осмотрительность в том, насколько долго мы слушаем. И лишь в том случае, если наконец-то нашли источник ценной информации, только тогда мы можем позволить передаче затронуть нас, поскольку она способна добавить нечто ценное к тому, чем мы уже обладаем.

Одной из сильнейших сторон настоящего лидера является эффективное общение, причем умение говорить приходит только после того, как мы научимся слушать. Умение слушать - это возможность расширять свои знания и повышать персональную значимость. С другой стороны, наша речь - это процесс вывода на "акустический экран" всего (или того немного), чему мы научились.

Мы должны сначала овладеть искусством слушания, прежде чем сказанные нами слова приобретут какую-либо ценность для других.

Самый лучший способ понять, что нужно говорить нашим детям, - это как следует слушать их. Мы должны читать книги, которые они читают, быть в курсе той информации, которую они получают из различных источников. Если мы будем прислушиваться к информации, которая доходит до наших детей, то это не только повысит нашу осведомленность об их

процессе принятия решений, но и поможет более эффективно говорить с ними о важных вещах.

Читайте все книги

Все книги, которые нам когда-либо могут понадобиться, чтобы стать настолько богатыми, здоровыми, счастливыми, мудрыми и успешными, настолько нам хотелось бы быть, - все эти книги уже написаны.

Люди всех профессий, люди с самой невероятной судьбой, люди, которые начинали с грошей, а затем имели крупнейшие состояния, люди, которые прошли весь путь от неудачи к успеху, - все они нашли время описать свой личный опыт для того, чтобы мы могли пользоваться сокровищницей их знаний.

Эти люди поделились с нами своей мудростью и своим опытом для того, чтобы мы, вдохновившись их примером и научившись у них чему-то, смогли внести поправки в свою личную жизненную философию. Вклад этих людей помогает нам "переставить свой парус", основываясь на их опыте. Эти люди передали нам в дар свои прозрения, с тем чтобы мы смогли изменить свои планы, если потребуется, и избежать их ошибок. Мы можем перестроить свою жизнь, основываясь на их мудрых советах.

Все пронзительные заключения, которые могут нам когда-либо понадобиться, уже сделаны другими в их книгах. И здесь возникают важные вопросы:

- При всем том изобилии информации, которая могла бы изменить нашу жизнь, здоровье, карьеру, взаимоотношения с другими людьми, наше благосостояние в лучшую сторону, - сколько книг мы прочитали за последние девяносто дней?
- Почему мы пренебрегаем чтением книг, которые могли бы изменить нашу жизнь?
- Почему мы продолжаем жаловаться, но остаемся при этом такими же?
- Почему многие продолжают проклинать следствие, но при этом подпитывать причину?
- Как можно объяснить тот факт, что только три процента населения нашей страны имеют библиотечный читательский билет - билет, который мог бы открыть доступ

ко всем ответам на вопросы о том, как достичь успеха и счастья?

Тот, кто хочет изменить жизнь к лучшему, не может позволить себе пренебрегать книгами, которые могли бы оказать большое влияние на весь ход его жизни.

Книга, которую вы не прочитали, не поможет! И дело совсем не в том, что книги стоят слишком дорого! Если человек считает, что цена покупки книги слишком велика, то через некоторое время ему придется платить определенную цену за то, что в свое время он не купил эту книгу. Он дождется момента, когда ему придется "платить по счетам" за свое продолжительное и затянувшееся невежество.

Существует очень небольшая разница между теми, кто *не умеет* читать, и теми, кто *не хочет* читать. В обоих случаях результатом является невежество. Тот, кто серьезно ищет пути личностного развития, должен устранить все ограничения, которые он сам наложил на свои привычки и навыки чтения.

Есть множество курсов, обучающих эффективному чтению, и есть тысячи книг, ждущих своего читателя на полках публичных библиотек.

Чтение - очень важный аспект для тех, кто хочет подняться выше среднего уровня. Мы не должны допустить, чтобы что-то стояло между нами и книгой, которая способна изменить нашу жизнь.

Если мы будем хотя бы понемногу читать каждый день, то в результате получим массу ценной информации за очень короткий период времени. Однако если не сумеем найти время, разыскать нужную книгу, не проявим самодисциплину, то невежество быстро заполнит образовавшуюся пустоту.

Тот, кто ищет лучшей жизни, должен прежде всего расти как личность. Такие люди должны непрерывно стремиться к самосовершенствованию с целью выработки сбалансированной жизненной философии, а затем жить в соответствии с постулатами этой философии.

Привычка к чтению - основное средство для построения фундамента правильной философии, одна из основ, необходимых для достижения успеха и счастья.

Ведите личный дневник

В нашем непрерывном поиске знаний и понимания есть еще одна важная дисциплина, которая поможет таким образом усваивать окружающую информацию, чтобы наше будущее было лучше, чем прошлое.

Это - ведение личного дневника.

Дневник - то место, где накапливаются все наши наблюдения и открытия. Это наша собственная рукописная летопись, рассказанная собственными словами, в которой отражены переживания, идеи, желания и оценки людей и событий, затрагивающие нашу жизнь.

Дневник дает два замечательных преимущества.

Во-первых, он позволяет сохранить все аспекты настоящего момента для будущего анализа. События, которые происходят в нашей жизни, события, которые мы переживаем и на примере которых учимся, должны не просто "случаться". Эти события должны фиксироваться, с тем чтобы извлеченные из них уроки могли помочь нам в будущем. Прошлое, если оно соответствующим образом сохранено, - это одно из лучших руководств для принятия решений в настоящем, могущих сделать лучше наше будущее.

Хотя каждое событие и фиксируется в головном мозге, но мы не всегда можем по собственному желанию вспомнить все его конкретные особенности. Часто какие-то детали со временем стираются или искажаются. Мы можем помнить результат, но при этом забыть точную последовательность событий или принятых решений. Без точной информации, подкрепляющей нашу память о прошлом, мы рискуем снова и снова повторять одни и те же ошибки.

Без дневника особые моменты жизни - эти верстовые столбы наших переживаний и эмоций - "ветер забывчивости" унесет в отдаленные уголки нашего сознания, где вся их ценность будет утрачена навсегда. Если переживание не зафиксировано в дневнике, то оно вскоре поблекнет. Мы можем помнить событие, но утратим эмоции.

Вторым преимуществом ведения дневника является то, что сам процесс описания нашей жизни помогает более объективно воспринимать свои действия. Само написание замедляет поток информации. Поскольку мы делаем паузу,

чтобы обратиться с мыслями по поводу какого-либо события, которое пытаемся отразить на бумаге, у нас появляется время поразмышлять и проанализировать это событие. Мы начинаем более ясно видеть источник информации, факты, на которых мы основываем свои решения, и действия, которые предпринимаем в соответствии со своими убеждениями.

Другими словами, в процессе фиксации нашей жизни на бумаге под пристальным вниманием находится не только событие, но и вся наша личная философия. Такой внимательный испытующий взгляд позволяет внести коррективы в нашу личную философию, способные действительно повлиять на нашу жизнь.

Дисциплина ведения дневника развивает также нашу способность к более эффективному общению. Чем больше мы привыкаем описывать события и эмоции словами, тем легче формулируем свои идеи, а также делимся своим внутренним миром с другими людьми.

Интересен тот факт, что когда произошло убийство президента Кеннеди, то в личных дневниках некоторых наиболее влиятельных лидеров страны были отмечены события того печального дня. В те минуты, когда самолет ВВС с телом убитого президента на борту летел из Далласа в Вашингтон, многие из них молча сидели за столами и записывали в дневниках свои живые впечатления от этой трагедии. Это было одно из тех редких событий, когда история писалась по мере того, как она свершалась, а не только являлась результатом предположений историков уже в отдаленный период времени. Сочетание различных написанных мнений позднее послужило основой для книги *Вильяма Манчестера* "Смерть президента" – одной из величайших из когда-либо написанных исторических документальных книг.

Большинство преуспевающих мужчин и женщин ведут и часто просматривают свои личные дневники. Это становится их второй натурой.

У них как бы существует внутренний голос, который подсказывает, что жизнь, достойная того, чтобы быть прожитой, достойна и того, чтобы быть задокументированной.

На самом деле, процесс формирования преднамеренной и постоянной привычки вести дневник может фактически стать одной из главных причин для их возвышения до уровня выше среднего.

Небольшие правила дисциплины ведут к большим достижениям. Когда средний человек начинает уделять внимание важным вопросам, то для его собственного роста и перехода в категорию выдающихся - лишь вопрос времени. Как небольшие правила, так и небольшие ошибки в суждении имеют тенденцию накапливаться. Первые - к нашему благу, вторые - во вред нам.

Ни успех, ни поражение не приходят как какие-то внезапные катаклизмы. И то и другое является результатом накопления, на первый взгляд, небольших и незначущих решений, общий суммарный вес которых за период времени жизни определяет пропорциональное вознаграждение каждому человеку. Использование или неиспользование дневников не является обязательным для достижения успеха, однако использование дневника - важный фрагмент в мозаике, называемый философией. Если пренебрегать ведением дневника, то мозаика никогда не будет составлена полностью.

Наша жизнь, безусловно, должна представлять собой нечто большее, чем свидетельство о рождении, надгробный памятник и "куча денег" на потребленную пищу и товары, спрессованные между этими двумя главными вехами нашей жизни. Дневник - средство, позволяющее нам фиксировать детали поражений наряду с деталями успеха, и сам этот процесс способствует нашему росту.

Мы постепенно превращаемся в нацию пассивного интеллекта. Постоянное пренебрежение чтением и письмом ведет к растущей недисциплинированности мышления. Если вы сомневаетесь в этом, то только посмотрите, как много дорогих нам людей заражены алкоголизмом и прочими пороками, как растет уголовная и организованная преступность и как много детей бросает школу. Во многом это результат неправильного склада мышления, неправильно выбранных ценностей, плохих решений. И если подобная тенденция останется неизменной, то вскоре можно скатиться до уровня стран "четвертого" мира.

Вот почему каждый из нас должен взять на себя обязательство как можно полнее развивать свой личностный потенциал - начиная с одного маленького правила дисциплины, с одной прочитанной книги, с одной записи в дневнике. Только за счет активного освоения новых знаний мы можем углубить и усилить нашу личную философию и

изменить не только собственную жизнь, но и жизнь других людей вокруг нас.

Процесс принятия решений

Каждый раз, когда мы встречаемся с новой идеей, то подсознательно взвешиваем ее на незримых весах, чтобы определить, каких усилий она заслуживает. Идеи, стоящие высоко на нашей шкале ценностей, немедленно привлекают внимание. Те же, которые располагаются внизу этой шкалы, заслуживают лишь минимального или случайного внимания.

То, какую степень усилий мы сочтем адекватной для реализации новой идеи, целиком и полностью зависит от нашей личной философии. Если мы не сумели накопить достаточно знаний, углубить или дополнить знания, которыми мы располагаем, то значительное количество наших решений может увести нас в сторону от успеха, а не к нему. Если мы склонны тратить много времени или много денег на незначительные вещи, то для нас было бы очень полезно внимательней проанализировать весь процесс принятия решений.

Мир полон людей, решения которых направлены на уничтожение их собственных шансов на успех. Те люди, которые не действуют на основе прочной философии, часто занимаются ненужными вещами и оставляют несделанным то, что они должны были бы сделать. Эти люди не умеют ставить цели и определять приоритеты. Они мечутся от одного выбора к другому. Они чувствуют, что нужно что-то делать, однако им не хватает дисциплины, чтобы превратить это знание в действие.

Каждый день у нас бывают десятки моментов, когда мы стоим на распутье и нужно принимать решение как по мелким, так и по серьезным вопросам. Важно помнить, что каждый наш выбор, сделанный в момент принятия решения, намечает путь, ведущий к какой-то будущей цели. Точно так же, как общая сумма всех наших прошлых решений привела к нынешним обстоятельствам жизни, так и решения, принимаемые нами сегодня, принесут награду или сожаление в будущем.

Выбор, решения - все это дает нам возможность заложить качество нашего будущего. Мы должны быть заранее готовы-

ми к принятию решений. Моменты выбора требуют знаний и философии, выработанной нами на основе этих знаний, которая либо будет служить нам, либо сведет на нет все усилия. Вот почему так важна готовность к непредвиденным столкновениям с важным выбором.

Лишь тщательная мыслительная подготовка дает возможность постоянно принимать грамотные решения по следующей схеме.

То, что мы думаем, определяет то, во что мы верим. ⇒
То, во что мы верим, влияет на то, что мы выбираем.
⇒ То, что мы выбираем, определяет то, что мы имеем.

Если мы недовольны тем, куда нас привели прошлые решения, то начинать надо с сегодняшнего мышления.

По мере добавления новых знаний мы начнем совершенствовать собственную философию.

По мере изменения убеждений также меняется и наш выбор. А лучший выбор приносит лучшие результаты.

Выработка твердой философии подготавливает нас к принятию твердых решений. Мы должны, подобно архитектору, научиться мысленно представлять себе результат, которого хотим достичь, а затем переходить к созданию прочного фундамента, поддерживающего этот образ. Как только образ отчетливо определен и создано прочное основание, то решения, ведущие к завершению этой конструкции, принимаются легко и правильно.

Формула неудачи

Неудача не приходит как какое-то отдельное, фатальное событие. Не бывает так, что в одно прекрасное утро мы вдруг просыпаемся неудачниками. **Неудача - это неизбежный результат накопления неправильного образа мыслей и неправильных решений.** Если определить еще проще, то неудача - это не что иное, как ряд ошибок в суждениях, повторяемых каждый день.

Так почему же человек делает ошибку в суждении и затем имеет глупость повторять ее каждый день? Ответ прост: потому что он (или она) не думают, что это имеет значение.

По их мнению, наши повседневные действия не являются столь важными. Небольшая оплошность, плохое решение или час потерянного времени в целом не оказывают немедленного

и ощутимого воздействия. Чаще всего нам удается избежать каких-либо немедленных последствий своих поступков.

Если мы не потрудились прочитать хотя бы одну книгу за последние девять дней, то это отсутствие дисциплины, как нам кажется, не окажет немедленного влияния на нашу жизнь. Поскольку ничего ужасного не произошло после первых трех месяцев, то мы продолжаем повторять эту ошибку в последующие три месяца и так далее. Почему? А потому что это не кажется нам важным. И в этом кроется большая опасность.

Намного хуже, чем не читать книги, - это даже не понимать, что это имеет значение!

Тот, кто ест слишком много вредной пищи, обеспечивает себе будущие проблемы со здоровьем. Однако минуты наслаждения заслоняют от него будущие последствия. Это не кажется важным. Тот, кто слишком много курит или слишком много пьет, повторяет свой неправильный выбор из месяца в месяц, из года в год... поскольку ему это не кажется важным. Однако боль и сожаления об этом плохом выборе лишь только отсрочены, перенесены на будущие времена. Последствия редко бывают внезапными; напротив, они накапливаются до тех пор, пока окончательно не приходит неизбежный день расплаты, и приходится платить сполна за все наши неправильные решения - решения, которые не казались важными.

Наиболее коварная черта будущего - его неопределенность. За короткое время небольшие ошибки, как нам кажется, ничего не изменят. Мы не видим, что терпим неудачу. Иногда эти ошибки в суждениях накапливаются как раз в периоды наибольшего счастья и процветания в нашей жизни. Поскольку ничего ужасного с нами не происходит, никакие внезапные последствия не привлекают нашего внимания, мы просто плывем по течению изо дня в день, повторяя ошибки, продолжая неправильно думать, приходя к неправильным мнениям и делая неправильный выбор. Если небо вчера не обрушилось, то, видимо, наши действия были безобидными. Поскольку, как нам кажется, нет ощутимых последствий, то, вероятно, это безопасно и можно повторять.

Однако мы должны стать умнее, чем теперь! Если бы в конце того дня, когда мы сделали первую ошибку в своем суждении, небо бы обрушилось, то мы без сомнения

предприняли бы немедленные меры, чтобы это больше никогда не повторилось. Подобно ребенку, который кладет руку на горячую плиту, несмотря на предупреждения родителей, мы немедленно получили бы отрицательный опыт, сопровождающий нашу ошибку.

К сожалению, неудача не предупреждает нас криком об опасности, как это делали наши родители. Вот почему так важно совершенствовать личную философию, чтобы быть способным к лучшему выбору. Имея твердую личную философию, направляющую каждый наш шаг, мы лучше видим свои ошибки в суждениях и лучше понимаем, что каждая ошибка действительно имеет значение.

Формула успеха

Подобно формуле неудачи, формуле успеха легко следовать:

| |
|---|
| выполнять каждый день несколько простых правил дисциплины. |
|---|

Теперь стоит поразмыслить над интересным вопросом: "Как нам превратить ошибки в формуле неудачи в правила, необходимые для формулы успеха?". Ответ состоит в том, чтобы сделать будущее неотъемлемой важной частью нашей сегодняшней философии.

Как успех, так и неудача включают в себя будущие последствия, а именно - закономерное вознаграждение или неизбежное раскаяние как результат наших действий в прошлом.

Если это так, то почему на свете так мало людей, которые задумываются о будущем? Ответ прост: люди так поглощены текущим моментом, что это им кажется неважным. **Проблемы и награды сегодняшнего дня так поглощают некоторых людей, что у них никогда нет достаточного времени, чтобы подумать о завтрашнем дне.**

А если взять себе за правило выделять хотя бы несколько минут каждый день на то, чтобы заглянуть немного вперед? Мы смогли бы тогда предвидеть неминуемые последствия нашего сегодняшнего поведения. Вооружившись такой ценной информацией, можно предпринять необходимые действия, чтобы превратить наши ошибки в новые правила, ориентированные на успех. Другими словами, приучив себя

заранее смотреть в будущее, мы смогли бы изменить свое мышление, исправить ошибки и выработать новые привычки, которые заменят старые.

**Несколько простых правил дисциплины,
выполняемых каждый день**

Одной из захватывающих особенностей формулы успеха является то, что результаты проявляются почти сразу же. По мере того как мы сознательно заменяем ежедневные ошибки на ежедневные дисциплинирующие правила, мы очень скоро получаем положительные результаты:

- если меняем свою диету, то начинаем заметно лучше чувствовать себя уже через несколько недель;
- если начинаем делать упражнения, то почти сразу же ощущаем подъем энергии.
- когда начинаем читать - чувствуем себя более грамотными, повышаем уверенность в себе.

Любое новое правило, которое начинаем применять ежедневно, даст многообещающие результаты, которые, в свою очередь, будут стимулировать нас становиться еще лучше, принимая все новые и новые правила.

Настоящее чудо новой дисциплины состоит в том, что она позволяет нам корректировать наше мышление.

Если мы сегодня начнем читать книги, вести дневник, посещать курсы, больше слушать и наблюдать, то сегодняшний день станет первым днем нашей новой жизни, которая приведет нас к лучшему будущему.

Если мы сегодня начнем стараться изо всех сил, чтобы во всех областях жизни заменить небольшие, но фатальные ошибки на конструктивные и полезные правила, мы никогда больше не захотим вернуться к просто существованию, хотя бы раз попробовав плоды настоящей жизни!

Есть люди, которые попытаются убедить нас, что для того, чтобы изменить жизнь, не нужна никакая дисциплина, что все, что нужно человеку, - это немного мотивации. Но "мотивация" - это не то, что меняет жизнь. Чтобы изменить жизнь, нужно сначала изменить наши стереотипы мышления.

Если человек дурак и получает мотивацию, то он просто становится мотивированным дураком.

Чтобы изменить себя и стать таким, каким мы хотим, нужно начать с тех немногих основ, которые влияют на способ собственного мышления. Мы можем в значительной степени изменить течение своей жизни, если затратим чуть больше времени и сознательно приложим больше усилий для совершенствования своей личной философии.

И самое приятное: нам нужно не так уж много изменить, чтобы результаты не замедлили сказаться в нашу пользу.

Правила дисциплины имеют тенденцию умножаться

Все правила дисциплины влияют друг на друга. Каждое новое правило влияет не только на те, которых мы уже начали придерживаться, но и на те, которые мы собираемся вскоре применять.

Всё на этом свете влияет на всё. Некоторые вещи затрагивают нас больше, чем другие. Однако все наши действия оказывают влияние на всю текущую и последующую жизнь. Было бы наивным думать иначе. Как раз здесь берут начало те маленькие незаметные ошибки, которые влияют на нашу жизнь в течение длительного периода времени.

У каждого человека существует тенденция - позволять себе нарушать правила дисциплины. Мы говорим себе: "Это единственная сфера, где я позволяю (или позволю) себе расслабиться".

Однако подобные мысли - начало заблуждения, поскольку каждое неправильное действие открывает дверь, ведущую к другим разрывам в цепи самодисциплины. То позволение, которое мы сами себе даем даже на кратковременный выход за пределы самоконтроля, - создает неуправляемую тенденцию, которая по прошествии времени вновь приведет к нарушению других правил, принятых нами.

Так как каждое правило затрагивает все другие, мы должны быть очень осторожны. Нельзя изо дня в день прощать себе даже незначительную ошибку. Помните, любая свобода, которую мы себе даем, чтобы продолжать повторять ошибку, оказывает влияние на все наши хорошие привычки, а это, в свою очередь, со временем скажется на всем поведении в будущем.

Однако в этом есть и хорошее. Каждое новое правило, которое мы вводим для себя, влияет на все другие наши правила и оказывает положительное влияние на остальные компоненты нашего личного поведения. Главное состоит в том, чтобы постоянно искать те небольшие правила, которые помогут усовершенствовать наше мышление, исправить ошибки и улучшить результаты. Мы должны продолжить поиски даже самых незначительных своих ошибок, которые можно было бы заменить новым правилом дисциплины. Как только мы встанем на путь самодисциплины, наши ошибки сразу же почувствуют ее эффект и начнут спешно отступать, оставляя нам замечательные трофеи.

Успех и счастье легко достижимы

Если идти шаг за шагом, то все вещи, которые связаны с достижением успеха и счастья, фактически легко выполнимы. Замена ошибок на правила осуществляется легко, точно так же, как переход от неудачи к успеху. Причина, по которой это так легко происходит, заключена в том, что **мы способны это сделать, а все, что мы способны сделать, - всегда легко**. Ну, возможно, придется попотеть над той частью уравнения, что связана с дисциплиной, но достичь успеха и всех его наград, используя наши таланты, будет очень легко.

Но если это так легко, то почему большинство из нас этого не делает? А потому, что хотя делать поступки, сулящие успех и счастье, действительно легко, однако точно так же легко не делать их.

Опасность пренебрежения

Поступки, которые легко делать, точно так же легко и не делать. Главная причина, почему большинство людей не делают нужных поступков, можно выразить одним единственным словом: **пренебрежение**. Дело не в недостатке денег, возможностей - наша страна продолжает предоставлять беспрецедентные и богатые возможности за всю летописную историю человечества. Дело не в недостатке книг - библиотеки полны книг... и они бесплатны! Дело не в школах - в классах полно хороших учителей. У нас много толковых руководителей, лидеров, советников и консультантов. Все, что нам может потребоваться, чтобы стать счастливыми,

сильными и искушенными, - находится в пределах нашей досягаемости. Причина того, почему так мало людей пользуются всеми этими богатыми возможностями, очень проста - пренебрежение.

Многие из нас слышали выражение: "Съесть по яблоку каждый день - означает выгнать врача из дома". Мы можем спорить по поводу справедливости этой хорошо известной поговорки, но что, если это правда? Что, если за счет выполнения такого простого действия - такого простого правила - мы могли бы стать более здоровыми, энергичными и активными на протяжении всей своей жизни? Разве не разумно и не легко было бы съесть это яблоко каждый день?

Если предположить, что это правда, почему же большинство из нас не съедает по яблоку в день - каждый день - для поддержания своего здоровья? Если это так легко и так велика награда, связанная с таким простым правилом, то почему же мы не делаем этого?

Да потому, что дела, которые легко делать, точно так же легко не делать. Вот почему так коварна неудача. **Неудача - это в значительной степени функция пренебрежения.** Мы не делаем те небольшие дела, которые мы должны делать, и эта, на вид незначительная вольность, переходит на дела, которые важно и необходимо делать. Небольшая небрежность может через некоторое время привести к большому упущению.

Небрежность подобна инфекции. Оставаясь незамеченной, она распространяется на всю нашу систему самодисциплины и может привести к полному краху потенциально радостной и процветающей человеческой жизни. То, что мы не делаем дела, которые должны делать, вызывает у нас чувство вины, а вина разрушает чувство уверенности в себе. Поскольку уверенность в себе уменьшается, то падает и уровень нашей активности. По мере того как страдают наши результаты, начинает ослабевать и наша позиция. А поскольку наше отношение к жизни начинает немедленно сдвигаться от позитивного к негативному, то уверенность в себе еще больше падает... и так далее.

Если мы не делаем того, что могли и должны были бы делать, то в результате образуется негативная спираль, которую, однажды раскрутив, трудно остановить.

Учитесь прислушиваться к правильному голосу

Почему мы часто склонны делать менее важные дела, но так не хотим делать важные вещи, которые обещают успех и счастье? Что это за голос, который нашептывает нам: "Пусть все идет своим ходом. Зачем беспокоиться о такой чепухе, как дисциплина?". Это **голос отрицания**, голос, который значительно окреп за прошедшие годы в результате дурных влияний, неправильных мыслей, выработки ложной философии и принятия неправильных решений.

Часть ответа на вопрос, как нам заглушить голос отрицания, состоит в том, чтобы **научиться прислушиваться к тихому, слабому голосу успеха**, который также звучит внутри каждого из нас. Голос успеха постоянно стремится быть услышанным среди громких призывов голоса неудачи. Мы всегда имеем свободу выбора, какому из голосов следовать. Всякий раз, когда мы позволяем себе поддаться голосу темной стороны жизни и убедить себя повторять ошибки, вместо того чтобы осваивать новые правила, этот негативный голос становится громче. И наоборот, каждый раз, когда мы прислушиваемся к увещаниям голоса успеха и заставляем себя выключить телевизор и взяться за книгу, открыть дневник и записать свои мысли или остановиться на минуту и подумать, куда могут привести наши сегодняшние действия, - голос успеха в ответ на эти новые правила начинает расти и крепнуть с каждым днем. Каждое новое правило дисциплины - это еще один шаг вперед.

Мы никогда не сможем полностью искоренить голос неудачи из своей жизни. Он всегда будет присутствовать, побуждая нас думать, чувствовать и действовать вразрез с нашими собственными интересами. Однако мы можем в значительной степени заглушить разрушительное влияние этого голоса, выработав твердую личную философию и позитивное отношение к жизни и к будущему.

Создание новой философии, принятие новых и более удачных решений - легко выполнимо. Выработка нового отношения к жизни - также легко выполнима. Однако **главное препятствие заключается в том, что все эти вещи с точно такой же легкостью можно не делать**.

Мы должны постоянно следить за тонкой гранью между успехом и неудачей и очень внимательно смотреть, какие именно внутренние побуждения заставляют нас повторять

дорого обходящиеся нам ошибки, вместо того чтобы культивировать новые правила.

Мы должны принять свое собственное сознательное решение - стремиться к лучшей жизни, совершенствуя свой образ мыслей и тщательно обдумывая возможные последствия накопившихся ошибок.

Мы не должны допускать мысли, что ошибки не имеют значения. Они имеют значение.

Мы не должны позволять себе думать, что отсутствие дисциплины хоть в одной небольшой области нашей жизни не будет иметь никакого значения. Это будет иметь значение.

Мы не должны убеждать себя в том, что сможем иметь все, что хотим, и стать тем, чем мы хотим, не внося никаких изменений в свой образ мыслей о жизни. Мы должны будем пойти на эти перемены.

Путь к лучшей жизни начинается с твердого решения изменить любой аспект нашей сегодняшней личной философии, который может встать между нами и нашими мечтами.

Остальные фрагменты мозаики будут иметь мало смысла, если мы не примем обязательства сделать что-то с этим фрагментом.

Все находится в пределах нашей досягаемости, если мы начнем читать книги, использовать дневник, придерживаться правил дисциплины и начнем новую и яростную битву с небрежностью.

Это некоторые из тех основных действий, которые не только помогают выработать новую философию, но и ведут к новой жизни, наполненной радостью и свершениями.

Каждое новое позитивное действие ослабляет власть поражения и приближает нас к выбранной цели. Каждый новый дисциплинирующий шаг, сделанный по направлению к успеху, укрепляет наши философские основы и повышает шансы достичь гармоничной жизни. Однако самый первый шаг в реализации этого достойного проекта состоит в том, чтобы стать настоящим капитаном своего корабля и хозяином своей души благодаря развитию твердой личной философии.

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Наша жизнь в значительной степени зависит от того, что мы знаем. То, что мы знаем, определяет те решения, которые мы принимаем. Но точно так же, как мы зависим от знаний, мы зависим и от того, что мы чувствуем.

В то время как философия имеет дело в основном с логической стороной жизни - информацией и образом мыслей, отношение к жизни определяет главным образом эмоциональную сторону, влияющую на наше существование. То, что мы знаем, определяет нашу философию. То, что мы чувствуем по отношению к тому, что мы знаем, определяет наше отношение к жизни, наш подход к ней.

Именно эмоциональная сфера управляет в основном нашим повседневным поведением в личной и деловой жизни. Наши чувства по отношению к событиям, происходящим в жизни, являют собой мощную силу, которая может или заставить нас застыть на месте, или побудить к немедленному действию в любой ситуации.

Точно так же, как и мысли, эмоции обладают способностью привести нас к будущему счастью или ввергнуть в несчастье. Чувства, которые мы испытываем к людям, своей работе, дому, своему финансовому положению и ко всему миру вокруг нас, - все это вместе формирует наше отношение к жизни. Имея правильный подход к жизни, человек способен сдвинуть горы. Имея неправильный подход, он может быть раздавлен тяжестью мелкой песчинки.

Правильное отношение - это важное начальное условие для достижения успеха и счастья, одна из основ хорошей жизни. Вот почему мы должны постоянно анализировать свои чувства по поводу нашего места в этом мире и своих возможностей достичь исполнения своих мечтаний.

Чувства, которые мы испытываем, определяют наш преобладающий подход, а наш преобладающий подход, в конечном итоге, определяет качество нашей жизни.

Отношение к жизни - основной решающий фактор того, какой она окажется. Поскольку все в этом мире взаимосвязано, мы должны тщательно изучить все вещи и всех людей, которые могут оказать негативное влияние на наше существование.

Прошлое

Здоровое и зрелое отношение к прошлому может внести значительное изменение в жизнь любого человека. **Наилучший подход к прошлому - использовать его как школу, а не как оружие.** Мы не должны терзать себя до смерти за прошлые неправильные поступки, ошибки, неудачи и потери. События прошлого, как хорошие, так и плохие, - все это часть нашего жизненного опыта.

Для некоторых прошлое может быть строгим учителем. Но мы должны помнить его, чтобы извлекать уроки и использовать ценность опыта прошлого в своей жизни. В то же время нельзя допустить, чтобы прошлое подавило нас.

Часть чуда нашего будущего заключена в прошлом, его уроках, ошибках, успехах. Суммарный опыт всего, что с нами случилось, может стать либо господином, либо нашим слугой. Именно поэтому так важно собирать уроки прошлого и использовать их в будущем.

Если мы способны выработать такой разумный подход к прошлому, то сможем резко изменить ход нашей жизни в течение, например, последующих двенадцати месяцев. Каждый из нас окажется где-то через год. Вопрос только в том, а где именно?

Выработка новой философии по отношению к прошлому - это ключ к изменению нашего нынешнего подхода.

До тех пор пока мы окончательно не признаем, что прошлое невозможно изменить, наши чувства сожаления, угрызений совести и горечи будут мешать строить лучшее будущее с использованием возможностей, открытых перед нами сегодня. Насколько эффективно мы используем настоящее, в значительной степени определяется нашим отношением к прошлому. До тех пор пока мы не внесем поправки в свою философию, мы не сможем изменить свое отношение к жизни и рискуем получить будущее, полное тех же чувств сожаления, разочарования и горечи, которые и сейчас держат нас за горло.

Мы не можем двигаться вперед в более светлое будущее, не закрыв дверь в темное прошлое.

Настоящее

Наше лучшее будущее начинается в настоящий момент. Прошлое подарило нам богатство воспоминаний и жизненного опыта, а настоящее дает шанс мудро распорядиться ими, приносит возможность создавать удивительное будущее. Однако за награды будущего нужно платить определенную цену в настоящем.

Возможность, которую дает текущий момент, должна быть использована, в противном случае мы лишимся наград будущего.

Наши цели и амбиции прошлого принесли сегодняшние результаты. Если наши сегодняшние награды не впечатляют, значит, прошлые усилия тоже были невелики. И если сегодняшние усилия малы, то будущее вознаграждение также будет невелико.

Сегодняшний день предоставляет каждому 1440 минут, или 86400 секунд. Как бедные, так и богатые имеют в сутки те же самые 24 часа. Время никому не отдает предпочтения. Сегодняшний день просто говорит: "Вот я здесь. Что ты будешь делать со мной?".

Насколько хорошо мы используем каждый день, в значительной степени зависит от нашего отношения к жизни. При правильном отношении мы можем выбрать этот день и сделать его точкой нового отсчета. Сегодняшний день не заботят ни вчерашние неудачи, ни завтрашние сожаления. Он просто приносит всем нам самый драгоценный дар - еще 24 часа - и надеется, что мы распорядимся им по-умному.

Самая большая возможность, которую несет с собой сегодняшний день, - возможность начать процесс изменения.

Сегодня - это настоящее, момент, когда мы можем начать нашу новую жизнь. Это может быть приход нового руководства в офис, новое мнение, обретающее силу. Это может быть "смена точки зрения" - новое принятое нами отношение к тому, кем и какими являемся, чего хотим и что мы собираемся делать.

Сегодня также может быть точной копией нашего вчера, и позавчера, и поза-позавчера... - Всё зависит от отношения к своему будущему.

Будущее

В своей книге "Уроки Истории", ставшей классикой, Вилл и Ариель Джюран писали: "Чтобы терпеть то, что есть, мы должны помнить то, что было, и мечтать о том, что когда-то будет".

Наше отношение к будущему также имеет большое значение. Оно зависит от нашей способности видеть будущее. Каждый обладает неотъемлемой способностью мечтать, планировать и переживать будущее с помощью своего внутреннего воображения. Каждый ум обладает способностью воображать, а также способностью творить. Как тело человека инстинктивно знает, как достигнуть чуда здоровья, точно так и разум инстинктивно знает, как достигается чудо благосостояния.

Все должно быть завершено, прежде чем начато

Все, что окружает нас в этом мире, было завершено в сознании создателя этих вещей, прежде чем было начато их изготовление. Дома, в которых мы живем, автомобили, в которых ездим, наши одежда и предметы домашнего обихода - все эти вещи начинались с идеи. Затем идея анализировалась, уточнялась, совершенствовалась в голове или на бумаге, прежде чем был вбит первый гвоздь или разрезан первый кусок ткани.

