Николай Безденежных

Да пошёл ты!

Или

Как прийти к успеху и полноценной жизни

Часть I

Аннотация

То, что написано в этой короткой по тексту и интересной по смыслу книге — результат прожитых десятков лет, глубоких раздумий, поисков, изучений, проб и ошибок, пропущенных через свой ум, сердце и душу.

В одиннадцати главах книги просто, с юмором, яркими примерами из самой жизни и прекрасно изложенными мудрыми притчами подобраны все необходимые составляющие процесса достижения жизненного успеха и полноценной жизни. Применяя эти несложные и общедоступные принципы, можно достичь любых целей! Главное — захотеть и следовать!

В этой книге нет ни одного лишнего слова. Только чёткое описание ситуаций и действий. Моя задача — дать Вам полноценное видение принципов успеха, которые стоят за исполнением Ваших желаний и целей.

Книга рассчитана на широкий круг читателей. Она будет полезна всем, кто стремится к успеху, богатству и полноценной жизни.

Благодарности

Выражаю признательность и благодарность своему сыну Алексею за его существенные замечания по тексту книги и общий положительный отзыв.

Так же хочу поблагодарить Владимира и Александру Кирилловых за помощь в корректуре книги и перевод ее в нужный формат.

Отзыв

«Книга написана простым и понятным языком. В ней можно найти ответы на самые актуальные и злободневные вопросы жизни. Автор глубоко проникает в различные психологические состояния человека, помогая ему найти нужные механизмы и инструменты помощи в достижении успеха и полноценной жизни. В этой книге вы найдете больше полезной информации для себя, чем у знаменитого автора психологических бестселлеров Дейла Карнеги».

Павел Андреевич Чемоданов,
кандидат исторических наук,
сотрудник библиотеки *им* А.И. Герцена.

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими-либо средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Оглавление

Предисловие.....5
Глава 1. Страсть и желание.....7
Глава 2. Непоколебимая вера.....30
Глава 3. Ясно поставленная цель.....47
Глава 4. Специальные знания и практика.....61
Глава 5. Социальная среда и коммуникация.....75
Глава 6. Преодоление страха 90
Глава 7. Здоровое питание.....105
Глава 8. Здоровый образ жизни..... 115
Глава 9. Упорство и настойчивость.....129
Глава 10. Ответственность и лидерство..... 142
Глава 11. Финансовое благополучие.....154
Библиографический список.....163

Моим родителям Николаю и Зинаиде
за то, что они подарили мне жизнь.

Предисловие

Был прекрасный весенний день. В воздухе разносились ароматы цветущей сирени и черемухи, в ближайшем перелеске щебетали птицы. Мы стояли на взлетно-посадочной полосе аэроклуба в Субботихе. Эта взлетно-посадочная полоса представляет собой обычный большой ровный луг. Всего нас было одиннадцать человек. Александр – инструктор по прыжкам с парашютом − ходил взад-вперед и громко призывал нас не расслабляться в воздухе: «Сегодня сильный боковой ветер», − сказал он, − поэтому земля вас встретит жестко». Я не особо прислушивался к его словам,

потому как волнение и радость переполняли меня оттого, что я решился совершить свой первый прыжок с парашютом. Мне было 42 года. Самолет «кукурузничек» медленно начал набирать высоту, и вот в салоне замигала красная лампочка, это говорило о том, что самолет находится на нужной высоте − восемьсот метров. Александр открыл выпускной люк и сначала сбросил небольшой мешочек с песком на маленьком парашюте для определения силы ветра и приземления парашютистов. Я был вторым по выпуску из самолета. Александр пригласил меня к люку, внимательно посмотрел мне в лицо и сказал: «Пошел!». Я ступил в открытое пространство и сразу же почувствовал упругий и плотный поток воздуха, который как будто держал меня в свободном полете. «221,222,223…», − я выдернул чеку основного парашюта, он раскрылся, и я окончательно повис в воздухе. Мне сначала показалась, что земля не приближается, и я просто скольжу по воздуху. Потом я заметил, что панорама внизу меняется довольно быстро. Перед самой землей я соединил ноги вместе и вытянул их вперед. Встреча с землей действительно была жесткой. Я свалился калачиком на весеннюю луговину, быстро вскочив на ноги, я ухватился за нижние стропы парашюта и стал сворачивать купол, который продолжал пытаться тащить меня по земле. Собрав парашют,

я отправился к месту построения команды. Когда все парашютисты были на земле, нам стали вручать свидетельства парашютиста и значки. Инструктор оценил мой первый прыжок на оценку «хорошо». Я был горд и счастлив за себя. Меня просто захлестнули положительные эмоции. Я был на «седьмом небе» от счастья.

Глава 1. Страсть и желание

Никто не может точно сказать вам, откуда у человека берется страсть и желание к чему-либо. Даже если углубиться в тайны психологии человеческого поведения, вряд ли вы там обнаружите что новое за исключением всем известных истин.

Во-первых, почти все ученые говорят, что в человеке от матери природы или Господа Бога (кому как больше нравится), стремление к безопасному и комфортному существованию заложено с самого начала. Психология учит: для любого из нас существуют всего две причины что-либо делать. Первая — обрести выгоды, а вторая — избежать потерь. Хорошо, если вами движет первая причина. Плохо, если вы постоянно думайте о будущих потерях.

Давайте поговорим более подробно об этой эмоции. Что же такое страсть у «Homo sapiens»? Для этого обратимся к электронному словарю.

Страсть — сильное чувство человека, доминирующее над другими его чувствами, характеризующееся энтузиазмом или сильным влечением к объекту страсти. Объектами страсти могут быть как люди, так и предметы и даже идеи.

Если это так, то значит, что страсть это чувство, которое мы приобретаем в процессе жизни. Рождаемся все мы без какой-либо страсти, но дальше начинает проявляться эта приобретенная эмоция. В детстве всем нам хотелось владеть какой-либо вещью, чаще красивой яркой игрушкой. Хотя у детей помимо страсти к обычным вещам проявлялась страсть или, точнее говоря, любовь к матери и отцу, а также к какому-либо любимому занятию. Все дети без исключения любят играть в различные игры. Так они постигают окружающий их мир и развивают свои когнитивные (мыслительные) способности и нейронную сеть (связь между нейронами в мозге человека). Существует библейское выражение о том, что «Бог человека в темечко поцеловал». Этому выражению можно дать следующее толкование: уже в раннем возрасте в ребенке явно видна его хорошая когнитивная способность анализировать происходящие события самостоятельно, думать и делать свои выводы. Когда ребенок захвачен какой-либо страстью или увлечением, он может часами заниматься любимым делом. У меня такой способности не было, хотя до четвертого класса я был практически отличником. Да и до школы, не умея ни читать, не писать, я сумел выучить все стихотворение М.Ю. Лермонтова «Бородино». Это случилось благодаря моим

старшим братьям, которые к тому моменту уже учились в школе и заучивали стихотворение, заданное им в учебнике литературы. А я по памяти запоминал и сумел выучить весь текст стихотворения «Бородино». Даже сейчас помню, что на обложке учебника литературы был изображен бравый гусар с красивыми усами. Вот это было мое сильное желание, неизвестно откуда появившееся. Его вполне можно твердо назвать такой сильной эмоцией как страсть. Я не хочу и не считаю нужным нагружать читателя нейрохимическими и нейробиологическими процессами, происходящими в мозге маленького человека при «потоковом состоянии». Поток, потоковое состояние – это психическое состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, полностью вовлеченным в процесс деятельности. Концепция потока была предложена Михаем Чиксентмихайи, в нее входят также практические рекомендации для вхождения в потоковое состояние. Следует отметить, что потоковое состояние не является уникальным состоянием человека, его испытывают многие люди в своей повседневной жизни. Это, прежде всего, ученые, исследователи, творческие личности, лидеры и рядовые люди. Нахождение в потоковом состоянии не ограничивается какой-то одной определенной сферой, процессом. Оно распространяется на все сферы деятельности,

в которые вовлечен конкретный человек. Конечно, сама по себе страсть или страстное чувство ничего плохого не имеет, если она направлена на развитие человека и приносит ему радость и удовлетворение от этого чувства. Но плохо и опасно, если человеком овладевает «слепая страсть», тогда он становится неуправляемым и чаще всего вредит сам себе. Слепая страсть может у нас проявляться как любимому человеку, так и к предметам нашего обожания. Возможно также проявление страсти к деньгам, власти и славе. Страсть гораздо сильнее чувства желания. Желать мы можем очень многого, но при этом не предпринимаем каких-либо практических шагов в этом направлении для достижения или овладения объектом желания. Чаще всего бывает, что сильное желание человека перерастает в настоящую страсть. Так случилось и со мной. Желаний чего-то достичь у меня было очень много, а реальных, хорошо спланированных, практических действий в этом направлении я предпринимал мало, да и они, как правило, заканчивались полным провалом для меня. Почему? Да все очень просто. Я думал, что существует такая хитрая «идейка-лазейка», которая сразу меня сделает богатым и знаменитым. В общем, я все время хотел «срезать углы» и искать легкие пути, при этом удивлялся, почему у меня не получилось в очередной раз.

Хочу сразу предостеречь уважаемого читателя от того, чтобы он не думал, что можно без особых усилий и труда добиться выдающихся успехов. Так как же приобрести ту самую страсть, сильное желание или внутреннюю мотивацию? Я хочу рассказать, как это было у меня. Не сомневаюсь, что примерно также было и у всех, кто хотел, что-нибудь сделать или достичь успеха.

Вот, как это выглядело в моем случае: в один прекрасный день (а, может, и не день, неважно) я задал себе несколько вопросов, на которые я не смог ответить. Первое что мне пришло в голову «Кто я?». Ну, с этим вопросом я разобрался довольно быстро. Раз у меня две руки, две ноги и голова, которая иногда выдает не плохие идеи, значит, я человек. Второй вопрос, который я задал сам себе, звучал так: «Зачем я пришел в этот мир и чего я больше всего хочу?». Здесь у меня возникли крупные затруднения. На тот момент четкого и ясного ответа на поставленный вопрос у меня не было, хотя я довольно много размышлял об этом. А, вот, последний вопрос полностью поставил меня в ступор: «А что после меня останется?» Этот вопрос поставил меня не только в тупик, но и заставил меня глубоко задуматься о своих истинных желаниях, жизненных целях, ценностях, духовном и интеллектуальном росте, да много еще о чем. Например, мне

сразу в голову пришел такой неутешительный сценарий развития моих дальнейших событий в жизни. Я нахожусь на кладбище, и смотрю на свой памятник, и вижу на нем только то, что жил такой человек. У этого человека была фамилия имя и отчество, и состояла из 28 букв, а его дата рождения и смерти из шестнадцати цифр. Вот, и всё - больше ничего не говорило о существовании этого человека на нашей земле. Для меня это был «психологический шок» в прямом смысле этого слова. Как верующий православный человек, я понимал, что большинство так и заканчивают земной путь, но, как творение Божье, сопротивлялся этому, задавая себе снова вопрос: «А зачем же тогда Господь Бог направил меня на нашу землю?» Наверное, для того, чтобы оставить после себя что-то существенное, нужное людям и попытаться сделать мир вокруг себя чуточку лучше. Теперь, когда у меня в голове есть четкий план моих жизненных целей, для меня не так важно, сумею ли я полностью добиться реализации их или нет, важно то, что я шел и иду к ним «через тернии, к звездам». Как в одной мудрой поговорке говорится: **«Жизнь — это путешествие, а не пункт назначения».** Страсть может прийти к человеку только тогда, когда он ставит перед собой определенную цель, которую хочет достичь. Лучше, если эта цель будет значительная, и для ее достижения

необходимо будет затратить много сил и энергии. Также время, затраченное на достижение этой цели, должно исчисляться многими месяцами или даже годами. Почему нельзя сразу достигнуть поставленной цели в полном объеме? Да потому что, вы не прошли еще все этапы постижения и приобретения нужных знаний и опыта для достижения большой цели. В жизни это происходит именно так. Маленькие или, можно сказать, «мелкие» цели мотивируют плохо, потому что в результате затраченных усилий для их достижения они не смогут доставить большую радость в жизни. Только большие цели могут внутренне мотивировать вас заниматься этим длительный срок, а также подталкивать вас каждый день двигаться вперед, предвкушая всю прелесть и радость от предстоящей победы. Без сильной страсти и сильного желания добиться большой поставленной цели это невозможно, потому что для достижения большой цели необходимы настойчивость, сильная воля, терпение, мужество – все эти качества потребуются вам на протяжения всего пути. Успешно справиться со всеми трудностями и препятствиями на вашем пути поможет ваш хорошо натренированный и хорошо развитый мозг. Чем обширнее будет ваша нейронная сеть, тем лучше вы будете понимать суть вопросов, которые необходимо будет решать, лучше

контролировать свои действия и находить правильные решения. Так что же происходит на нейронном уровне у нас в мозге, когда мы хотим реализовать свою цель? Для того, чтобы было более понятно, давайте прибегнем в военной метафоре. Передняя префронтальная кора мозга **неокортекс** (тонкий слой 5-10мм всей поверхности мозга) – это наш главный командный пункт, который обдумывает и принимает решения, занимается программированием нашего будущего, принимает и посылает различные команды в другие части головного мозга. **Лимбическая система** - это часть мозга, которая находится в глубине нашего мозга и вырабатывает основные положительные и отрицательные эмоции. Она посылает свои сигналы на командный пункт, а командный пункт, в свою очередь, в зависимости от сложности или опасности эмоций принимает решение о действии или бездействии. Наши эмоции возникают в случае визуальных, вербальных, тактильных, обонятельных и осязательных ощущений. Эмоции у человека также могут возникать, когда он начинает обдумывать какие-либо действия или вспоминать уже прошедшие события. Наши эмоции бывают настолько сильные, что командному пункту просто не хватает времени для того, чтобы контролировать их и принимать правильное решение. Тогда происходит сбой нашего сознания и

адекватного поведения, мы начинаем творить такие дела, за которые нам потом приходится в лучшем случае краснеть, а в худшем – сидеть на скамье подсудимых или находиться на больничной койке. Страстное, плохо контролируемое желание добиться сексуального удовольствия с красивой женщиной, может привести вас к самым неприятным последствиям. Например, мы занялись с ней не защищенным сексом, а потом выяснилось, что она больна СПИДом. Постфактум мы начинаем себя казнить и причитать, как, мол, так вышло, что я попался на эту удочку. Конечно, это плохой пример проявления вашего страстного и не контролируемого желания. Рассмотрим мой собственный пример, который более интересен и привлекателен с точки зрения страсти и желания достичь жизненного успеха. Идея написать интересную книгу у меня зародилась еще лет пять тому назад. Но, как я уже говорил, одного желания, даже очень сильного, недостаточно для того, чтобы начать действовать. За эти пять лет я сумел продвинулся только до первой главы, и то, только потому что мне очень хотелось хоть как-то обозначить начало книги. Впоследствии эту главу мне все-таки пришлось исключить из текса, так как она практически была ни о чем. Позднее страстное желание все-таки написать книгу у меня созрело окончательно, оно переросло в практическое

действие. Тогда я «на одном дыхании» в течении года смог закончить написание основного текста, а потом уже приступил к доработке и шлифовке основной идеи книги. Априори я информирую вас об этом. Не удивляйтесь, уважаемый читатель, и не бойтесь, книга написана полностью. Мне остается пожелать вам приятного прочтения.