Задолго до того как идея превратилась в физическую реальность, разум четко визуализировал конечный продукт.

Человек создает свое собственное будущее примерно таким же образом. Мы начинаем с мыслей, каким должно быть наше будущее. Через определенный период времени мы уточняем и дополняем образ. Вскоре каждая наша мысль, решение и действие - все начинает работать в гармонии, чтобы реализовать то, что мы создали в своем сознании для нашего будущего. Именно поэтому так важно иметь правильное отношение к обстоятельствам как прошлого, так и будущего.

Если у нас здоровое отношение к прошлому и конструктивное отношение к самому себе и сегодняшним возможностям, то мы сами подсознательно направляем себя к воплощению мечтаний.

Однако если мы полны сожалений по поводу прошлого и озабоченности о настоящем, то подсознательно ведем себя к такому будущему, которое сильно напоминает прошлое, только что оставленное позади.

Мысли и чувства, которые мы позволяем себе иметь сегодня, должны быть критичны, поскольку они вносят вклад в наше будущее. И все, что приготовит это будущее, будет просто зеркальным отображением нашей сегодняшней философии и отношения к жизни.

Конструирование лучшего будущего

Есть какая-то особая магия, возникающая в момент планирования будущего и постановки новых целей. Когда мы ясно видим будущее своим мысленным взглядом, то переживаем определенное возбуждение, предвкушая тот день, когда все наши мечты станут реальностью. **Чем яснее образ нашего будущего, тем больше воодушевления мы как бы заимствуем оттуда.** Это заимствованное воодушевление находит свой выход в наших разговорах, уровне энергетики, в нашем отношении к жизни. Чем больше воодушевляют мечты о будущем, тем легче нам освоить необходимые дисциплины и внести усовершенствования в свою философию.

Другими словами:

| |
|--|
| наши мечты заставляют думать, действовать, чувствовать и становиться как раз таким человеком, который сможет осуществить наши мечты. |
|--|

Если мы достаточно разумны, чтобы использовать опыт прошлого, и достаточно мудры, чтобы "заимствовать" возбуждение и вдохновение из нашего будущего, то опыт прошлого и вдохновение будущего начинают работать на нас сегодня. Конечный результат, который мы предвидим, руководит нами в наших сегодняшних усилиях, делая достижение лучшего будущего неизбежным завершением. Мы становимся человеком, которого притягивает будущее и направляет прошлое, поскольку мы выбрали разумные действия в настоящем.

Это представляет собой невероятную силу!

Отрадно то, что любой обладает подобной силой и способностью планировать будущее так, что, когда приходит новый день, он приносит нам нечто большее, чем мог бы принести. Это

происходит потому, что мы использовали часть нашего прошлого и нашего будущего, чтобы создать его.

Сила будущего - колоссальна! Она наполнена энергией, побуждающей нас делать все то, что мы можем делать.

Будущее всегда имеет свой собственный ценник

Перспектива будущего не бесплатна. Есть цена, которую необходимо заплатить за каждую награду будущего. Она складывается из соблюдаемых нами правил дисциплины, нашего труда, настойчивости и горячего желания сделать так, чтобы будущее было лучше, чем прошлое или настоящее. Все это - цена прогресса, однако платить ее становится легко, когда ясна перспектива. Когда конечная цель становится достаточно привлекательной, то мы начинаем усиленно искать средства. Таким образом, необходимо ясно видеть и страстно желать воплощения этой перспективы, в противном случае требуемая плата перевесит наши желания и мы откатимся туда, где уже были.

Если мы искренне хотим лучшей жизни, то должны задать себе такие вопросы:

- Что мы видим в нашем будущем такого, что поддерживало бы огонь нашей уверенности и воодушевления?
- Какую часть нашего будущего мы действительно видим и верим всем сердцем, что сумеем этого достичь?
- Достаточно ли ясна эта картинка в нашем сознании и в нашей душе, чтобы поднимать нас с постели каждое утро и заставлять засиживаться допоздна каждую ночь?
- Достаточно ли мы сконцентрированы на выбранной цели, чтобы сокрушить все барьеры и отбросить все разочарования на своем пути?
- В своем желании изменить самих себя и существующие обстоятельства полностью ли мы готовы к тому, чтобы пройти через, под, вокруг и сквозь любые препятствия, которые нам ставит жизнь?

Мы не можем случайно попасть в лучшее будущее, случайно преследовать цель, которую поставили перед собой. **Цель, за которой не следуют беспрестанно, это - не цель. В лучшем случае это желание, то есть немногим больше,**

чем самообман. Желания - анестезия, которой пользуются нечестолобивые люди, это наркотик, притупляющий осознание своего собственного безнадежного положения.

Можно планировать свое будущее так тщательно и ясно, что, когда план готов, мы можем настолько воодушевиться им, что он станет нашей "волшебной навязчивой идеей". Главное - сделать эту одержимость топливом для огня, который нагреет и доведет наши талант и мастерство до точки кипения, и тогда мы, как ракета, устремимся в совершенно новое будущее.

| |
|---|
| Когда мы серьезно относимся к планированию будущего, мы сразу получаем эмоциональный выигрыш. |
|---|

Будущее чудесно! Чем более ясно мы его видим и чем более остро чувствуем его перспективу, тем более позитивно мы относимся к тому, что мы можем и будем воплощать свои мечты. И это новое отношение вооружит нас новым стремлением двигаться вперед и верой в то, что мы действительно можем сдвинуть горы.

Мы не добьемся успеха в одиночку

Любой человек нуждается в людях, которые помогут ему осуществить его мечты. **Мы все нужны друг другу:** в мире бизнеса нам нужны идеи и рынок потребностей других людей; в мире личностных отношений - вдохновение и понимание других людей. Подход к жизни других людей затрагивает каждого из нас, и наш собственный подход обладает властью влиять на других.

Мы становимся мощной силой, когда каждый понимает, насколько сильны все мы, насколько ценен каждый из нас.

Что мы можем сделать все вместе? - Самые невероятные вещи - полететь на Луну и еще дальше, разгадать тайны болезни, уменьшить голод и страдания, повысить качество и количество возможностей для любого человека, а также создать нечто такое, чего никогда еще не было, но что сделает жизнь всего человечества лучше. Мы можем принести мир туда, где когда-то была война, исследовать небеса, изучить глубины океана, а также исследовать неограниченные творческие возможности и способности человеческого разума.

Нет ничего такого, что не поддавалось бы нашему воображению, а воображение - отправная точка любого прогресса.

Все мы - на работе, в семье, обществе, церкви и в школе - сложным образом связаны друг с другом. Наше отношение к этой взаимосвязи (каждого из нас со всеми и всех с каждым из нас) оказывает большое влияние на наше будущее.

Как написал однажды *Эрих Мария Ремарк*: "Человек - это не остров, стоящий сам по себе. Каждый человек - это часть континента, часть материка... Смерть любого человека отнимает что-то от меня, поскольку я - частица человечества. Поэтому никогда не спрашивай, по ком звонит колокол, он звонит и по тебе".

Признание своей собственной значимости - начало прогресса

Что произойдет, если мы все:

- свои умственные способности направим на работу и чтение книг, на посещение курсов и открытие новых путей усовершенствования нашей философии?
- выработаем новое отношение к прошлому, настоящему и будущему?
- изменим свои чувства по отношению к другим и осознаем важность каждой отдельной личности и ее влияние на нашу коллективную судьбу?

Если бы мы сделали все это, то представьте, какое невероятное воздействие это оказало бы на наше будущее!

Самым замечательным является то, что **каждый уже обладает достаточной ментальной, духовной, интеллектуальной и творческой энергией, чтобы достичь того, о чем мы мечтаем.**

Каждый обладает всем этим!

Нам необходимо только лучше осознать все то, что уже имеем, и уделить больше времени усовершенствованию того, чем уже являемся, - и затем заставить все это работать на нас. Только наше неправильное отношение к самим себе не дает в достаточной степени признать присущие нам дарования и таланты.

Почему мы так склонны видеть ценное в других и так упорно не хотим этого видеть в нас самих? Почему всегда готовы аплодировать достижениям кого-то другого и так стесняемся признавать свои собственные?

Наш взгляд на самих себя - вопрос выбора

Каким мы видим сами себя - это вопрос выбора, а не обстоятельств. И основной фактор, определяющий, как мы воспринимаем самих себя, заключается в нашей личной философии.

Если мы спросим нескольких людей, почему они испытывают именно такие чувства по какому-то определенному поводу, то, вероятно, обнаружим, что причиной, почему они чувствуют именно так, а не иначе, является то, что они просто многого не знают об этих вещах. Не обладая всей полнотой информации, они делают выводы, основываясь на тех кусках и обрывках информации, которые им попадались. Имея ограниченный объем знаний, они часто принимают неправильные решения. Если бы они лучше знали, то могли бы подумать лучше.

Другими словами, люди могли бы сделать более правительные выводы, просто повысив уровень своих знаний.

А вот и вторая часть уравнения: если бы они лучше знали, то могли бы лучше относиться ко всему вокруг. Почему это произошло бы? А потому, что они могли бы вывести более верные заключения и на их основе сделать более удачный выбор, который привел бы к лучшим результатам.

Наше отношение к миру формируется в зависимости от решений и выбора, которые мы сделали на основе полученных знаний.

Представьте себе художника, который хочет создать шедевр, но у него в палитре есть лишь несколько красок. У художника может присутствовать желание создать шедевр, но ему не хватает целого ряда красок, которые необходимы для истинного шедевра.

То же самое происходит и с человеком, объем знаний которого весьма ограничен. Ему не хватает "ментальных красок", чтобы создать полную картину.

Если есть какая-либо область знаний, пробелов в которой нельзя допустить, так это осознание нашей собственной уникальности. Мы не сможем лучше понять себя по той простой причине, что фактически не знаем самих себя. Если бы мы действительно знали себя - свои силы, способности, ресурсы, глубину чувств, свои уникальные достоинства, то

никогда больше не стали бы сомневаться в своей способности обеспечить лучшее будущее.

Каждый из нас уникален. Нет ни одного человека в мире точно такого же, как мы. Каждый - единственный в своем роде, кто может делать те особенные вещи, которые делает. Мы можем не снискать больших наград или бурного общественного признания за наши дела, но мир становится немного лучше благодаря им. Мы делаем наши семьи крепче, наши фирмы более успешными и наше общество более процветающим, поскольку мы есть то, что мы есть.

Изменение нашего собственного взгляда на самих себя начинается с выработки новой философии относительно ценности каждого человеческого существа - включая нас самих!

Большинство из нас настолько заняты просто проживанием своей собственной жизни, что не остается времени остановиться и оценить все то, что сделано в данный конкретный день. Мы не ценим себя просто потому, что не имеем достаточно осведомленности о самих себе.

Знание себя - это один из ключевых звеньев в загадке жизни. Чем мы больше и глубже изучим самих себя, тем лучше будем делать выбор и принимать решения для нас самих и нашего окружения. И как уже отмечалось выше, если улучшится выбор, то будут продуктивнее наши результаты, улучшится и наше отношение к жизни.

Как общение с другими влияет на наши чувства

Люди, которых мы выбираем для общения, являются основным источником того, что мы знаем и что мы чувствуем.

Есть три основных вопроса, которые постоянно должны задавать себе те, кто ищет лучшей жизни:

Вопрос 1: Кто вокруг меня?

Необходимо изучать тех людей, с которыми мы ежедневно соприкасаемся в жизни, и мысленно взвешивать то влияние, которое они могут оказать на нас. Здесь помогут следующие вспомогательные подвопросы:

- Какова их репутация среди тех людей, которые являются деятельными, знающими и авторитетными?

- Каков уровень их собственных прошлых достижений?
- Какова глубина их знаний?
- Понимают ли они ценность и важность отношения к жизни, целям и личностному развитию?
- Сколько книг они прочитали за последние три месяца?
- Сколько курсов и семинаров они прослушали, чтобы овладеть новым мастерством или развить свои способности?
- Насколько ценят они такие достоинства, как ответственность, настойчивость, справедливость, терпение и трудолюбие?
- Чем они обладают, что делает их мнение, консультацию или совет ценными?

Хочется надеяться, что наш близкий круг общения не состоит из людей, самым большим достоинством которых является неисчерпаемый запас анекдотов и острот и разнообразие искаженных сомнений, мнений.

Те люди, которые соприкасаются с нами ежедневно, должны вдохновлять, а не сеять семена уныния и заражать своим пессимизмом, жаловаться и высмеивать других. Сохранение позитивного подхода перед лицом жизненных проблем является достаточно трудным в условиях подобного влияния на нашу жизнь.

Вопрос 2: Какое влияние они оказывают?

Это резонный вопрос. Куда подталкивают окружающие нас люди? Как они побуждают нас разговаривать? Что побуждают нас думать, читать и делать? Какое влияние они оказывают на нашу способность хорошо выполнять свою работу и расти, а также на наше чувство удовлетворения тем, что мы делаем?

И что самое важное - как они влияют на то, какими мы станем?

Очень легко впустить плохих людей в нашу жизнь. Именно поэтому нужно постоянно проверять свой круг общения. Мы должны почаще убеждаться, что голоса плохого влияния не вторглись в "сад наших возможностей" и не посеяли там семена отрицания и сомнений.

Каким бы сложным ни был этот вопрос, но у каждого, вероятно, есть несколько близких друзей, чьи взгляды и привычки разрушают наши шансы добиться успеха и счастья. Они могут быть очень милыми людьми с самыми лучшими

намерениями, но если они оказывают на нас плохое влияние, то, возможно, придется сделать нелегкий выбор. С целью защитить самих себя от негативного влияния, возможно, мы будем вынуждены отойти от людей, которых знали много лет, чтобы завязать более позитивные и мотивирующие дружеские связи.

Вопрос 3: Приемлемо ли это?

Переоценка людей своего круга общения может быть делом весьма нелегким. Всякий прогресс здесь часто дается очень болезненно. Однако еще хуже - последствия того плохого влияния, которое оказывают на нас другие люди.

Иногда нам может помочь напоминание, что мы пытаемся защитить и поддержать не только свою позицию, но и будущее благополучие других. Если мы сами сильны, то сможем помочь другим, изменить и улучшить их жизнь. Если мы не будем сильными, то влияние некоторых других людей затруднит или вообще сделает невозможным наше продвижение вперед.

Чтобы защитить свое лучшее будущее, необходимо иметь мужество прекратить общение с определенными людьми, если это необходимо. Возможно, это нелегкий выбор, но он необходим. Все иногда бывают неосторожными, и плохие люди, плохие возможности и плохие мысли зачастую могут найти лазейку, чтобы проникнуть в нашу жизнь.

Ключ в том, чтобы научиться распознавать плохое влияние и сделать все необходимые шаги, чтобы свести к минимуму или устранить его источник.

Почему нужны такие резкие меры? Потому, что негативное влияние слишком сильно и слишком опасно. Никогда нельзя недооценивать силу влияния. Причина того, почему оно является столь мощной силой, состоит в том, что влияние обладает способностью изменить нас, причем от этой перемены очень трудно избавиться, особенно если перемена - в худшую сторону.

Как и неудача, влияние - тоже коварная вещь. Мы никогда не допустим, чтобы кто-то намеренно сбивал нас с выбранного пути. Однако если мы недостаточно осторожны и внимательны, то можем непроизвольно дать возможность кому-то подталкивать нас в ложном направлении понемногу каждый день. Эти люди бывают столь энергичны в своем

подталкивании, что мы даже не заметим, что происходит... до тех пор, пока не будет уже слишком поздно и вред уже будет нанесен. Мы даже можем продолжать думать, что тот, кто подталкивает, - наш друг.

Легкий толчок здесь, легкий толчок там и через какое-то время мы оглянемся вокруг и спросим себя: "Что я делаю здесь? Это совсем не то, где я хотел оказаться!". В конечном итоге мы тратим недели, месяцы и даже годы только на то, чтобы вернуться на курс, которым шли до того, как появился подталкивающий нас друг, так незаметно разрушивший наше будущее силой своего ненужного влияния.

Прекратить общаться с кем-либо - дело нелегкое. Его следует делать осторожно и продуманно. Однако если мы искренни в стремлении изменить самих себя и добиться лучшего будущего, то просто обязаны отстраняться от тех, кто оказывает на нас плохое влияние. Цена за то, что мы не сделаем этого, будет слишком огромна.

Полезность ограниченного общения

Другой вариант защиты нашей позиции - ограниченное общение. Мы не можем избежать разговоров с сотрудниками или отказаться видеться с некоторыми родственниками до конца своей жизни. Но мы можем ограничить время фактического общения с этими людьми, что уменьшит их способность влиять на нас.

Избыточное влияние - это плохое влияние. Мы можем иногда избежать разрыва отношений с кем-либо из друзей, кто отрицательно влияет на нас, осторожно ограничив время, которое проводим с этим человеком. Однако мы должны сохранять осторожность даже в ограниченном общении с ним.

Случайное влияние - очень коварная вещь, поскольку оно может накапливаться, но этот эффект трудно заметить. Нужно постоянно помнить, что неудача - это медленное и незаметное накопление небольших ошибок в суждениях и оценках, повторяемых ежедневно в течение длительного периода времени.

В нашей личной и деловой жизни примерно 80% людей, с которыми мы общаемся (подавляющее большинство), ответственны лишь за 20% достигнутых нами результатов. И наоборот, на долю примерно 20% людей, с которыми мы общаемся (явное меньшинство), приходится 80% достигнутых нами хороших результатов.

В этой связи стоит подчеркнуть странный, но очень важный факт: именно эта группа в 80% людей (на долю которых можно отнести лишь 20% хороших результатов) будет стараться занять 80% нашего времени, в то время как группе в 20% людей (на долю которых приходится 80% наших хороших результатов) мы отдадим лишь 20% нашего времени.

Выбор здесь предельно ясен:

мы должны уделять до 80% своего времени тем 20% людей, которые помогают нам достичь 80% наших хороших результатов, и уделять лишь 20% своего времени той группе в 80% людей, на долю которых приходится лишь 20% достигнутых хороших результатов.

Это нелегкая задача. Многие люди мастерски владеют способностью, если мы недостаточно осторожны, красть до 80% нашего ценного времени. Если мы допускаем это, то они поступают подобно верблюду, который сует свой нос в палатку. Будучи незамеченным, верблюд медленно проберется внутрь палатки, и мы вскоре обнаружим, что сами остались снаружи.

Те, кто стремится к успеху и счастью, должны ясно осознавать, как действуют 80% людей. Большинство из них - хорошие люди, которые просто интересуются, как добиться успеха, но еще не осознали важности вопроса "зачем?". Они еще не знают, что сначала появляется причина и лишь затем следуют ответы. Они еще не открыли для себя, что если человек становится одержим какой-либо целью, то ему не нужен перечень инструкций или подготовительные курсы, чтобы знать, как суметь воспользоваться имеющейся возможностью.

В окружающем мире возможностей, смешанных с проблемами, есть люди, которые хотят знать, чтобы потом суметь понять; и есть люди, которые думают, что они понимают, даже когда они еще не знают. Есть множество людей, которые мало обращают внимания на прогресс и развитие личности.

Если бы нам посчастливилось открыть золотую жилу и мы выбрали бы нескольких близких друзей, чтобы поделиться с ними своим открытием, то некоторые из них, вероятно, разочаровали бы нас. Если мы попросим их помочь в работе в обмен на часть нашего состояния, то некоторые начнут жаловаться, что их не

устраивают условия нашего предложения; другие будут жаловаться на занозы от плохой лопаты и на мозоли на руках от работы; третьи – на расстояние от своего уютного дома до золотиносных копей; четвертые – на бремя налогов, которое появится после всех проведенных работ, и как все это несправедливо; пятые – на то, что кто-то получил больше, чем положено по справедливости. А кто-то проклянет нас за то, что мы поделились с другими друзьями.

Личностное развитие – очень нелегкое дело. Однако даже самые трудные дни, которые переживают люди, занявшиеся самосовершенствованием, лучше, чем самые лучшие дни тех, кто не делает этого. Не надо откладывать обязательство найти собственную личную "золотую жилу" в жизни просто из-за мнения других людей, которых мы считаем достойными и верными друзьями, но влияние которых на наш подход и нашу уверенность в себе слишком плохо сказывается и отражается на нашем настрое и желании.

Мы просто обязаны ограничить или устранить это нежелательное влияние. В противном случае – рискуем потерять собственную мечту под влиянием пессимизма тех людей, которые не разделяют наших устремлений – больше работать, чтобы лучше жить.

Значение расширенного круга общения

Другой выбор, который можно сделать, – расширить круг общения. Проще говоря, – находить людей, которые представляют собой ценность, и строить свою жизнь таким образом, чтобы больше времени проводить с ними. Даже небольшое количество времени может принести большой эффект, если оно проведено с правильно выбранными людьми – с людьми, у которых мы учимся, которые стимулируют, вдохновляют нас и помогают двигаться в верном направлении.

Лучше провести немного времени с правильными людьми, чем затратить массу времени на общение с пустыми. Расширив круг общения с хорошими людьми и исключив или ограничив общение с ненужными, мы создаем себе новый и лучший для нас источник влияния.

Новые и лучшие источники влияния

Источники новой информации и новых идей, которые могут оказать большое воздействие на нашу позицию, до-

ступны каждому. Информацию, необходимую для достижения успеха, можно получать из множества источников. Информация находится вокруг нас, если мы только начнем искать ее. Даже если мы не можем лично общаться с нужными людьми, всегда есть доступ к их высказанным мыслям. Существует масса информации на аудиокассетах, которая способна воодушевить нас. Эти программы дают новое понимание, новое проникновение в такие аспекты, как постановка целей, отношение к жизни, распределение времени, искусство быть лидером, управление финансовыми делами, а также множество других.

Слушая эти новые голоса вдохновения (например, по дороге на работу и с работы), вы почувствуете, как семена прогресса постепенно прорастают в вашем сознании, заставляя думать по-новому и более конструктивно. Голоса с аудиокассет внесут гораздо больше хорошего в жизнь тех, кто их слушает, чем передачи по радио.

Чтобы действие аудиокассет было эффективным, их нужно использовать постоянно. Записи необходимо прослушивать снова и снова, чтобы дать время этим новым голосам начать влиять на вас. Повторение - мать учения.

Нахождение новых голосов, способных вдохновить нас, зависит не от умения и не от удачи, а от нашего подхода. Именно ученик должен найти учителя, потому что редко хорошая идея просто озаряет нас. Успех приходит к тем, кто стремится к прогрессу, а не к тем, кому нужны или для кого желанны только его награды.

Отношение к жизни - это самое главное

Процесс изменения нашей жизни начинается внутри нас. У каждого есть огромный потенциал. Все хотят хороших результатов. Многие готовы упорно работать и платить ту цену, которую требуют успех и счастье.

Каждый обладает способностью задействовать весь свой уникальный потенциал и получить желаемый результат. Однако есть один аспект, который определяет уровень нашего потенциала и интенсивность деятельности, а также предопределяет качество получаемого результата, - это наш подход, наша жизненная позиция.

Именно наше отношение к жизни определяет, какую часть будущего мы можем увидеть перед собой. Оно определяет масштаб наших мечтаний и влияет на решимость, с которой мы встречаем новые проблемы. Никто другой в этом мире не властен над нашим отношением к жизни. Люди могут влиять на него, подавая нам пример негативного мышления или непреднамеренно дезинформируя нас. Но никто не может управлять нашим отношением к жизни, если мы только сами, добровольно, не поддадимся этому контролю.

Никто другой не может "рассердить нас". Мы сами начинаем сердиться, если поддаемся этой манипуляции. То, что делает кто-то другой, - не имеет значения. Мы выбираем. Не они. Не кто-то. Они просто подвергают испытанию наше отношение к жизни. Если мы выбираем непостоянное отношение к жизни и становимся то враждебно настроенными, то сердитыми, то завистливыми или подозрительными, - это значит, что мы не выдержали испытания. Если мы осуждаем самих себя, думая, что недостойны, это, опять-таки, означает, что мы не выдержали испытания.

Если нам не наплевать на самих себя, то нужно взять на себя полную ответственность за наши собственные чувства. Мы должны научиться защищаться от тех из них, которые имеют свойство направлять нашу жизненную позицию по ложному пути, и укреплять те чувства, которые уверенно ведут к лучшему будущему.

Если мы хотим получить вознаграждения, которые хранит для нас будущее, то необходимо сделать наиболее важный выбор, данный всем представителям рода человеческого, поддерживая и сохраняя полную власть над своими взглядами.

Наше отношение к жизни - это достоинство, сокровище огромной ценности, которое следует соответствующим образом защищать. Остерегайтесь вандалов и воров, которые могут нанести вред нашим позитивным взглядам или попытаться украсть их.

Выбор правильного отношения к жизни - одна из основ, ведущих к успеху. Сочетание твердой личной философии и позитивного отношения к самим себе и ко всему миру в целом дает нам прочный внутренний стержень и твердую решимость, которые влияют на все другие области нашего

существования, включая третий фрагмент мозаики жизни, к изучению которого мы сейчас переходим.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Есть одна старинная история, известная как "Притча о талантах" - самой крупной в древности денежной единицы.

Согласно притче, однажды хозяин дома собрал вместе троих своих слуг и сообщил им, что вскоре он отправляется в дальний путь. Перед отъездом он вручил каждому из своих слуг определенное количество талантов. В те времена талант равнялся заработку среднего работника за несколько лет, так что каждый талант представлял собой значительную сумму денег. Одному слуге хозяин дал пять талантов; второму - два таланта; а третьему слуге - один талант. Хозяин попросил слуг позаботиться об этих деньгах в его отсутствие и затем покинул дом.

Когда он уехал, слуга с пятью талантами пошел на рынок, пустил их в дело и торговал до тех пор, пока не превратил в десять талантов. Второй слуга то же самое - в результате торговли превратил свои два таланта в четыре. А третий слуга, будучи очень осторожным человеком, взял данный ему один талант и зарыл его в землю для сохранности.

Через некоторое время хозяин вернулся и собрал своих слуг, чтобы узнать, как они распорядились с полученными талантами. Первый слуга рассказал, как мудро он пустил в торговлю пять талантов, и представил своему хозяину первоначальные пять талантов плюс пять талантов, которые заработал. Хозяин сказал слуге: "Молодец!".

Второй слуга вышел вперед и сказал, что тоже удачно торговал, и показал хозяину первоначальные два таланта плюс еще два заработанных. Хозяин ему также сказал: "Молодец!".

И наконец, третий слуга вышел вперед и рассказал свою историю. "Опасаясь, что я могу потерять ваши деньги, я заботливо зарыл их в землю". И затем он с гордостью преподнес хозяину один талант, за которым ему поручили присмотреть.

Хозяин бросил взгляд на единственный неиспользованный талант и сказал: "Возьми этот талант и отдай его тому, у кого их сейчас десять".

Многим людям не очень нравится конец этой истории. Им кажется несправедливым отнять то небольшое, что было у третьего слуги, и отдать тому, у кого было десять талантов. Однако помните, что жизнь устроена так, что она раздает свои

награды не пропорционально уровню наших потребностей, а пропорционально уровню наших заслуг.

Мораль этой истории состоит в том, что сколько бы ни послала вам жизнь, один талант или сто, наша ответственность состоит в том, чтобы непременно сделать что-то с тем, что мы получили! Именно так превращают гроши в состояния, а препятствия - в возможности - собрав все, что у нас есть, и все, чем мы являемся, и пустив это в дело. Рано или поздно нам придется трансформировать свои знания и правильные взгляды в активную деятельность.

Как ясно видно из притчи, чем больше наш начальный "капитал", тем больше мы получим за свой упорный труд. Вот почему так важно начинать, имея твердую личную философию и правильное отношение к жизни. Чем больше мы знаем и чем лучше понимаем самих себя и свои возможности, тем больше будут наши шансы на успех.

Однако растущая осведомленность и позитивное отношение к жизни еще недостаточны сами по себе. То, что мы знаем и как все понимаем, - только определяет наш потенциал в деле достижения успеха. А достигнем ли мы в реальности поставленных целей, в конечном счете зависит от нашей деятельности.

Можно иметь очень гармоничную философию, большую глубину личности и позитивное отношение к жизни, однако если не заставлять все эти ценные качества работать, то вскоре выяснится, что мы больше ищем оправдания, чем движемся вперед.

Наши знания и взгляды - это очень важные факторы, которые влияют на качество нашей жизни. Но помните, что они представляют собой только фундамент, на котором предстоит строить лучшее будущее.

Для завершения картины требуется действие.

Почему мы иногда застреваем на первом этаже

Если у нас имеется искреннее желание двигаться вперед, то нам предстоит использовать все возможные средства, чтобы воплотить в жизнь все то, что мы знаем и понимаем. Необходимо найти способы продемонстрировать во внешнем мире все то ценное, чем мы обладаем внутри себя. В

противном случае наши внутренние ценности останутся невостребованными, а таланты не будут вознаграждены.

Почему некоторые люди терпят крах, а другие преуспевают? - этот вопрос часто ставит нас в тупик. Иногда это кажется даже несправедливым. Мы знаем людей, которые имеют хорошее образование, правильное отношение к жизни и искреннее желание сделать что-то в своей жизни. Они хорошие родители, честные работники и преданные друзья. Однако, несмотря на их знания, взгляды и желания, они продолжают жить в тихой безнадежности. Они должны были бы иметь настолько больше, чем имеют, а получают, как нам кажется, так мало!

И наоборот, есть люди, которые всегда, как нам кажется, получают слишком много, хотя заслуживают немногого. У них нет образования. У них плохое отношение к себе самим и к другим людям, они часто поступают нечестно и неэтично. Единственная черта, которая, как кажется, объединяет их с теми людьми, которые должны получать больше, но получают так мало, - это искреннее желание преуспеть. Несмотря на недостаток добродетелей, знания и понимания, эти люди часто оказываются наверху.

Почему происходит так, что некоторые хорошие люди имеют так мало, в то время как нечестные - так много? Почему сложилось так в нашем обществе, что криминальные элементы разъезжают на "Мерседесах-600", в то время как многие люди бьются, чтобы оплатить свои небольшие счета? Если наше желание преуспеть столь же сильно, как у них, а у нас кроме этого есть такие достоинства, как тонкий философский подход и эмоциональная утонченность, то почему же мы не получаем лучших результатов, чем они?

Ответ состоит в том, что **мы не работаем для достижения наших целей, а они делают это**. Мы не вкладываем все, что есть в нас, в дело, которым занимаемся. А они делают это.

Мы не засиживаемся допоздна, разрабатывая новые планы, и не работаем изо дня в день, изо дня в день, чтобы сделать эти планы реальностью. А они делают это.

Мы не стремимся узнать и изучить все, что возможно, относительно нашей индустрии и нашего рынка. А они делают это.

Мы не предпринимаем всех усилий, чтобы заполучить нужные источники влияния, чтобы общаться с теми людьми,

которые могут помочь нам в достижении наших целей. А они делают это.

В то время как мы предаемся мечтаниям о перспективах будущего, они делают что-то конкретное. Безусловно, они могут делать плохие вещи, однако делают их с таким постоянством, с такой энергией и с таким уровнем ответственности, которые могут заставить устыдиться многих из нас.

Зло всегда стремится заполнить пустоту, которая образуется из-за отсутствия добра. Единственная вещь, которая необходима для торжества зла, - это чтобы хорошие люди ничего не делали, и, к несчастью, слишком многие хорошие люди выбирают именно этот вариант. Именно недостаток нашей интенсивной, упорядоченной деятельности позволяет злу процветать, а хорошим людям - прозябать. **Если жизнь иногда кажется несправедливой, нам некого за это винить, кроме себя самих.**

Представьте себе, как изменился бы мир, если прямо сейчас мы бы воплотили в действие все, чем располагаем в настоящее время, кем бы мы сегодня ни являлись и что бы сейчас ни имели. А если бы мы отдавали все 100% своих способностей работе, семьям и нашему обществу? Что, если бы прямо сейчас мы начали читать книги, заменять наши ошибки дисциплинирующими правилами и общаться с людьми, у которых есть стимулирующие идеи? Что, если бы, начав прямо сейчас, мы превратили свои мечты в планы, а планы - в продуманную деятельность, которая может привести к достижению наших целей?

Какие невероятные изменения произошли бы!

Почти мгновенно зло отступило бы и добро хлынуло потоком, чтобы вновь занять свое законное место. Какую жизнь мы смогли бы вести со своими семьями - жизнь, полную вдохновения, свершений и достижений. А какое наследство мы смогли бы оставить следующему поколению - массу добродетелей, чистоты и подлинных ценностей для построения нового мира - и все это благодаря тому, что мы достаточно постарались сделать что-то с нашей собственной жизнью и заставили работать наши умения и таланты.

Использование образа будущего

Ниагарский водопад - одно из наиболее захватывающих зрелищ в мире. Каждый час тысячи тонн воды устремляются вниз с высоты в несколько сот метров в бушующую и вспененную пучину. Благодаря своей изобретательности человек укротил мощную силу этой падающей воды, и теперь она служит важным источником энергии для сотен тысяч людей.

Наши собственные мечты могут быть такими же захватывающими и могучими, как это чудо природы. Но их также нужно укротить и преобразовать в некоторую форму энергии, если мы хотим, чтобы они представляли ценность для нас самих и для окружающего мира. Иначе они останутся только волнующей, но необузданной картиной человеческого воображения.

Мы все говорим, что хотим преуспеть, но рано или поздно уровень активности должен сравняться с уровнем наших намерений. Говорить о достижении - это одно; реализовать его - нечто совершенно другое.

Представляется, что некоторым людям доставляет больше удовольствия говорить об успехе, чем что-то делать для его достижения. Как будто их ритуальное песнопение о "когда-нибудь" вселяет в них ложное чувство успокоенности, и все то, что они должны и могли бы сделать в каждый конкретный день, оказывается несделанным.

Последствия такого самообмана имеют свою неизбежную цену. Рано или поздно придет день, когда они с сожалением оглянутся на все те дела, которые хотели и намеревались сделать, но не сделали. Вот почему в настоящем мы должны взваливать на себя более легкий груз дисциплины. Мы все испытаем одну или другую тяжесть - груз дисциплины или тяжесть сожаления. Однако разница состоит в том, что груз дисциплины весит лишь несколько унций, в то время как груз раскаяния - тонны.

| |
|--|
| <p>Действие - приложение всего, что мы знаем и чувствуем, в сочетании с нашим желанием иметь больше и стать лучшим, чем мы есть в настоящее время.</p> |
|--|

Деятельность лучше, чем отдых

Если мы включились в какой-либо проект, то насколько напряженно нужно над ним работать? Сколько времени мы должны уделять ему?

Наша философская позиция относительно деятельности и отношение к напряженной работе влияют на качество нашей жизни. То, как мы определяем правильное соотношение между трудом и отдыхом, создает определенную рабочую этику. **Рабочая этика** - наше отношение к количеству труда, которое мы готовы посвятить будущему успеху, - и определит, насколько значительным или ограниченным будет наш результат.

Деятельность всегда лучше, чем отдых.

Каждый раз, когда мы решаем создать меньше, чем могли бы, эта ошибка в суждении влияет на наше чувство уверенности в себе. Если мы повторяем эту ошибку каждый день, то вскоре увидим, что не только делаем меньше, чем должны делать, но и стали не тем, кем могли бы стать. Накопленный эффект любой ошибки может иметь разрушительные последствия.

К счастью, легко повернуть этот процесс вспять. В любой момент мы можем решить и выработать новое для себя правило: **делать, а не пренебрегать**. Каждый раз, когда мы выбираем действие вместо бездействия или работу вместо отдыха, - наш уровень самооценки, самоуважения и уверенности в себе возрастает. А в конечном счете то, как мы чувствуем себя, является самой большой наградой за любую нашу деятельность.

Нашу ценность повышает не то, что мы получаем, а то, чем мы становимся в процессе выполнения дел, вносящих нечто ценное в нашу жизнь. Именно активность превращает мечты человека в реальность, и именно это превращение идей в реальность дает нам чувство высокой личной самооценки, которое невозможно обрести ни из какого другого источника.

Все имеет свою цену и во всем есть свой груз, однако и цена, и груз становятся легкими, если впереди видна ясная перспектива. Чтобы деятельность и ее средства стали интенсивными, мы должны быть одержимы целью - перспективой будущего. В этом случае не только цель

"оправдывает" средства, но и тот стимул, который мы получаем за счет ясного видения своей цели в своем сознании, дает нам способность производить средства.

Соотношение труда и отдыха

Жизнь не может быть процессом, где есть только работа и нет отдыха. Важно выделить достаточно времени и на восстановление наших сил. Основная задача - найти разумное соотношение между отдыхом и работой.

Библия предлагает свою философию соотношения труда и отдыха: шесть дней работы и один день отдыха.

Для некоторых это кажется очень трудным. В нашей стране даже появился новый хор голосов, состоящий из тех, кому не нравится даже существующее соотношение: пять дней работы и два дня отдыха. Они хотели бы еще больше сократить время работы и увеличить период отдыха, по меньшей мере до трех дней.

Каждый из нас должен выбрать соотношение, которое наилучшим образом отражает ту награду, которую мы хотим получить, помня при этом, что с уменьшением времени труда уменьшается и вознаграждение. Если мы отдыхаем слишком долго, то сорняки обязательно заполнят весь сад. Разрушение наших ценностей начинается немедленно всякий раз, когда мы отдыхаем. Именно поэтому **мы должны сделать отдых необходимостью, а не целью**. Отдых должен быть только необходимой паузой в процессе подготовки к штурму следующей цели и следующего правила.

Наказанием за чрезмерный отдых является посредственность.

Опасность поиска легких путей к успеху

Некоторые из наших друзей хотели бы убедить нас в том, что позитивное словесное утверждение важнее, чем деятельность. Вместо того чтобы делать что-то конструктивное и реальное с целью изменить нашу жизнь, они хотели бы, чтобы мы повторяли сами себе различные лозунги, подтверждающие, что все хорошо, типа: "Каждый день и во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше".

Напомним, что дисциплина - это требование прогресса и что позитивные утверждения без дисциплины - это начало

заблуждения. Нет ничего плохого в позитивных речёвках (словесных утверждениях) при условии, что мы помним два основных правила:

- никогда нельзя словами заменить действие;
- все, что мы утверждаем, - должно быть правдой. Если правда наших обстоятельств такова, что мы разорились, то самым лучшим утверждением будет: "Я разорен". Это заставит человека начать задумываться. Сказанные твердо и убежденно, эти слова заставят любого разумного человека перейти от праздности к действию.

Если бы люди, жизнь которых вышла из-под контроля, были поставлены лицом к лицу с суровой реальностью правды и затем заставили бы самих себя ясно и четко выразить эту правду, а не прятаться за фальшивыми и обманчивыми речёвками, то это неизбежно привело бы к положительным изменениям.

Реальность - это всегда самое лучшее начало. В ней черпает свою силу наша вера. Если мы сможем сказать правду о нас самих и об обстоятельствах нашей жизни, то эта правда освободит нас. Как только мы окончательно поймем и примем правду, то перспектива будущего освободится от оков лжи, которые держали ее в рабстве.

Рано или поздно нужно прекратить обвинять правительство, банки, налоги, наших коллег, наше прошлое, родителей, транспорт или погоду в том, что нам не удалось получить свою долю радости, которую несет с собой прогресс.

Как только мы поймем, где реально находимся и какими стали и что причиной этому послужила незаметность наших повторяющихся и накопленных ошибок, то наше замешательство от такой "голой" правды и готовность принять ее дадут начало новому процессу восхождения от убогости к состоятельности.

Изменение начинается с выбора

В любой момент, когда мы захотим, мы сможем заставить себя изменить все это.

В любой момент, когда мы захотим, мы можем открыть книгу, которая откроет наш разум для новых знаний.

В любой момент, когда мы захотим, мы можем начать процесс изменения жизни.

Мы можем сделать это немедленно, на следующей неделе, или в следующем месяце, или в следующем году.

Мы можем также не делать ничего.

Мы можем притворяться, вместо того чтобы делать.

И если идея изменить самих себя кажется неподходящей, вызывает у нас дискомфорт, то можем оставить все как есть. Можно выбрать отдых вместо работы, развлечения вместо образования, иллюзии вместо правды и сомнения вместо уверенности. **Нам принадлежит право выбора.**

Но в то время как мы проклинаем следствие, мы продолжаем лелеять причину. Как совершенно точно сказал *Шекспир*, "вина... не в звездах, а в нас самих".

Мы создали обстоятельства нашей сегодняшней жизни своими прошлыми решениями. У нас есть и возможность, и способность делать лучший выбор, начиная с сегодняшнего дня.

Тем людям, которые находятся в поиске путей, как достичь хорошей жизни, не нужно больше ответов или больше времени на обдумывание, как достичь лучших результатов. Этим людям нужна правда. Им нужна вся правда. Им не нужно ничего, кроме правды.

Мы не можем позволить нашим ошибочным суждениям, повторяемым каждый день, увести на ложный путь. Мы должны вернуться к тем основам, которые несут наибольшую ответственность за то, как повернется наша жизнь.

| |
|--|
| Активная деятельность - та важная основа, которой нельзя пренебрегать. |
|--|

Необходимость продуманной деятельности

Многие из тех людей, которые находятся в поиске успеха и счастья, уже упорно работают, но пока не видно, чтобы они сильно преуспели. Проблема состоит в том, что для получения желаемых результатов мы должны внести в деятельность помимо интенсивности и свой интеллект. Действие без интеллекта может быть разрушающим. Однако не нужно тратить слишком много времени на процесс обретения интеллекта. Все должно быть в разумном соотношении. Очень легко принять просто движение за прогресс.

Вот почему все действия нужно продуманно планировать, тщательно готовить и последовательно выполнять.

Деятельность нужно планировать

Нужно использовать сегодняшний день для планирования нашего завтра. Мы должны проектировать будущее, а не только мечтать о нем. Если мы заставим себя вложить свой интеллект в составление этих планов, то тем самым вложим в наше будущее удачу.

Путь к успеху не может быть похожим на воскресную прогулку - необходимо выбрать специальную цель. Мы должны заранее предвидеть препятствия и опасности и быть готовыми отреагировать на них, когда бы они ни появились.

Иметь четко сформулированные цели - одно из основных требований любого плана жизни. Эти цели должны быть зафиксированы в письменной форме и отражать как ближайшие, так и долгосрочные задачи. *Краткосрочные* цели служат ориентирами на протяжении всего пути. Они представляют собой те небольшие камешки, которые приведут к выполнению наших долгосрочных задач и помогут не сбиться с пути в течение долгого времени. *Долгосрочные* цели служат вехами. Это не точки определенных достижений на нашем пути, которые дают нам повод отпраздновать результаты наших усилий.

Однако наиболее важная часть составления плана и постановки целей - видеть нашим "мысленным взором" **главную цель**, к которой лежит наш жизненный путь. Это та "волшебная навязчивая идея", о которой мы говорили ранее. Это истинный нервный центр нашего честолюбия, то, что движет нами, тянет в будущее.

Благодаря ежедневной деятельности и дисциплине мы движемся к успеху. Но именно мечта о достижении в будущем желанных целей день за днем притягивает к себе как магнит и как бы протаскивает через основные препятствия, встречающиеся на нашем пути. Интересный момент этого процесса состоит в том, что, чем труднее препятствия, тем сильнее начинает притягивать будущее. Если мы демонстрируем свою непоколебимую решимость преодолеть свои недостатки, повысить интеллектуальный уровень и достичь своей цели, то внутри нас начинает звучать тихий внутренний голос, особые и многообещающие слова которого усиливают притяжение будущего. Если мы внимательно прислушиваемся к этому внутреннему голосу и инстинктивно отвечаем на его

побуждения, то притяжение будущего становится еще сильнее, а само будущее более определенным.

Хороший план - это простой план

Наше лучшее будущее начинается с достойной цели и простого плана. Нельзя допускать, чтобы план был перегружен сложностями. Многие ответы требуют времени, чтобы найти их. Фактически невозможно спланировать каждую деталь или предусмотреть любое препятствие.

Нельзя также допустить, чтобы мнения других людей оказали нежелательное влияние на разработку нашего плана. У других людей могут быть десятки мнений по поводу того, что мы должны делать, однако окончательный план должен быть нашим собственным планом. Мы должны прислушиваться к ценным советам, но при этом помнить, что никто другой не увидит наш план так, как мы, и не почувствует нашей одержимости так, как мы.

Это должен быть **лично составленный план**, а его создатель и архитектор обязан оставаться у штурвала корабля на протяжении всего пути.

Деятельность должна быть дисциплинированной

Дисциплина - слово, которое мы неоднократно использовали в этой книге, и по очень конкретной причине. У негативной стороны жизни есть тенденция - проникать в наши планы, мечты и действия и брать контроль над ними. Оптимизм имеет тенденцию сдаваться перед сомнением. Простой план имеет тенденцию превращаться в сложный план. Смелость имеет тенденцию уступать место страху, а уверенность - подчиняться беспокойству.

И только если мы будем постоянно придерживаться дисциплины, то сможем противостоять негативным тенденциям жизни и не дать разрушить им наши планы.

С течением времени, достигнув небольшого успеха, мы зачастую становимся беспечными. Вот почему те, кто хочет добиться лучшей жизни, должны выработать в себе новое чувство уважения к дисциплине и осознать все то, что она поможет им сделать, и все то, что они смогут в результате получить.

Всё, что каждый из нас может сделать, - это замечательно. Люди могут делать самые замечательные вещи, если они только примут решение энергично взяться за дисциплину. Это влечет за собой выработку новой философии, нового отношения к жизни и нового уровня интенсивной деятельности.

Но то, что люди фактически делают, иногда разочаровывает.

В любой день, когда мы решим, мы можем уйти вперед, независимо от обстоятельств. "Яблоко за яблоком", одна страничка за другой, один параграф за другим, одно новое правило за другим - мы можем начать процесс улучшения своей деятельности таким образом, что уже "сегодня" может стать отправной точкой всей нашей новой жизни.

Любой может сделать это!

Мы делаем это, составляя хороший план. Мы делаем это, ставя новые цели. Мы делаем это, работая ежедневно над незначительными вещами, которые, однако, внесут значительное изменение в то, как повернется наша жизнь. Подобно всем другим аспектам, которые необходимы для достижения успеха, выработка дисциплины, которая позволит нам реализовать наши мечты, - это требование, которое очень легко выполнить... и также легко не выполнять.

Отправная точка дисциплинированной деятельности

Вот один из лучших способов начать процесс выработки новой дисциплины. У каждого из нас есть целый мысленный список дел типа "Мне нужно было":

- "Мне нужно было написать матери на этой неделе. Мне нужно было давным-давно сказать ей, что я люблю ее".
- "Мне нужно было в прошлом месяце позвонить кредитору и сказать ему правду".
- "Мне нужно было начать заниматься физкультурой несколько лет назад".

В любой день мы можем начать работать над основами - над любой из тех малых вещей, с которых начинается процесс самодисциплины. Та радость, которую мы испытаем от этого небольшого достижения, даст начало чудесному процессу.

Начальное воодушевление, которое мы испытываем от того, что стали выполнять простые и новые для нас дисциплинирующие правила, даст начало процессу так называемого

"взлета самооценки". Не имеет значения, насколько малы или незначительны эти дела, поскольку они выполняются в рамках тех не совсем еще ясных, но важных правил, которые таят в себе большие возможности.

Эти простые достижения построят ту волшебную лестницу, что выведет нас из пропасти неудач и небрежности, которая когда-то была нашим местом пребывания. С каждым новым правилом мы будем строить новую ступеньку, которая поможет выбраться из темноты, где неудачники, нытики, запутавшиеся и заблудившиеся люди собираются, чтобы делиться своими печальными историями о том, как несправедливо устроена жизнь.

Построить такую лестницу легко, но также легко не делать этого. Самое небольшое правило, выполняемое каждый день, дает начало невероятному процессу, который способен навсегда изменить нашу жизнь. Пока мы не научимся заботливо использовать те небольшие возможности, которые дарит жизнь на нашем пути, мы никогда не овладеем правилами, помогающими достичь счастья и процветания. **Большие свершения в жизни начинаются с овладения маленькими правилами.**

Умственные, эмоциональные и философские "мускулы", необходимые, чтобы написать письмо, убраться в гараже или вовремя оплатить счета - это те же самые "мускулы", которые необходимы и для управления фирмой или департаментом. Один мудрый пророк написал: "Не уставайте в своем добродетельном поведении. В должное время вы пожнете плоды, если не ослабеете".

- Мы не можем управлять городом, пока мы не научимся управлять своим духом.
- Мы не сможем управлять страной, пока не сможем управлять самим собой.
- Мы не сможем строить наше будущее, пока не перестроим свои привычки.
- Мы не сможем увеличить свои награды, пока не повысим собственный уровень интеллектуальной деятельности.

Я люблю историю про маленького пацаненка, который не сразу заметил, что их семью посетил проповедник. Однажды, страшно возбужденный, он примчался в дом с

криком: "Мама, мамочка, я только что нашел на нашем заднем дворе крысу, и тогда я схватил палку и ударил по ней, и снова ударил, и опять ударил по ней, а потом топтал ее ногами, топтал и топтал!".

В этот момент мальчик оглянулся, увидел пастора и набожно сказал: "И тогда Господь призвал ее к себе".

Путь к успеху начинается внутри нас самих за счет выработки новых правил. Успех начинается с того, что мы овладеваем мелкими деталями своей жизни. Все величайшие награды доступны каждому, если мы сумеем дисциплинировать себя, чтобы пройти через эти ранние стадии роста, не пренебрегая ни одним из правил. Мы не должны позволить ни одному малому делу лишить нас будущего процветания. Нельзя допускать, чтобы какая-то ошибка в суждении заставила нас думать, что, если делать небольшие дела "спустя рукава", то ничего страшного не произойдет. Мы не имеем права сказать себе: "Это единственная область, где я могу ослабить свою самодисциплину". В противном случае именно она станет отправной точкой процесса разрушения всех наших других правил.

Дисциплина в нашей деятельности - одна из самых серьезных проблем, стоящих перед нами. Мы должны внести дисциплину в процесс получения знаний, с тем чтобы их было не слишком много, но и не слишком мало. Мы должны дисциплинировать себя, чтобы сохранять наше отношение к жизни, поскольку мы окружены различными источниками влияния, способными быстро разрушить нашу позицию, которую мы выработывали с таким упорством. Мы должны дисциплинировать самих себя, чтобы превратить наши мечты в планы, планы - в цели, а цели - в те малые повседневные дела, ведущие нас к лучшему будущему.

И наконец, **мы должны использовать силу своего воображения.** Необходимо обдумывать то, что является реальным. Иногда, для того чтобы сделать что-то реальное, приходится требовать от себя невозможного. Как сказал один старый воин: "Лучше целиться копьём в Луну и поразить орла, чем целиться в орла и попасть только в землю".

Планирование, воображение и интенсивная работа являются теми силами, которые обладают способностью резко изменить качество нашей жизни.

Деятельность - одно из основных звеньев загадки жизни. Это сила, придающая реальную ценность и смысл нашей

философии и нашей жизненной позиции. Интеллектуальная, спланированная, интенсивная и последовательная деятельность вливает новую энергию и поддерживает нас на пути к замечательному будущему, план которого уже был начертан в наших мыслях и желаниях.

РЕЗУЛЬТАТ

Любая деловая или личностная деятельность, предпринятая в подходящий момент, по прошествии достаточного периода времени даст предсказуемый результат. Основанием для выбора подходящего момента является продуктивность, а цель нашей деятельности - результат.

Результат - это урожай, который мы собираем в итоге наших усилий. Если фермер посадил весной только горсть семян, то он не может надеяться на сбор очень богатого урожая осенью. Подобным же образом,

если человек проявил лишь минимальную активность в прошлом, ему не следует надеяться на значительный результат в настоящем. Результат всегда прямо пропорционален затраченным усилиям.

Те, кто отдыхает весной, не соберут урожай осенью независимо от их потребностей и желаний. Результат - это награда тем, кто предусмотрительно сумел воспользоваться открывшейся ранее возможностью. Если возможность была упущена, то и награды не будет.

Возможность кратковременна: она приближается, наступает, а затем быстро проходит. Она не ждет и не оглядывается назад. Возможность просто являет себя, и те, кто реагирует на ее появление своей продуманной деятельностью, сможет в полной мере получить желаемый результат.

Все то, что мы делаем, определяет наш будущий результат. Подобно фермеру, который, возделывая землю, готовит ее для посадки семян, мы должны трудиться над выработкой твердой личной философии. Подобно фермеру, который обрабатывает и удобряет свою землю, чтобы избавиться от сорняков и подкормить проросшие семена, мы должны вырабатывать новую жизненную позицию. И подобно фермеру, который с утра до ночи заботится о своей земле в надежде на будущий

урожай, мы также должны быть вовлечены в свою работу - повседневную деятельность.

Если наши прошлые усилия дали плохой урожай, мы ничего не можем с этим сделать. Мы не можем изменить прошлое, не можем попросить природу сделать для нас исключение из правил, независимо от того, насколько мы голодны.

Природа также не выдаст урожай авансом.

Единственное, что мы можем сделать, - готовиться к неизбежному приходу другой весны - другой возможности. А затем снова сеять, подкармливать и как можно старательней ухаживать за землей, помня о печальных последствиях нашей прошлой небрежности.

Но помня о последствиях, мы не должны допустить, чтобы эти воспоминания подавили бы нас. Эти уроки должны служить, но не подавлять.

На протяжении всей жизни мы проживаем много весен и неоднократно собираем урожай. Наше будущее счастье редко бывает результатом какого-либо одного посева, а скорее результатом ряда отдельных возможностей, которые были либо хорошо использованы, либо, к сожалению, упущены.

Наше счастье заключается в накопленном эффекте от прошлой деятельности. Вот почему так **важно изучать результат**. Постоянная проверка нашего результата - прекрасный показатель, насколько хорошо мы используем свои возможности.

Наш текущий результат является ранним предвестником того, что, по всей вероятности, приготовит будущее, если мы продолжим идти сегодняшним курсом. Если сегодняшний результат является удовлетворительным, то будущее даст, видимо, щедрый урожай. Если же текущий результат не такой, как нам хотелось бы, то нужно пересмотреть те факторы, которые, возможно, подталкивали или даже направили нас по ложному пути.

Как измерить наши результаты

Результаты наших прошлых усилий можно измерить несколькими различными способами.

Первый способ - посмотреть, что мы сейчас имеем. Наши квартиры, дома, автомобили, банковские счета,

вложения и все другие "осязаемые" реальные достижения являются хорошим "измерительным инструментом" нашего *материального прогресса*.

Наши достижения отражают один аспект собственной сегодняшней ценности. Чтобы измерить ее, мы просто изучаем наши достижения.

Но я не утверждаю, что перечень наших материальных ценностей и имущества - это единственный способ измерить ценность личности. Наряду со всеми видами материального благосостояния в жизни есть такие *величайшие неимущественные богатства*, как радость, здоровье, любовь, семья, жизненный опыт, дружба, *которые всегда перевешивают ценность любого материального имущества*. Однако то, что мы накопили за годы в виде материального имущества, может быть хорошим показателем наших прошлых усилий и возможных будущих результатов.

Если в настоящее время мы имеем значительные накопления денег и материальных ценностей, то мы, вероятно, находимся на пути к достижению мечты, известной как *"финансовая независимость"*.

Если же наш перечень достижений окажется незначительным, несмотря на наши усилия в течение последних десяти, двадцати или тридцати лет работы, то это будет верным показателем того, что что-то надо менять. Возможно, придется внести серьезные изменения в уровень сегодняшней деятельности. Возможно, потребуется повысить наше мастерство или знания, или нашу осведомленность, для того чтобы лучше использовать открывающиеся в жизни возможности. Или же потребуется внести некоторые коррективы в нашу личную философию относительно денег и того, как следует распоряжаться ими.

Если мы не удовлетворены тем, чего достигли на данный момент нашей жизни, это означает, что сейчас наступило время определить будущее. Не изменив прямо сейчас в себе то, что имеем, мы и дальше останемся тем же самым. Одни и те же семена, посеянные одним и тем же сеятелем, неизбежно дадут один и тот же урожай.

Чтобы изменить урожай, возможно, следует изменить семена, возможно, почву, а вероятнее всего, - и сеятеля. Может быть, сеятель настаивает на использовании плана, который

просто не способен сработать. Возможно, сеятель уверен, что посевную проводят летом, а не весной. Когда же приходит зима и подступает нужда, то он обнаруживает на своем поле одну траву и сорняки, проклиная почву, не способную дать обещанный урожай. Это было бы идеальным поводом для неудачливого сеятеля, чтобы задуматься и оценить причины, почему земля не стала содействовать выполнению его плохо продуманного плана. Однако вместо этого сеятель начинает жаловаться и составлять еще один перечень причин своего безысходного положения.

Мы накапливаем разум или невежество. Все накопленное является результатом прошлых усилий и прошлых мыслей. Мы должны использовать свое время для того, чтобы планировать, работать, оценивать, инвестировать, делиться, усовершенствовать прошлую деятельность и пополнять наш запас знаний. Это те семена, которые мы должны вносить на всем пути так, чтобы качество наших результатов улучшалось с каждым годом.

Другой важный способ измерения результатов - внимательно взглянуть на то, кем мы стали. Для это необходимо ответить на длинный список вопросов, в том числе и такие:

- Каких людей мы привлекли в свою жизнь?
- Достаточно ли нас уважают сотрудники и соседи?
- Уважаем ли мы собственное мнение?
- Пытаемся ли понять точку зрения другого человека?
- Прислушиваемся ли мы к нашим детям? Проявляем ли искреннее уважение к своим родителям, супругам и нашим друзьям?
- Всегда ли мы честны и этичны в деловых отношениях?
- Известны ли мы своей несомненной целостностью среди равных нам?
- Довольны ли тем, кем и какими мы стали?

То, **кем** мы стали, является результатом всех прошлых жизненных испытаний и того, как мы справлялись с ними. То, **какими** мы стали, явилось также результатом тех личностных изменений, которые мы намеренно или непроизвольно совершали в себе все эти годы.

| |
|--|
| Если мы недовольны тем, какими стали, то нужно изменить то, какие мы есть. Для того, чтобы |
|--|

обстоятельства изменились, мы также должны измениться - такова одна из основ жизни.

Мы привлекаем то, что имеем, благодаря личности, которой стали

При планировании лучшего будущего основное внимание в нашем плане должно быть направлено на то, чтобы мы стали чем-то ббльшим, чем уже являемся в настоящее время. Если мы недовольны своими сегодняшними результатами, то начинать нужно с самих себя. Все, что мы имеем в жизни, - как материальные, так и нематериальные ценности, - это прямой результат того, что мы из себя представляем. Ответ на вопрос о том, как достичь хорошей жизни, заключается в том, что необходимо стать кем-то ббльшим. И тогда сможем иметь больше, чем имеем в настоящее время.

Если мы завтра потеряем все, то сможем легко восполнить потери. Почему? Потому что мы приобрели все эти вещи как результат того, кем являемся. Если предположить, что мы остались все тем же, то со временем вновь будем иметь в своей жизни все то, что потеряли. Те же самые знания, отношение к жизни, усилия и тот же план - всегда принесут те же самые результаты.

Этот один из основных принципов может вызвать у нас как воодушевление, так и чувство тревоги. Воодушевление связано с тем фактом, что в любой момент мы можем начать процесс изменений внутри себя, что в конечном счете позволит нам привлечь в свою жизнь еще больше хорошего. А чувство тревоги возникает потому, что если мы не сделаем этих необходимых изменений, не заменим наши ошибки на новые правила, а свои мечты не превратим в хорошо продуманные планы и умные последовательные действия, то всегда будем иметь то, что имеем сейчас.

Мы всегда будем жить в том же самом доме, ездить на том же автомобиле, общаться с теми же самыми людьми и испытывать те же разочарования и срывы, которые всегда испытывали, поскольку мы не изменились. Результаты будут предсказуемы, поскольку они всегда определяются тем, кем мы являемся в процессе становления.

Делать больше - только часть ответа. Настоящий ответ - стать чем-то большим, чтобы наш возросший потенциал превратился в неотъемлемую часть всего, что мы делаем.

Жизнь становится лучше, когда мы становимся лучше. Мы не сможем иметь больше, если сначала сами не станем больше. Это - одна из основ жизни.

**Успех надо привлекать к себе,
а не гоняться за ним**

Ценность личности - это магнит, который притягивает все хорошее в нашу жизнь. Чем больше эта ценность, тем больше наша награда. Поскольку решение вопроса, как иметь больше, заключается в том, чтобы стать чем-то большим, то мы должны находиться в постоянном поиске новых путей повышения собственной ценности.

Самоконтроль, навыки дисциплины, терпение, планирование, интенсивность усилий, мудрое вложение большей части наших результатов, выработка гармоничного отношения к жизни, последовательная деятельность, накопление знаний, постоянное чтение книг и разумная личная философия - все это примеры тех путей, которые могут повысить нашу ценность.

Мы должны стремиться к большей ценности именно личности, а не материального достатка. Цель должна состоять в том, чтобы больше работать над собой, чем над чем-либо другим. Если мы будем уделять пристальное внимание нашей философии, отношению к жизни и нашей деятельности, тогда сможем внести позитивный вклад в процесс своего становления и привлечем к себе больше хорошего, чем имеем в настоящее время.

**Более развитая личность достигает
лучших результатов**

Сначала мы становимся кем-то, а затем что-то имеем. Сначала мы растем как личность, а затем делаем успехи в материальном плане.

К несчастью, подавляющее большинство людей считают, что все должно происходить в обратной последовательности. Их философия гласит: "Если бы у меня было больше денег, то я стал бы лучше как человек". Однако жизнь устроена иначе. Имея больше, мы еще не становимся чем-то большим. Это

просто усилит то, чем мы уже являемся. Тот, кто не может сэкономить несколько рублей из небольшой зарплаты, - никогда не сумеет экономно распоряжаться будущим состоянием. Дисциплина откладывать каждую неделю несколько рублей - та же самая дисциплина, которая требуется, чтобы открывать сберегательные счета или управлять инвестиционным портфелем.

Разговоры о наших намерениях улучшить жизнь уведут нас недалеко, а обещания из будущего могут подкупить лишь ненадолго. Обещания должны быть вскоре подкреплены поступками. Если результаты не появляются через какой-то приемлемый период времени, то мы рискуем утратить доверие других людей и, кроме того, утратим самоуважение. Вдруг обнаруживается, что те, кто когда-то верил нам, больше не верят, и в один прекрасный день мы можем остаться только со своими благими, но невыполненными намерениями.

Потерю такого масштаба стоит предотвратить. Именно в тот день, когда мы осознаем свои потери, нам придется раскусить горькую пилюлю пренебрежения. Именно тогда мы почувствуем мучительные последствия самообмана, откладывания на потом и невыполнения обещаний.

Будем ли мы читать книги, составлять планы, правильно использовать время, внедрять по частям то, чему научились, шлифовать свое мастерство, посещать курсы для приобретения новых умений и общаться с лучшими людьми, чтобы повысить свои шансы на успех? Будем ли говорить правду, совершенствовать способность к общению, вести дневник, и уделять особое внимание всем качествам, необходимым для успеха?

Или же будем довольствоваться тем, что время у нас уходит "сквозь пальцы", словно песок, в то время как мы постепенно теряем уверенность в себе, уважение других и даже некоторые приобретения и дорогие нам отношения, которые вошли в нашу жизнь в результате прошлых усилий? Будем ли мы праздно смотреть, как наши мечты превращаются в воспоминания, а надежда уступает место угрызениям совести?

Конечно же, нет.

Награды будущего всегда ожидают нас

Точно так же, как мы мечтали когда-то, мы можем мечтать снова. Точно так же, как мы когда-то верили, мы можем поверить вновь. В каком бы положении мы ни находились сегодня, мы все еще сохраняем способность изменить все это.

Путь к успеху состоит из тысячи ступенек; и он начинается с одной-единственной книги или с одного-единственного обещания, которое в конце концов выполняется. Этот путь начинается с пробуждения нашего спящего духа, который всколыхнет мечты обо всем, что еще может быть.

В любой момент, когда мы примем решение, можно встать и сделать тот первый шаг на пути, который приведет нас к новой и лучшей жизни.

Мы не можем ожидать результатов просто по факту того, что мы начали действовать. Однако дальнейшие усилия и определенные шаги безусловно приведут к вознаграждению в будущем.

Ценность нового мастерства

Развитие новых умений совершенно необходимо, если мы надеемся достичь большого прогресса и повысить уровень выполняемой работы. Человек может срубить дерево и молотком, но для этого ему потребуется месяц. Научившись работать топором, он может закончить то же самое дело за полчаса.

Жизнь и работа намного облегчаются, когда знания сочетаются с мастерством. **Мастерство** - это усовершенствование имеющихся способностей, дополненное приобретением новых талантов. Оно является результатом исследования, побуждаемого любопытством. Оно - результат творчества и воображения, мудро приложенных к новым методам. Мастерство - это также полное понимание ближайшей задачи, определенной в результате настойчивого исследования и серьезного наблюдения.

Мастерство - это то, что появляется, когда человек становится хозяином поставленной задачи. Это - полная уверенность в своих способностях и в свободном владении тонкостями нашей работы. Мастерство - это процесс обучения. Мастерство - результат громадного опыта и бесконечного стремления сделать хорошие вещи еще лучше.

Те, кто хотел бы достичь успеха и счастья, должны, в первую очередь, освоить как можно больше умений и навыков, сочетая каждое новое со всеми приобретенными прежде, пока в конце концов не явится на свет уникальный талант. И с этим накопленным багажом наших умений и талантов все на свете становится возможным.

Первый шаг на пути улучшения результатов

Насколько сильно мы можем изменить результат - в значительной степени зависит от нашего воображения. Еще в 1950 году технологически было невозможно осуществить полет человека в космос. Однако прошло всего одиннадцать лет, как первый человек, Юрий Гагарин, полетел в космическое пространство на околоземную орбиту. Может ли бедный человек стать богатым? Конечно! Уникальное сочетание желания, планирования, усилий и упорства всегда проявит магическую силу.

Вопрос состоит не в том, сработает ли формула успеха, а скорее в том, **будет ли человек работать над этой формулой**. Именно это - неизвестная переменная. Это тот вызов, который стоит перед каждым из нас. Мы все можем уйти оттуда, где находимся сейчас, туда, где хотели бы быть. И ни одна мечта не станет невозможной при условии, что в первую очередь именно мы должны поверить в нее.

Кто платит цену, тот получает перспективу

Решать финансовые проблемы легко. Однако так же легко не решать их. Если награды ускользают от нас, то самое время честно посмотреть на наши результаты.

Если результатов нет - значит, что-то неправильно. Отсутствие результатов - это симптоматика проблемы, которую необходимо выявить и скорректировать. Игнорировать симптом - значит, просто укрепить причину. Редко проблема может решиться сама собой. Наоборот, проблема, оставленная без внимания, усиливается.

Те люди, усилия которых дают плохие результаты, часто имеют длинный перечень причин, оправдывающих малый прогресс. Пункты такого перечня для этих людей не оправ-

дания, это именно причины. Они обвиняют свою компанию или начальника. Они обвиняют власти в установлении высоких налогов. Они обвиняют своих родителей и учителей. Иногда они обвиняют всю страну и весь мир.

Почаще проверяйте результат

Мы не можем ждать десять лет, чтобы понять, нуждаются ли в корректировке наши план, философия, жизненная позиция или усилия. Небрежность и отсрочка могут дорого обойтись. Прогресс следует оценивать регулярно. Своевременная проверка основных показателей во всех сферах нашей жизни служит барометром нашего ответственного самостоятельного мышления.

Насколько часто нужно проверять свои результаты зависит от того, насколько далеко мы хотим продвинуться. Чем больше дистанция, тем чаще нужны проверки. Если нужно пройти расстояние до ближайшего квартала, то отклонение в несколько градусов не имеет большого значения. Но если мы хотим достичь далекой звезды, то ошибка в расчете даже на один градус может увести на миллионы километров в сторону от цели. Чем дольше мы не сможем обнаружить эту небольшую ошибку, тем упорней придется впоследствии трудиться, чтобы вернуться на правильный курс. А есть еще более тяжелое последствие: с течением времени уменьшается и наше желание вернуться на прежний курс. Мы можем удовлетвориться тем малым, что имеем, и отбросить свои мечты обо всем том, что могло бы быть.

Делать ощутимые успехи в разумных пределах времени

Достижение ощутимого прогресса в пределах разумного периода времени является как целью, так и ценностью в нашей жизни. Если мы хотим встретить этот вызов с энтузиазмом и хоть с какой-то надеждой на успех, то не должны ссылаться на наши существующие обстоятельства как оправдание своей неспособности достичь ощутимого прогресса. Если обстоятельства затрудняют прогресс, то это должно послужить сигналом к тому, чтобы еще настойчивее стараться, а не ослаблять наши усилия.

Трудности, которые мы встречаем на своем пути, служат одной уникальной цели - они проверяют нашу решимость. Если наши желания достаточно сильны, то мы будем стремиться найти решения. Привлекая всю силу творчества и умножая усилия для решения каждой новой проблемы, мы ускоряем наше движение вперед.

Без трудностей путь к нашей цели мог бы оказаться вдвое длиннее. Если путь легкий, то мы сами легко можем скатиться к праздности, будучи уверенными, что успех у нас в руках. Если же путь полон препятствий, то мы мобилизуем свои внутренние резервы и начинаем проявлять больше изобретательности, способностей и упорства, чем можно было бы предположить. Преодоление этих препятствий поднимает нас на новый уровень самооценки и влечет дальше по пути к неизбежному успеху.