«Как-то к тибетскому монаху на встречу попросился молодой человек. Монах спросил его: «Что привело тебя сюда, к нам в монастырь?» На что молодой человек ответил: «Я хочу быстро научиться вашей мудрости, потому что у меня нет времени на длительное обучение, которое длится многими упорными годами учебы». «Хорошо, - ответил монах, - но сначала давай мы с тобой попьем чаю». Монах поставил на стол две кружки и начал наливать из чайника горячий чай в кружку молодого человека. Когда кружка полностью заполнилась, монах не остановился, а дальше продолжал лить чай, который разливался по всему столу. Молодой человек, наконец, не выдержал и закричал на монаха: «Послушай, неужели ты не видишь, что моя кружка давно уже наполнилась чаем». Монах спокойно посмотрел на молодого человека и сказал: «Ты пришел ко мне, чтобы я научил тебя быстро обрести мудрость, но очистил ли ты свое сознание от всего лишнего, для того, чтобы я мог

преподать тебе уроки мудрости? Молодой человек не знал, что ответить монаху. Потому что в голове у него было полно всяких разных идей и желаний, которые он хотел реализовать все сразу. Теперь ты сам видишь, что, если я возьмусь тебя учить, то все мои старания будут для тебя напрасны, потому что, как чай, который разлился по столу, мое учение также пропадет впустую». Молодому человеку ничего не оставалось, как согласиться с монахом и покинуть монастырь»[1].

Так и вы, уважаемый читатель, если решили и поставили для себя большую цель, то, будьте добры, потрудитесь выкинуть все лишнее из головы, которое будет мешать вам в достижении этой цели. На ваших жизненных весах всегда будет много разных ситуаций и вариантов развития событий, которые ускорят или оттянут реализацию вашей цели. Как нельзя сразу быть в нескольких местах одновременно, так невозможно и реализовать сразу несколько больших целей – постоянно приходится чем-то жертвовать во имя своего будущего успеха. А то получится, как в известной притче про Буриданова ослика, который так и умер, не решив, что ему лучше сначала сделать, попить или съесть сена. Но, если ваше желание и страсть настолько сильны, что вы готовы за них жизнь отдать, то тогда вам бояться нечего. Пройдя через

многочисленные падения и взлеты, которые непременно будет у вас на пути, вы обязательно достигнете своей цели. Но как выработать то самое страстное желание у себя в голове и сердце? Откуда черпать силы и волю для ежедневной мотивации, чтобы двигаться дальше, преодолевая трудности препятствия и разочарования, а иногда уныние и апатию? Здесь у каждого могут быть свои методы и подходы для подзарядки организма, внутренней энергии и силы духа. Для кого-то это может быть сильное желание доказать кому то, что он на что-то способен, для другого, как и для большинства из нас, хорошим мотиватором будут являться такие составляющие, как деньги, власть, слава, комфорт, благополучие и много чего еще другого. Для третьего - это может быть желание реализовать себя. Человек, который хочет реализовать себя, как правило, думает не только о своей выгоде, но и о том, чтобы оставить после себя что-то стоящее, нужное людям. Это, знаете, как про работу трех каменщиков. Когда первого каменщика спросили, что он делает, тот ответил: «Что таскает целый день, эти чертовы камни». Когда этот же вопрос задали второму каменщику, он ответил: «Что таким способом он зарабатывает себе на жизнь, чтобы кормить семью». А третий каменщик на этот же вопрос ответил так: «Строю храм, чтобы люди могли приходить

сюда и молиться Богу». Знаете, что точно будет способствовать укреплению вашей страсти и желания добиться поставленной цели, так это фокусировка и концентрация вашего сознания на одной цели, а также железная самодисциплина и самоконтроль. Более двадцати лет тому назад я решил, что непременно должен стать депутатом Законодательного собрания Кировской области. Почти два года я готовился к выборам и сумел победить, обойдя на выборах своих семь оппонентов, хотя они были намного мудрее и старше меня. Для многих моих родных и знакомых это стало полной неожиданностью. Ведь они мне пророчили полный провал, говоря, что я даже и трех процентов не наберу. Поэтому мой вам совет: никогда не поддавайтесь на различные «советы», предложения всевозможных «доброжелателей», которые будут говорить вам, что у тебя нет тех нужных качеств, таланта, опыта, знаний, ресурсов для реализации этого проекта, работы и вообще, что ты еще не готов к такому серьезному делу. Как говорится, «каждый суслик в поле считает себя опытным агрономом». В этом месте вам нужно закрыть книгу, посмотреть на название книги и прочитать еще раз, что там написано крупными буквами. Я не шучу. Чем быстрее вы это поймете, тем лучше будет для вас. Даже если эти «советы»

отчасти могут соответствовать действительности, они никак не смогут тебе помочь набраться практического опыта, потому что только ты сам, пройдя через ошибки и падения, обретаешь тот бесценный практический опыт преодоления трудностей. А если ты всего боишься и решил не совершить ошибок, то забудь об успехе, садись на придорожный камень, и начинай завидовать тем людям, которые не боятся трудностей и падений, а смело идут к своей цели. Прошу вас запомнить еще одно мудрое высказывание: «Упасть не больно, больно - не подняться». Рассказываю я вам, уважаемый читать, не для того, чтобы похвастаться этим, а для того, чтобы вы всегда самостоятельно принимали решения. Выслушать другое мнение иногда бывает нужно и полезно, но, запомни, решение ты должен принимать всегда сам. Ведь это твоя жизнь и это твое место, в котором ты оказался благодаря принятым тобой решениям. Ты должен верить в себя, в свои силы, даже тогда, когда в тебе сомневается весь мир. В жизни всегда будут «доброжелатели», советчики, критиканы, люди, которые будут тянуть тебя назад. Тебя это не должно волновать вообще, потому что твоя жизнь зависит только от тебя самого. Заруби эту мысль на носу для того, чтобы каждое утро мог видеть и вспоминать об этом. Будет гораздо проще и

эффективнее, если ты четко осознаешь эту мысль уже сейчас. Многие люди, которые не хотят, что-либо делать, или пробовали, но у них ничего не получилось, начинают обвинять всех и вся. Сначала они считают, что родились не в той семье, потом им, оказывается, помешали родители, не дали нужного образования, потом учителя были не те, потом начальство доставало, потом правительство проводило не правильную политику, потом теща оказалась такой сволочью, что лучше было бы сразу застрелиться, чем жениться на ее дочке. Песня эта у всех получается очень длинная, ну, как про «серого козлика». Сколько же я всего этого наслушался за свои шестьдесят лет жизни. Есть такая шутка из серии черного юмора, которая очень хорошо подходит для этого случая: «Жизнь не удалась, но попытку засчитали». Что это значит в реальности? А это значит, что Вселенной «по космическому барабану», как ты проживешь свою жизнь. Для тебя же, я думаю, не все «фиолетово», раз ты читаешь эту книгу, значит, хочешь чего-то добиться большего, чем просто съесть 60 тонн продуктов, выпить 80 тонн воды (а может водки), и оставить после себя большую кучу навоза. Хотя многих такая жизнь вполне устраивает. Я не судья и не Господь Бог, чтобы судить их за это. Просто нужно держаться от таких людей подальше и не слушать их скучные советы.

Осознание своего предназначения в этой жизни – это очень трудный мыслительный процесс. Вам иногда будет казаться, что вы рождены именно для этого, но пройдет какой-то период времени, и вы можете разочароваться в видении своего будущего. Не надо бояться этого. Как говорится, когда Господь Бог закрывает одну дверь, то где-то рядом открывается для вас другая, надо только найти ее и идти дальше. Об этом говорит Франц Кафка в своем произведении «Врата Закона».

У врат Закона стоял привратник. Пришёл к привратнику поселянин и попросил пропустить его к Закону. Но привратник сказал, что в настоящую минуту он пропустить его не может. И подумал посетитель и вновь спросил, может ли он войти туда впоследствии?

— Возможно, — ответил привратник, — но сейчас войти нельзя.

Однако врата Закона, как всегда, открыты, а привратник стоял в стороне, и проситель, наклонившись, постарался заглянуть в недра Закона. Увидев это, привратник засмеялся и сказал:

— Если тебе так не терпится, попытайся войти, не слушай моего запрета. Но знай: могущество моё велико. А ведь я только самый ничтожный из стражей. Там, от покоя

к покою, стоят привратники, один могущественнее другого. Уже третий из них внушал мне невыносимый страх.