Проблема может состоять в том, что мы фактически не верим в свои мечты, или, точнее, не верим в свою способность реализовать их. Вместо того чтобы принять вызов и бороться с препятствиями, мы используем их как повод, чтобы уйти от конфронтации. Именно поэтому так важно почаще оценивать свои результаты. И если мы не сделали заметного прогресса за разумный период времени, то это означает какую-то проблемность либо в наших целях, либо в выполнении наших планов.

Все, что происходит, происходит со всеми нами

В течение своей жизни мы встречаемся, в конечном счете, почти с одними и теми же обстоятельствами. Однако некоторые люди предпочитают использовать их как оправдание для своих "никудашных" действий, в то время как другие используют те же самые обстоятельства как повод для роста и как стимул для достижения новых высот.

Мы все располагаем возможностями, перемешанными с различными трудностями. У всех бывают периоды болезни в придачу к годам здоровья. Бури обрушиваются на богатых точно так же, как на бедных. Что бы ни происходило, все это бывает со всеми нами.

Единственное различие - наш подход к "событиям, которые случаются". Качество нашей жизни определяется не

тем, **что** случается, а тем, **что мы выбираем делать** с тем, что случается.

Всем присуща врожденная тенденция - желать результата тогда, когда мы хотим или когда он нам нужен. Однако закон сева и жатвы говорит, что собрать урожай осенью можно только в том случае, если весной мы посеяли, а летом помогли растениям вырасти сильными, защищая их от нашествия вредных насекомых и удаляя сорняки. Мы должны продолжать свою деятельность, невзирая на все текущие нужды. Урожай обязательно будет, но он придет в свое надлежащее время: "Всякому свое время, и всякой вещи под небом. Время рождаться и время умирать; время насаждать и время вырывать посаженное... Время плакать и время смеяться; время сетовать и время плясать... Время любить и время ненавидеть; время войне и время миру".

Результат зависит не от потребностей, а от усилий, труда, деятельности. Если мы всё сделали со своей стороны, то результат, который нужен, появится через определенный период времени.

Небрежность усиливает будущие проблемы

Через десять лет, считая от настоящего момента, мы все где-то будем. Вопрос состоит в том, где именно? Сейчас - это время, определяющее последующие десять лет. Жизнь преподнесет нам достаточно препятствий, и хотя они - важный фактор, помогающий в достижении наших целей, нет нужды специально создавать их для себя.

Один из наилучших способов свести к минимуму будущие препятствия - предвидеть результаты нашего невнимания к важным вещам в настоящее время. Оценка грядущих последствий нашей сегодняшней небрежности начинается с того, что мы задаем себе серьезные вопросы, касающиеся того, насколько мы внимательны к основным принципам жизни:

- Сколько книг я прочитал за последние три месяца?
- Насколько регулярно занимался в прошлом месяце?
- Какую часть своего дохода инвестировал за прошлый год?
- Сколько писем написал на последней неделе?
- Сколько раз в этом месяце делал записи в своем дневнике?

Ответы на эти и многие другие вопросы дадут живую информацию о нашем потенциале в деле достижения прогресса и получения вознаграждения в будущем.

Если мы не можем себя дисциплинировать в малых делах, то не сможем быть дисциплинированными и в использовании капитала для реализации больших возможностей, когда они появятся.

Каждая ошибка, преодоленная благодаря нашей дисциплинированной работе, мостит путь нашему успеху в будущем. Именно так складывается мозаика жизни: одна маленькая победа за другой.

Как уверенность определяет результат

Те, кто ищут лучшей жизни, никогда не должны останавливаться на меньшем, чем они могут достичь.

Если человек делает меньше, чем максимум возможного, то это имеет разрушительный эффект - разъедает его уверенность в себе и снижает самооценку.

Если мы делаем меньше, чем можем, это неизбежно сказывается на нашем отношении к жизни, ведет к бездонной пропасти разрушительных эмоций, к различным затруднениям и разочарованиям.

Если мы делаем меньше, чем можем, это может вызвать чувство вины; чувство вины вызывает беспокойство, а беспокойство порождает сомнение в самих себе. Затем неизбежно наступает потеря уверенности в себе - и вот проект неудачи фактически завершен.

Чем менее способными мы себя чувствуем, тем меньше делаем, а чем меньше делаем - тем меньше результат. По мере снижения наших результатов снижается и уровень жизненной позиции. Негативная спираль закручена, и вскоре наша жизнь и вовсе может выйти из-под контроля.

А как все начинается? Это начинается, когда мы позволяем себе делать меньше, чем мы могли бы. Растущий груз несделанного подтачивает не только нашу уверенность в самих себе, но и веру в возможность улучшения в будущем.

Однако существует выход для тех людей, жизнь которых попала в эту негативную спираль. Начав работать над своим отношением к жизни, мы попадаем в лучшее положение, для того чтобы начать действовать. За счет усиления своей активности мы можем получить другой

результат. От него вновь начнет возрастать и наша уверенность в себе. Возросшая уверенность в себе заставит перейти к новым действиям, которые дадут новые результаты, что еще больше укрепит и улучшит наше отношение к жизни. И однажды жизнь, которая до сих пор протекала бесконтрольно, становится жизнью, направленной на достижение успеха в будущем. **А все начинается с осознания необходимости изменить наше отношение к жизни - с этой отправной точки человеческого прогресса и всех свершений.**

Иногда самым лучшим средством избавления от неправильного отношения к жизни является деятельность. Когда у человека отношение к жизни достаточно приемлемо, ему нужна только определенная вовлеченность в какую-то деятельность, чтобы раскрыть свой талант. Как мудро было сказано: "Слаб тот, кто допускает, чтобы его отношение к жизни руководило его действиями, и силен тот, кто заставляет, чтобы его действия управляли его мыслями".

Каким бы ни был рецепт, с чего начать путь к успеху - с действий или выработки правильного отношения к жизни, самое главное - начать делать то или другое. Бездействие, вне зависимости от его причины, - вот что совершенно недопустимо.

Действие может начаться с написания давно просроченного письма или с важного, но трудного телефонного звонка. Можно начать с покупки дневника или с чтения книги. Такой простой акт, как выключение телевизора и включение магнитофонной записи с советами умного человека, может начать процесс новых открытий и прозрения.

Когда жизнь перевернута вверх дном, то нам необходимо только найти и сделать что-нибудь стоящее, чтобы все изменилось к лучшему.

Мы должны сделать это, даже не имея сначала достаточной уверенности.

Мы должны сделать это, несмотря на свой страх.

И неизбежно все сомнения и опасения уйдут в сторону, когда на сцену вступит наше твердое обязательство действовать. Результаты, которые принесут первые наши шаги, продиктованные лишь верой и решимостью, станут тем фундаментом, на котором будет построена вся наша новая жизнь. Результаты - это гораздо больше, чем просто конечная

цель; это - семена будущей радости и процветания. Каждый результат, каким бы малым он ни был, является еще одним определенным шагом на пути к жизни, полной успеха и свершений.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Обобщенное сочетание нашей философии, отношения к жизни, нашей деятельности и результатов этой деятельности формирует конечную личностную категорию, которую мы называем **стилем жизни**.

Стиль жизни - это выбор того, как мы живем и как строим свою жизнь. Это - искушенное понимание разницы между безделушками и сокровищами жизни.

Многие научились хорошо зарабатывать, но еще не научились хорошо жить. Как будто они решили подождать, пока достаточно разбогатеют, прежде чем начнут практиковать искушенность. Но что им еще не удалось понять - так это то, что искушенность ничуть не меньше является причиной богатства, чем его результатом.

Некоторые объясняют свое негативное отношение к жизни низким уровнем своего дохода. Они думают про себя, что если бы решили свои финансовые проблемы, то показали бы всем, что такое настоящее счастье. Очевидно, они еще не поняли, что именно неумение найти счастье в прошлом повлияло на их текущий доход. Если они будут продолжать так думать, то их недостаток счастья в настоящем определит также уровень их будущего дохода. Пока они не осознают, что счастье - это часть причины, а богатство - только следствие, их жизненные обстоятельства вряд ли изменятся.

Стиль жизни - это отражение нашего отношения к жизни и наших ценностей

То, что мы чувствуем и что считаем ценным, - это часть мыслительного процесса. Именно он в конечном счете определяет, что мы привлекаем в свою жизнь. Если мы недовольны своими текущими обстоятельствами, то можем начать изменять их, просто изменив характер наших мыслей и чувств. Стиль жизни - это функция все того же мыслительного процесса.

В любой день, когда только захотим, мы способны изменить стиль жизни, изменив свои чувства и начав принимать более разумные решения по отношению к тому, что считаем ценным.

Самое замечательное в стиле жизни - то, что мы уже сейчас можем иметь всё! Нам не нужно ждать, пока разбогатеет или станем знаменитыми, чтобы испытать счастье. Нам не нужно откладывать наслаждение прекрасными сторонами жизни до тех пор, пока не достигнем своих целей в карьере.

Мы можем жить жизнью, наполненной радостью и вознаграждающей нас так, как только можно этого пожелать, уже начиная с этого момента.

Настоящую отдачу мы чувствуем лишь тогда, когда вкладываем в самих себя. Заплатив немногим больше, чем за билет в кино, каждый может послушать симфонический оркестр. Причем музыка доставляет не меньше радости и переживаний тем, кто сидит на галерке в будний день, чем тем, у кого частная ложа на премьере.

Вам не нужно иметь собственную картину Рембрандта, чтобы оценить его бесподобный гений. Подаренная от души одна-единственная роза может значить намного больше, чем дюжина орхидей.

Для того чтобы наслаждаться потрясающим солнечным закатом, не нужно платить. Нам не обязательно быть богатыми, чтобы вести богатую жизнь. Можно обрести счастье и всю полноту жизни, какие только можно пожелать, прямо сейчас, если мы просто изменим свой взгляд и свое отношение к тому понятию, которое называют стилем жизни.

Стиль жизни - это не количественное понятие

Культура - не количественное понятие. Искушенность - не количественное понятие. Стиль жизни - это также не количественное понятие. Все эти сферы жизни являются скорее **искусством**, которым должны заниматься те, кто хочет достичь лучшей жизни.

Чтобы стать мастерами в этих видах искусства, практика должна начинаться с того, что мы в настоящее время имеем.

Каждый из нас, невзирая на обстоятельства жизни, может начать овладевать искусством искушенного поведения в любой день.

Например, всем нам знаком порядок платы "чаевых" тем, кто нас обслуживает в ресторане. Однако многие знают происхождение и назначение этого понятия "оставить чаевые". Слово "чаевые" (tip) является аббревиатурой фразы "Чтобы гарантировать быстроту" (to insure promptness). Гарантия быстроты предполагает, что "чаевые" следует отдать до того, как нас обслужат, а не после.

Искушенный подход к ужину в ресторане состоит в том, чтобы отозвать в сторону человека, который будет нас обслуживать, и договориться с ним об оказании особенного внимания. Конечно, "чаевые" должны быть достаточными, чтобы гарантировать, что уровень обслуживания будет намного выше среднего. Чтобы сделать этот жест еще более особенным, мы можем найти также несколько особых слов, например: "Гости, которые сегодня со мной, - очень важные для меня люди, и мне бы хотелось, чтобы у них остались самые лучшие воспоминания. Я очень прошу вас позаботиться о них наилучшим образом, а здесь есть кое-что специально для вас".

Этот краткий момент разговора в сочетании с небольшой суммой денег, которая потребуется, сотворит чудеса. И он будет особенно эффективным, если сказанные слова произнесены искренне, с теплой улыбкой.

Именно в этом состоит искушенность - находить простые способы, чтобы жить уникально. Это может каждый. Это легко сделать.

Но точно так же легко и не делать этого.

Легко есть поданную еду, терпеть плохое обслуживание, злиться и испортить важный вечер, не сделав небольшие, но важные вещи особенным образом.

Стиль жизни - это фактически не что иное, как искусство делать обычные вещи необычным образом.

Это не то, когда вы встаете из-за стола, швыряете на стол пару мелких монет и, бросив на официанта злобный взгляд, сердито удаляетесь. Представьте себе впечатление людей, которых вы собирались удивить, от подобного поведения. Событие, которое могло надолго запомниться, превратится в сущий кошмар, и все из-за упущенной возможности уделить

немного времени и потратить несколько рублей, чтобы гарантировать высокий класс обслуживания.

Мы должны сначала научиться со вкусом тратить небольшие суммы, прежде чем овладеем искусством по-умному обращаться с большими деньгами.

**Стиль жизни - это отражение того,
кем и какими мы являемся**

Наш стиль жизни дает ясное представление о том, что мы из себя представляем, и каков наш образ мыслей. Стиль жизни - это куда мы идем, что делаем и как мы себя ощущаем. Стиль жизни - это как мы одеваемся, на чем ездим, какой вид развлечений предпочитаем. Стиль жизни - это сочетание реальной ценности и стиля, утонченности и интеллекта, контроль эмоций в периоды преодоления трудностей и эмоциональная разрядка в периоды радости и счастья.

Люди, достигшие успеха, и те, которые серьезно стремятся к нему, обычно демонстрируют, какого уровня интеллекта и искусности им удалось достичь. То, как они ведут себя, почти не оставляет сомнений относительно уровня их развития как личности и их личных достижений.

Все, что мы собой представляем, является очень полной информацией для других людей о нашем уровне развития как личности. Все, что мы делаем и говорим, даже внешний вид, являются очень информативными с точки зрения проявления нашего *внутреннего* отношения к жизни. Если мы тратим больше денег на пиво, чем на книги, то это наводит на мысли относительно искренности нашего желания развития как личности.

Проводим ли мы вечер с книгой, сидя за компьютером или перед экраном телевизора, разговариваем ли со своими детьми, шутим ли со своими "приятелями по работе", - стиль жизни зависит от нашего отношения к жизни и нашей ценности как личности. Мы все можем жить лучше. Не надо дополнительных денег, чтобы изменить то, как мы живем. Для этого необходимы более продуманные мысли и более высокая оценка реальных ценностей в жизни.

Стиль жизни - не автоматическая награда

Стиль жизни означает создание способов сделать жизнь уникальной. Это искусство, которым необходимо овладеть, а не условие, подлежащее выполнению. Стиль жизни - это поиски новых способов привносить радость, удовлетворение, воодушевление и реальные жизненные ценности в свою жизнь и в жизнь тех, кто нам дорог, в то время, когда мы работаем над нашими целями, а не тогда, когда достигнем их. Более безбедное существование не обязательно означает более радостный стиль жизни.

Многие из нас мечтают стать богатыми, иметь чудесный дом, который бы обслуживали другие, с тем чтобы наслаждаться свободой. Мы мечтаем выиграть в лотерею, чтобы бросить работу и жить хорошо. Мы мечтаем, чтобы шофер возил нас, чтобы слуги обслуживали нас и чтобы все свободное время мы могли проводить так, как хотим, и делать все, что хотим.

Вопрос состоит в том, что мы хотели бы делать? Очень быстро большая часть того, о чем мы однажды мечтали, станет такой же банальностью, как и теперешний стиль жизни. Есть лишь ограниченное количество путешествий, вечеринок, непрерывного сна и "наслаждений", которые мы сможем воспринять, до тех пор пока все это не надоест.

Если не за жизнью с бесконечными развлечениями и весельем, то за чем мы гонимся? Что это за понятие, которое мы называем "стилем жизни"?

Мы можем иметь различные мнения относительно того, что такое стиль жизни. Но мы можем сойтись в том, что *не является стилем жизни*: это не то, что получаем в результате того, что просто стали иметь больше. Стиль жизни - это результат большей полноты жизни, означающей жить более совершенно, более осознанно, более радостно, жить с большим пониманием. Чем полнее мы живем, тем больше делаем и тем большего достигнем. Стиль жизни - не награда за все наши упорные усилия, это - способ сделать наши упорные усилия еще более значительными и в конечном счете - более продуктивными.

**Стиль жизни необходимо изучать,
а также практиковаться в нем**

Если мы хотим быть богатыми, нужно изучать богатство, а если мы хотим быть счастливыми, надо изучать счастье. Сочетание этих двух исследований образует ауру, которую мы и называем стилем жизни.

Большинство людей не делают счастье и богатство предметом изучения. Их план по отысканию счастья - жить день за днем, скрестив пальцы в надежде, что что-то произойдет само собой и сделает их счастливыми.

Однако счастье - это искусство, а не спонтанное происшествие.

Счастье - не нечто, что падает на нас с неба.

Счастье - то уникальное чувство, которое, как мы ошибочно считаем, приходит к нам, только если мы достигли успеха, - должно предшествовать достижению успеха.

Счастье - точно такая же причина успеха, как и его результат, и мы можем начать испытывать счастье, когда захотим, невзирая на наши текущие обстоятельства жизни.

**Учитесь быть счастливыми с тем, что Вы имеете,
пока стремитесь к тому, что хотите**

Любой человек может создать собственное жизненное счастье. Мы можем создавать его и мы можем испытывать его. И не нужно ждать чего-то. Ожидание только продлит те мучения, которые мы терпим из-за плохого обслуживания, недостатка душевного равновесия, испорченных моментов радости и продолжения той жизни, какой она всегда и была.

Чудесное чувство, называемое счастьем, может начаться в любой момент и при любых условиях, поскольку оно не имеет ничего общего с материальными вещами. Больше иметь - вовсе не ответ на вопрос, как стать счастливым. Если мы можем пересчитать свои счастливые моменты только на пальцах одной руки, то, даже надев на эти пальцы бриллианты, мы не станем более счастливым! Если мы не смогли создать настоящие дружеские отношения, когда наши финансовые ресурсы были скудными, то мы не сможем найти

или сохранить больше хороших друзей, когда финансовое положение улучшится.

Серьезные, значимые отношения с теми, кто был с нами в радости и беде, кто знает и любит нас, кто делает нашу жизнь лучше просто потому, что он есть в этом мире, - это не то, что можно позволить себе отложить на потом. Нам одинаково приятно наблюдать, как наши дети учатся кататься на подержанном велосипеде, как если бы они щеголяли на новом. Неужели мы откажем им и себе в этом невероятном удовольствии только потому, что наши средства не позволяют купить самые лучшие или самые дорогие игрушки прямо сейчас?

Счастье - это не то, что вы снимаете с банковского счета. Это и не то, что вы можете получить от жизни и от тех, кто окружает вас. Нет ничего плохого, что мы желаем большего для самих себя и своей семьи. Однако это не означает, что мы должны меньше пользоваться сокровищами жизни только потому, что материально малообеспечены, и не значит, что мы должны выше оценивать тех, кто имеет больше.

Если мы не научимся быть счастливыми с тем, что имеем прямо сейчас, то никогда не будем счастливы, какая бы большая удача ни встретилась на нашем пути.

Где бы Вы ни были, БУДЬТЕ там

Одна из основных причин, почему нам не удается найти счастье или создать уникальный стиль жизни, состоит в том, что мы еще не овладели искусством БЫТЬ. Когда мы находимся дома, наши мысли поглощены решением задач, оставленных на работе. А когда находимся на работе, то продолжаем думать о своих домашних проблемах.

Мы проводим день за днем, фактически не прислушиваясь к тому, что нам говорят другие. То есть, возможно, и слышим слова, но не вникаем в смысл.

В своей повседневной жизни мы часто бываем сосредоточены или на прошлом опыте, или на будущих возможностях. Мы так вовлечены в проблемы вчерашнего дня и нашего завтра, что даже не замечаем, как пробегает день сегодняшний. Мы проходим **сквозь** день, вместо того чтобы получить что-то от него. В каждое данное мгновение жизни

мы находимся где угодно, за исключением того, чтобы непосредственно жить в нем.

Стиль жизни означает - научиться БЫТЬ, где бы мы ни находились.

Это означает - выработать уникальную сосредоточенность на текущем моменте, стараясь извлечь из него все богатство жизненного опыта и эмоций, которые он предлагает.

Стиль жизни - это умение найти время, чтобы понаблюдать за закатом солнца.

Стиль жизни - это умение слушать тишину.

Стиль жизни - это умение уловить каждый момент, который способен внести нечто новое в процесс нашего становления как личности.

Стиль жизни это не то, что мы делаем, а то, что мы **испытываем**.

Мы никогда не овладеем искусством жить хорошо, до тех пор пока не научимся БЫТЬ в данное мгновение жизни.

Пусть жизнь затрагивает вас

Есть огромная разница между понятиями "приехать в Париж" и "почувствовать Париж". Приехать - это физическое действие, а почувствовать - богатое эмоциональное событие.

Чтобы почувствовать жизнь, надо дать ей возможность затронуть нас. Это касается не только положительных событий. Мы должны также испытать горести и печали, потери и тоску. Эмоции обогащают нашу жизнь, создают особую уникальность нашей жизни.

Чтобы почувствовать всю уникальность жизни, нужно в первую очередь самим стать уникальной индивидуальностью, почувствовать весь широкий спектр человеческих переживаний и эмоций. Только испытав весь спектр человеческого существования, можно создать жизнь, наполненную реальными ценностями.

Любой прогресс начинается с эмоций. Невозможно достичь лучшей жизни, просто желая ее. Сначала нужно освоить те эмоции, которые испытывают люди, ведущие эту "лучшую жизнь". Если мы хотим быть счастливыми, то нужно начать думать, чувствовать и действовать как "счастливые

люди". Если мы хотим быть богатыми, то нужно начать думать, чувствовать и действовать как "богатые люди".

Любой отец семейства, если захочет, может заслужить благодарность и достойную оценку своих близких и при своем настоящем финансовом положении. Ему не нужно ждать, пока он разбогатеет, чтобы найти и поделиться счастьем. Ему не нужно ждать чего-то, чтобы быть уникальным. Ему не нужно откладывать возможность испытать счастье и прочувствовать уникальный стиль жизни, поскольку все это находится в пределах его досягаемости в настоящий момент. И более того, он может фактически расширить эти пределы. Ему нужно только начать с того уровня, на котором находится. Ему только необходимо вдохнуть счастье и уникальность в те вещи, которыми он располагает в настоящий момент.

Радость, которую почувствует его дочь, получив двести рублей на билет на концерт обожаемой рок-группы (поскольку это все, что он может дать ей в настоящее время), сравнима с такой же радостью, как если бы он подарил ей автомобиль за двадцать тысяч долларов. Эта радость будет особенно велика, если раньше отец спорил со своей дочерью по поводу ее настойчивой просьбы выдать "кучу денег на такую глупость", как концерт. Представьте отца - главу семейства, который хочет быть искушенным и состоятельным человеком, вынимающим двести рублей и швыряющим их дочери в знак своего неодобрения этого концерта, который так важен для нее!

Насколько было бы лучше, если бы однажды, к удивлению своей дочери, он купил бы этот билет сам и затем передал его каким-нибудь особенным образом, сказав при этом несколько особенных слов. А еще лучше, если бы отец купил два билета и пошел на концерт вместе со своей дочерью. Может быть, в качестве финального штриха он мог бы после концерта повести ее поужинать в какое-нибудь специально выбранное место, где подадут необычные блюда и прилично обслужат, поскольку он заранее позаботился о "чайевых", как об этом уже говорилось.

Вот что называется стилем жизни - поиски уникальных способов превращать эмоциональные возможности в значительные жизненные события в пределах наших сегодняшних возможностей и средств.

Мы можем начать прямо сейчас делиться всем, что находится в пределах наших возможностей. Предложим ли мы свое время или плечо, чтобы выплакаться на нем, или произнесем слово искреннего участия и окажем наше безраздельное внимание, - если мы просто БУДЕМ ЗДЕСЬ и действительно проживем этот момент, что за прекрасное переживание это будет!

Недопустимо, чтобы наши годы, шансы и малейшие возможности создать моменты радости ускользали из рук. Если мы продолжаем ждать, когда появятся финансовые возможности, чтобы делать большие дела, и не овладеем искусством проживать все моменты, которые в настоящее время предлагает жизнь, то потом может оказаться, что мы прождали слишком долго.

Давайте прямо сегодня начнем процесс накопления богатства жизненного опыта, переживаний и воспоминаний, которые останутся надолго в сердцах людей, которых мы любим, после того, как мы уйдем.

Стиль жизни - это источник радости и свершений, который доступен всем, независимо от текущих обстоятельств. Стиль жизни находится в непосредственной зоне досягаемости для каждого, кто захочет его серьезно изучать.

Наша жизнь наполнена возможностями испытать новый уровень счастья, искушенности и уважения. Все, что для этого требуется, - изменение нашего мнения и решение начать прямо сейчас. И если начать выполнять наше новое обязательство - полностью использовать даже малейшие возможности, которые встречаются на нашем пути, - то жизнь предоставит намного более богатые переживания и обширный жизненный опыт, чем мы могли мечтать.

Заключительная притча об императоре

Молодой император со своей свитой шел по городу. Народ падал ниц и ревел:

– Виват, Император!!!

А казначей следовал за ним и по взгляду повелителя осыпал народ золотыми монетами.

Люди готовы были отгрызть друг другу уши, выколоть глаза, копаясь в грязи в поиске упавших денег, и вопили истошно в уповании, что перепадет еще монетка-другая:

– Да здравствует Император!!!

Стража следила за тем, чтобы все кланялись властелину, и отвечивала удары плетью по хребтам тех, кто перед ним не склонял головы.

Один стражник обнажил меч, чтобы отрубить голову босому, грязному, оборванному непокорному монаху, который, гордо подняв голову, шел навстречу Императору.

Когда блюститель замахнулся мечом, то услышал зычный голос господина:

– Сто-о-й!!!

Он в удивлении остановился. Как это так! Ведь Император сам приказал, и уже не одна голова вольнодумца покатилась с плеч.

Но то, что произошло дальше, потрясло всех!

Молодой Император сошел со своего скакуна, подбежал к этому наглецу, стал на колени и поцеловал подол его засаленного халата.

Свита была изумлена. Ахнул весь народ. Что за чудо! Императора как подменили. Только потом кое-кто из свиты узнал в этом дервише Императора-старшего. Несколько лет назад он отрекся от трона, передал власть сыну ушел странствовать в поисках истины.

– Здравствуй, отец. С возвращением...

– Нет, нет, сын мой, я еще не возвратился. Я побывал на том краю Земли, а теперь должен идти на другой край, и путь мой лежит через твою страну.

– Это твои владения, отец!..

– Нет, сынок, это твои владения.

– Ты плохо выглядишь, отец, очень сильно похудел. Коня Императору!

– Нет, нет, не надо. Ты же знаешь, я дал обет — ходить пешком и нищенствовать. Если очень хочешь помочь старому большому отцу, положи мне в эту чашу несколько медных монет, чтобы я смог купить хлеба. Больше твоему отцу ничего не надо.

Смутился сын, увидев эту маленькую, грязную деревянную чашу для подаяния.

– Казначей!!

Прибежал казначей.

– Наполни эту чашу.

– Сынок, больше, чем эта чаша, я никакого подаяния взять не могу.

После первой горсти народ загудел, увидев, что какому-то нищему подарили целое состояние. Каждый был готов задушить этого оборванца. Они кричали:

– Виват Император! Такому нищему — такое богатство!

А у казначея глаза на лоб полезли. Монеты сыпались в чашу, а чаша оставалась пуста.

– Что за чудный сосуд, отец?

– Казначей, ты что уставился?! Насыпай!!!

И с каждой горстью он удивлялся все больше и больше. Пудовый мешок золота ушел в эту чашу, но она осталась пуста.

– Но что за странный сосуд, отец?!

– Сынок, ты видишь, в какую беду твой отец попал? Если можешь, накорми меня сегодня.

Сын взял чашу, удивленно покрутил в руках, со всех сторон посмотрел и гневно со стуком поставил ее на пыльную дорогу и приказал:

– Заполнить!!!

Мешок за мешком несли слуги, пока казначей не сказал:

– Повелитель! Золото закончилось!

– Пошлите гонцов, пусть привезут еще! Пока не заполнится эта поганая деревяшка, не тронемся с места!

Много тяжелых мешков было опустошено в эту чашу, но она по-прежнему оставалась пустой. На сороковом мешке не выдержал сын:

– Что за сатанинский сосуд? Что за дьявольскую чашу ты принес, отец! Сорок лошадей золота ушло, а она до сих пор пуста! Как и чем она заполняется?

– Ах, сын мой, я счастлив, ох, как я счастлив, что ты оказался догадливее меня. Ты на сороковом мешке золота спросил меня, что это за чаша. А я, чтобы понять это, кинул в нее всю свою жизнь, полмира, тысячи наложниц, все мыслимое и немислимое богатство Земли. Сынок, и здоровье свое туда бросил. Я ВСЁ бросил туда, а эта чаша осталась

пуста. Потому что она изготовлена из моих желаний. Это чаша желаний...

И у Вас, дорогой читатель, есть эта чаша
В погоне за очередным желанием Вы кинули в нее
молодость, здоровье, красоту, счастье.

Она поглотила душевный покой, радость жизни, она не
дала воплотить Ваши истинные, сокровенные мечты. В эту
чашу Вы бросили всю свою жизнь.

Впереди, быть может, осталась одна треть. И если не
закроете эту чашу сейчас, она затянет и оставшуюся Вашу
жизнь.

Неужели Вы не видите этого?!

Каждый раз, когда Вы говорите «мало!», Вы тренируете в
себе отрицательное отношение к себе и ко всему
достигнутому, обесцениваете все прожитые годы, всю жизнь|

Придираясь к себе, Вы продолжаете сравнивать себя с
другими не с лучшей стороны! Заниженная самооценка
взялась из чаши желаний - это основа основ несчастья,
неудовлетворенности, неудач...

Измените, пока не поздно, отношение к себе, к
окружающему миру и к жизни, найдите внутри себя что-то
истинное, ценное, подлинное, вечное и развивайте

Даже если у Вас что-то не получается - это только
поначалу. Научитесь прощать себе мелкие промахи и ошибки.
Создайте к себе благодарность просто за то, что Вы есть.

Всегда можно найти, за что себя похвалить.

Желая что-то для себя изменить, оставаясь таким же, Вы
тешите себя иллюзиями. Извините, но бесполезно смазывать
язву, если внутри находится ржавый гвоздь, все равно рана
будет раскрываться. Ржавый характер, который находится в
Вашем теле, и довел его до ручки.

**Как бы ни было трудно, за каждый день, за каждую
выполненную работу нужно заставить, усилием воли
вызвать к себе уважение, потому что именно отсюда
начнется созидание Личности.**

Вы думаете, только у Вас есть проблемы?

Их у всех предостаточно! Не зря говорят: «В каждом доме
по кому». Но главное — есть такое правило: если не можешь
изменить ситуацию, измени отношение к пей.

Все познается в сравнении. Именно поэтому можно сказать, что жизнь прекрасна во всех ее проявлениях.

Может, у кого-то нет мужа, и от этого они страдают, переживают, мучаются. Да Вы только посмотрите на этих замужних «загнанных лошадей»! Да Вы просто счастливый человек!

Может быть, Вы недовольны мужем, тогда посмотрите на одиноких женщин, какими голодными глазами они смотрят на Вашего мужа.

Все постигается в сравнении.

Если считаете себя очень старым человеком, то я поговорю с Вами через лет двадцать. Тогда Вы скажете:

«Ой, какая я была молодая, сама в туалет ходила!»

Это жизнь!

Не ждите, когда пройдут двадцать лет, чтобы оценить радость сегодняшнего дня!

Может, Вы печалитесь от того, что у Вас болезнь тяжелая? Но болезнь болезни рознь.

Например, у Вас язва желудка. Вы приходите к доктору, а он говорит:

– Вы давно не были у врача?

– Я вообще не хожу к врачам.

– Ну вот, допрыгались, — говорит врач, — у Вас запущенная форма онкозаболевания.

Вы начинаете плакать:

– Доктор, скажите, может, это все-таки язва, а?...

Теперь Вы были бы рады услышать сообщение о том, что у Вас язва желудка. Оказывается, столько лет страдали из-за этого — и вдруг сейчас Вы начали мечтать о ней!

Вы идете домой сквозь густой туман в сознании, и Вас больше ничто не интересует. Вы знаете, что осталось совсем мало жить, и все вокруг потеряло смысл.

Вас больше не интересует, что думают о Вас люди, почему не здоровается сосед, какой у Вас дома ковер, новый или старый!

Все ценности, на приобретение которых Вы потеряли здоровье, — это мираж!

Железяка проржавеет, исчезнет, а Вы жизнь свою в эту железяку превратили!

Мебель делается трухой, а Вы часть своей жизни уже израсходовали на эту мебель! Все пусто в этом мире, все иллюзорно, все тленно.

Что остается от человека? Кроме доброй памяти — ничего!

Произошла переоценка ценностей. То, из-за чего Вы еще вчера переживали, мучались, страдали, сегодня выглядит мышиной возней.

Только теперь Вы поняли настоящую цену вещам и событиям в жизни, но, увы...

Через две недели получаете вызов из поликлиники. Приходите, а врач чуть ли ни на коленях умоляет Вас:

– Ради всего святого!!! Простите, пожалуйста!!! В лаборатории, оказывается, перепутали анализы. У Вас язва желудка.

Вы выходите на улицу и радостно кричите:

– У меня язва!!! У меня я-я-зва-а-а!!!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СОЗДАНИЕ ОЩУЩЕНИЯ СРОЧНОСТИ

Подытоживая все, чем я поделился с вами в этой книге, можно точно сказать, что наш окончательный успех или неудача зависят от трех фундаментальных аспектов:

- что мы знаем;
- как мы относимся к тому, что мы знаем;
- что мы делаем с тем, что знаем и чувствуем.

Однако есть еще одна фундаментальная основа, которой необходимо овладеть, если мы действительно хотим внести изменения в свою жизнь. Эта последняя основа представляет собой тот клей, который скрепляет друг с другом все фрагменты мозаики. Как вы увидите, вполне возможно, что, даже применив все указанные в этой книге принципы, некоторые люди так и останутся довольно далеко от реализации своих конечных целей. Несмотря на все их усилия улучшить личную философию, выработать позитивное отношение к жизни, ведущее к успеху, несмотря на упорную работу над собой, изучение и анализ своих результатов и попытки сделать более уникальным свой стиль жизни, им не удастся реализовать свои мечты.

Почему люди, которые серьезно намерены внести эти важные изменения в свою жизнь, до сих пор ходят по кругу, вместо того чтобы двигаться вперед? Почему те, кто посеял свои семена, не смог собрать богатый урожай?

Зона человеческого комфорта

Возможно, часть ответа на эти вопросы состоит в том, что поскольку мы уже имеем достаточно много, то склонны довольствоваться существующим. Почти у каждого есть квартира, телефон, телевизор, холодильник, мебель, автомобиль и определенный источник дохода. У нас есть, что одеть и чем питаться. Поэтому то обстоятельство, что наши основные потребности удовлетворены, может завести в опасное место, именуемое "**зоной комфорта**". Нам не хватает либо чувства неодолимого отчаяния, либо немыслимой силы воодушевления, чтобы согнать нас с насиженного места.