Не ожидал таких препон поселянин: «Ведь доступ к Закону должен быть открыт для всех в любой час», — подумал он. Но тут он пристальнее взглянул на привратника, на его тяжёлую шубу, на острый горбатый нос, на длинную жидкую чёрную монгольскую бороду и решил, что лучше подождать, пока не разрешат войти.

Привратник подал ему скамеечку и позволил присесть в стороне, у входа. И сидел он там день за днём и год за годом. Непрестанно добивался он, чтобы его впустили, и докучал привратнику этими просьбами. Иногда привратник допрашивал его, выпытывал, откуда он родом и многое другое, но вопросы задавал безучастно, как важный господин, и под конец непрестанно повторял, что пропустить его он ещё не может.

Много добра взял с собой в дорогу поселянин, и всё, даже самое ценное, он отдавал, чтобы подкупить привратника. А тот всё принимал, но при этом говорил:

— Беру, чтобы ты не думал, будто ты что-то упустил.

Шли года, внимание просителя неотступно было приковано к привратнику. Он забыл, что есть ещё другие стражи, и ему казалось, что только этот, первый,

преграждает ему доступ к Закону. В первые годы он громко проклинал эту свою неудачу, а потом пришла старость, и он только ворчал про себя.

Наконец он впал в детство и от того, что он столько лет изучал привратника и знал каждую блоху в его меховом воротнике, он молил даже этих блох помочь ему уговорить привратника. Уже померк свет в его глазах, и он не понимал, потемнело ли всё вокруг, или его обманывало зрение. Но теперь, во тьме, он увидел, что неугасимый свет струится из врат Закона.

И вот жизнь его подошла к концу. Перед смертью всё, что он испытал за долгие годы, свелось в его мыслях к одному вопросу — этот вопрос он ещё ни разу не задавал привратнику. Он подозвал его кивком — окоченевшее тело уже не повиновалось ему, подняться он не мог. И привратнику пришлось низко наклониться — теперь по сравнению с ним проситель стал совсем ничтожного роста.

— Что тебе ещё нужно узнать? — спросил привратник. — Ненасытный ты человек!

— Ведь все люди стремятся к Закону, — сказал тот, — как же случилось, что за все эти долгие годы никто, кроме меня, не требовал, чтобы его пропустили?

И привратник, видя, что поселянин уже совсем отходит, закричал изо всех сил, чтобы тот ещё успел услыхать ответ:

— Никому сюда входа нет, эти врата были предназначены для тебя одного! Теперь пойду и запру их.

Мораль, более чем понятна, для любого среднего ума. Если у тебя есть цель и ты идешь к ней, то на пути всегда будут «привратники», препятствия, трудности, которые ты должен будешь преодолевать, а не ждать, сидя на придорожном камне всю свою жизнь, как это делал поселянин. Вот, если бы у него была настоящая страсть или сильное желание попасть туда, куда он хотел, он бы не стал слушать привратника, а попытался бы пробиться, несмотря ни на что. Точно так же происходит у нас и в реальной жизни. Человек сталкивается с первым препятствием и сразу же начинает паниковать или того хуже – просто сдается и говорит, что он попробовал и ничего не получилось. Но, как говорится в одной поговорке, «когда Бог захочет вам дать конфетку, он сначала завернет ее, для того, что бы вы могли потрудиться, прежде чем сесть ее». Каждый человек обладает определенным запасом силы воли, упорства, настойчивости - все эти качества не даются человеку от его рождения – их нужно вырабатывать в себе. Хорошая новость состоит в том,

что каждый из нас способен выработать и развить их до состояния, когда вы способны держать свою жизнь под контролем. Например, когда мне исполнилось 42 года, я пробежал свой первый классический марафон в жизни. Понятно, что сразу ты не пробежишь 42км 195м. Здесь необходима серьезная подготовка. Но, если бы мне в 38 лет сказали, что я точно смогу пробежать марафонскую дистанцию, я бы просто рассмеялся в лицо этому человеку. Вот насколько не осуществима, казалась мне моя цель. Постепенно я начал свои тренировки по набору спортивной формы. Сначала я бегал по 5 км, потом по 10км, потом принял участие в полумарафоне. Пробежал неплохо. Для меня тогда был важен не столько результат, сколько то, сумею ли я вообще преодолеть такую дистанцию. После полумарафонского финиша я почувствовал, что у меня еще остались силы, и это вдохновило меня на классический марафон. Но, если бы у меня не было сильного желания и стремления пробежать марафон, вряд ли бы я решился на это. Человек может очень многое сделать в своей жизни, если сильно захочет этого. Стремление испытать себя, свой организм у меня было практически с юности. С юности я занимался бегом на короткие дистанции, в марафон я пришел уже зрелым человеком. Помимо этого я увлекался боксом,

моржеванием, в общем, вся моя сознательная жизнь была связана с физкультурой и спортом. Восемь лет я регулярно купался в проруби зимой. Это хорошо закалило мой характер, силу воли, да и организм тоже. Отчасти эта сильная страсть была подкреплена внешним мотивом. Приятно видеть удивленные взгляды людей, направленные на бегущего, практически раздетого человека зимой, когда на улице минус двадцать градусов. Но не только это двигало мной. Мне хотелось испытать свой организм, на что он способен в экстремальных условиях. Помните, я говорил вам, что же может мотивировать вас каждодневно на активные действия? Для меня это всегда были и остаются занятия физкультурой и спортом. К этому списку смело можно добавить желание самосовершенствоваться, узнавать и постигать что-то новое, здоровый оптимизм, энтузиазм, правильное питание, а также хорошее чувство юмора. Все это вместе и может составлять вашу страсть и сильное желание. Так что не нужно бояться контролируемой сильной страсти и сильного желания. С их помощью вы сможете достигнуть очень много в жизни.

Глава 2. Непоколебимая вера

В первой главе мы говорили о страсти и сильном желании. Теперь пришло время поговорить про вашу веру. По правде говоря, меня меньше всего интересует, во что вы верите. В Господа Бога, в Правительство, в Путина, в гороскопы, в черную или белую магию или еще во что-то. Для меня также неважно, сколько вам лет, где вы родились, какой у вас цвет кожи, ваше социальное положение, голубой вы или розовый - все это не имеет ни какого значения, если у вас есть сильная и непоколебимая вера в достижение успеха. Как известно, человек не может жить без какой-либо веры. Кода я был еще совсем юным, всех нас активно заставляли верить в «светлое будущее», которое должно было вот-вот наступить в конце второго тысячелетия. Тогда советское Правительство обещало и говорило нам что, зори коммунизма уже ходят над страной. Но, как позже выяснилось, что коммунизм, который мы так ждали и на который надеялись, так с рассветом и не наступил. Оставим этот грех на совести тех людей, которые нас насильно этому учили, и обратимся лучше к самому понятию веры, которое имеет очень много значений.

Вера — признание чего-либо истинным независимо от фактического или логического обоснования, преимущественно в силу самого характера отношения субъекта к предмету веры.

Для кого-то может показаться такое определение слишком мудреным. Из данного определения можно выделить три ключевых слова: это «признание чего-либо истинным». И неважно, что вы признаете истинным. Для вас это будет то, во что вы безоговорочно верите. Вера ведь не появляется сама по себе, значит, она должна откуда-то прийти к вам, а приходит она к нам, как правило, из наших жизненных наблюдений, размышлений, глубокого анализа ситуации или явления, а также из интуиции и опыта. Когда вы начинаете верить во что-либо, вы редко подвергаете свою веру сомнению, хотя, конечно, случаются моменты, когда вы теряете свою веру по отношению к людям, событиям, явлениям - это вполне нормальный осмысленный процесс. Что может являться причиной потери вашей веры во что-либо? Это, прежде всего, открытие каких-то новых неопровержимых фактов или обстоятельств, которые разрушили вашу веру в данный предмет или в человека. Если вы, закатив глаза в небо, продолжаете не обращать внимания на правду, на неопровержимые факты, которые свидетельствуют об

обратном, а продолжаете также верить в данный предмет или в человека, то это будет уже «слепая вера». Верить – значит доверять. Мы привыкли доверять своим родственникам, друзьям, это хорошо, потому что, если вы не доверяете близким вам людям, то жить становиться очень тяжело, как вам самим, так и вашим близким и друзьям. Встречается, правда, и такое, что люди всю свою жизнь прожили вместе, но не доверяют друг другу, или, хуже того, смотрят друг на друга как «волк на волка». Тема доверия в семейных отношениях, конечно, интересна, но нас сейчас будет больше интересовать та стойкая вера, которая мотивирует вас постоянно двигаться вперед к своей цели. Здесь нам не обойтись без таких психологических составляющих веры, как визуализации своего лучшего будущего, чувства интуиции и предвидения тех положительных событий, которые помогут вам реализовать свою цель. Начнем сначала с визуализации. В-восьмидесятых и девяностых годах прошлого столетия в западной и американской психологической литературе стало появляться много научных и научно-популярных работ по использованию визуализации. **Визуализация – это в психологии и психотерапии построение зрительных образов в голове для изменения своего мировосприятия и негативных подсознательных установок, глубинных, часто**

иррациональных убеждений на более позитивные. Человек всегда будет желать что-то получить, чем-то обладать, или достичь своей цели. Он начинает использовать психологические методы визуализации. В чем собственно состоит процесс визуализации? На это мы сейчас и попытаемся ответить? Мозг человека устроен так, что при получении какой либо информации в голове человека возникают картины, образы данного предмета, события, явления и т.д. Чем красочнее, живее и реальнее человек может представить себе эту картинку или образ, тем лучше наше подсознание сумеет запечатлеть это в нашем мозгу. Работа нашего мозга на подсознательном уровне устроена так, что информацию, которую мозг получил извне, не может полностью различить, реальное это событие или явление, или нет. Наш мозг, получив такое задание от своего подсознания, начинает искать самые невероятные пути решения этой проблемы, задействовав глубинные и потаенные нейронные связи. В это время наше сознание или «я» может не догадываться об этом процессе, который происходит на подсознательном уровне. К примеру, мы представили, в каком доме хотели бы жить. Это красивый дом на берегу океана или моря. Постоянно используя визуализацию в своей повседневной жизни, мы закладываем в наше подсознание

образ этого дома. Из чего сделан этот дом, сколько комнат, окон, этажей, где расположен вход в дом, и даже какая мебель там находится. Постепенно наш мозг и наше сознание заполняется мыслями об этом доме, мы начинаем думать и предпринимать конкретные шаги по реализации нашей цели. В Библии говорится: «По вере вашей, дано будет вам». На протяжении всей истории развития человечества в головах людей, которые не боялись мечтать и верили в свой успех, появлялись сначала красивые образы и картины, а потом они претворяли задуманное в жизнь. От задуманного ими до реализации и воплощения своего проекта их отделяло только время. Они верили в свою «восходящую звезду», и делали все возможное для достижения цели. Это мы называем визуализацией или образным мышлением. Как известно, что образное мышление больше свойственно правому полушарию мозга, его работа отвечает за обработку невербальной информации, которая представляется в виде картин, образов знаков, символов. При этом полностью исключать работу левого полушария мозга тоже нельзя. Определенные участки мозга левого полушария тоже принимают участие в образном мышлении человека. Вот, я сам «переученный левша», за что так и хочется сказать большое «спасибо» тем людям, которые решили, что, если я буду писать левой рукой, то учиться я

буду гораздо хуже, чем, если я буду писать правой. Последние исследования мозга человека с помощью более точных фМРТ данных свидетельствуют о том, что при мыслительном процессе у человека задействовано много зон коры головного мозга. Постоянная визуализация того желанного образа или картины будет постоянно поддерживать вашу внутреннюю мотивацию на каждый день, если вы научитесь четко представлять свою конечную цель. Конечно, нельзя полностью положиться на визуализацию, если вы сами ничего не хотите делать для того, чтобы достичь поставленной цели. Будете все время сидеть чего-то ждать, при этом ковырять в носу, да еще чесать свои «седалищные щеки», то не шикарный особняк на берегу моря у вас появится, а скорее всего появится чесотка. Глупо думать, что само собой все сделается - это худшее, что можно придумать для реализации своих жизненных целей. Как правильно визуализировать, чтобы это сработало для вас? Я знаю только один надежный способ – это релаксация и концентрация на чем-либо. Для кого-то это может показаться слишком просто, но уверяю вас, это не так легко как кажется на первый взгляд. Не буду далеко ходить за примером. Для освоения визуализации лучше заняться духовной практикой или релаксацией. Это позволит вашему мозгу концентрироваться на одной мысли или

предмете довольно длительное время. Сначала, конечно, ваши мысли будут скакать и летать как «улей пчел», беспорядочно и хаотично, но постепенно вы научитесь концентрировать свое сознание на одном предмете. Визуализируйте цель ваших желаний и стремлений как можно чаще. Во всяком случае, от этого вам не будет никакого вреда, а польза обязательно будет. Сам я освоил духовную практику, или, попросту говоря, медитацию уже давно и к настоящему моменту медитирую вот уже на протяжении семи лет. В среднем это полчаса утром после зарядки и полчаса вечером перед ужином. Существует масса направлений и способов концентрации фокусировки внимания. Перед тем, как погрузиться в транс, я визуализирую цель. Во время медитации я стараюсь ни о чем не думать, посторонние мысли, конечно, периодически приходят ко мне, но стараюсь не зацикливаться на их, а просто отпускаю их дальше и продолжаю разум держать свободным. После сеанса медитации у меня, как правило, улучшатся мое настроение, психологическое состояние, повышается жизненный тонус. Я начинаю чувствовать себя отдохнувшим и бодрым. В голове происходит упорядочивание мыслей, чувств, эмоций. Помогла ли мне медитация в реализации моей цели? Да! Я стал более ответственным, я стал лучше контролировать свои действия и поступки, быть

более спокойным, настойчивым, решительным, если хотите, более просветленным. Да, да, уважаемый читатель. Можете смеяться сколько угодно над этим, я не обижусь. У меня также развилось более сильное чувство интуиции. А что такое интуиция, спросите вы, и зачем она нужна нам? **Интуиция — способность, свойство человека понимать, формировать и проникать в смысл событий, ситуаций, объектов посредством инсайда, озарения, единомоментного подсознательного вывода, основанного на воображении.** Часто для принятия правильного решения нам не хватает полной и подробной информации. Вот тогда мы и обращаемся к своей интуиции. Как она нам подскажет, так мы и стараемся делать. Все мы знаем выражение: «нутром чую» или «кожей чувствую». Говорят, что женская интуиция лучше мужской. Может это и так, я не женщина, поэтому не знаю, но мужчина тоже может хорошо развить свою интуицию. Как уже было сказано выше, интуицию лучше всего развивать с помощью духовной практики. Процесс интуиции чаще может происходить спонтанно и где угодно. У вас в голове вдруг с помощью инсайда и озарения появляется интересная и правильная на ваш взгляд мысль. Это может происходить во время медитации или сразу после нее, потому что ваша голова очищена от посторенних мыслей. Когда вы стараетесь

проникнуть в суть событий или действий, постарайтесь отбросить чувства и эмоции, которые постоянно присутствуют у нас в голове. То есть на вещи вы должны смотреть беспристрастно. Интуиция – это наше шестое чувство, которое редко нас обманывает. У многих из нас случалось так, что постфактум мы понимаем что, нас, что-то сдерживало совершать или не совершать какой-либо поступок. С годами человек приобретает жизненный опыт, становится мудрее, но и этот человек может совершать роковые ошибки, если не сумеет развить свою интуицию. И еще интуиция – это действительно инсайд. Мы можем часами сидеть над какой то проблемой, но так и не найдем решения. А потом вдруг, ни с того ни сего к нам приходит решение. И случиться это может где угодно: в душе, в лесу, во время утреннего пробуждения, во время зарядки. У меня это происходит чаще всего во время медитации или когда я занимаюсь спортивной ходьбой за городом. Психологами подмечено, что инсайд чаще всего посещает человека тогда, когда он находится в движении и сознание его расслабленно. Это случается, потому что во время быстрой ходьбы или бега прилив крови к голове увеличивается, и нейронная сеть начинает лучше работать. Для укрепления веры интуиция

очень многое значит. Если мы интуитивно знаем, что должно сложиться удачно, тогда и наша вера будет крепче.