Часто мы хотим большего. Однако нет ни острой нужды, ни жгучего желания сделать что-то, что позволит иметь больше.

Наиболее опасный аспект зоны комфорта - то, что она влияет на наш слух. Чем комфортнее мы живем, тем более невнимательными становимся к тиканью идущих часов. Поскольку нам кажется, что времени впереди много, то бездумно транжирим текущий момент. Мы проводим его в развлечениях, а не в работе над собой.

Люди, живущие в "зоне комфорта", как будто бы выработали странную философию о человеческом бессмертии: "У меня есть сколько угодно времени, чтобы проложить путь к личному успеху. У меня всегда есть завтра. Всегда есть следующая неделя, следующий месяц, следующий год. Нет никакой причины для беспокойства. В следующем году все будет совершенно по-другому".

А тем временем сейчас - в данный момент и на сегодняшний день - люди, переполненные благих намерений улучшить обстоятельства своей жизни, довольствуются текущим ходом событий. Сегодняшний день будет днем отдыха, или днем составления еще каких-то планов, или днем просмотра ТВ-передач, или днем подготовки к новому наступлению на посредственность, которое начнется завтра.

Для человека с благими намерениями, но без чувства ответственности характерны следующие рассуждения:

- "Завтра я встану рано и буду работать допоздна. Я приложу весь свой талант и все свои возможности, чтобы серьезно изменить свою жизнь";
- "За последний месяц я прочитал три книги, так что, думаю, этот месяц можно пропустить";
- "Я много работал на этой неделе, так что завтра можно отдохнуть";
- "Я должен был сегодня позвонить, но сделаю это в другой день... Сделаю это завтра".

Маленькие ошибки в суждениях, повторяемые каждый день... ведут к большим проблемам в будущем.

Сегодня - это завтра вчерашнего дня

Проблема ожидания завтрашнего дня состоит в том, что когда он наконец наступает, то он называется "сегодня".

Сегодня - это завтра вчерашнего дня. Вопрос заключается в том, как мы должны использовать возможность, предоставляемую этим днем? Чаще всего завтрашний день тратится впустую, точно так же, как впустую проведен сегодняшний.

Все, что могло быть достигнуто, может запросто ускользнуть от нас, несмотря на благие намерения. Поэтому каждый человек должен почаще напоминать себе, что часы тикают. Те самые часы, которые начали тикать с момента нашего первого вздоха и которые однажды прекратят свой ход.

Время - это великий уравниватель всего человечества. Оно уносит и самое лучшее, и самое плохое, несмотря ни на что.

Время дает возможность, но требует чувства безотлагательности.

Двухминутное предупреждение

Интересно наблюдать за игрой футбольных команд на ответственных матчах. Обычно они проводят первые пятьдесят восемь минут игры в соответствии с планом, который продумали и который, как они считают, должен привести к победе. Затем происходит нечто замечательное. Помощник судьи выходит в центр поля и объявляет, что дается так называемое "двухминутное предупреждение".

То, что происходит в следующие сто двадцать секунд, часто бывает невероятным. Мы часто становимся свидетелями более интенсивной, более искусной, более энергичной и более активной игры, спрессованной в эти две финальные минуты, чем до этого наблюдали в предыдущие пятьдесят восемь минут игры.

Почему?

Внезапное осознание чувства неминуемого поражения рождает новое и обостренное чувство ответственности. Участники знают, что часы никому не отдадут предпочтения. Они будут делать только то, для чего предназначены: будут отсчитывать секунды до того момента, пока игра окончательно не завершится.

И тогда команда, находящаяся на грани проигрыша, способна показать чудеса мастерства и интенсивности атак, каких не было на протяжении всего матча. Команда обладает потенциалом и возможностью обыграть своих противников в начале игры.

Однако, несмотря на свои намерения, она играет лишь в полсилы, до тех пор пока не становится слишком поздно. Иногда звук свистка, возвещающий о двухминутном предупреждении, является только формальностью, означающей вероятность нависшего и неотвратимого поражения.

То же самое происходит и в личной жизни человека. Секунды сливаются в минуты, минуты в часы, часы в дни, пока однажды утром мы не обнаружим, что моменты возможностей упущены. Мы тратим свои последние годы, оживляя мечты о том, что могло быть, сожалея обо всем том, чего никогда не было и никогда уже не будет.

Когда игра жизни окончательно завершена, то нет ни одной секунды, чтобы исправить наши ошибки. Часы, отсчитывающие моменты нашей жизни, не заботятся ни о победителях, ни о побежденных. Их не волнуют оправдания, справедливость или равенство. Единственный важный вопрос состоит в том, как мы сыграли игру.

Невзирая на возраст человека в настоящее время, именно чувство безотлагательной необходимости должно заставить его действовать сейчас - в данный настоящий момент. Мы должны постоянно осознавать ценность каждого мгновения своей жизни - мгновений, которые кажутся столь незначительными, что их потеря проходит незамеченной.

У нас все еще есть необходимое время. У нас все еще есть масса шансов... масса возможностей... масса лет, чтобы показать, что мы можем сделать.

Для большинства людей будет завтра, следующая неделя, следующий месяц и следующий год. Однако если мы не вырабатываем чувство ответственности, не осознаем безотлагательную необходимость, то эти краткие промежутки времени будут также бездарно растрочены впустую, как были до этого потрачены недели, месяцы и годы. Этот запас не бесконечен!

Много лет я интересовался проблемой алкоголизма и "Обществом анонимных алкоголиков". Одним из основных принципов его работы является то, что, прежде чем человеку оказывается помощь, он должен сам признать себя алкоголиком и что сам не в силах справиться с этим пороком. Что он потерпел поражение. Приняв такую точку зрения, человек готов принять помощь от других алкоголиков, а также положиться на Высшие Силы - на Бога.

История овладения материальной энергией романтична. Открыв ее законы и формулы, люди творят чудеса. Духовная энергия также подчиняется законам, и знание этих законов совершает чудеса в области более тонкой, чем механика, а именно - в области человеческой природы. Одно дело - заставить работать машину. Исправить человеческую природу - совсем другое. Это требует величайшего мастерства, но исполнимо.

Как-то раз слушал рассказ о проявлении Высших Сил в жизни человека, едва избежавшего трагедии. Он сказал, что начал пить в шестнадцать лет, "потому что это считалось крутым". Через двадцать три года он "дошел до упора". Растущая ненависть и горечь по отношению к жене, оставившей его, теще и невестке закончилась попыткой убить всех трех женщин. Я перескажу эту историю так, как он мне ее рассказал, его собственными словами.

- Чтобы укрепить себя для выполнения этой славной задачи, я направился в бар. Еще пара глотков должны были придать мне мужества, чтобы совершить тройное убийство. Войдя в бар, я увидел молодого человека по имени Михаил. Он пил кофе. Я с детства терпеть не мог этого парня и был изрядно удивлен, когда заметил его респектабельный вид и чашку кофе. Я знал, что он тратил рублей 900 в месяц только на спиртное. Я был заинтригован тем, что его лицо казалось освещенным странным светом. От любопытства я подошел к Михаилу и спросил:

- Что это с тобой случилось - у тебя в чашке кофе?

- Я уже год не пью, - ответил Михаил.

Мне это было весьма удивительно, поскольку раньше мы вместе принимали участие в многочисленных попойках. Странно: ненавидя Михаила, я был в каком-то смысле тронут и не мог уйти, когда он спросил:

- Олег, ты никогда не хотел бросить пить?

- Да бросал тысячу раз, - ответил я.

Михаил улыбнулся и сказал:

- Если в самом деле хочешь решить эту проблему, протрезвись и сходи как-нибудь в церковь в субботу к девяти. Там собираются "Анонимные алкоголики".

Я ответил, что религия мне совсем неинтересна, но, может быть, и приду. Я был разочарован, но никак не мог забыть этот свет в его глазах.

Михаил не настаивал, чтобы я пришел, но повторил, что, если я хочу себе как-то помочь, у них с друзьями найдется решение моей проблемы. Сказав так, он ушел, а я встал к стойке, чтобы заказать выпивку, но она почему-то потеряла свою притягательность. Вместо выпивки я отправился домой, а единственный дом, который у меня оставался, был дом моей матери.

Позвольте мне объяснить, что в течение семнадцати лет я был женат на прекрасной женщине, но, будучи нетерпеливой и совершенно перестав верить в меня из-за моего пьянства, она в конце концов решила развестись, поэтому я потерял не только работу и все, что с ней связано, но и дом.

Придя к матери, я боролся с бутылкой до 6 часов вечера, но так и не смог выпить. Я все думал о том, как выглядит Михаил. Поэтому утром в субботу пошел к нему и спросил, как мне удержаться от выпивки до девяти вечера.

Михаил ответил:

- Каждый раз, увидев бар, бутылку виски или вывеску пивной, произнеси маленькую молитву: "Господи, прошу Тебя, пронеси меня мимо этого места", - и добавил: - Беги что есть мочи, так ты сможешь Богу. Он услышит твою молитву, и ты полетишь как на крыльях.

Я сделал так, как велел Михаил. Нервный и дрожащий, в сопровождении сестры, я бродил по улицам города. Наконец в восемь вечера моя сестра сказала:

- Олет, между нами и местом, куда ты собираешься, есть семь точек, торгующих спиртным. Иди один, и, если ты не справишься и придешь домой пьяным, мы все равно будем любить тебя и надеяться на лучшее, но мне почему-то кажется, что это собрание будет отличаться чем-то необычным.

С Божьей помощью я проскочил мимо семи точек. На пороге церкви я случайно оглянулся, и мне бросилась в глаза вывеска над одним из моих излюбленных баров. Никогда не забуду битву с самим собой, которую я выдержал, решая, пойти мне в бар или на собрание, но сила, бльшая моей собственной, потянула меня на собрание.

Войдя в комнату, я был поражен, когда Михаил, мой ненавистный друг, крепко пожал мне руку. Мое отвращение к нему улетучилось. Меня представили самым разным людям: докторам, юристам, каменщикам, мельникам, шахтерам, строителям, часовщикам, рабочим - всем-всем. Я пил с некоторыми из этих людей последние 24 года, и все они были трезвыми в субботу вечером, и больше того - они были счастливы.

Что происходило на том собрании, я помню довольно смутно. Все, что я знаю, - я переродился, почувствовал себя глубоко изменившимся человеком.

С радостью покидая собрание в полночь, я полетел домой словно по воздуху, с удивительным ощущением и мирно уснул в первый раз почти за пять лет. На следующее утро, проснувшись, я припомнил, что слышал ясный голос:

- Есть Сила больше, чем ты. Если ты вручишь свою волю и жизнь Богу, как ты Его понимаешь, Он даст тебе силу.

Учитесь видеть картину будущего заранее

Если бы мы могли нарисовать картину нашего будущего в своем сознании с учетом сегодняшнего состояния, то, возможно, стали бы более серьезно относиться к жизни. Вот история, которая драматическим образом иллюстрирует последствия отсутствия чувства срочности.

Однажды один человек в Америке сел в маленькую лодку и поплыл по реке Ниагара. Река была спокойна, дул мягкий ветерок и солнце ярко светило с безоблачного неба. Лишь недавно человек столкнул свою лодку с речной отмели, и даже сейчас еще берег был виден всего лишь в нескольких метрах. Очевидно, что не было никакой причины для беспокойства. Человек нацепил крючок, закинул удочку и пустил поплавок по течению. Его мысли тоже стали плыть по течению.

То же самое начала делать и его маленькая лодка. Сначала движение было медленным и незаметным. С его лодкой происходило то, что должно происходить с любой другой лодкой, оставленной дрейфовать вдоль слабого течения. Однако любой дрейф сносит лодку в определенном направлении. При отсутствии управления она продолжает двигаться в этом направлении, как будто под действием какой-то странной и невидимой силы.

Занимаясь своими текущими делами, человек не заметил усилившегося движения лодки. Его мысли были заняты рыбной ловлей, поскольку он целую неделю только об этом и думал, когда готовился к поездке. Еще будет время для серьезных размышлений. По крайней мере, некоторое время он может отдохнуть, наслаждаясь одиночеством. Он забудет обо всех жизненных проблемах и позволит себе этот час дрейфовать вместе с лодкой.

Внезапно, без всякого предупреждения его мысли вернулись из тех сфер, где они блуждали, назад в настоящее. Казалось, что звук идет ниоткуда. Сначала он шел с очень далекого расстояния, однако в мгновение ока он усилился и стал теперь почти оглушительным. Его внимание было привлечено не только звуком, но и движением, которое захватило маленькую лодку и понесло по воде, которая больше уже не была спокойной и тихой.

Человек оглянулся вокруг и впервые заметил, что речные берега по обеим сторонам удалялись, как будто они двигались сами по себе. На этой лодке не было мотора, и он мог передвигаться только с помощью единственного рулевого весла. Раньше для него не была очевидной необходимость иметь мотор и весла.

Он попытался сообразить, что же произошло. Казалось, что он движется из спокойного, безмятежного и безопасного мира в бешеный водоворот событий, находящийся за пределами понимания и контроля.

Через мгновение вся трагическая реальность сложившейся ситуации встала перед ним. Грохочущий звук, бьющая пена, нарастающий туман и беспомощное положение его лодки создали мгновенную картину всей ужасной ситуации. Он бросил себя самого и свою маленькую лодку в дрейф по реке, и этот дрейф вынес его на порог водопада. В его сознании возник целый вихрь мыслей и чувств. Если бы он только мог подумать, к каким последствиям приведет этот безмятежный дрейф! Если бы он только был лучше подготовлен и позаботился о том, чтобы снабдить лодку мотором! Если бы он раньше заметил или если бы он...

Только теперь человек увидел толпу людей, собравшихся по обоим берегам реки, которые быстро разносили весть о лодке, низвергающейся вниз по течению реки к неизбежной катастрофе. Казалось, будто те, кто видел случившееся, были готовы помочь, однако любые попытки рискнуть, чтобы спасти этого безнадёжного человека, могли бы только поставить под угрозу их собственную безопасность. Некоторые люди делали тщетные попытки бросить канаты или протягивали ветки деревьев, но большинство стояли в оцепенении как свидетели трагедии, которой не должно быть.

В какое-то мгновение он почувствовал, что нависшая над ним роковая угроза – это расплата за его собственную небрежность. Он стал жертвой собственного беззаботного отношения к деталям окружающей обстановки, которые оказались способными поглотить все его существование, все его возможности, таланты и за один миг положили конец всем его мечтам.

Одна из его последних мыслей была о том, что если бы у него был еще один шанс, то он сделал бы все по-другому. Мысли мелькали в его сознании с такой же быстротой, с какой падающая с края водопада вода устремлялась на сотни метров вниз к месту своего последнего назначения.

Если бы ему была дарована другая судьба, то он смог бы намного раньше увидеть возможность будущей катастрофы. Он ясно увидел бы в своем сознании всю картину до того, как событие произошло бы в реальности. Он мог бы предположить определенные последствия своей небрежности и невнимания. Своим мысленным взором он увидел бы вздымающуюся пену, услышал бы рев водопада и почувствовал бы ускоряющееся течение, что заставило бы его действовать без промедления и начать быстро выгребать к безопасному берегу.

Если бы только вода вытолкнула его наружу, а не поглотила, то он по-новому оценил бы и свой талант, и свои способности, и свое время. Он никогда бы больше не позволил чепухе занимать его мысли, а желанию отдохнуть и расслабиться уводить от более важного стремления к интенсивной работе и осязаемому прогрессу.

Но, к несчастью, его время просто кончилось.

Изучение нашего нынешнего дрейфа

В нашей жизни все происходит точно так же. Мы плывем по течению - дрейфуем в каком-то направлении - даже в данный момент. Единственное, что можно определить с некоторой степенью точности, - куда нас может привести сегодняшний дрейф.

Самая большая неизвестность состоит в том, хватит ли времени на наших персональных часах, чтобы изменить направление этого дрейфа?

У некоторых людей их прошлые поступки наметили курс, который продолжается в настоящем и угрожают захватить и будущее. И все же они не вносят коррективы и не предпринимают немедленных действий.

Они позволяют своей небрежности продолжать дрейфовать безнаказанно.

Они разрешают своему стремлению развлекаться подавлять желание учиться.

Вместо того чтобы искать, они сами теряются.

Они склонны считать, что их небольшие заблуждения, небрежности или ошибочные суждения фактически не имеют большого значения. Эти люди еще не усвоили, что все в жизни взаимосвязано и что их действия сегодня определяют, каковы будут последствия завтра.

Их беззаботные действия и бесцельные блуждания истощают самый важный ресурс - время. Им кажется, что времени так много, что можно позволить отдельным возможностям ускользнуть незамеченными.

Наша философия двигает нас вперед к каким-то определенным условиям будущего. Точно такое же влияние оказывают наши сегодняшние отношения к жизни, уровень активности и результаты. Нынешний стиль жизни или вдохновляет нас идти к еще большим глубинам эмоционального опыта, или нашептывает подождать до тех пор, пока мы будем все иметь.

Что мы представляем собой и какие мы, - необходимо изучать не только в свете наших конечных целей, но и с обостренным ощущением уходящего времени - "тиканья часов". Может быть, у нас осталось лишь несколько месяцев. Однако не лучше ли сделать что-то конструктивное с этим оставшимся у нас временем, чем пассивно ждать, когда пробьет последний час?!

Жизнь - это не учебные занятия

Время учебы прошло. Учебные занятия были в тот период, пока мы росли. Время учебы было, когда мы ходили в школу. Теперь мы - полноправные участники игры жизни, а наш противник - человеческая посредственность. В отсутствие интенсивной и продуманной деятельности сорняки неудачи заполняют все и разрушат даже те небольшие плоды прогресса, которых мы достигли своими усилиями.

Мы не можем позволить себе ждать "двухминутного предупреждения".

Мы не можем позволить себе ждать, пока вдруг выяснится, что наш план игры не сработал.

И мы не можем позволить себе ждать последних ударов часов, чтобы начать интенсивно использовать возможности жизни.

Мы должны бросить сами себе вызов, взойти на новый уровень мышления и стремиться к новому уровню достижений.

Мы должны заставить себя соблюдать новую дисциплину, выработать новое отношение к жизни, которое мотивирует нас и вдохновляет других.

Мы не можем дожидаться того, что нам на голову "свалится" какая-нибудь потрясающая возможность, прежде чем мы сами заставим себя быть серьезными.

Мы должны видеть свои сегодняшние возможности и использовать их. Мы должны вдохнуть в них свой талант, силу и новое чувство безотлагательности и раскрыть все, что можем сделать.

Мы не можем позволить себе сосредоточивать внимание на опасности риска в каждой возможности. Наоборот, мы должны ухватиться за ту возможность, которая присуща каждому риску, сознавая, что иногда риск зайти слишком

далеко необходим, чтобы выявить, как далеко мы на самом деле можем уйти.

Вы можете сделать это! Вы можете изменить свою жизнь прямо сейчас - просто начав вырабатывать в себе новое чувство ответственности.

Помните, часы идут. Вы способны достичь всего, чего захотите, если начнете процесс прямо сейчас.

Это легко - достичь успеха и счастья.

Но так же легко - не достичь этого.

Окончательный результат вашей жизни будет определяться по тому, сделали ли вы слишком много ошибок в суждении, повторяя их каждый день, или посвятили свою жизнь выполнению нескольких простых правил каждый день:

- Правило укрепления и расширения вашей философии.
- Правило выработки более правильного отношения к жизни.
- Правило вовлеченности в более интенсивную и последовательную деятельность, которая приведет к достижению более высоких результатов.
- Правило изучения ваших результатов, чтобы более объективно оценивать будущее
- Правило жить более полной жизнью и вкладывать весь ваш жизненный опыт в ваше лучшее будущее.

Это тот выбор, в котором Вы можете использовать Ваш талант и Вашу энергию, проявив чувство ответственности и непоколебимой решительности.

Пусть отдельные фрагменты вашей мозаики жизни плавно соединятся друг с другом, и вы сможете наслаждаться картиной этого законченного шедевра как результатом вашего неустанного совершенствования фундаментальных основ жизни.

И пусть ваши усилия и результаты дадут повод тем, кто однажды захочет выразить свое суждение о вашем существовании, сказать только одну простую фразу...

"Хорошо сделано, добрый и верный друг".

Насколько далеки должны быть наши устремления?

Кажется, что любая форма жизни на нашей планете стремится к своему максимальному потенциалу... за исключением человеческих существ. Дерево не может дорасти до половины своей потенциальной величины и потом заявить: "Я думаю, этого достаточно". Оно будет пускать свои корни как можно глубже, будет всасывать столько питательных веществ, сколько сможет, будет тянуть свои ветви ввысь и вширь, насколько позволит ему природа, как бы напоминая нам, кем бы каждый из нас мог стать, если бы только делал все, что в его силах.

Почему же сложилось так, что человек, безусловно, наиболее развитая и разумная форма жизни на Земле, не стремится реализовать свой максимальный потенциал? Почему получается так, что мы позволяем себе останавливаться на полпути? Почему мы не стремимся постоянно к тому, чтобы стать тем, чем мы можем стать?

Причина проста: нам дана свобода выбора.

В большинстве случаев выбор - это дар. Однако, когда речь идет о том, чтобы делать все, что мы можем, располагая всеми способностями и возможностями, выбор может иногда стать скорее проклятием, чем благом. Слишком часто мы выбираем сделать намного меньше, чем могли бы. Мы уж лучше будем отдыхать в тени раскидистого дерева, чем возьмем за образец стремление этого дерева к росту.

Два выбора, с которыми мы встречаемся

У каждого из нас есть два четких варианта выбора того, что мы можем сделать со своей жизнью.

Первый вариант: быть чем-то меньшим, чем мы можем быть. Меньше зарабатывать. Меньше иметь. Меньше читать и меньше думать. Меньше пытаться и меньше дисциплинировать свои действия. Это тот вариант выбора, который ведет к пустой жизни. Это тот вариант выбора, который, будучи сделан однажды, ведет к жизни, полной постоянных дурных предчувствий, вместо жизни, наполненной прекрасным ожиданием новых свершений.

А второй вариант выбора? - Делать все! Стать тем, кем мы хотим и можем стать. Читать каждую книгу, которую можем прочитать. Зарабатывать столько, сколько можем

заработать. Отдавать и вкладывать столько, сколько можем, делать и выполнять столько, сколько можем.

У каждого есть этот выбор. Делать или не делать. Быть или не быть. Быть всем. Быть чем-то менее значительными или быть ничем. Как и для дерева, это было бы достойным вызовом для всех нас - расти вверх и вширь до полного использования своих потенциальных возможностей.

Почему мы не делаем всего, что можем, в каждый момент, когда мы можем, не проявляем все, на что способны, и так долго, сколько можем?

Нашей конечной жизненной целью должно стать создание в этом мире столько, сколько позволяет наши талант, способности и желания. Принять решение делать меньше, чем мы могли бы, - значит потерпеть неудачу в этом важнейшем начинании.

Результат - лучшее измерение человеческого прогресса. Не разговоры. Не объяснения. Не оправдания. Результат!

И если наш результат оказался меньше, чем он должен был быть, то мы должны стремиться к тому, чтобы сегодня достичь чего-то большего, чем имели день тому назад. Самые большие награды всегда достаются тем, кто приносит наибольшую ценность себе и миру вокруг в результате того, кем и какими они стали.

* * *

В завершение своих слов я хочу выразить большое сожаление, что у нас нет возможности встретиться лицом к лицу и я не могу задать вам тот же самый вопрос, с которым молодой священник в холмах штата Теннесси (США) обратился к маленькому Бену Куперу (не знавшему своего земного отца). Этот драматический вопрос звучал, если вы помните, так: "Мальчик, а ты чей?".

Если бы мы были вместе, я посмотрел бы вам прямо в глаза и спросил: "Мальчик, а ты чей?" или "Девочка, а ты чья?". А после этого я бы тоже улыбнулся с радостью в сердце и произнес то же самое, что сказал тогда молодой проповедник: "О! Я отлично знаю, чей ты! Да и как не знать, когда фамильное сходство просто не позволяет ошибиться. Ты же чадо Божье!". (И вы можете сами стать одним из таких чад.) Исходя из предположения, что вы сделали именно такой выбор - к чему я настоятельно вас призываю, - могу сказать

следующее: это и есть то настоящее наследие, которое вы получаете. Теперь идите и позаботьтесь, чтобы соответствовать этому в жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Харви Маккей об искусстве общения с людьми

Сразу по окончании Миннесотского университета я не мог позволить себе роскошь снять собственную квартиру, так что продолжал жить в доме родителей в Сент-Поле. Мама умерла незадолго до того, как я окончил школу, остались только мы с отцом. Ему было одиноко.

Я же только-только начал делать карьеру и не думал ни о чем другом.

И вот результат: никогда еще в моей жизни не было столько "разговоров по душам".

Я работал в "Кволити парк" и зарабатывал на жизнь продажей конвертов. Мне безумно хотелось перевести стрелки на скоростную магистраль, но я понятия не имел, где ее искать и как вскочить в мчащийся поезд. А мой отец знал.

- Слушай, сын, с тех пор как тебе стукнуло семь лет, ты только и делал, что играл в гольф. Помнится, однажды ты вернулся с площадки с разбитыми в кровь руками. (Мне разрешали бесплатно ударить раз-другой в награду за то, что я носился как угорелый по всей площадке с проволочной корзинкой, подбирая раскатившиеся шары.)

- В сущности, - добавил отец, - гольф до сих пор остается единственным занятием, к которому ты относишься всерьез.

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПРЕВРАТИТЬ В КАПИТАЛ ТО, ЧТО ХОРОШО ПОЛУЧАЕТСЯ?

- Поезжай в Миннеаполис, - продолжал отец, - подай заявление о приеме в клуб "Оук ридж". Расскажи им о своих подвигах: как ты выступал за команду Миннесотского университета, как дважды становился чемпионом и принимал участие в соревнованиях на кубок штата. Им нужна "свежая кровь". Нужны таланты. Постарайся, чтобы тебя приняли без вступительного взноса: он чудовищно высок, нам с тобой не осилить. Если тебя примут - считай, что приобрел ценнейшие знакомства. В клубе состоит не менее трехсот человек, и все будут рваться играть с тобой.

И, кто знает, может, твой щедрый и дальновидный

работодатель поможет с уплатой членских взносов. Заодно покажешь членам клуба, как ты умеешь продавать конверты.

А правда, почему бы и нет? Что я теряю? На заседании приемной комиссии я устроил спектакль века. Шансы были малы, но я рискнул.

- Как без вступительного взноса? - изумилась комиссия. - Принять вас, юношу двадцати двух лет, не знакомого ни с одним членом клуба, бесплатно? Чтобы вы приставали со своими конвертами к нашим старым маразм... к нашим многоуважаемым ветеранам?

- Что вы, ни в коем случае!

- Ну конечно! Ваша заветная цель - помочь нам выиграть соревнования на приз города, а не заниматься сбытом конвертов!

- Уверю вас, я далек от того, чтобы пользоваться гольфом в корыстных целях. Но, откровенно говоря, не вижу в обзаведении связями ничего плохого. Так делают все, вступая в загородные клубы. И нельзя ставить мне в вину молодость. Молодые будут дольше платить взносы.

- Как насчет вступительного?

- Не могу себе позволить - во всяком случае, в настоящее время. Может, немного погодя...

- Вот тогда мы вас и зачислим.

- Значит, пусть молодые ждут до старости? Даже если они отличные игроки..?

Через полгода они сдались. Приняли меня практически без вступительного взноса и с умеренными ежемесячными. Правда, дали понять, что будут пристально следить за изменениями в моем финансовом положении.

Тест "Кто Вы?"

Из фигур, описанных ниже, выберите одну, которая вам больше понравилась.

Квадрат. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот чем знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата первоклассным специалистом в своей области. Квадрат налаживает раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое

время. Идеал Квадрата - распланированная и предсказуемая жизнь. Ему не по душе "сюрпризы" и изменения привычного хода событий.

Прямоугольник. Временная форма личности, которую могут носить остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это - люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому занятые поисками лучшего положения. Поэтому ведущие качества Прямоугольника - любознательность, пылливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни. А также легко усваивают все новое.

Треугольник. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неуправляемые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Они честолюбивы и прагматичны, умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел делает Треугольник личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими людьми.

Круг. Самая доброжелательная из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль, как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-нибудь конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

Зигзаг. Фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального - вот что нравится Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг - самый восторженный, самый воспламеняющийся из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов

поведать ее миру. Зигзаги - неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь за собой очень многих.

Тест

"Ваши пути свершения карьеры"

1. *Каким способом легче всего делать деньги?*
 - а) много работать, быть хорошо информированным, рисковать и вкладывать имеющиеся деньги в дело;
 - б) надеяться на "дедушкино" наследство, искать счастья в лотерее;
 - в) постепенно делать карьеру, пройдя все ступеньки вплоть до руководящей или же заняться политикой.
2. *Какой размер прибыли может, по вашему мнению, побудить богатейших людей мира заключить сделку?*
 - а) от полумиллиона до миллиона долларов;
 - б) до десяти миллионов долларов;
 - в) десятки миллионов долларов и выше.
3. *С каким высказыванием вы согласны?*
 - а) чем больше денег, тем больше удовольствия;
 - б) деньги означают власть;
 - в) деньги вызывают много зависти.
4. *Вам известна игра "по письму", когда вы кладете в конверт небольшую сумму, ищете жертву, которая тоже платит, и в конечном итоге ваше капиталовложение возвращается к вам в многократном размере.
Какую роль при этом вы готовы сыграть?*
 - а) не участвовать;
 - б) участвовать и зарабатывать при этом;
 - в) быть инициатором игры.
5. *Придаете ли вы значение тому, чтобы о вас упомянули в разделе "Светская" в различных изданиях?*
 - а) я был бы этому очень рад;
 - б) нет;
 - в) обо мне и так много пишут.
6. *Каким образом можно выиграть на скачках?*
 - а) рисковать высокими ставками;
 - б) экономить деньги, ограничиваясь лишь присутствием на скачках;
 - в) купить лошадь-победительницу.

7. Кто, по вашему мнению, имеет наибольший шанс быстро и надежно стать богатым?

- а) режиссер, актер, писатель, художник, спортсмен-рекордсмен;
- б) адвокат, врач, маклер, политик;
- в) глава фирмы, издатель.

8. Как вы относитесь к бизнесу между друзьями?

- а) я готов ссужать деньги своим приятелям. Когда-нибудь и они дадут мне займы;
- б) деньги и дружба несовместимы;
- в) я готов брать займы у друзей, но не давать.

9. Будьте откровенны. Если бы вам удалось стать миллионером, то вы бы наслаждались этим ощущением?

- а) разумеется, я бы наслаждался этим;
- б) я бы демонстрировал свое наслаждение всем тем, кто не доверял мне или смотрел на меня свысока;
- в) нет.

10. Куда бы вы вложили свои миллионы?

- а) в недвижимость, имущество, собрание предметов искусства;
- б) в акции и другие ценные бумаги;
- в) я сделаю так, как решит моя жена (мой муж).

11. Если у вас уже есть пара миллионов, то будете ли вы стремиться заработать дополнительно?

- а) не обязательно мелкую сумму, но от крупной не откажусь;
- б) конечно;
- в) нет, поскольку мне хватает.

Теперь посмотрите, **сколько очков стоит каждый ваш ответ.**

| Вопросы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| а | 6 | 0 | 6 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 | 3 |
| б | 0 | 3 | 3 | 0 | 6 | 3 | 3 | 6 | 3 | 6 | 6 |
| в | 3 | 6 | 0 | 6 | 3 | 6 | 6 | 0 | 6 | 0 | 0 |

Подсчитайте сумму очков по таблице.

Если вы набрали:

От 0 до 16 очков - это означает, что самый лучший способ для вас разбогатеть - удачно жениться или стать наследником или, наконец, выиграть в лотерею.

От 18 до 42 очков. Богатство связано для вас с трудом. Избегайте финансовых спекуляций. Делайте карьеру и тогда займете место шефа. Даже если это не принесет вам желаемых миллионов, ваша жизнь все равно будет обеспечена в материальном аспекте.

От 42 до 66 очков. У вас самые лучшие шансы стать когда-нибудь миллионером. У вас коммерческий склад ума, вы отделяете деньги и дружбу. Вы не намерены хвастаться своим роскошным образом жизни, а склонны терпеливо преумножать свое богатство.

Тест "Не витаете ли Вы в облаках?"

1. Получив газету, просматриваете ли вы ее, прежде чем начать читать?
2. Кушаете ли вы больше обычного, когда расстроены?
3. Думаете ли вы о своих делах во время еды?
4. Храните ли вы любовные письма?
5. Интересует ли вас психология?
6. Бойтесь ли вы ездить на большой скорости?
7. Избегаете ли вы мыслей о смерти?
8. Любите ли вы помечтать перед сном, лежа в постели?
9. Способны ли вы сильно устать и после восьмичасового сна?
10. Читаете ли вы любовные романы?
11. Делитесь ли с другими личными трудностями?
12. Избегаете ли вы одиночества?
13. Бывает ли так, что из-за неприятностей вы заболеваете?
14. Случалось ли вам в задумчивости проезжать нужную остановку?
15. Возникло ли у вас желание жить в другом городе?
16. Считаете ли вы характер человека наследственной чертой?
17. Ходите ли вы часто в кино, особенно если в репертуаре фильмы о любви?

За каждый положительный ответ запишите себе по 5 баллов.

Подсчитайте баллы.

От 75 до 85 баллов. Пожалуй, вы прячетесь от действительности. Не мешало бы вам хоть изредка взглянуть в глаза реальности. Это поможет лучше ориентироваться в жизни и несколько оградит от неприятностей.

От 55 до 75 баллов. Ваши мечты не всегда сообразуются с правдой жизни. Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевных сил. И не ищите совершенного решения всех жизненных проблем. Ведь звезды светят даже тогда, когда их не видно.

От 30 до 50 баллов. Вы смогли установить равновесие между иллюзиями и реальностью. И хотя вам все же свойственна некоторая мечтательность и даже сентиментальность, вы вполне соизмеряете их с действительными возможностями.

От 5 до 20 баллов. Вы чрезмерно заземлены, прагматичны. Не хватает романтичности - она пошла бы вам на пользу. Жизнь, конечно, вещь серьезная, но иногда и чувство юмора помогает преодолевать препятствия.

Тест

"Удачен ли Ваш брачный союз?"

Ответьте на вопросы. Первая цифра в скобках означает ответ "да", вторая - "иногда" и третья - "нет".