Молодой человек приехал в гости за советом к своему дедушке. За кружкой ароматного чая после бабушкиных угощений внук сказал деду:

— Хотел бы с тобой посоветоваться. Один из моих знакомых — талантливый программист — предложил открыть бизнес, связанный с Интернет-индустрией. Я, как ты знаешь, хороший специалист и уже год работаю в одной IT-компании, получая достаточно высокую зарплату. Вот и машину взял в кредит. Знаю, что, с одной стороны, бизнес может получиться у нас серьёзный, но, с другой стороны, не хочется терять выгодное место. Ты — опытный предприниматель. Может быть, посоветуешь мне, что делать?

Дед сделал небольшую паузу, а потом сказал:

— Мне трудно судить о вашем бизнес-проекте, и я не могу тебе дать чёткий совет насчёт того, как тебе поступить. Решение ты должен найти сам. Но позволь тебе рассказать кое-что о времени… У древних греков имелось два вида времени: Хронос — время, текущее бесконечно, и время Кайрос — неуловимый миг удачи, который всегда наступает неожиданно, и поэтому им очень трудно

воспользоваться. Кайрос появляется неожиданно — то тут, то там, но он всегда среди нас. А бежит он так быстро, что не каждому дано не только ухватить его за чуб, но даже его увидеть. И греки говорили, что для того, чтобы поймать Кайрос, надо пробудить в себе два качества — разум и интуицию. Вот, если тебе удастся их пробудить, тогда ты сможешь заглядывать в будущее и предугадывать результаты тех или иных своих решений [1].

Предвидеть, как будут развиваться события - это очень сложный процесс, потому что жизнь слишком многогранна и существует масса факторов и причин, чтобы события пошли не по вашему сценарию. Но вероятность предугадать ход истории или развития событий заключается в том, что, чем больше вы занимаетесь этой проблемой, тем точнее будет ваш прогноз. Это как в политике, сначала нужно дать определенный прогноз на будущее, а потом, когда это не случится, рассказать, почему это не могло случиться. Есть определенная группа людей, которые действительно обладают хорошими сенсорными способностями. Но их не так и много. Как правило, эти люди могут предсказывать будущее в каком-то одном направлении. Существуют еще и так называемые вещие сны. Это явление вообще не поддается, какому-либо психологическому или другому

объяснению. Хочу рассказать о своем вещем сне. Дело было восемь лет тому назад, когда я занимался проблемами адаптивного спорта. Вот, мне снится сон, что я стою на железнодорожном вокзале и собираюсь ехать в другой город, даже четко запомнил, что город называется на букву «К». Хотя накануне этого сна ничто не предвещало служебной командировки. Утром мне руководство предложило съездить в Красноярск на общероссийское совещание по проблемам адаптивного спорта. Как это объяснить, я не знаю. Генри Форд сказал: «Если вы считаете, что можете - вы правы, если считаете, что не можете - вы тоже правы». С помощью сильной веры вы можете практически добиться всего, чего только захотите. Когда у человека встречаются на пути препятствия, а это неизбежно бывает, когда вы идете к своей цели, то сохранить сильную веру вам поможет только упорство и интуиция. Чем успешные люди отличатся от лузеров и неудачников, знаете вы? Если вы подумали что, большим процентом IQ, то вы глубоко заблуждаетесь. Будь у вас хоть 150% IQ, но при этом нет упорства, настойчивости, хорошего самоконтроля, ничего вы не сможете добиться. Как говорится: «Все по-честному и все по Библии, по вере вашей дано будет вам». Успех ведь в жизни приходит не сразу, он собирается по крупицам и зависит от каждодневного

упорного труда. Чаще всего требуются годы накопления знаний и годы практики для того, чтобы вы почувствовали, что действительно стали разбираться в своем предмете, и теперь вы можете сказать про себя, что вы профессионал своего дела. Верить в то, что вы, в конце концов, сможете добиться поставленных целей, очень важно. Если бы человечество не верило в новые открытия, новые возможности, новые подходы, вряд ли тогда был бы прогресс. Так и жили бы в каменном веке. Вера нужна человеку – это как надежда, которая умирает последней. Веру еще можно также сравнить с мечтой. Хотя мечта, конечно, понятие более абстрактное и объемное. Если вера, как правило, основана на каких-то незыблемых для вас постулатах, то мечта основывается на всех совокупностях ваших мыслей, чувств, эмоций. Мечтая, вы можете не анализировать и просчитывать различные ситуации на пути к своей цели. Вера же заставляет вас задуматься о путях достижения цели, хотя человек может верить и в невозможное. И мы знаем много случаев, когда невозможное становилось возможным. Если отмотать назад хотя бы сто лет, то можно с уверенностью сказать, даже в самых смелых мечтах человек не мог представить, что он сможет полететь в космос. Я, как православный христианин, верю в существование Бога, ну, если хотите, в Высшую силу

или разум, кому как больше нравится. Я объясню вам, почему я пришел к вере в Бога. Когда я только начинал медитировать, мне необходимо было принять очень важное решение, от которого зависела моя дальнейшая жизнь. Я как обычно сел на свое постоянное место для медитации. Если вы хотите медитировать, то лучше сразу определить то место, где вас не будут беспокоить и где вам будет удобно и комфортно. Я погрузился в транс и внутренне задал вопрос, который состоял из четко поставленной задачи: делать мне это или нет? Прошло около десяти минут, и я четко услышал ответ о том, что делать мне это не надо. Какое-то мгновение я даже почувствовал присутствие Его. Я не могу объяснить, где Он был, или во мне, или где-то рядом, но то, что Он был, я не сомневаюсь ни на секунду. Я вам уважаемый читатель могу сказать больше, у меня над местом, где я постоянно медитирую, висел подаренный мне сестрой портрет, вышитый вручную. На портрете прекрасная женщина, но дело вовсе не в ее красоте, а в том, что когда я пробовал медитировать дольше обычного, он начинал потрескивать. Так происходило довольно долго, потом я перевесил его в другое место, и это потрескивание прекратилось. А знаете, что это было? Так Господь Бог с помощью портрета разговаривал со мной. Верить или не верить вам, это дело

лично каждого. И еще одно необъяснимое явление происходило со мной во время медитации. Сбоку от того места, где я медитирую, висит вышитый бисером портрет Иисуса Христа. Когда пробовал разные временные рамки медитации для того, чтобы подобрать оптимальное время для себя, то по прошествии часовой медитации я начинал ощущать, что меня поворачивает, в сторону портрета Иисуса Христа. Так что вам, уважаемый читатель, решать, во что верить и чему поклоняться. Здесь главное во время молитвы лоб не расшибить.

Однажды лягушки решили посоревноваться между собой, кто из них первый взберется на вершину высокой горы. Желающих лягушек поучаствовать в этом состязании оказалось немало. Собралось очень много разных зверей со всего леса, чтобы посмотреть, как эти лягушки потерпят фиаско. Им очень хотелось посмеяться над маленькими лягушками, так как задание казалось невозможным. И как только прозвучала команда «Старт!», лягушки бросились взбираться на вершину. И тут же начались насмешки со стороны лесных зверей: — «Вы посмотрите на них, они же сейчас все упадут!» — «Это же невозможно, что они о себе думают!» — «Вы никогда не сможете добраться до вершины!» Лягушки, услышав зверей, начали падать с горы

одна за другой. Наблюдатели продолжали кричать: — «Вы посмотрите, как высоко лезть, а вы такие маленькие и слабые!» — «Это же очень тяжело, а у вас такие маленькие и скользкие лапки!» Под эти насмешки, все больше лягушек сходило с дистанции, сдаваясь и падая вниз. Прошло еще немного времени, и практически все лягушки попадали и отказались от пути. Только одна лягушка продолжала карабкаться на вершину. Несмотря на насмешки и громкие высказывания что это «Невозможно!» и тяжелый путь, она взбиралась все выше и выше. И вот настал тот момент, когда лягушка, которая продолжала карабкаться на вершину, достигла своей цели. Она была на вершине! Все были удивлены и шокированы: «Как же эта маленькая лягушка смогла добраться до вершины такой большой и огромной горы?» Когда она спустилась, то к ней подошла одна из лягушек и спросила: «Как тебе это удалось? Какой у тебя секрет?» А все оказалось просто — эта лягушка оказалась ГЛУХОЙ! Мораль: Никогда не слушай тех, кто подрывает твою веру в себя, потому что они крадут у тебя твои мечты и надежды. Всегда помни о силе слова. Любое слово, написанное или произнесенное, оказывает влияние на твои поступки! И поэтому: всегда мысли позитивно! Гони прочь негативные мысли! Ты победитель! И вера день за

днем должна крепнуть несмотря на обстоятельства. Прежде всего: будь просто глух, когда тебе говорят, что ты не можешь осуществить свои мечты. Возможно всё![1]

Глава 3. Ясно поставленная цель

Прежде чем говорить о цели, давайте дадим ее точное определение: **идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления субъекта; конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс.** Довольно мудреное определение, но по-другому не скажешь. Нет, сказать, конечно, можно. Это то, к чему вы стремитесь. Но это определение для нас будет слишком простым и куцым, потому что в нем нет тех ключевых слов, которые необходимы для четкого понимания сущности цели. А с какого перепуга человеку вообще нужно ставить какие-либо цели в жизни, спросите вы? Конечно, ваше законное право не иметь никаких жизненных целей, кроме секса, еды и сна, да и то, если секс не доставляет удовольствия, можно и без него прожить. Окей! Тогда вам надо закрыть книгу, съесть мясной бутерброд и идти спать. Если вы сейчас не ушли спать и не переключились на телевизор, тогда мы поговорим о том, что такое цель. Начнем с того, что каждый человек с рождения, который начинает осознанно мыслить, уже имеет какую-то цель. Наверное, вы сами помните, как вам в детстве хотелось красивую игрушку, потом платье или велосипед, а потом «золотую рыбку»,

которая выполняла бы все ваши желания. С возрастом цели человека, как правило, меняются довольно часто. Есть люди, хотя их немного, которые с детства начинают ставить себе большие цели. Они даже знают, как будут реализовывать эти большие цели, и что для этого от них потребуется. Это, как правило, творчески одаренные дети. В голове этих юных дарований, даже в детском возрасте, созрел план достижения своих целей. Конечно, это может быть не полностью просчитан пошаговый план, но основные и главные «вешки» у него уже расставлены. Как правило, у такого человека может быть ярко выраженный природный талант к творчеству, к искусству, к поэзии, да к чему угодно. В дальнейшем он хочет развивать его и сделать главным смыслом его жизни. Этот человек, как говорят, с «молодых ногтей», знает, чем хочет заниматься всю оставшуюся жизнь. Он давно нарисовал у себя в голове, что такое идеальный или реальный предмет, образ воплощения его мечты. Как я уже говорил в предыдущих главах книги о том, что человек мыслит и думает образами. Когда мы говорим и ставим себе цель стать богатыми, мы представляем себя в этом образе. Мы начинаем представлять, что живем в большом шикарном особняке на берегу океана, непременно владеем огромной яхтой, на работу мы ездим исключительно на самой дорогой

и красивой машине, ну, и питаемся мы, конечно же, исключительно омарами и устрицами. Вот, мы составили идеальный предмет вашего материального, душевного, физического и психологического, состояния в будущем, которого вы стремитесь достичь. Никто не будет спорить с тем, что быть богатым и здоровым гораздо лучше, чем быть бедным и больным. Но почему же тогда не все люди становятся богатыми и здоровыми? Да потому что все люди разные. Все люди имеют разные цели, ценности, желания, физическую подготовку, разную силу воли, разные черты характера, разные взгляды на свою жизнь, разное здоровье - это вполне нормально, потому что мы не роботы, а созданы из крови и плоти и еще из разного генного строительного материала. В идеале человек, конечно, может достигнуть всего, чего только пожелает. Для реализации всего задуманного от него потребуется довольно много усилий, терпения, настойчивости, инициативы, и, чем большую цель он поставит перед собой, тем больше усилий, как физических, так и моральных, ему придется приложить для реализации ее. Поэтому только единицы из тысяч или даже из сотен тысяч достигают больших высот.

Мудрец привел своего ученика на луг. Посередине возвышался величественный дуб. Мудрец принял решение

открыть ученику мудрость. Сначала учитель прикрепил розу посередине ствола. Затем он достал три предмета из заплечного мешка. Лук, сделанный из чудесного благоухающего и прочного сандалового дерева. Второй была стрела. Третьим предметом – белоснежный платок. Затем Мудрец попросил завязать ему этим платком глаза

- Сколько от меня до розы? – спросил он своего ученика

- Тридцать метров, - на глаз определил тот.

- Ты когда-нибудь наблюдал за мной во время ежедневной тренировки в этом древнем виде стрельбы?

- Я видел, как ты попадаешь в глаз быку, находясь от него на расстоянии почти в сто метров. И я не могу припомнить, чтобы ты хоть раз промахнулся с такой близкой дистанции, как сейчас, - ученик отдал должное мастерству учителя. Тогда, не снимая с глаз повязки и твердо упершись ногами в землю, учитель со всей силы натянул лук и пустил стрелу, нацеливаясь в сторону розы, свисающей с дерева. Стрела с глухим звуком вонзилась в ствол довольно далеко от розы.

- Я думал, что увижу что-то более необычное из твоих магических способностей, учитель. Что случилось? Что это значит?

- Мы забрались в это уединенное место только с одной ***целью****. Я принял решение открыть тебе нашу мудрость.*

Сегодняшний опыт должен подкрепить мои слова о важности определения ЯСНЫХ ЦЕЛЕЙ в жизни и точного осознания направления движения.

То, что ты увидел, лишь подтверждает главнейший принцип для любого человека, стремящегося к достижению своей цели в жизни: НЕЛЬЗЯ ПОПАСТЬ В ЦЕЛЬ, КОТОРУЮ НЕ ВИДИШЬ [1].

По-моему, лучше не скажешь. Кода вы четко представляете реальный предмет своей цели, тогда и шансов на успех будет у вас гораздо больше. Как мы уже говорили раньше, что есть мечта, а что есть цель? Чем они принципиально отличаются? Мечтаем, как известно, мы все. Мечты у нас у всех могут быть разные, и далеко не реальные. Например, сейчас мне 61 год, и я, чтобы потешить свое эго и свое самолюбие, заявил, что на очередном этапе кубка России по легкой атлетике пробегу милю за четыре минуты, а потом вышел на старт неподготовленным и едва пробежал эту милю за двенадцать минут. Что же произошло в данной конкретной ситуации? Я только мечтал об этом красивом поступке, который представлялся мне таким легким и замечательным,

но ничего не предпринимал для его осуществления, я полностью спутал идеальную цель с реальной, за что и поплатился своей репутацией. Так чем же отличатся мечта или идеальная цель от реальной? Начнем с того, что идеальная цель не всегда имеет поэтапный план достижения конечного результата. Эта цель, которая плохо проработана во временных рамках, не учтены многие препятствия и неудачи на пути следования, не продуманы другие варианты, пути достижения цели и многое другое. Реальный же предмет достижения вашей цели будет отличаться тем, что в нем мы найдем подробный поэтапный план, будут учтены форс-мажорные обстоятельства, четко определены временные рамки реализации цели, будет прописан механизм фокусировки и концентрации на одной цели. Вот, тогда и можно говорить о том, что вы хорошо подготовлены реализовать свою цель. Лучше, когда ваша цель каким-то образом материализована. Что это значит? А это значит, что она должна быть у вас на бумажном или электронном носителе, чтобы вы могли постоянно видеть ее перед глазами. Почему цель, прописанная на бумажном носителе, будет лучше мотивировать вас? Потому что, разместив ее в любом видном месте, вы будете видеть ее каждый день, и она будет напоминать вам о необходимости постоянно двигаться