1. Считаете ли вы, что ваш супруг очень мил и внимателен к вам? (10, 5, 2)
2. Хотите ли вы, чтобы супруг рассказывал вам о своих служебных проблемах? (4, 2, 2)
3. Бывали ли случаи, когда ваше плохое настроение отравляло семейную атмосферу? (7, 1, 2)
4. Способна ли вкусная еда исправить ваше испорченное настроение? (10, 3, 4)
5. Полагаете ли вы, что супруг по-доброму воспринимает ваши настроения? (6, 0, 1)
6. Проводите ли вы все выходные вне дома? (9, 2, 2)
7. Приветствуете ли вы хобби вашего мужа? (2, 5, 8)
8. Радуетесь ли вы успехам мужа? (3, 2, 10)
9. Считаете ли вы, что работа мужа менее важна, чем ваша? (10, 0, 1)

10. Демонстрируете ли вы при супруге свою любовь к детям при каждом удобном случае? (8, 2, 2)

Подсчитайте свои очки и выслушайте приговор.

75 и более очков. Пожалуй, ваш брак неблагоприятен. Вы во всем склонны винить своего мужа, хотя большинство семейных "грехов" - ваши. Причем супруг наверняка уже просто не реагирует на ваши выходки. Чтобы исправить это положение, вам понадобится немало времени. И прежде всего необходимо заставить себя оценить все беспристрастным взглядом.

От 40 до 74 очков. Ваш брак не идеален. Однако хорошие отношения зависят от вас обоих. Не бойтесь кризисных ситуаций в семье, обсуждайте "пограничные" темы. Если вы честно обсудите все ваши сомнения, то счастье вам обеспечено.

Менее 39 очков. Вы всегда будете рядом друг с другом. О таком супружестве можно только мечтать.

Тест

"Любят ли Вас окружающие?"

Словами "да" и "нет" выскажите свое отношение к следующим утверждениям.

1. Почти ежеминутно в течение дня вас пристально оценивают те, с кем вы общаетесь.
2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с окружающими свои увлечения. И неважно, интересуется ли это собеседников.
3. Самое мудрое - сохранять достоинство даже тогда, когда у вас имеется сильный соблазн поступить иначе.
4. Замечая ошибки в речах других, не забывайте их поправить.
5. Встречаясь с незнакомыми людьми, вы должны быть достаточно остроумны, общительны и привлекательны, чтобы произвести на них впечатление.
6. Если вас представляют кому-либо и вы не расслышали его имя, то попросите его повторить.
7. Будьте уверены: вас уважают за то, что вы никогда не позволяете другим подшучивать над собой.
8. Вы должны быть всегда начеку, не то окружающие будут выставять вас в смешном виде.

9. Общаясь с блестящим и остроумным человеком, отдайте ему должное и выйдите из разговора, а не устраивайте соревнования.
10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.
11. Вы должны всегда помогать друзьям, потому что может прийти время, когда вам понадобится их помощь.
12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что очень немногие оценивают вашу помощь по достоинству.
13. Лучше, если другие зависят от вас, а не вы зависите от других.
14. Настоящий друг всегда старается помогать своим друзьям.
15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.
16. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже знаете, то лучше остановить рассказчика.
17. Если в компании рассказывают анекдот, который вы слышали, то надо быть достаточно вежливым, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.
18. Если вас пригласили к другу, а вы хотите сходить в кино, то надо придумать уважительный повод для отказа, но не рисковать обидеть ближнего, сообщая ему действительную причину.
19. Настоящий друг требует, чтобы его близкие поступали всегда наилучшим для него образом, даже когда они и не хотят этого.
20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-то выразит противоположное мнение.

За каждый ответ "да" начисляйте себе 5 баллов. За каждый ответ "нет" - 0 баллов. Подсчитайте общую сумму баллов.

85 - 100 баллов - отлично;

75 - 80 баллов - хорошо;

65 - 70 баллов - удовлетворительно;

40 - 60 баллов - плохо.

Чем выше сумма, тем вас любят больше. Чем ниже сумма, тем вас любят меньше.

Тест **"Как Вы проводите свободное время?"**

Выберите один из вариантов утверждений.

1

У вас испортился телевизор. Вы:

- а) спокойно ждете мастера и смотрите передачи не каждый день, а время от времени;
- б) сразу же находите способ исправить его, так как не можете обходиться без телевизора ни единого дня;

2

- а) вы можете назвать три книги, которые недавно прочитали или собираетесь прочитать;
- б) вы еще не знаете, что будете читать, так как определенных планов у вас нет;

3

- а) у вас есть хобби - собираете марки или увлекаетесь фотографией, или...;
- б) ваше любимое занятие - растянуться на диване или провести вечер в ближайшем кафе;

4

- а) вы любите природу, прогулки по лесу. Пользуетесь малейшей возможностью, чтобы совершить короткую или продолжительную экскурсию;
- б) хождение пешком не доставляет вам никакого удовольствия. Лучше лишний раз проехать в автобусе или в автомобиле.

5

Целый год вы без усталости трудитесь, носитесь по делам, а когда начинается отпуск, то вы:

- а) отлично отдыхаете, лежа на диване и ничего не делая;
- б) во время отпуска вы предпочитаете путешествовать и осматривать новые места.

6

Представьте, что у вас неожиданно выдался свободный день. Тогда:

- а) у вас нет проблем, что делать, поскольку - планов уйма;
- б) откуда мне знать, как его провести, - ведь это произошло так неожиданно.

7

В воскресенье вы ждете важного телефонного звонка. Но пока еще не позвонили, вы:

- а) сидите перед телевизором или слушаете радио;
- б) тем временем занимаетесь уборкой квартиры;

8

- а) дома вы играете в коллективные игры - шахматы, домино;
- б) у вас нет ни одной из таких игр, но собираетесь их приобрести;

9

- а) вы не испытываете никаких эмоций к человеку, который разводит почтовых голубей. Вам это безразлично;
- б) вы можете понять того, кто завел какое-то животное и очень увлечен этим;

10

- а) свободное время для вас не проблема. У вас столько разных интересов, что не знаете, чем займетесь в первую очередь;
- б) свободное время вам в тягость. Когда наступают выходные дни, то вам хочется, чтобы они поскорее прошли.

Если вы выбрали вариант "а" при ответах на вопросы: 1, 2, 3, 4, 6 и 10 - запишите по 2 очка. Если выбрали вариант ответа "б" на вопросы: 5, 7 и 9 - тоже запишите по 2 очка.

От 0 до 8 очков. Свое свободное время вы проводите очень однообразно. Все же время от времени вам нужно проявлять волю и желание. Вряд ли вы порадуете своего близкого человека, если на его вопрос о том, как вы проведете выходные, ответите: "А мне все равно".

От 10 до 14 очков. Не самое лучшее дело - сесть в кресло и беспрерывно читать. Вам лучше было бы заняться спортом. Не так ли?

От 16 до 20 очков. Вы умеете пользоваться каждой минутой. У вас много забот. Слово "скука" вам незнакомо.

20 очков. Если вы набрали ровно 20 очков, то задайте себе вопросы: Интересна ли вам своя работа? Что дает вам ваша семья? Что вы сами даете своей семье? Остается ли у вас время на еще что-нибудь, кроме забав и развлечений?

Тест

"Понимаете ли вы друг друга?"

Оба супруга должны выбрать один из трех предложенных ответов.

1. *Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений?*

- а) да - 1 очко;
- б) нет, такой необходимости нет - 0 очков;
- в) такое выяснение отношений бесполезно - 2 очка.

2. *Когда вы хотите задать какой-либо вопрос, можете ли сделать это прямо, без обиняков (деликатный вопрос)?*

- а) да - 0 очков;
- б) да, но мне потребуется для этого благоприятная обстановка - 1 очко;
- в) об этом не может идти речи - 2 очка.

3. *Считаете ли вы, что ваш супруг многое умалчивает из того, что его тяготит?*

- а) да - 1 очко;
- б) не имею представления - 2 очка;
- в) я не в курсе всех его (ее) проблем - 0 очков.

4. *Можете ли вы разговаривать со своим супругом о серьезных вещах в любое время?*

- а) да - 0 очков;
- б) не всегда, так как нужно выждать подходящий момент - 1 очко;
- в) в большинстве случаев нет, потому что он (она) не имеет времени - 2 очка.

5. *Когда вы разговариваете друг с другом, то следите ли обычно за точностью формулировок?*

- а) да, я обдумываю, взвешиваю свои слова - 1 очко;
- б) нет, мы говорим прямо то, что думаем - 2 очка;
- в) высказываю свое мнение, но прислушиваюсь к чужому - 0 очков.

6. Когда вы делитесь с супругом своими проблемами, то нет ли у вас такого чувства, что вы обременяете тем самым своего партнера?

- а) да, так бывает довольно часто - 2 очка;
- б) он (она) просто вникает в мои проблемы - 1 очко;
- в) он (она) всегда проявляет участие - 0 очков.

7. Принимает ли в вашей семье кто-то из супругов важное решение, которое касается его одного, не советуясь с другим?

- а) случается и так - 2 очка;
- б) мы вместе обсуждаем это, но последнее слово каждый оставляет за собой - 2 очка;
- в) мы решаем и обдумываем вместе - 0 очков.

8. Не задумывались ли вы над тем, что предпочитаете чаще делиться с друзьями (подругами), чем со своим спутником жизни?

- а) иногда это случается - 1 очко;
- б) нет, свои проблемы я обсуждаю со своим супругом (супругой) - 0 очков;
- в) со своими друзьями мы лучше понимаем друг друга - 2 очка.

9. Не бывает ли так, что когда супруг(а) разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

- а) бывает и так - 2 очка;
- б) нет, я слушаю внимательно - 0 очков;
- в) если я чувствую, что рассеян(а), то стремлюсь сосредоточить свое внимание - 1 очко.

10. В разговоре вы пытаетесь прежде всего высказаться сами?

- а) непременно - 2 очка;
- б) обычно я даю возможность партнеру высказать все, что его волнует - 2 очка;
- в) считаю, что мы оба должны делиться своими проблемами - 1 очко.

А теперь оба супруга должны сложить и подсчитать те очки, которые у них набраны. Итак ...:

От 0 до 10 очков. В вашей семье принято рассказывать о своих проблемах. Каждый из вас делится тем, что его тяготит,

и партнер его внимательно выслушает. У вас нет потребности делиться с кем-то: с друзьями, родственниками, потому что дома вас понимают лучше.

От 11 до 28 очков. Нельзя сказать, что в вашей семье совершенно не делаются своими проблемами. Но есть ряд вещей, о которых вам нужно и можно было бы говорить. Но вот этого не происходит. Существуют вопросы, о которых вы не говорите, и вы оба не решаетесь обсуждать их. А это ведет к отчуждению, потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека, который бы его понимал. И такого человека он ищет.....

Тест "Коммуникабельны ли Вы?"

При чтении вопросов возможны ответы: "да", "нет", "иногда".

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли ее ожидание вас "из колеи"?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока не станет хуже?
3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие предстоящее выступление с докладом на каком-либо совещании?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не были. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы ее избежать?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой?
7. Верите ли вы, что существует проблема "отцов и детей", что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть занятую у вас небольшую сумму денег?
9. В ресторане вам подали явно некачественное блюдо. Промолчите ли вы или рассерженно отодвинете тарелку?

10. Оказавшись наедине с незнакомым человеком, начнете ли вы с ним разговор или будете ждать, пока он заговорит первым?
11. Увидев длинную очередь, откажитесь ли вы от своих намерений что-то купить или встанете в хвост длинной очереди?
12. Услыхав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, вы предпочитаете промолчать и не вступать в спор?
13. У вас есть собственные критерии оценки музыки, живописи, искусства и никаких других мнений вы не приемлете?
14. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтов?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения в письменном виде, чем в устной форме?

Оценки ответов: "да" - 2 очка; "иногда" - 1 очко; "нет" - 0 очков.

Подсчитайте свою сумму очков.

30 - 32 очка. Вы явно некоммуникабельны и это ваша беда, так как страдаете от этого вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует деловых усилий. И все-таки старайтесь стать хотя бы немного пообщительней. Книги Игоря Добротворского помогут вам в этом. Даже просто читая их, вы по-настоящему начнете притягивать к себе успех.

25 - 29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество и у вас, наверное, мало или нет вообще друзей. Новая работа и необходимость новых контактов выводят вас из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. В вашей власти переломить эти особенности характера. Ведь при какой-либо сильной увлеченности вы "вдруг" приобретаете полную коммуникабельность? Вам нужно только "встряхнуться"....

19 - 24 очка. В общественной и незнакомой обстановке вы в известной степени чувствуете себя вполне уверенно. Новые

проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой; в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях много сарказма без всякого на то основания. Помните: эти недочеты исправимы....

14 - 18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречи с другими людьми. В то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки; многословие вызывает у вас раздражение.

9 - 13 очков. Вы общительны (порой сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Вы охотно знакомитесь с разными людьми. Любите бывать в центре внимания и никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Да и не выполняете порой. Не так ли? Бывает, что вы вспылите, но быстро отходите. Чего вам по-настоящему недостает, так это усидчивости, терпения и решительности при столкновении с серьезными проблемами. Вы согласны? Но при желании вы сможете заставить себя не отступить ни на шаг. Было бы только оно, это желание...

4 - 8 очков. Да вы должно быть, просто "рубаха-парень". Общительность бьет из вас ключом, вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень, даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем самое поверхностное представление. Вы всюду чувствуете себя "в своей тарелке". Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете довести его до конца. Именно по этой причине руководители и коллеги внутренне относятся к вам с опаской.

3 очка. Ваша коммуникабельность носит просто болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела других, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых некомпетентны. Вольно или невольно бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вы вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны к

окружающим людям. Серьезная работа не для вас. Людям действительно трудно с вами. Да, надо, надо вам поработать над собой, над своим характером. Воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к окружающим, а главное - подумайте о своем здоровье. Ведь такой стиль жизни, который вы сейчас ведете, не проходит бесследно. Не так ли?

Тест

"Умеете ли Вы быть счастливым?"

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой вы задумываетесь над прожитой жизнью, то приходите к выводу, что:

- а) все было скорее плохо, чем хорошо;
- б) все было скорее хорошо, чем плохо;
- в) все было просто отлично: и суп - горячий, и картофель - прожаренный.

2. В конце дня вы обычно:

- а) недовольны собой;
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше;
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда вы смотрите в зеркало, то думаете:

- а) "О боже, время беспощадно!...";
- б) "А что, совсем еще неплохо!...";
- в) "Все просто прекрасно!".

4. Если вы узнаете о крупном выигрыше кого-либо из знакомых, то думаете:

- а) "Ну, мне-то никогда так не повезет!";
- б) "А, черт! Ну почему же не я?";
- в) "Однажды так повезет и мне!".

5. Если вы услышите по радио, ТВ или узнаете из газет о каком-либо происшествии, то говорите себе:

- а) "Вот так однажды будет и со мной!";
- б) "К счастью, меня эта беда миновала!";
- в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!".

6. Когда вы пробуждаетесь утром, то чаще всего:

- а) вам ни о чем не хочется думать;
- б) вы взвешиваете, что "день грядущий мне готовит";

в) вы довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.

7. *Вы думаете о ваших приятелях, что:*

а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы;

б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы;

в) они просто замечательные люди!

8. *Сравнивая себя с другими, вы находите, что:*

а) "меня недооценивают";

б) "я не хуже остальных";

в) "я гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!"

9. *Если ваш вес увеличился на четыре - пять килограммов, то вы:*

а) впадаете в панику;

б) считаете, что в этом нет ничего особенного;

в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

10. *Если вы угнетены, то вы:*

а) клянете судьбу;

б) знаете, что плохое настроение пройдет;

в) стараетесь немного развлечься.

Подсчитайте свои очки. Каждый ответ "а" - 0 очков, "б" - 1 очко и "в" - 2 очка.

17 - 29 очков. Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Вы радуетесь жизни, не обращая внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... не слишком ли поверхностно и легковесно вы относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредят?

13 - 16 очков. Наверное, вы - оптимально счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы добры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Вы не паникуете, сталкиваясь с трудностями, а трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

8 - 12 очков. Счастье и несчастье для вас выражается известной формулой "50 на 50". Если вы хотите склонить чашу весов в свою пользу, то старайтесь не пасовать перед

трудностями. Встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, но и их не оставляйте в беде.

0 - 7 очков. Вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего и иногда даже бравируете этим. А стоит ли? Лучше постарайтесь побольше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Бегите "как черт от ладана" от всех отрицательных эмоций. Никогда никому не жалуйтесь, не сплетничайте и не лгите. Уходите от выслушивания чужих жалоб, сплетен и беспокойств. А вообще-то хорошо бы вам чем-нибудь увлечься, найти какое-либо занятие по душе. Самая же лучшая увлеченность - это влюбленность. Но все-таки для начала начните делать утреннюю зарядку, принимать утренний душ, совершать ежедневные прогулки, приберитесь в квартире и сократите время у телевизора на два часа.

Тест

"Если Вам наступили на ногу..."

1. *В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?*

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем "вызываю огонь на себя".

2. *Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?*

- а) нет;
- б) только если имею для этого веские основания;
- в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. *Часто ли вы спорите с друзьями?*

- а) только если это люди не обидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры - это моя стихия.

4. *Как вы реагируете, если в магазине кто-то лезет в обход очереди, в которой вы стоите?*

- а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от едких замечаний и, может быть, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице или в транспорте вам наступили на ногу?

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) тут же выскажусь без стеснения в выражениях.

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь кратким тактичным комментарием;
- в) устрою скандал.

8. Вам не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

- а) постараюсь показаться человеком равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в лотерее;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит мне настроение.

Подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое "а" - 4 очка, "б" - 2 очка и "в" - 0 очков.

От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций дома и на работе. Изречение "Платон мне друг, но истина дороже!" - никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. И все-таки наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица. Ведь если вы сами не сможете руководить собой, то всегда найдется кто-то, кто будет руководить вами.

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Но при

этом вы не выходите за рамки конкретности и не унижаетесь до оскорблений. Все это и вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты - это воздух, без которого вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но, если слышите замечания в свой адрес, можете "съесть живьем". Вся ваша критика - ради самой критики, а не для пользы дела. Да, очень трудно приходится тем, кто рядом с вами - на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость просто отталкивают людей. Кстати, не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Нет, это не настоящие друзья, выручающие в тяжелую годину деньгами и помощью.... Словом, старайтесь хоть как-то перебороть свой вздорный характер. Вот тогда, может быть, и настоящие друзья появятся. Но никак не раньше. Телега не бежит впереди лошади.

Тест

"Каков мой возрастной потенциал?"

Поставьте себе 4 очка, если вы абсолютно согласны с утверждением, 3 очка - если согласны частично, 2 очка - если не согласны и 1 очко - если абсолютно не согласны.

1. У меня сильно развита интуиция и я всегда чувствую, что думают или чувствуют другие люди.
2. Я легко могу заплакать.
3. Я легко и часто смеюсь.
4. У меня хорошее чувство юмора.
5. У меня есть хотя бы один близкий человек, с которым я могу поделиться мечтой или страхами.
6. Людям нравится мое общество.
7. Мне нравятся люди, особенно не похожие на меня.
8. Я частенько прикасаюсь к окружающим людям, могу их обнять.
9. Я люблю детей.
10. Я люблю животных.
11. Я люблю петь и танцевать.
12. Я занимаюсь спортом (физкультурой) просто для удовольствия.
13. Мне нравится решать задачки.
14. Я всегда думаю о новых или лучших способах делать самые разные дела.

15. Мне всегда интересно, почему что-то произошло или почему это работает.
16. Мне нравятся новые идеи, особенно когда эти идеи мне и предстоит реализовать.
17. Меня интересуют самые разные предметы.
18. Риск и перемены меня стимулируют.
19. Свою работу я считаю интересной, важной и приносящей мне радость.
20. Я расцениваю свою работу как игру.
21. Я могу выразить себя в творчестве.
22. У меня часто бывают различные фантазии и вообще я люблю помечтать.
23. Я знаю, как получить удовольствие без никотина, алкоголя....
24. Я надеюсь на лучшее и смело смотрю в будущее.
25. Я часто ощущаю себя счастливым и довольным жизнью человеком.

Подсчитайте очки и ознакомьтесь со своим потенциалом.

75 - 100 очков. Если вы набрали свыше 75 очков, значит сохранили много стимулов к полноценной, насыщенной жизни. Вы открыты, оптимистичны, доброжелательны, общительны и, может быть, слегка эксцентричны. Ваш энтузиазм заразителен, и людям нравится быть в вашем обществе. Эти качества не только поддерживают иммунную систему, но и помогают вам легко выбираться из болезней. Вы наверняка выглядите моложе своих лет и уж точно ощущаете себя моложе.

50 - 75 очков. Да, по дороге к зрелости вы принесли в жертву некоторые свои черты. Вы - "среднестатистический" взрослый человек. И вопрос не в том, знаете вы или нет, как получить от жизни удовольствие, вопрос в том, как найти время, энергию и мотивацию, чтобы сделать это. Ответственность и стрессы уменьшили вашу способность радоваться, а это может привести к более серьезным последствиям. У вас нередко проявляются такие симптомы стресса, как головная боль, боль в спине, нарушение сна и частые заболевания. Но вы сможете получать удовольствие и улучшить свое здоровье, возвратив естественное стремление к радости. Не откладывайте небольшие удовольствия до

решения очередных проблем, экономии каких-то средств, нужных для серьезного дела. Испытайте радость сегодня же: примите горячую ванну с хорошим шампунем, используйте хороший крем, полакомьтесь мороженым или своим любимым десертом...

25 - 50 очков. Пришло время переоценить свою жизнь и поискать в себе естественные черты, позволяющие быть открытым и непосредственным человеком. Быть может, вы и сами задумываетесь о том, что чуть побольше открытости и непосредственности вам бы не повредило.

Тест "Чья очередь мыть посуду?"

За каждый вопрос, на который сможете ответить "Я", вы получите 1 очко.

1. У вас или у вашего супруга более напряженная жизнь?
2. Кто из вас больше заботится о детях?
3. К кому из вас дети чаще обращаются со своими проблемами?
4. Кто из вас чаще ходит в школу на родительские собрания?
5. Кто организует детские торжества в саду, школе или дома по большим праздникам?
6. Кто из вас больше читает книг по воспитанию детей?
7. Кто из вас позднее возвращается с работы?
8. Кто в вашей семье выполняет тяжелую физическую работу?
9. Кто из вас больше подвержен стрессам, хандре или апатии?
10. Чья работа труднее?
11. Кому из вас дольше ехать до работы?
12. Кто из вас больше заботится о семье?
13. Кто в вашей семье более раздражителен?
14. Кто выполняет домашнюю работу, которая требует наибольшей сосредоточенности?
15. Кто из вас обычно готовит?
16. Кто чаще ходит за продуктами?
17. Кто в семье шьет, вяжет?
18. Кто стирает?
19. Кто убирает?

20. Кто в семье в основном поддерживает контакты с друзьями, соседями?
21. Кто из вас выполняет мелкий ремонт по дому?
22. Кто поддерживает отношения с родственниками?
23. Кто пишет письма от имени семьи?
24. Кто платит за свет, выписывает газеты?
25. Кто кормит кошку, собаку или рыбок?
26. Кто возится в огороде, на даче, занимается с комнатными растениями?
27. У кого, не считая отпуска, больше свободного времени?
28. Кто больше внимания уделяет учебе детей?
29. Кто планирует семейный бюджет?
30. Кто планирует свободное время семьи и за кем остается последнее слово в решениях семейных дел?

Подсчитайте очки.

22 и более очка. В вашей семье, увы, не может пока быть и речи об идеальном распределении домашних хлопот. Выясните у своей супруги, чем вы могли бы помочь ей по дому. Может быть, вы слишком часто говорите своей жене, что не в состоянии по какой-либо причине справиться с ее заданием. Ответьте прямо сейчас: искренни ли вы на самом деле?

А супруге мы хотели бы посоветовать попытаться пробудить интерес в своем муже к каким-нибудь домашним делам. Старайтесь всячески поощрять его пусть пока что скромные успехи.

13 - 21 очко. В вашей семье нет причин для тревоги. Если ваша жена и берет на себя большую часть домашних хлопот, то не слишком часто. И как только у вас появляется первая возможность, вы помогаете своей супруге.

12 и менее очков. Быть может, вам кажется, что в вашей семье домашние заботы распределены справедливо. Но, пожалуй, вы все-таки обманываете себя. Ваша жена несет на себе куда большую ношу.

Подумайте об этом. Не ждите, пока над вашей семьей соберутся грозные облака взаимных придирок и раздражения, а лучше по-хорошему возьмите на себя какую-то часть домашних хлопот. Это будет разумно и справедливо. Ведь то, что вы вместе будете много делать по дому, только улучшит вашу семейную атмосферу.

Тест "Одежда - характер - судьба"

1. Стараетесь ли вы к каждому сезону покупать себе обнову независимо от того, есть ли в этом потребность или нет?

Да - 2 очка, нет - 0 очков.

2. Ваши любимые ткани:

однотонные - 3 очка, набивные - 2 очка, нет - 0 очков.

3. Ваши любимые узоры:

цветы - 7 очков, горошек - 5 очков, полосы - 3 очка, геометрический рисунок - 1 очко, однотонные ткани - 0 очков.

4. Как вы оцениваете свой стиль?

Классический - 0 очков, спортивный - 3 очка, модный - 5 очков, экстравагантный - 7 очков.

5. Хватает ли у вас мужества надеть слишком экстравагантную модель?

Да - 5 очков, зависит от обстоятельств - 3 очка, нет - 0 очков.

6. Любите ли вы смелые сочетания цветов?

Да - 5 очков, иногда - 3 очка, нет - 0 очков.

7. Что вам больше нравится?

Спортивные блузы - 3 очка, английские костюмы - 2 очка, простые юбки - 0 очков.

8. Какой фасон шляпы вы считаете своим?

С широкими полями - 7 очков, типа "тюбан" - 4 очка, без полей - 2 очка, не носите шляпы - 0 очков.

9. Каким сумочкам вы отдаете предпочтение?

Спортивным на ремешке - 4 очка, "сундучкам" - 3 очка, "конвертам" - 2 очка, любым, которые в моде, - 0 очков.

10. Любите ли вы туфли на каблуках?

Да - 3 очка, нет - 0 очков.

11. Есть ли в вашем гардеробе хотя бы одна вещь, сделанная собственноручно?

Да - 3 очка, нет - 0 очков.

12. Дома вы ходите:

в длинной юбке - 5 очков, в джинсах - 3 очка, донашиваете старые вещи - 2 очка.

13. Чему вы отдаете предпочтение?

Бусам - 7 очков, кораллам - 5 очков, кулонам - 3 очка, простой цепочке - 0 очков.

Подсчитайте очки и посмотрите, кто вы есть на самом деле.

От 5 до 11 очков. Вы - консерватор. Цените покой и стабильность, придаете значение внешней форме общения с людьми и нелегко налаживаете новые контакты. Но в то же время, если уж вы завоеуете уважение, то надолго. Вы - хорошая хозяйка, требовательны к детям и старательны на работе. Только какова эффективность вашей требовательности, аккуратности, старательности? Иными словами, эквивалентен ли получаемый результат прикладываемым вами усилиям?... Начните-ка читать эту книгу заново. Глядишь, и результат-то на выходе получше будет.

От 12 до 22 очков. Ваш характер довольно противоречив. Без особых оснований вы переходите от радости к грусти, от пессимизма к оптимизму. Вы любите жить в постоянном движении и часто меняете свои взгляды. А это не всегда нравится окружающим. На работе вы быстры, сообразительны, но частенько бываете в апатии.

От 23 до 37 очков. Вы близки к золотой середине. Вам легко с окружающими, а им - легко с вами. Вы хорошо владеете собой, спокойны, но при необходимости способны на быструю реакцию. Вам удастся завоевать доверие даже у тех, кто поначалу относился к вам с неприязнью. С работой вы справляетесь хорошо. Ваш дом - спокойная пристань для друзей.

Больше 37 очков. Независимо от возраста, вы молоды душой. Легко загораетесь и легко угасаете. Слишком впечатлительны. Не умеете скрывать свои чувства.

Тест "Легко ли с Вами?"

Ответьте на каждый вопрос "да" или "нет".

1. Признайтесь, рассматриваете ли вы фирменные этикетки на одежде других людей?

2. Станете ли вы переодеваться, чтобы сбежать в ближайший к дому магазин?
3. Нормально ли вы себя чувствуете, если общаетесь с людьми беднее вас?
4. Стараетесь ли вы на торжественном обеде выбирать только знакомые блюда, не зная, что и как надо есть?
5. Стыдитесь ли вы своего друга, если он одет грязно и неопрятно?
6. Вы выбрасываете удобную одежду, если она выглядит поношенной?
7. Бывает ли вам стыдно за свой внешний вид?
8. У вас есть парадная одежда?
9. Случалось ли вам стыдиться своего происхождения?
10. Хотите ли вы получить хорошее образование?
11. Готовы ли вы потратить последние деньги, чтобы роскошно отдохнуть?
12. Случается ли вам, отвечая по телефону, придавать своему голосу высокомерные нотки?
13. Нравится ли вам знакомиться со знаменитыми или богатыми личностями?
14. Хотите ли вы, чтобы у вас был личный шофер?
15. Говорите ли вы кому-нибудь неправду о своем происхождении, родителях или богатстве?

Каждое "да" - 1 очко, каждое "нет" - 0 очков. Только в 3-м вопросе ответ "нет" - 1 очко.

От 8 до 15 очков. Ваше отношение к людям зависит от их положения. А оценивая себя, вы все время завышаете стандарты. Поэтому постоянно находитесь в скрытом напряжении.

От 3 до 7 очков. В вас таится некоторый снобизм, но вы умело держите его под контролем.

2 очка и меньше. Вы чувствуете себя хорошо практически в любом окружении. Легко общаетесь с людьми, которые стоят гораздо выше вас по социальной лестнице, потому что не придаете этому большого значения.

Рассел Х. Конуэлл "Алмазные залежи"

В один прекрасный день к бедному фермеру Али Хафеду, жившему в довольстве в древней Индии, пришел буддистский священник и рассказал ему, как был создан этот мир.

"Когда-то земля была сплошным туманом. И тогда Всевышний простер свои персты к туману, и он превратился в огненный шар. И этот шар носился по Вселенной до тех пор, пока дождь не упал на землю и не охладил ее поверхность. Потом огонь, взломав земную кору, вырвался наружу. Так возникли горы и долины, холмы и степи.

Когда расплавленная масса, стекавшая по поверхности земли, остывала быстро, то она превращалась в гранит. Если же она остывала медленно, то становилась медью, серебром или золотом. А после золота были сделаны алмазы. Алмаз - это застывшая капля солнечного света. Если бы ты обладал алмазом размером с большой палец руки, - продолжал священник, - то мог бы купить всю округу. Но если бы ты владел алмазными залежами, то ты мог бы посадить на трон всех своих детей. И все это благодаря огромному богатству".

Али Хафед в этот вечер узнал об алмазах все, что можно было узнать. Но лег в постель, как всегда, бедняком. Он ничего не потерял, но был бедняком потому, что был не удовлетворен, а не удовлетворен потому, что боялся того, что он бедняк.

Всю ночь Али Хафед не сомкнул глаз. Он думал только об алмазных залежах. Рано утром он разбудил старого буддистского священника и начал умолять его рассказать о них. Священник очень долго не соглашался. Но Али Хафед был так настойчив и так упорен, что старец наконец сдался: "Ну хорошо. Ты должен отыскать реку, которая течет в белых песках среди высоких гор. Там - в этих песках - ты найдешь свои алмазы".

И тогда Али Хафед продал свою ферму, оставил семью на соседа и отправился на поиски алмазов. Он шел все дальше и дальше, продвигаясь на восток. Много воды утекло с той поры, пока он наконец не дошел до моря. После нескольких лет непрерывных поисков, будучи в полном отчаянии, он покончил с собой, бросившись с высокой скалы в море.

Но это еще не конец истории, а только ее начало.

Однажды человек, купивший ферму Али Хафед, решил напоить верблюда в саду. И когда верблюд ткнулся носом в

ручей, преемник Али Хафед заметил странное сияние, исходящее из белого песка на дне ручья. Он присел на корточки, опустил руки в холодную воду и вытащил оттуда камень, от которого исходило огненное сияние. Он принес этот необычный камень домой и положил его на полку перед камином. Как-то в гости к новому хозяину пришел тот же старый буддистский священник. Открыв дверь, он сразу увидел сияние над камином. "Это алмаз! Али Хафед вернулся!". - "Нет, - отвечал преемник Али Хафед. - Али Хафед не вернулся. А это простой камень, который я нашел в своем ручье".

"Ты не прав! - воскликнул священник. - Я узнаю алмаз из тысячи других драгоценных камней. Клянусь всеми святыми, это - алмаз".

И тогда они отправились в сад и перерыли весь белый песок в ручье. И в нем были обнаружены драгоценные камни, еще более изумительные и более ценные, чем первый. На этом самом месте - и это случилось на самом деле, а не сказка - были найдены самые великолепные алмазы всех времен: и знаменитый Кохинур, и голубой "алмаз Надежды", и знаменитый алмаз "Регент". Все они сейчас хранятся в Париже, в Лувре.

Если бы Али Хафед, вместо того чтобы отправляться за тридевять земель, страдать от голода и жажды, а потом покончить с собой на чужой земле, остался бы дома и начал бы копать в своем собственном подвале, во дворе или своем саду, то он бы нашел "алмазные залежи". Каждый квадратный метр его фермы скрывал огромные богатства!

Эта история ярко иллюстрирует основную мысль: возможность добиться собственного благополучия и благосостояния находится прямо здесь, в этом самом месте, в вашем городе, в вашем коллективе, в вас самих, и каждый мужчина и каждая женщина, которые слышат меня, могут легко найти "алмазные залежи", то есть те возможности, которые принесут успех.

Запомните:

| |
|--|
| Что бы вы ни делали, вкладывайте всю душу в свою работу и делайте это с душой, пока все не сделаете. Этот принцип подойдет всем... Этот принцип делает людей великими во всем. |
|--|

Блуждающий свет (письмо восьмидесятипятилетней женщины)

”Если бы мне довелось прожить свою жизнь сначала, то на сей раз я позволила бы себе делать гораздо больше ошибок. Я бы не нервничала. Держалась бы свободнее. Позволила бы себе делать глупости. Многие воспринимала бы не так серьезно. Шире бы использовала свои возможности. Больше путешествовала. Лазила по горам, переплывала реки. Я ела бы больше мороженого и меньше фасоли. Возможно, у меня было бы больше действительных неприятностей, но воображаемых наверняка стало бы меньше.

Видите ли, я из тех здравомыслящих людей, кто всю жизнь серьезен, час за часом, день за днем. О, и у меня были звездные мгновения, но если бы все началось сызнова, у меня было бы их гораздо больше. Я постаралась бы, чтобы ничего другого просто не было, только мгновения победы, одно за другим, а не так, как я жила много лет, зная наперед каждый следующий день. Я была из тех людей, кто никогда никуда не отправляется без термометра, бутылки горячей воды, плаща и парашюта. Если бы начать все сначала, я налегке отправилась бы в путешествие.

Если бы мне довелось начать жизнь сначала, я бегала бы босиком с ранней весны до самой поздней осени. Я чаще бы ходила на танцы, каталась бы на карусели. Я нарвала бы множество букетов из роз”.

Специальное приложение

Основы метода интегральной структурно-аналитической психотерапии (МИСАП-метод)

Однажды я решил взяться за себя серьезно и теоретически всесторонне изучил, практически использовал сколько-нибудь известные различные системы физических и психических тренировок, пока у меня не стал выкристаллизовываться собственный интегральный подход.

Стараясь использовать более или менее научные предпосылки, я применил к себе хорошо известный в технике **метод "черного ящика"**, который заключается в том, что на вход исследуемой системы ("черного ящика") подают различные внешние воздействия, варьируя их длительность и величину, и затем измеряют ее выходные параметры (характеристики). После этого строят зависимости выходных характеристик от длительности и величины входных воздействий. По этим зависимостям можно определить особенности системы и найти наиболее оптимальные режимы ее работы.

Представив себя таким "черным ящиком", я исследовал, как влияют на меня (на мои выходные характеристики) различные **входные воздействия** (питание, дыхание, воздействия на психику, физические нагрузки и т. п.). В качестве **выходных характеристик** принял: уровень здоровья, уровень мироощущения, работоспособность, черты характера и др. При этом брал как объективные показатели, получаемые путем прямых измерений, так и субъективные, стараясь их как-то формализовать.

Испытав по этому принципу многие системы всевозможных тренировок, я за несколько лет выбрал для дальнейшего использования наиболее оптимальные системы или их фрагменты.

В процессе своих многолетних изысканий я обратил внимание, что на эффективность тренировок и вообще любых действий в очень сильной степени влияет сознание и уровень его совершенства. Для того чтобы пользоваться своим сознанием с наибольшей продуктивностью, я придумал специальную модель.

Моя модель (упрощенное представление) основана на гипотезе, что *все многообразие циркулирующей внутри*

нашего организма информации подчиняется некоему программному обеспечению.

На основании этой гипотезы можно сделать вывод, что имеется принципиальная возможность сознательно не только в какой-то мере корректировать программы подсознания (например, исправлять дурные привычки, черты характера и пр.), но и положительно влиять на работу своих внутренних органов.

Подавляющее число программ нашего подсознания (привычки, черты характера) закладываются в раннем детстве (до 5 лет). В этом возрасте "дисплеем сознания" (то есть участком мозга, ответственным за осознание информации) управляют различные внешние факторы, и в первую очередь воспитатели.

Возникает резонный вопрос: а можно ли исправить недостатки своего уже сложившегося характера? Я думаю, что **каждый из нас может если не исправить, то, по крайней мере, в значительной степени изменить недостатки своего характера, вызванные неправильным воспитанием в раннем детстве.**

Условиями для этого являются:

- знание своих недостатков;
- большое желание их исправить;
- умение вводить в свое подсознание новые программы и корректировать уже заложенные.

Следует отметить очень интересный феномен: при правильном вводе программы она начинает работать уже независимо от сознания. То есть заданное программой действие выполняется как бы само собой, без вмешательства вашей воли и без всякого насилия над собой. Такими методами и программами ввода в свое подсознание с целью перекодирования являются:

- метод управления "дисплеем сознания";
- программа "Открытие и использование скрытой силы для достижения поставленных целей";
- программа "Успех в бизнесе: раскрепощение ваших творческих способностей";

- программа "Как обычные люди становятся экстраординарными" и некоторые другие программы.

Более подробно программы освещаются на консультациях, для чего вам следует сообщить свои данные на E-mail: dobrotv@mail.ru.

Ежедневная программа "Именно сегодня"

(для ежедневного повторения в течение 90 дней)

1. Именно сегодня я буду счастлив. Это означает, что я буду руководствоваться словами *Авраама Линкольна*, который сказал, что "большинство людей счастливы настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми". Счастье заключено внутри нас, и оно не является результатом внешних обстоятельств.

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не пытаться приспособить все и всех к моим желаниям. Я приму мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь привыкнуть к ним.

3. Именно сегодня я подарю своему телу праздник: приму утром душ, надену свежее нижнее белье, приведу свою внешность в полный порядок, уложу волосы, воспользуюсь по-настоящему хорошим кремом, вкусно позавтракаю, выйду на прогулку по свежему воздуху.

4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Именно сегодня я не буду смотреть телевизор, а вместо него прочитаю то, что требует усилий, размышлений, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела: сделаю кому-нибудь что-то полезное так, чтобы он не знал об этом. И сделаю, по крайней мере, еще два дела, которые мне не очень хочется делать - просто так, для упражнения.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательно настроен. Я постараюсь выглядеть как можно лучше. Именно сегодня, по возможности, я надену то, что мне больше всего идет; буду разговаривать тихим голосом, любезно вести себя;

буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни к чему не придираюсь и не пытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.

7. Именно сегодня я постараюсь жить только нынешним днем, не буду стремиться решить все проблемы своей жизни сразу. В течение двенадцати часов я смогу выполнять даже то, что привело бы меня в ужас, если бы этим пришлось заниматься всю жизнь.

8. Именно сегодня я составлю письменный план своих дел. Я запишу все, что собираюсь делать каждый час. Возможно, я не смогу точно следовать этому плану, но я составлю его. План избавит меня от двух зол - спешки и нерешительности.

9. Именно сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве, постараюсь расслабиться.

10. Именно сегодня я не буду бояться, в особенности не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, тоже любят меня.

Декларация самооценности

(для ежедневного повторения в течение 90 дней)

Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были: тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и все мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не все вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется ненужным и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе - и потому Я могу строить себя.

Я - это Я, и Я - это замечательно!

Письма и отзывы, поступившие от участников семинаров и тренингов Игоря Добротворского

Вопрос: Какую ценность представляет для вас такая школа?

Ответы:

- "Я стал более четко и ясно воспринимать окружающий мир".
- "Я сейчас улавливаю множество оттенков и тонкостей при общении с людьми".
- "Я стал спокойнее, рассудительнее, выдержаннее в тех ситуациях, которые ранее вызывали у меня раздражение".
- "В своей основной деятельности как-то не хочется идти банальными путями и применять традиционные подходы к решению задач, проблем и т. п."

- "Школа воздействовала на меня таким образом, что я стала больше понимать себя, и это, конечно, дает мне некоторую внутреннюю свободу. Эта так называемая "внутренняя свобода" есть чувство, которое мне трудно изложить на бумаге".
- "Я бы хотела сказать, что в целом - это нечто грандиозное. Я встретила очень хороших людей, и в течение всех дней у меня было ощущение, что я ожила".
- "Школа произвела на меня сильное впечатление. Она оглушила, потрясла, пробудила интерес к дальнейшей жизни, к окружающим людям. Школа будто дала мне новое качество, новое ощущение, новый вкус к жизни".
- "Появилась свобода в общении с людьми, раскомплексованность, большая терпимость. Поведение и характеры людей приобрели новые оттенки. Мир стал объемным. Я прорвалась к себе и к людям".
- "Исчезли раздражительность и многословие. В разговоре появились цель, терпение, уравновешенность и гибкость по отношению к другим".
- "Стала более глубоко вникать в тревоги и заботы людей, более широко смотреть на жизнь".
- "Появились откровенность, искренность, открытость, доверие, непредвзятое отношение к другим".
- "Как будто что-то, сковывающее меня и диктующее мне, ушло в сторону, и я обнаружил в себе прилив жизненных сил и энергии. Я обнаружил силы изменить способ моего бытия, быть более успешным, получать от жизни радость".
- "Я вернул себе любовь, жизнь, энергию".
- "Я начинаю владеть жизнью, вижу новые возможности и свободу".
- "Я ощутил свободу в отношении к обстоятельствам жизни. Она не кажется мне больше ужасной".
- "Члены семьи начали относиться ко мне подозрительно хорошо, замечательно. Вчера я впервые за многие годы испытал ощущение подлинности жизни у себя дома".

- "В семье прекратились стычки, упреки, подозрения. Мои близкие потянулись ко мне, я стала мягче и естественней. Сейчас я счастлива".
- "Я наконец-то понял причину дискомфорта в семье. Теперь все в порядке".
- "Стал по-иному смотреть на свои проблемы. Получил дополнительную свободу, так как увидел, что над некоторыми из них нет необходимости много работать".

Руководство к действию

Этап 1. Сначала подумайте

1. Часто ли вы жалуетесь на плохое самочувствие? Если да, то какова причина?
2. Придираетесь ли вы к другим людям по малейшему поводу?
3. Часто ли вы совершаете ошибки по работе и почему?
4. Агрессивны ли в общении? Говорите ли с сарказмом?
5. Вы избегаете общения с кем-либо целенаправленно?
6. Часто ли страдаете от своей нерешительности? Если да, то какова ее причина?
7. Кажется ли вам жизнь бессмысленной, а будущее - безнадежным?
8. Вам нравится то, чем вы занимаетесь, если нет, то почему?
9. Часто ли вы испытываете к себе жалость? Если да, то почему?
10. Испытываете ли вы чувство зависти к тем, кто вас в чем-то превосходит?
11. Чему вы посвящаете больше времени: мыслям об успехе или о неудаче?
12. С возрастом вы становитесь более уверены в себе или менее?
13. Извлекли ли вы какую-либо пользу из своих ошибок?
14. Могут ли родственники или знакомые заставить вас беспокоиться? Если да, то почему?
15. Бывают ли у вас периоды уныния?
16. Кто оказывает на вас наиболее вдохновляющее воздействие? Почему?

17. Терпите ли вы негативные влияния, которых можно было избежать?
18. Безразличны ли вы к своему внешнему виду? Если да, то почему?
19. Научились ли вы избавляться от тревог и беспокойства, занимая себя делами?
20. Назвали бы вы себя "бесхребетным слабаком", если позволили другим думать за вас?
21. Скольким источникам раздражения вы позволяете влиять на вас, почему не боретесь с ними?
22. "Заливаете" ли свои проблемы водкой, сигаретами или наркотиками? Если да, то почему вместо этого не попробовать употребить силу воли?
23. "Цепляется" ли к вам кто-нибудь? Если да, то по какой причине?
24. Есть у вас конкретная, определенная цель? Если да, то какая? Какие меры вы принимаете, чтобы достичь этой цели?
25. Испытываете ли вы какой-нибудь из шести основных страхов? Если да, то какой именно?
26. Есть ли у вас способ, при помощи которого вы ставите "защитный экран" против негативного воздействия окружающих?
27. Прибегаете ли вы к постоянному самовнушению при ориентации своего сознания на положительный настрой?
28. Легко ли вы поддаетесь воздействию окружающих?
29. Сегодня выполнили свой запас знаний чем-нибудь новым?
30. Смело ли встречаете неблагоприятные обстоятельства?
31. Анализируете ли вы свои ошибки и поражения или же считаете, что это вам ни к чему?
32. Можете вы назвать свои три самые разрушительные слабости? Что делаете для их устранения?
33. Побуждаете ли вы окружающих искать у вас сочувствия в связи с их проблемами?
34. Оказывает ли ваше присутствие негативное воздействие на других людей?
35. Какие привычки людей вас больше всего раздражают?
36. Вы сами формируете свои мнения или позволяете окружающим давить на вас?

37. Стимулирует ли ваша профессия веру и надежду?
38. Осознаете ли вы, что владеете духовными силами, которые помогут избавиться от всех страхов?
39. Помогает ли ваша религия в этом?
40. Считаете ли вы, что переживать за других - это ваша обязанность? Если да, то почему?
41. Если вы полагаете, что "два сапога - пара", то насколько это выражение применимо к вашей супружеской паре?
42. Замечаете ли вы, что при общении с одними людьми у вас все получается, в то время как другие приносят сплошные несчастья?
43. Может ли так случиться, что лучший друг окажется врагом из-за своего негативного воздействия на вас на подсознательном уровне?
44. По каким критериям вы определяете, что полезно, а что вредно для вас?
45. Ваши помощники умнее или глупее вас?
46. Сколько времени из каждых двадцати четырех часов вы посвящаете:
 - а) своей работе; б) сну; в) отдыху; г) приобретению знаний; д) пустякам?
47. Кто из ваших знакомых:
 - а) подбадривает вас; б) предостерегает; в) расхолаживает?
48. Что вас больше всего беспокоит? Почему вы терпите это?
49. Когда другие дают вам совет, вы без раздумий воспользуетесь им или сперва хорошенько проанализируете их мотивы?
50. Чего вы больше всего хотите? Почему?
51. Всегда ли вы заканчиваете начатое?
52. Легко ли на вас произвести впечатление успехами в бизнесе, титулом, благосостоянием?
53. Беспокоит ли вас то, что думают другие?
54. Угождаете ли вы людям из-за их социального уровня или финансового положения?
55. Кого вы считаете самым великим человеком на земле?
56. Сколько времени вы потратили на работу над вопросами? (Для того чтобы проанализировать все данные вопросы и ответы, необходим, по меньшей мере, один день.)

Если вы ответили на все вопросы честно, то знаете сейчас о себе больше, чем кто-либо из большинства людей. Изучите

эти вопросы. Возвращайтесь к ним еженедельно в течение нескольких месяцев. Если вы не уверены в правильности ответов на некоторые вопросы, обратитесь за помощью к человеку, которому вы доверяете и который не имеет мотивов для лести. Посмотрите на себя его глазами. Опыт будет потрясающим.

Этап 2. Экзаменационная сессия (проверьте свой уровень способности обрести успех)

Все тесты и задания, которые находятся в этой сессии, предполагают, что вы уже хорошо подготовлены. Это значит, что:

1) закончено первичное чтение книги "Постройте ваше будущее", затем

2) закончено чтение, аннотирование текста и выполнение других заданий по тексту книги.

Если все этапы подготовки пройдены сознательно, то вы готовы к выполнению заданий и тестов, предложенных ниже.

Отвечайте на вопросы и выполняйте задания в таком порядке, в каком они даются в "Руководстве к действию".

Экзамен первый

Прочитайте каждую страничку книги "Постройте ваше будущее". Подчеркивайте подзаголовки, выписывайте каждый на отдельную карточку.

Разложите карточки на столе. Еще раз перечитайте названия. Отберите те карточки, которые, как вам кажется, содержат более важный смысл, чем все остальные. У каждого человека может быть свой набор подобных карточек. Не подвергайтесь влиянию других людей, руководствуйтесь лишь своим выбором. Однако если в течение часа вы не сможете ничего отобрать, отложите этот экзамен на несколько дней. А затем повторите снова.

Экзамен второй

В таблице 1 (см. приложение) перечисляются десять причин страха. Не пытайтесь "обвинять" себя в наличии того или иного страха. Просто спросите сами у себя, имеют ли они к вам какое-нибудь отношение? Оцените каждую из причин из трехбалльной системе. Если вы считаете, что результат где-то посередине, можете ставить себе дробные отметки: 1,5 или 2,5. Рассмотрев все причины, подсчитайте общий рейтинг.

Экзамен третий

В таблице 2 (см. приложение) представлены причины, вызывающие чувство вины. Проводить рейтинг следует так же, как и в предыдущий раз.

Экзамен четвертый

Проведите рейтинг причин антагонизма, используя таблицу 3 (см. приложение).

Экзамен пятый

На этом экзамене можно проверить, каковы ваши факторы уверенности в себе (схему проведения рейтинга вы найдете в таблице 4).

Экзамен шестой

В таблице 5 (см. приложение) приводится десять причин неспособности человека стать зрелой личностью. Внимательно ознакомьтесь с этими *негативными* факторами и проверьте, какие из них и в какой степени оказывают неблагоприятное воздействие на вас (схема проведения рейтинга описана в таблице 1 - см. приложение).

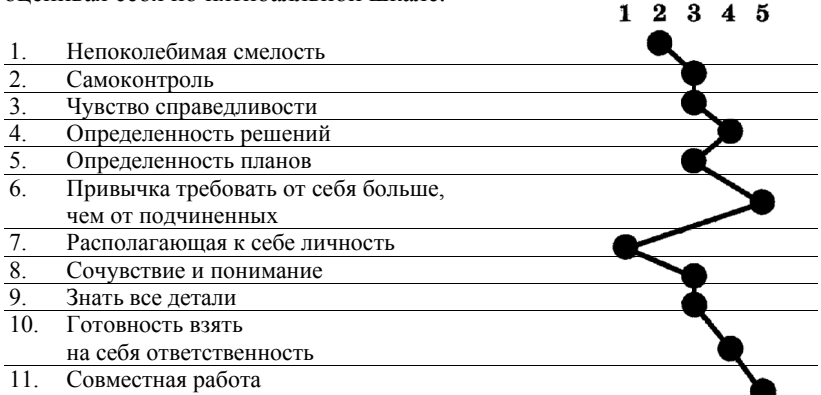
Считаем очки

Вы только что прошли шесть экзаменов, каждый из которых состоял из десяти пунктов. Каким образом произвести подсчет очков? Максимальный балл за каждый экзамен - 30; общий максимальный результат - 150; средний балл - 15; средний результат в общем зачете - 75.

Поскольку существенное значение имеет показатель в общем зачете, то необходимо подсчитывать очки после прохождения всех экзаменов. Подсчитав очки, не делайте выводов типа "*прошел*" или "*провалил*". Здесь главное - УВИДЕТЬ СЕБЯ.

График значимости

Нарисуйте график, как в нижеприведенном примере, оценивая себя по пятибалльной шкале.



Попробуйте начертить подобные графики для каждого экзамена. Оценивая то или иное качество, рисуйте кружочки под баллом, который, по вашему мнению, соответствует вам. Затем соедините кружочки линиями, как показано в примере.

На первых порах ежемесячно возвращайтесь к этим графикам, затем назначайте им "свидание" раз в год, до тех пор, пока график не станет прямой линией под самой крайней цифрой справа.

Сопроводительные "заклинания" (приложение к графикам)

1. Я буду анализировать мои страхи.
2. Я воспользуюсь помощью специалиста, который владеет ситуацией и научит меня действовать в этой ситуации.
3. Я попрошу помощи у мудрого советчика.
4. Я перестану "переливать из пустого в порожнее" и начну действовать.
5. Я осознаю возможность того, что дела могут пойти плохо, и на этот случай запасусь планом.
6. Я буду стараться всегда сохранять спокойствие и терпение.
7. Я не буду сплетничать.
8. Я подружусь с тем, с кем не согласен.

9. Я буду контролировать свой гнев, посмеюсь над ним.
10. Я не буду завидовать другим.
11. Я преодолею ревность.
12. Я перестану ненавидеть и постараюсь заменить ненависть любовью или пониманием.
13. Я научусь отдыхать.
14. Я научусь прощать.
15. Я буду прилагать усилия для того, чтобы поддерживать хорошую физическую форму.
16. Я периодически буду проходить медицинский осмотр.
17. Я не буду преувеличивать свои физические недостатки. Я осознаю, что многие добились успеха, невзирая на них.
18. Я буду много читать.
19. Я займусь пробелами в моем образовании, устраню их.
20. Я буду больше уделять внимания моим манерам и одежде.
21. Я буду принимать участие в обсуждении каких-либо проблем в группах.
22. Я привыкну говорить громко и отчетливо.
23. Я буду стремиться пользоваться энергией и способностями, доселе неизвестными человеку.
24. Я буду вовремя выполнять поручения. Я буду хорошо и качественно выполнять все поручения.
25. Я буду помогать другим, а не обижать их.
26. Я не буду хвастаться своими успехами.
27. Я не буду навязывать кому-либо мое мнение.
28. Я буду завершать начатое.
29. Я буду уважать себя.
30. Я буду уважать других.
31. Я поставлю четкие цели, создам конкретный план по достижению целей.
32. Я избавлюсь от чувства вины относительно секса.
33. Я буду любить себя как самое ценное.

**Особый проверочный тест:
Общие Знания спешат на помощь**

Многие люди сходят с дистанции незадолго до финиша по причине недостатка знаний и умений, которые они могли бы приобрести. Среди таких умений - способность *быстро читать* и *сохранять прочитанное в памяти*. Эта способность

имеет очень важное значение, поскольку, как известно даже первоклассникам, *знание - сила*.

Итак, **способность быстрого чтения** очень важна. Ниже приводится несколько советов тем, кто хочет научиться быстрому чтению.

Предтекстовый этап. Вы уже имеете некоторое представление о предтекстовом этапе. Суть его заключается в том, чтобы читатель перед прочтением текста просмотрел развернутое содержание, подзаголовки; пролистал страницы текста, обращая внимание на специальные выделения автора и так далее.

Аннотирование текста. Суть аннотирования в том, чтобы, читая текст, делать пометки, подчеркивать наиболее существенные слова, предложения, фразы. Важно фиксировать подчеркиваемые слова и записываемые идеи в памяти.

Не двигайте головой, не следите пальцем, не шевелите при чтении губами. При чтении должны двигаться только глаза, потому что только они могут успеть за мыслью. Все остальные движения дают замедление процессу чтения.

Смотрите на середину строки. В зависимости от того, насколько тщательно вы должны ознакомиться с текстом, можете читать посередине строк, отклоняя взгляд лишь чуть влево или вправо. Попробуйте, вы удивитесь тому, что будете все понимать.

Читайте фразами, а не словами. Для этого необходима практика. Тем не менее даже на первых порах вы будете замечать, что текст зачастую состоит из знакомых фраз, например: *для этого необходима практика. Вам не нужно читать такие фразы, поскольку вы их знаете.*

Закон "первого и последнего абзацев". Из опыта известно, что главное - соль текста - содержится в первом и последнем абзацах. Так, первый абзац любой газетной статьи отвечает на наши вопросы КТО, ЧТО, ГДЕ, КОГДА, ПОЧЕМУ и КАК?

Задавайте вопросы; ищите ответы. При чтении должны возникать вопросы, ответы на которые читатель может получить при чтении. Главное, не просто читать, а думать о том, что читаешь и о чем читаешь.

Безусловно, быстрое чтение является результатом практики.

Существуют и другие навыки и умения, которые помогают добиться успеха. Вот они: машинопись; основы психологии, финансирования, банковского дела, бухгалтерского учета; знания о правительстве, законах, таможенных правилах; ораторское искусство; владение иностранными языками; знакомство с искусством, современными технологиями и прогрессом, тренировка памяти; знание того, как пользоваться компьютером и библиотеками.

Последняя инструкция: обзор

Вы прочитали новую книгу Игоря Добротворского. Вы осознанно следовали всем указаниям и советам. Вы прошли все проверочные экзамены. А сейчас - оглянитесь назад! Сделайте обзор своих достижений!

Некоторые люди не видят смысла в этом занятии, они не будут возвращаться к тестам и графикам, не попытаются освежить при помощи повторных экзаменов знания, полученные при чтении этой книги. Другие же, наоборот, придадут обзору большое значение. И, поверьте, каждая минута обзора, обобщения вернется вам в будущем сторицей.

Никто не будет за вас думать. Никто не будет за вас действовать. И никто не преуспеет вместо вас - только вы! Радуйтесь этому!

Запомните:

| |
|--|
| мы можем достигнуть того, во что поверим. |
|--|

Советы этой книги помогли многим людям достичь желаемого успеха. В ней вы найдете все рекомендации и "секреты", необходимые для того, чтобы ДУМАТЬ И ДОСТИГАТЬ УСПЕХА.

Таблица 1

Экзамен второй

| Причины страха | 1 очко | 2 очка | 3 очка |
|---|---|--|--|
| 1. Боязнь родителей | Я обычно испытываю страх перед своим отцом, матерью, перед обоими | Я время от времени побаиваюсь своих родителей | Как можно бояться родителей?! |
| 2. Чувство неловкости | Я очень неловко себя чувствую, столкнувшись с проблемой | Иногда, когда приходится решать проблемы, я чувствую неловкость | Почти всегда я чувствую себя способным решить свои проблемы |
| 3. Волнения из-за работы | Я живу в страхе потерять работу | Порой я беспокоюсь о том, что существует возможность потерять работу | Я никогда не сомневался(ась) в том, что смогу заработать себе на жизнь |
| 4. Что обо мне думают другие? | Меня всегда волнует мнение окружающих | Время от времени я задумываюсь над этим | Меня это ничуть не беспокоит |
| 5. Ваши отношения с агрессивными людьми | Агрессоры всегда меня пугали и внушали страх | Я стараюсь избегать таких людей | Меня никто не может запугать |
| 6. Безобидные животные, кошки, собаки | Я не могу избавиться от страха перед животными | Собаки и кошки заставляют меня испытывать неловкость | Домашние животные никогда не внушали мне страх |
| 7. Нестабильность любви | Я постоянно боюсь потерять любовь и любимого человеке | Порой меня тревожат мысли о несчастной любви | Я уверен(а) в надежности моих отношений с любимым человеком |
| 8. Здоровье | У меня, как мне кажется, постоянно болит голова | Иногда я беспокоюсь о своем здоровье | Я не поднимаю особого шума по этому поводу |
| 9. Решение | Прежде чем я приму решение, меня мучает мыслительная агония | Я теряюсь, когда приходится принимать несколько решений | Мне нетрудно решиться на что-либо |
| 10. Ответственность | Если возможно, я всегда избегаю ответственности | Я беру на себя ответственность, если все зависит только от меня | Я, как правило, беру на себя всю ответственность, порой ищу ее |

Таблица 2

Экзамен третий

| Причины вины | 1 очко | 2 очка | 3 очка |
|---|--|---|--|
| 1. Вы склонны к клевете | Я без колебаний могу нанести вред репутации людей | Раньше я клеветал (а), но сейчас этим не занимаюсь | Я никогда не позволил(а) себе причинить кому-либо боль своей клеветой или сплетнями |
| 2. Вы не держите обещаний | Не вижу в этом ничего предосудительного. | Это уже в прошлом, сегодня мои обещания что-то да значат | Я всегда щепетильно относился(ась) к выполнению обещаний |
| 3. Вы воруете | Ну и что!? | Мои кражи были по мелочам. В настоящее время я этим не занимаюсь | Я никогда и ничего не воровал(а), даже какое-то время |
| 4. Мнение о сексе | Никогда не занимался(лась) и никогда не буду. Секс и вина подразумевают друг друга | Не всегда, но иногда я думаю, что секс - это плохо | Я считаю, что секс - нормальное, естественное явление |
| 5. Ваши планы | Если я что-нибудь запланирую, ничто, как правило, не идет по плану | Я выполнил(а) некоторые пункты своей программы | Видя перед собой определенную цель и конкретный план, я всегда успешно выполняю все задуманное |
| 6. Вам кажется, что вы стали причиной неуспеха других | Очевидно, что окружающие разочарованы во мне | Время от времени мне кажется, что я помешал(а) кому-то достичь цели | Уверен(а) в своей полной компетентности, которая исключает подобное |
| 7. Вы пренебрегаете своей семьей | Мне стыдно, но я знаю, что пренебрегаю теми, кого люблю | Порой я не выполняю своих обязанностей в семье | Я люблю свою семью, и она любит меня |
| 8. Возможности! Пустое! | Я обязательно упустил все возможности "сквозь пальцы" | Я попробую некоторые варианты | Я все время в поиске лучшей работы |
| 9. Вы обманываете | Ничего не могу с этим поделать | Иногда грешу этим | Что бы ни случилось, я всегда говорю правду |
| 10. Вы упустили образование | Я отказываюсь принимать факт необходимости образования | Я делаю кое-какие попытки по приобретению знаний | Я приобрел(а) все необходимые учебники |

Таблица 3

Экзамен четвертый

| Причины антагонизма | 1 очко | 2 очка | 3 очка |
|---------------------------|---|--|---|
| 1. Зависть | Я просто ненавижу людей, у которых есть то, чего нет у меня | Есть люди, которым я завидую | Вряд ли я завидую кому-нибудь |
| 2. Ревность | Если мне кто-то небезразличен, я его жутко ревную | Я учусь справляться с этой слабостью | Зачем ревновать? Это мне даже в голову не приходило |
| 3. Помнить зло | Я долго помню нанесенные мне обиды | Порой мне сложно забыть нанесенные обиды | Не держу ни на кого зла |
| 4. Тигриная злоба | Берегитесь! Я всегда готов зарычать на кого-либо | Время от времени я теряю самообладание | Меня сложно вывести из себя |
| 5. Терпимость | Или будет по-моему, или никак | Некоторые люди, которые не согласны со мной, могут оказаться правы | Различия мнений и внешности добавляют очарования нашей жизни |
| 6. Недоверие | Я никому не доверяю | Некоторым людям я не могу доверять | Если честно, я слишком доверчивый(ая) |
| 7. Злая клевета | Мне нравится наносить обиды и оскорблять людей своим злословием | Иногда я сплетничаю | У меня нет на эту чушь времени |
| 8. Враждебный тон и слова | Я предпочитаю враждебный тон, невзирая на отрицательное к этому отношение окружающих | Мой тон и голос редко выдают плохое расположение духа | Мой тон всегда вежлив, а голос располагает к общению |
| 9. Отсутствие терпения | У меня репутация нетерпеливого, несдержанного человека, но мне все равно | Иногда я нетерпелив(а) | Люди могут рассчитывать на мою терпеливость |
| 10. Сарказм | Я очень часто "показываю себя", пользуясь для этого саркастическими шутками и замечаниями | Иногда мое саркастическое отношение заметно | Редко бываю саркастичен(а) (только когда хочу что-либо подчеркнуть) |

Таблица 4

Экзамен пятый

| Факторы уверенности в себе | 1 очко | 2 очка | 3 очка |
|----------------------------|--------|--------|--------|
|----------------------------|--------|--------|--------|

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| 1. Хороший доход | Оставляет желать лучшей | Я неплохо обеспечен(а), хотя хотелось бы большего | Я зарабатываю приличные деньги и с удовольствием трачу их |
| 2. Широкий круг знакомых | Я не запоминаю людей, да мне это и не нужно | У меня есть несколько друзей | Я не могу сосчитать всех своих друзей и хороших знакомых |
| 3. Ваше лицо | Можете назвать меня "уродом", но я это и без вас знаю | У меня нормальная внешность | Мне говорят, я очень хорошо выгляжу |
| 4. Умственные способности | Кажется, у меня их нет | Средний уровень | Я знаю, что обладаю самым высоким уровнем умственных способностей |
| 5. Как к вам относятся другие | Уверен(а), люди меня избегают | Кое-как общаюсь | Люди хотят проводить со мной много времени |
| 6. Храбрость | Я пугливый(я), как мышонок | Если нужно, то я буду смелым(ой) | Меня ничто не может испугать |
| 7. Выступление на публике | Только не я! | Мне это не нравится, но случается и мне выступать | Мне нравится это дело |
| 8. Здоровье | Я весь (вся) больной(ая) | Иногда я болею | Я болею очень редко |
| 9. Вера | Что такое вера? Кому она нужна? | Иногда на меня находит что-то | Я чувствую связь с какой-то неведомой силой, которая мне помогает |
| 10. Стабильность | Крайние обстоятельства полностью парализуют меня | Под давлением я могу просто "не выстоять" | Я спокойно принимаю все обстоятельства и ситуации |

Таблица 5

Экзамен шестой

| Причины незрелости личности | 1 очко | 2 очка | 3 очка |
|-----------------------------|---|---|---|
| 1. Лживая внешность | Я всегда надеваю "маску" | Иногда мне удобно надеть "маску" | Я такой(ая), каким (какой) меня видят люди |
| 2. Эгоизм | Естественно, я всегда думаю только о себе | Да, порой я бываю эгоистичен(а) | У меня есть личные интересы, но я пресекаю проявления эгоизма |
| 3. Мания преследования | Я знаю, что многие люди хотели бы "добраться" до меня | Иногда я встречаю людей, которые хотят причинить мне боль | У меня нет врагов и нет причин, которые бы объяснили их появление |
| 4. Отсутствие самоконтроля | Не знаю, что это такое | Бывают моменты, когда я теряю эту способность | Я всегда владею собой |

| Причины незрелости личности | 1 очко | 2 очка | 3 очка |
|-----------------------------|---|--|---|
| 5. Промедление | Я самый(ая) нерешительный(ая) и медлительный(ая) в плане действий человек | При некоторых обстоятельствах я откладываю действия на потом | Я всегда делаю то, что должно быть сделано |
| 6. Принижение | Я люблю умалять заслуги других | Я редко занижаю заслуги и редко хвалю | Я никогда не умаляю заслуг, предпочитаю награждать |
| 7. Хвастливость | Послушайте, как я хвалю себя! | Если я делаю что-либо достойное, я обязательно с гордостью об этом рассказываю | Пусть мои действия говорят сами за себя |
| 8. Жестокость | Жестокая шутка приносит мне радость | Я допускаю, что так можно поступить по отношению к тому, кто этого заслужил | Я всегда стараюсь воздерживаться от злых, жестоких замечаний |
| 9. Ограниченность | Я знаю, что я прав (а), и этого достаточно | По некоторым моментам я не люблю споров | Я могу иметь свое мнение, но если мне будет доказано другое мнение, я признаю истину |
| 10. Оправдание себя | Список оправданий в этой книге полностью мой | Если это принесет мне выгоду, я оправдаю себя | Все доводы, которые я привожу в свое оправдание, - верны, но я очень редко к ним прибегаю |

Ответы Игоря Добротворского на вопросы корреспондента журнала "Карьера" № 9, 2000 год

Каждый из нас сталкивается с непонятным, сразу не поддающимся оценке ощущением ограниченности. Многие ошибки, провалы, неудачи и неприятные случайности - следствие ограниченности наших взглядов, опыта, способности, знаний. И приходит время выбирать: смириться с отсутствием необходимого опыта, с этой ограниченностью или преодолеть ее, завоевывая новые вершины. Для тех, кто предпочитает второе, предлагаем классические и неординарные пути и способы личностного и профессионального развития

* * *

- Что подвластно нашему влиянию в развитии и продвижении человека в первую очередь и что можно усовершенствовать?

- Ну что ж, если хотите, то предметом нашего разговора будет не развитие человека вообще, а социальное развитие. И его, наверное, целесообразно разделить на личностное и профессиональное.

Схематически этот путь к новому выглядит следующим образом: человек понимает границы своих возможностей, сталкивается с тем, что его сегодняшнее состояние не позволяет достичь желаемого, четко определяет свои потребности и проводит самоинвентаризацию. Развитие в рассматриваемом контексте лежит между тем, где я нахожусь сейчас, и тем, где я намерен оказаться в определенном будущем.

- Как в наше время можно заниматься саморазвитием и что мы собственно развиваем? Что поддается развитию в нас самих? Где мы можем нащупать пустоты, заполнение которых приведет к большему росту?

- Приобретение знаний, интеллект - как правило, первое, что приходит на ум при ответе на вопрос о желании что-то совершенствовать в себе. Но хочется все-таки чего-то большего...

Большее - это освоение нового опыта и развитие более продуктивных навыков. Это процесс трансформации знания в привычку. Осмелюсь назвать его более продвинутым и глубоким и сравню с тем, как мы перебираемся с велосипеда на автомобиль. Кстати, вспомните-ка ощущения, которые вы испытывали, когда учились управлять автотранспортным средством. Как поначалу было трудно фокусировать внимание сразу на нескольких деталях, а уже через пару месяцев вы могли одновременно, не задумываясь, переключать скорости, следить за движением, искать радиоволну на приемнике, включать указатель поворотов и т. д.

Результат данного изменения проявляется в поведении: теперь вы умеете больше слушать и задавать правильные вопросы, вы начинаете больше делегировать поручения и умеете контролировать исполнение. Но часто бывает так: руководитель приобрел навык делегирования, но не может

отпустить контроль ситуации, доверить исполнение дел своим подчиненным. Это еще более тонкая материя - комплекс наших установок и интеллектуальных моделей.

Качества личности и характера - это широкий спектр, включающий в себя ценности и принципы человека, его мировоззрение и стереотипы, привычки и личностное своеобразие. Именно уравнивание важных для нас сфер жизни, коррекция собственных ценностей, изменение совокупности взглядов - это неисчерпаемый источник развития и возможность произвести монументальные изменения.

- Давайте все-таки поговорим наконец и о том, что же такое личностный и профессиональный рост сегодня, на заре нового тысячелетия?

- Во-первых, нужно сказать, что, несмотря на цель и сферу изменений, мы выбираем один из возможных вариантов развития. Либо мы привлекаем дополнительные ресурсы, расширяем, так сказать, охват - то есть выбираем путь *экстенсивный*; или занимаемся оптимизацией внутренних резервов. Такой путь - через повышение качества использования уже имеющихся ресурсов - принято называть *интенсивным*.

Во-вторых, кроме простых сфер, являющихся уже классическими (книги, академическое и дополнительное специальное образование), день нынешний предлагает нам новые, порой непривычные университеты. Начнем с так называемого *краткосрочного образования для взрослых*. Оно представлено такими форматами, как семинар и тренинг.

Как правило, семинар более дидактичен и теоретичен, в то время как на тренинге больше практических занятий: индивидуальные занятия и групповые дискуссии, ролевые игры и специальные упражнения. Более конкретно: если семинар - это в основном ознакомление с новой информацией, передача знаний, то тренинг - интенсивный процесс получения практического опыта через ощущения. То есть это уже уровень обучения умениям и навыкам.

Таким образом, можно сказать, что есть тренинговые программы, практикующие обучение умениям и навыкам (например, в сфере коммерческих коммуникаций), а есть

программы личностного роста, изучающие в первую очередь те парадигмы мышления, которые руководят нами по жизни.

- Итак, есть тренинговые программы, практикующие обучение умениям и навыкам. Есть семинары. А что вы можете рассказать подробнее о программах личностного роста и о персональной работе?

- Что ж, персональной работой первыми начали заниматься не так давно появившиеся в России специалисты по персональной тренировке (*personal coaching*). Хотя это и не совсем справедливо - первенство в индивидуальной поддержке и развитии людей все-таки остается за психотерапевтами. Но новый формат развивающей работы "один на один" имеет несколько иную концепцию. Если коротко, то ее можно выразить так: вне зависимости от того, что у человека было в прошлом, можно помочь ему создать беспрецедентное будущее начиная с этого момента. То есть основной фокус направлен в будущее, а не в прошлое. Главный же вопрос коучинга: "Что возможно еще?".

Безусловно, личное развитие посредством коучинга пока не затронуло всех. Как и все прогрессивное и эксклюзивное, его сначала примеряют на себе предприниматели, политики, спортсмены. Высшее звено руководителей остается основными клиентами на персональную тренировку. Но по мере расширения рынка можно ожидать проникновения этого формата во все социальные слои. За океаном даже домохозяйка, студент и оставшийся без работы специалист могут использовать услуги профессионалов для прояснения перспектив и достижения желаемых целей. Наше недалекое прошлое, возможно, откликнется сейчас такими понятиями, как консультант или наставник. Но коуч - это все-таки не просто инструктор, и тем паче - не духовный гуру. О профессии коуча говорят обычно как о сочетании трех профессий: консультанта, тренера и психолога.

- Как же назвать специалиста, проводящего коучинг?

- Слово "тренер" (*coach*) пришло из-за рубежа и, как правило, ассоциируется со спортом. Но достижение спортивных высот, оказывается, происходит по тем же самым законам, что и социальное восхождение. И кроме недостатка

информации (которую, впрочем, многие из нас не умеют добывать и использовать оптимально), дефицита времени для закрепления нового опыта, существуют ограничения иного свойства. Каждый из нас находится как бы внутри своей проблемы и необъективность наших оценок происходящего может быть весьма существенной. Это называется "эффектом замыленного глаза". И даже самые искушенные в жизни могут быть подвержены его влиянию, скажем, вследствие эмоциональной зависимости от ситуации. Выручить же в этом случае как раз и может специалист по персональной тренировке.

- То есть специалист по персональной тренировке помогает и раскрывать потенциал личности, и решать проблемы, и достигать поставленных целей?

- Можно сказать, что коучинг и его производные (например, VIP-тренинг) - это своеобразный вид поддержки человека в развитии. Он учитывает индивидуальные особенности тренируемого, развивая его способности, навыки и изменяя мировоззрение человека, исходя из актуальной ситуации. Один мой коллега назвал его "методом содостижения". То есть это одновременно экспертная помощь в достижении целей и реализации потребностей и поддержка инициатив человека в принятии им определенных решений и в дальнейших его действиях.

Пусть это покажется пафосным, но персональная тренировка может оказаться революционной формой развития личности, революционной формой достижения человеком поставленных целей. В целом же суть коучинга - раскрытие потенциала личности для максимизации ее собственной производительности и эффективности в достижении целей. И в этом случае вне зависимости от того, что мы хотим добавить в свою "палитру" - менеджерские качества, умение принимать взвешенные решения или планировать свою деятельность, способность быть заботливым родителем, навыки стратегического мышления, - изменения происходят на каком-то одном или сразу на нескольких вышеприведенных уровнях.

Предполагается, что "вблизи" и "на привычных глубинах" все могут плавать самостоятельно. А что касается "далеко и

глубоко", то об этом - особый разговор. Ключик я вам дал. КЛЮЧИК называется КОУЧИНГ. Делайте с ним, что хотите.

* * *

- Это дает много сил и энергии для жизни.

Директор торговой компании.

* * *

- Я вернула себе любовь, жизнь, радость.

Начальник отдела персонала банка.

* * *

- Это было событие, которое многократно важнее любого события, произошедшего со мной.

Специалист по ценным бумагам.

* * *

- Я поверил в то, что возможности человека действительно неограниченны.

Президент компании.

* * *

- Сейчас я чувствую себя гораздо более сильным и свободным, так как смог реализовать очень много важных решений.

Руководитель отдела продаж риэлторской компании.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аасамаа И.* Как себя вести. Таллинн, 1980.
2. *Абрамова Н.Т.* Целостность и управление. М., 1974.
3. *Абуль-Фарадж.* Книга занимательных историй. М., 1957.
4. *Абчук В.А.* Правила успеха. Л., 1991.
5. *Абчук В.А.* Предприимчивость и риск. Л., 1991.
6. *Агостон А.* Теория цвета и ее применение. М., 1982.
7. *Айзенк Г.Ю.* Проверьте свои способности. СПб., 1994.
8. *Акишина А.А. и др.* Жесты и мимика в русской речи. М., 1991.
9. Активные методы обучения в системе подготовки специалистов и руководителей / Отв. ред. Р.Ф. Жуков. Л., 1989.
10. *Алексеев А.А., Громова Л.А.* Поймите меня правильно, или Книга о том, как найти свой стиль мышления, интеллектуально использовать ресурсы и обрести взаимопонимание с людьми. СПб., 1993.
11. *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. М., 1977.
12. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания. Л., 1968.
13. *Анастаси А.А.* Психологическое тестирование: В 2 т. М., 1982.
14. Англо-русский словарь - минимум психологических терминов. М., 1993.
15. *Анохин П.К.* Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М., 1968.
16. *Антонян Ю.М., Гульдман В.В.* Криминальная патопсихология. М., 1991.
17. *Баев О.Я.* Конфликты в деятельности следователя. Воронеж, 1981.
18. *Басин Ф.В.* Проблемы "бессознательного" (о неосознаваемых формах высшей нервной деятельности). М., 1968.
19. *Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А.* Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1977.
20. *Берн Э.* Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. СПб., 1991.

21. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих отношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. М., 1988.
22. *Бернштейн Н.А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966.
23. *Бодалев А.А.* Личность и общение. М., 1978.
24. *Бойко Е.И.* Мозг и психика. М., 1969.
25. *Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н.* Социально-психологический климат коллектива и личность. М., 1983.
26. *Бородкий Ф.М., Коряк Н.М.* Внимание: конфликт! Новосибирск, 1989.
27. *Бреннен Б.Е.* Руки света. СПб., 1992.
28. *Брунер Дж.* Психология познания. М., 1977.
29. *Вайнцвайг П.* Десять заповедей творческой личности. М., 1990.
30. *Васильев Ю.Л.* Юридическая психология. М., 1991.
31. *Васильев И.А., Поплужный В.А., Тихомиров О.К.* Эмоции и мышление. М., 1980.
32. *Вацлавик П.* Как стать несчастным без посторонней помощи. М., 1993.
33. *Веккер Л.М.* Психические процессы. Т. 1 - 3. Л., 1974 - 1981.
34. *Венгер Л.А.* Восприятие и обучение. М., 1969.
35. *Вертгеймер М.* Продуктивное мышление. М., 1987.
36. *Вилюнас В.К.* Психология эмоциональных явлений. М., 1976.
37. *Выготский Л.С.* Развитие высших психических функций. М., 1960.
38. *Вяткин В.Н., Шевляков В.М., Серов В.Н., Рачков А.И.* Инструменты руководителя. Ижевск, 1990.
39. *Галушко В.П.* Деловые игры. Киев, 1989.
40. *Гальперин П.Я., Кобылицкая С.Л.* Экспериментальное формирование внимания. М., 1974.
41. *Ганзен В.А.* Восприятие целостных объектов. Л., 1976.
42. *Гастев А.К.* Трудовые установки. М., 1973.
43. *Губайдуллин М.* Физиогномика. Определение характера по лицу. СПб., 1993.
44. *Голубев Е.П.* Какое принять решение? М., 1990.
45. *Грановская Р.М.* Восприятие и модели памяти. Л., 1974.

46. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л., 1988.
47. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М., 1987.
48. Гришина Н.В. Я и другие: общение в трудовом коллективе. Л., 1990.
49. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М., 1970.
50. Добротворский И.Л. Как найти себя и начать жить: Цикл из трех книг. Воронеж, 1993.
51. Добротворский И.Л. Технологии успеха: Все что вам действительно нужно знать для достижения успеха. М., 1996.
52. Добротворский И.Л. Золотые правила ежедневной жизни: Практическое руководство. М., 1997.
53. Добротворский И.Л. 1001 путь к успеху. М., 1999, 2000, 2001.
54. Добротворский И.Л. Новейшие психотехнологии: Самоучитель психологического мастерства. М., 2002.
55. Добротворский И.Л. Менеджмент: Эффективные технологии: Полный курс основ менеджмента для студентов. М., 2002.
56. Добротворский И.Л. Пособие "Самоменеджмент: эффективные технологии" Москва, 2003.
57. Добротворский И.Л. "Как стать лидером" Москва, 2003.
58. Добротворский И.Л. "Искусство войны в бизнесе" Москва, 2003.
59. Добротворский И.Л. "Тренинг профессиональных продаж" Москва, 2003.
60. Добротворский И.Л. "Деньги и власть" Москва, 2003.
61. Добротворский И.Л. "Как относиться к себе и к людям" Москва, 2003
62. Добротворский И.Л. "Школа совершенствования" Москва, 2003.
63. Добротворский И.Л. "Думай и побеждай" Москва, 2003
64. Добротворский И.Л. Серия из 7-ми книг "Школа MLM" Москва, 2003
65. Добротворский И.Л. "Новые технологии победы" Москва, 2003.

66. *Емельянов Ю.Н.* Активное социально-психологическое обучение. Л., 1985.
67. *Жуков Р.Ф.* Совершенствование стиля руководителя. Л., 1989.
68. *Жуков Ю.М.* Эффективность делового общения. М., 1988.
69. *Жуплеев А.В.* Эффект горизонта: руководитель и кадры. М., 1989.
70. *Зигерт В., Лонг Л.* Руководить без конфликтов. М., 1990.
71. *Зиминцев А.М.* Психология политической борьбы. СПб., 1993.
72. *Ивин А.А.* Искусство правильно мыслить. М., 1986.
73. Искусство управления и конкретные ситуации / Сост. Г.Х. Попов. М., 1977.
74. *Иствуд А.* Я вас слушаю... М., 1984.
75. *Каппони В., Новак Т.* Сам себе психолог. СПб., 1994.
76. *Карандашев В.Н.* Основы психологии общения. Челябинск, 1990.
77. *Карлоф Б.* Деловая стратегия. М., 1991.
78. *Карнеги Д.* Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. М., 1991.
79. *Киллен К.* Вопросы управления. М., 1981.
80. *Клацки К.* Память человека. Структура и процессы. М., 1978.
81. *Климов Е.А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 1969.
82. *Ковалев А.Г.* Психология личности. М., 1970.
83. *Ковалев А.Г.* Руководителю о работнике. М., 1988.
84. Коллектив. Личность. Общение: Словарь социально-психологических понятий. Л., 1987.
85. *Кон И.С.* Открытие "Я". М., 1980.
86. *Космолинский А.П.* Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. М., 1976.
87. *Костандов Э.А.* Восприятие и эмоции. М., 1977.
88. *Котов Д.П., Шиханцов Г.Г.* Психология следователя. Воронеж, 1977.
89. Краткий психологический словарь. Хрестоматия. М., 1974.

90. *Кречмер Э.* Строение тела и характер. Психология индивидуальных различий. Тексты. М., 1982.
91. *Крижанская Ю.С., Третьяков В.П.* Грамматика общения. Л., 1990.
92. *Кудряшова Л.Д.* Каким быть руководителю. Л., 1986.
93. *Кузьмин Е.С., Волков И.П., Емельянов Ю.Н.* Руководитель и коллектив. Л., 1974.
94. *Лебедев В.И.* Психология и управление. М., 1990.
95. *Леви В.Л.* Искусство быть собой. Индивидуальная психотехника. М., 1991.
96. *Левитов Н.Д.* Психология труда. М., 1963.
97. *Левитов Н.Д.* О психических состояниях человека. М., 1964.
98. *Левитов Н.Д.* Психология характера. М., 1969.
99. *Лезер Ф.* Тренировка памяти. М., 1974.
100. *Леонтьев А.А.* Психология общения. Тарту, 1974.
101. *Леонтьев А.Н.* Проблемы развития психики. М., 1972.
102. *Ломов Б.Ф.* Теоретические и методологические проблемы психологии. М., 1984.
103. *Лупьян Я.А.* Барьеры общения, конфликты, стресс... Минск, 1986.
104. *Лурия А.Р.* Язык и сознание. М., 1979.
105. *Мар Т.* Чтение лица или китайское искусство физиогномики. М., 1992.
106. *Марищук В.Л.* Психологические основы формирования профессионально значимых качеств. Л., 1978.
107. *Мартынов А.В.* Исповедимый путь. М., 1991.
108. *Матюшкин А.М.* Проблемные ситуации в мышлении и обучении. М., 1972.
109. *Мелибруда Ежи.* Я - Ты - Мы: Психологические возможности улучшения общения. М., 1986.
110. *Мерлин В.С.* Лекции по психологии мотивов человека. Пермь, 1971.
111. Методы практической психологии общения. Л., 1990.
112. Механизмы памяти / Отв. ред. Г.А. Варганян. Л., 1987.
113. *Мищич П.* Как проводить деловые беседы. М., 1987.
114. *Мольц М.* Я - это Я, или Как стать счастливым. М., 1992.
115. *Науман Э.* Принять решение - но как? М., 1987.
116. Не повторить ошибок. Практические советы руководителю. М., 1988.

117. *Никифоров А.С.* Эмоции в нашей жизни. М., 1978.
118. *Никифоров А.С.* Самоконтроль человека. Л., 1989.
119. *Ниренберг Дж., Калеро Г.* Читать человека как книгу. М., 1990.
120. *Обозов Н.Н., Щекин Г.В.* Психология работы с людьми. Киев, 1990.
121. *Обозов Н.Н.* Психология межличностных отношений. Киев, 1990.
122. *Обозов Н.Н.* Психология делового общения. Л., 1991.
123. *Олейник А.Н.* Основы конфликтологии. Психологические средства деятельности сотрудников органов внутренних дел в ситуации конфликтов. М., 1992.
124. Организация и проведение деловых игр / Под ред. В.Н. Буркова, А.Т. Ивановского, А.М. Немцова и А.В. Щекина. М., 1975.
125. Основы инженерной психологии / Под ред. Б.Ф. Ломова. М., 1977.
126. Очерк теории темперамента / Под ред. В.С. Мерлина. Пермь, 1973.
127. *О'Шоннеси Дж.* Принципы организации управления фирмой. М., 1979.
128. *Пайль В.Г.* Психология в приложении к обучению. М., 1976.
129. *Пальцев А.И.* Практическое пособие таможенному работнику по вопросам психологии. Новосибирск, 1994.
130. *Панасюк А.Ю.* Управленческое общение: практические советы. М., 1990.
131. *Паркинсон Д.Р.* Люди сделают так, как захотите ВЫ. М., 1993.
132. *Парыгин Б.Д.* Основы социально-психологической теории. М., 1971.
133. *Пекелис В.* Твои возможности, человек! М., 1973.
134. *Петровская Л.А.* Компетентность в общении. М., 1989.
135. *Петровский А.В.* Личность, деятельность, коллектив. М., 1982.
136. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М., 1969.
137. *Пиз А.* Язык жестов. СПб., 1993.
138. *Питере Т., Уотермен Р.* В поисках эффективного управления. М., 1986.

139. *Питерцев С.К., Степанов А.А.* Тактические приемы допроса: Учебное пособие. СПб., 1994.
140. *Планкетт Л., Хейл Г.* Выработка и принятие управленческих решений. М., 1984.
141. *Платонов К.К.* Вопросы психологии труда. М., 1970.
142. *Платонов К.К.* Занимательная психология. М., 1962.
143. *Платонов К.К.* Психологический практикум. М., 1980.
144. *Платонов К.К.* Краткий словарь системы психологических понятий. М., 1984.
145. *Платонов К.К.* Структура и развитие личности. М., 1986.
146. Пособие по психологии общения для сотрудников органов внутренних дел. СПб., 1994.
147. Пособие-практикум по менеджменту. СПб., 1992.
148. Психогигиеническая саморегуляция. Л., 1977
149. Психология в управлении. Л., 1983.
150. Психология: Словарь. М., 1990.
151. Психология индивидуальных различий. Тексты. М., 1982.
152. *Пярнитс Ю.Э., Савенкова Т.И.* Стратегия и тактика гибкого управления. М., 1991.
153. *Робер М.А., Гильман Ф.* Психология индивида и группы. М., 1988.
154. *Ромен А.С.* Самовнушение и его влияние на организм человека. Алма-Ата, 1971.
155. *Рубинштейн С.Л.* Проблемы общей психологии. М., 1973.
156. *Свенцицкий А.Л.* Социальная психология управления. Л., 1986.
157. *Серов Н.В.* Лечение цветом. Мода и гармония. СПб., 1993.
158. *Симоненко Ю.А.* Искусство разбираться в себе и других. Л., 1990.
159. *Скотт Д.Г.* Сила ума: описание пути к успеху в бизнесе. Способы разрешения конфликтов. СПб., 1994.
160. Современная зарубежная социальная психология. Тексты. М., 1984.
161. *Сokolov А.Н.* Внутренняя речь и мышление. М., 1968.
162. *Сопер П.Л.* Основы искусства речи. М., 1992.
163. Социальная психология личности. Л., 1974.
164. *Стoddard Э.Л.* Семь шагов к успеху. Красноярск, 1991.
165. *Стреляу Я.* Роль темперамента в психическом развитии. М., 1982.

166. *Суворова В.В.* Психофизиология стресса. М., 1975.
167. *Суходольский Г.В.* Основы психологической теории деятельности. Л., 1988.
168. *Теплов Б.М.* Проблемы индивидуальных различий. М., 1961.
169. Тест Люшера. Психология цвета. М., 1975.
170. *Томас Ф.* Тайны лица (физиогномика). СПб., 1993.
171. Труд, контакты, эмоции. М., 1982.
172. *Узнадзе Д.Н.* Психологические исследования. М., 1966.
173. Управление по результатам. М., 1988.
174. *Филонов Л.Б.* Тренинги делового общения сотрудников органов внутренних дел с различными категориями граждан. М., 1992.
175. *Фишер Р., Юри У.* Путь к согласию, или Переговоры без поражения. М., 1990.
176. *Хьюбел Д.* Глаз, мозг, зрение. М., 1990.
177. *Цыгичко В.Н.* Руководителю о принятии решений. М., 1991.
178. *Чернышева М.А.* Этика деловых отношений. М., 1988.
179. *Шадриков В.Д.* Психологический анализ деятельности. Ярославль, 1979.
180. *Швальбе Б., Швальбе Х.* Личность, карьера, успех. Психология бизнеса. М., 1993.
181. *Шейнов В.П.* Искусство общения: подготовка и проведение деловых бесед. Рекомендации для руководителей. Минск, 1990.
182. *Шейнов В.П.* Как сделать совещание более эффективным, но менее продолжительным. Как подготовить хорошее выступление. Рекомендации для руководителей. Минск, 1990.
183. *Шейнов В.П.* Техника личной работы: где взять недостающее время. Рекомендации для руководителей. Минск, 1990.
184. *Шейнов В.П.* Управление конфликтными ситуациями. Рекомендации для руководителей. Минск, 1990.
185. *Шибутани Т.* Социальная психология. М., 1969.
186. *Шрайнер К.* Как снять стресс. М., 1993.
187. *Шувчук Б.О.* 100 ситуаций в управлении. М., 1977.
188. Эффективность труда руководителя. М., 1982.

189. *Якобсон П.М.* Психологические проблемы мотивации поведения человека. М., 1969.
190. *Янг С.* Системное управление организацией. М., 1972.
191. *Ярошевский М.Г.* Психология в XX столетии. М., 1971.

Annotation

What intensity does help one man to go forward, to arrange his own happiness and to increase his own riches during all his life, and another can not start at the same time? What matter does give the power and the energy to one man and does not give it to another? Why one man can examine the perspective in the ball of the problems and realize his own dreams, and at the same time another undertakes desperate efforts, mistakes infinitely, but gets no results?

These and other related questions are studied by the author, Dr. of Psychology, Dr. of Philosophy, who used an original synthetic approach based upon generalization of the up-to-date materials of natural and social sciences.

The book is addressed to psychologists, specialists in the disciplinary branches, philosophies, parents, students, scientists, teachers, to everybody interested in human problems.

Those who'd like to get in touch with the Center please write at the address: ***P.O. Box 464 Moscow 101000 Russia.***

E-mail: info@newsales.ru.

**ХОТИТЕ ЛИ ВЫ СТАТЬ
ЭКСПЕРТОМ-СОАВТОРОМ
СЛЕДУЮЩЕЙ КНИГИ
ИГОРЯ ДОБРОТВОРСКОГО?**

Если вы хотите поделиться своим опытом с другими людьми, находящимися на «передовой» вашей сферы и использующими принципы, которым мы учим, я приглашаю вас принять участие в создании следующей книги.

Один из секретов нашего обучения заключается в том, что мы широко привлекаем реальный жизненный опыт. Если вы применяете какие-либо методы или принципы, обсуждавшиеся в этой или в любой другой из моих книг, то, пожалуйста, напишите мне как они работают (или не работают) и я приложу все усилия, чтобы ваш опыт стал достоянием других людей. Ценность представляет ваш самый разный опыт.

Если мы найдем возможным использовать вашу историю, анекдот или учебный материал, то вы будете помещены в список экспертов-соавторов, который помещается в начале книги. Вы также получите (бесплатно) экземпляр книги с моим автографом.

Пишите мне по адресу, приведенному ниже и помогите помочь другим.

E-mail: info@newsales.ru

Почтовый адрес: 101000 г. Москва, главпочтамт, а/я 464.



Тренинговый центр «ОТКРЫТЫЙ МИР»

ТРЕНИНГИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Система тренингов, направленная на раскрытие внутреннего потенциала человека, повышение его личной эффективности и социальной интеграции.

Самые современные технологии обучения и развития.

Программа "Созидание": Открытие, Прорыв, Лидерская программа. Мастерство. Сексуальность. Мужчина и Женщина. Семейная мастерская.

БИЗНЕС-ТРЕНИНГИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Система корпоративных и открытых тренингов и тренинговых программ Игоря Доброворского, направленная на повышение эффективности организации. Освоение современных методов организации и ведения бизнеса. Выявление и раскрытие потенциала сотрудников всех уровней. Создание корпоративной культуры.

Уникальные авторские разработки. Адаптация программ к структуре и специфике Вашей компании. Высоквалифицированные

бизнес-тренеры.

Эффективные продажи. Успешная коммуникация. Командная работа. Искусство презентации. Пробуждение подлинного лидерства. Управление временем. VIP-коучинг.

КОУЧИНГ. ОБУЧЕНИЕ КОУЧИНГУ

Персональные тренировки Игорем Доброворским руководителей высшего и среднего звена. Освоение принципов руководства в стиле коучинг.

Обучение и тренировки сотрудников: повышение профессионализма, достижение мастерства в коммуникации, увеличение компетентности и уверенности. Создание отдела коучинга и внедрение коучинговой культуры в организации. Обучение коучингу.

Современный стиль общения, руководства и обучения.

Тел./факс: (095) 166-22-63;

E-mail: info@o-mir.ru;

<http://www.o-mir.ru>.

ТРЕНИНГОВЫЕ ПРОГРАММЫ ИГОРЯ ДОБРОТВОРСКОГО

I. Тренинг "Постановка целей и управление временем"

*Определение и понимание эффективности * Проблема откладывания со дня на день * Установление приоритетов * Анализ и распределение времени в бизнес-категориях * Структура деятельности * Ловушки времени * Техники самоменеджмента * Принцип Вильфредо Парето * Стратегии постановки и реализации целей.*

II. Тренинг "Технологии успеха: Как взять жизнь в свои руки"

Если у Вас есть мечты, которые кажутся невыполнимыми, если Вы мечтаете о том, чего пока в Вашей жизни нет, или просто хотите узнать, что еще возможно в жизни, и по-настоящему достигать поставленных целей, значит, эта программа предназначена для Вас.

III. Программа "Искусство лидера"

Курс предназначен для руководителей государственных, коммерческих, общественных предприятий и организаций.

*Что такое искусство лидера * Стили управления * Психологический климат * Искусство проведения деловых совещаний * Искусство публичного выступления * Имидж лидера.*

IV. Тренинг "Искусные приемы активных продаж"

Программа разработана на основе анализа работы наиболее успешных коммерческих организаций в России и опыта преподавания психологии продаж для представителей сетевого маркетинга, больших и малых магазинов, риэлторов, представителей туристических и рекламных агентств, сотрудников страховых компаний. В тренинг входят:

- * *Приемы выяснения потребностей клиентов;*
- * *Типы и виды установления контактов;*
- * *Эффективные приемы продаж;*
- * *Работа с возражениями: теория и практика;*
- * *Анатомия заключения сделки;*
- * *Обслуживание экстра-класса;*
- * *Практическая грамматика телефонных продаж.*

V. Тренинг "Профессиональный старт в MLM"

- получение знаний по профессиональному ведению бизнеса;
- наработка навыков по следующим позициям: постановка целей, список знакомых, работа по телефону, продажи, холодные контакты, проведение презентаций;
- преодоление психологических комплексов: страха получать отказы и выходить на сцену, неуверенности в себе;
- создание группы единомышленников;
- повышение уверенности в себе, бизнесе, своей компании;
- знакомство с эффективными методами обучения своей структуры.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СЕАНСЫ

- Решение семейных и личных проблем.
- Обретение уверенности в себе, удачи в делах и радости жизни.
- Одиночество. Трудности при общении с противоположным полом.
- Неудачи в карьере и бизнесе. Планирование карьеры.
- Технология поиска работы.
- Снятие стрессов.
- Искусство публичного выступления.
- Формирование внешнего и внутреннего имиджа и др.

По вопросам оптовой закупки книг (от десяти пачек или 140 шт.) просим обращаться по адресу: **E-mail: info@newsales.ru.**

Вы можете приобрести наложенным платежом или по предоплате:

Видеофильм:

И. Добротворский. Искусство ставить и достигать цели. 160 мин.

Аудиолекции (на компакт-кассетах):

1. «И. Добротворский. Законы ментального мастерства», 90 мин.
2. «И. Добротворский. Контроль и обретение силы», 90 мин.
3. «И. Добротворский. Как повысить умственные способности», 90 мин.
4. «И. Добротворский. Искусство ставить и достигать цели», 90 мин.
5. «И. Добротворский. Мастерство человеческих взаимоотношений», 90 мин.

Цена видеокассеты - 10 у.е.

Цена одной аудио-кассеты - 2 у.е.

Все цены указаны со стоимостью доставки по России. Оплата почтовым переводом в рублях по курсу ЦБ РФ на предыдущий день оплаты.

Оплату просим направлять по адресу:

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 464, Добротворскому И.Л.

В разделе почтового перевода "Для письменного сообщения" укажите адрес доставки, имя получателя и заказ. Отправка заказа производится в течение одной недели с момента получения перевода.

Запись на лекции, тренинги и консультации:

Тел.: (095) 265-13-65 (дом.) Елена Петровна;
(095) 383-65-65 (дом.) Наталья Викторовна;
(095) 769-69-63 (моб.) Игорь Леонидович;
(095) 923-18-28 (раб.) Татьяна Васильевна.

Почтовый адрес: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 464.

E-mail: info@newsales.ru;
http://www.newsales.ru.

АНКЕТА ЧИТАТЕЛЯ

Уважаемый читатель!

Мы были бы очень признательны за любые замечания и предложения, которые вы сочтете нужным сделать. Ниже перечисляются вопросы, которые нас особенно интересуют:

1. Какое общее отношение сложилось у Вас к книге (хорошая – плохая, нужная – ненужная) и почему?
2. Какие конкретно разделы вам понравились, не понравились и почему?
3. Были ли какие-то разделы слишком сложными или, наоборот, примитивными?
4. Какие еще темы, на Ваш взгляд, следовало бы включить в книгу?
5. Есть ли у Вас замечания по стилю изложения материала?

Если можно, то сообщите краткую информацию о себе.
Спасибо.

Отзывы просьба направлять по E-mail: info@newsales.ru

Почтовый адрес: 101000 Москва главпочтамт а/я 464

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|------------|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 5 |
| Часть I | |
| КАК ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ ЭКСТРАОРДИНАРНЫМИ..... | 7 |
| ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ?..... | 7 |
| КЛЮЧ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ..... | 12 |
| МЕХАНИЗМ УСПЕХА..... | 19 |
| КЛЮЧ К МЕХАНИЗМУ УСПЕХА..... | 28 |
| ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ..... | 40 |
| СИЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ..... | 50 |
| РАССЛАБЬТЕСЬ - МЕХАНИЗМ УСПЕХА РАБОТАЕТ НА ВАС..... | 70 |
| КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ..... | 81 |
| КАК СТАТЬ ПРЕУСПЕВАЮЩЕЙ ЛИЧНОСТЬЮ.. | 92 |
| ДА ЗДРАВСТВУЕТ НЕУДАЧА!? | 103 |
| ВАША ПОДЛИННАЯ СУТЬ..... | 118 |
| ЛУЧШЕ ТРАНКВИЛИЗАТОРА..... | 129 |
| КРИЗИС И ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ..... | 135 |
| ПОБЕДА ИЛИ ПОРАЖЕНИЕ - ВЫБОР ЗА ВАМИ..... | 145 |
| ЧАСТЬ II | |
| ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ - К ЗВЁЗДАМ..... | 155 |
| ФИЛОСОФИЯ..... | 158 |
| ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ..... | 184 |
| ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ..... | 201 |
| РЕЗУЛЬТАТ..... | 215 |
| СТИЛЬ ЖИЗНИ..... | 229 |
| Заключительная притча об императоре..... | 238 |
| Заключение | |
| СОЗДАНИЕ ОЩУЩЕНИЯ СРОЧНОСТИ..... | 244 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 258 |
| Харви Маккей об искусстве общения с людьми..... | 258 |
| Тест "Кто Вы?"..... | 259 |

| | |
|--|-----|
| Тест | |
| "Ваши пути свершения карьеры" | 261 |
| Тест | |
| "Не витааете ли Вы в облаках?" | 263 |
| Тест | |
| "Удачен ли Ваш брачный союз?" | 264 |
| Тест | |
| "Любят ли Вас окружающие?" | 265 |
| Тест | |
| "Как Вы проводите свободное время?" | 267 |
| Тест | |
| "Понимаете ли вы друг друга?" | 269 |
| Тест | |
| "Коммуникабельны ли Вы?" | 271 |
| Тест | |
| "Умеете ли Вы быть счастливым?" | 274 |
| Тест | |
| "Если Вам наступили на ногу..." | 276 |
| Тест | |
| "Каков мой возрастной потенциал?" | 278 |
| Тест "Чья очередь мыть посуду?" | 280 |
| Тест | |
| "Одежда - характер - судьба" | 282 |
| Тест "Легко ли с Вами?" | 283 |
| Рассел Х. Конуэлл "Алмазные залежи" | 285 |
| Блуждающий свет | |
| (письмо восьмидесятипятилетней женщины) | 287 |
| Специальное приложение | |
| Основы метода интегральной структурно- | |
| аналитической психотерапии (МИСАП-метод) | 288 |
| Ежедневная программа | |
| "Именно сегодня" | |
| (для ежедневного повторения в течение 90 дней) | 290 |
| Декларация самооценности | |
| (для ежедневного повторения в течение 90 дней) | 291 |
| Письма и отзывы, поступившие от участников | |
| семинаров и тренингов Игоря Добротворского | 292 |
| Руководство к действию | 294 |

Ответы Игоря Добротворского на вопросы
корреспондента журнала "Карьера" № 9, 2000 год..307

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... 314

Annotation..... 322

ОГЛАВЛЕНИЕ..... 328