вперед. Но даже все эти предварительные и тщательно спланированные действия могут не привести вас к желаемому результату. Почему, скажете вы? А я отвечу вам на ваш вопрос так: «Это жизнь детка», а жизнь, как известно, может преподнести вам неприятный подарок или даже личную трагедию. Это может быть потеря работы, ваша болезнь, смерть, развод, ваше банкротство и масса других неприятных вещей, которые вы не сможете полностью просчитать, заглядывая в будущее. Определенный риск неудачи и провала всегда будет присутствовать, когда вы пойдете к своей поставленной цели. К этому надо привыкнуть, с этим надо смириться и с этим надо просто жить дальше, не обращая внимания на неясные и неопределенные моменты своего будущего. Тогда возникает резонный вопрос: «А зачем тогда вообще что-то планировать, если все может пойти не так, как вы запланировали?» Продумывать и планировать свои дальнейшие действия нужно для того, чтобы исключить ваши метания из стороны в сторону. Как правильно поставить цель? Прежде всего, нужно исходить из того, что вам больше всего нравиться делать в этой жизни. Если вы все время сидите за компьютером или играете в футбол, любите танцевать, значит, эту сторону своих талантов и надо развивать. В каждом человеке от рождения заложено очень

много разных талантов и способностей. Помимо этого существует сознательное и бессознательное стремление человека к какой-либо цели. Интересно будет рассмотреть, как наше сознательное и бессознательное стремление к достижению цели помогает нам. Если сознательное стремление для нас понятно – это наше сознание, которое двигает нами. Но что же это такое, «бессознательное стремление»? Очень многие из нас в детстве учились кататься на велосипеде. Сначала мы были очень внимательны к тому, как правильно держать баланс тела, как правильно рулить, чтобы не упасть, когда мы начинали движение. Постепенно мы привыкли к тому, что, садясь на велосипед и крутя педали, свободно могли думать о чем-то другом, а ноги и руки самостоятельно выполняли правильные движения для того, чтобы мы не упали с велосипеда. Также и наше сознание может отключаться тогда, когда наши действия не требуют осознанного мышления. Человек, который долго водит машину, очень многие действия делает на автомате. Что же происходит у нас в мозге на уровне нейронной сети, когда человек бессознательно выполняет какие-либо движения или действия? Мы знаем, что у каждого человека в мозге существует огромная нейронная сеть. Одних только «рабочих» нейронов в нашей голове находится примерно от

восьмидесяти миллиардов до ста миллиардов. Каждый нейрон может иметь до десяти тысяч соединений с другими нейронами. Так вот, чем крепче связь между определенными нейронными группами, отвечающими за ваше обучение, тем меньше требуется биохимической и электрической энергии для выполнения этой работы. Когда поступил сигнал или команда на выполнение, какого-либо действия, биохимические и электрические процессы передачи информации от одного нейрона к другому происходят практически автоматически. Зачем я все это говорю? Да затем, чтобы было понятно, что если вы на протяжении нескольких лет продолжали идти к своей поставленной цели, то у вас в голове созрели нужные бессознательные процессы передачи информации, которые и будут помогать вам в достижении этой цели. Помогать они будут тем, что, проходя по вашим нейронным путям более быстро и с меньшими затратами необходимой энергии, позволят лучше работать мыслительным процессам в вашей голове. Достигнутую цель также можно сравнить с конечным результатом, к которому вы стремились. Вы долго шли к своей цели, и наконец достигли ее. Вы на вершине мира. Вы ликуете и празднуйте победу. Отлично! А что дальше? Знаете, как у Булгакова в классическом романе Ильфа и Петрова: «Сбылась мечта

идиота – я стал миллионером». Нет, я не призываю вас быть бедными, а, наоборот, хочу, чтобы вы добивались своих целей. Но, когда отправитесь в этот трудный и далекий путь, не забывайте и о других сторонах жизни. А то может оказаться так, что вы станете богатым и известным, но при этом потеряете здоровье, семью и доведете себя до глубокой депрессии. Поэтому, когда будете ставить цель, взвесьте все очень тщательно. Я знаю, что радость от своих личных побед многое может компенсировать, но есть те вещи, которые невозможно ничем заменить. Но и бояться ставить большие цели не нужно. Поначалу ваша цель может показаться вам заоблачной, не пугайтесь этого, ведь есть хорошая русская поговорка: «дорогу осилит идущий». Цель, которая вас не вдохновляет и плохо мотивирует двигаться вперед, должна быть заменена на другую или вообще выброшена из головы. Цель должна вас наполнять страстью и большим желанием достичь ее. Движение к цели может быть у каждого человека свое. Кто-то рвется в бой с самого начала, а потом быстро угасает при первых же трудностях и препятствиях, не получив желаемого, а кто-то постепенно, шаг за шагом упорно преодолевая многочисленные трудности, идет к своей цели. У японцев есть очень хорошая и практичная система достижения успеха. Называется она «кайдзен» - это японская

философия или практика, которая фокусируется на непрерывном совершенствовании процессов производства, разработки, вспомогательных бизнес-процессов и управления, а также всех аспектов жизни. По-другому можно выразить эту мысль так - это движение вперед непрерывными маленьким шагами,

Мастер, – однажды спросил ученик, – почему существуют трудности, которые мешают нам достигнуть цели, отклоняют нас в сторону от выбранного пути, пытаются заставить признать свою слабость?

– То, что ты называешь трудностями, – ответил Учитель, – на самом деле является частью твоей цели. Перестань с этим бороться. Всего лишь подумай об этом, и прими в расчет, когда выбираешь путь. Представь, что ты стреляешь из лука. Мишень далеко, и ты не видишь ее, поскольку на землю опустился густой утренний туман. Разве ты борешься с туманом?

Нет, ты ждешь, когда подует ветер и туман развеется. Теперь мишень видна, но ветер отклоняет полет твоей стрелы. Разве ты борешься с ветром? Нет, ты просто определяешь его направление и делаешь поправку, стреляя немного под другим углом. Твой лук тяжел и жесток, у тебя не хватает сил натянуть тетиву. Разве ты борешься с

луком? Нет, ты тренируешь свои мышцы, с каждым разом все сильнее натягивая тетиву.

– Но ведь существуют люди, которые стреляют из легкого и гибкого лука в ясную, безветренную погоду, – сказал ученик обиженно. – Почему же лишь мой выстрел встречает столько препятствий на своем пути? Неужели Мир сопротивляется моему движению вперед?

– Никогда не смотри на других, – улыбнулся Учитель, – у каждого свой лук, своя мишень и свое собственное время для выстрела. Одни делают своей целью точное попадание, другие – возможность научиться стрелять. Учитель понизил голос и наклонился к ученику: «И еще я хочу открыть тебе страшную тайну, мой мальчик. Туман не опускается на землю для того, чтобы помешать твоему выстрелу, ветер не начинает дуть для того, чтобы увести твою стрелу в сторону, жесткий лук создан лучником не для того, чтобы ты осознал свою слабость. Все это существует само по себе. Это ты решил, что сможешь в этих условиях точно поразить мишень. Поэтому, либо перестань жаловаться на трудности и начинай стрелять, либо усмири свою гордыню и выбери себе более легкую цель. Цель, по которой можно стрелять в упор…»[1]

В жизни часто случается так, что вы поставили цель и идете к ней, но вдруг на вашем пути появляется человек с более заманчивой для вас перспективой, которая в краткосрочном времени принесет вам больше преимуществ. Он предлагает вам за хорошие деньги реализовать его мечту. Вот тут и возникает соблазн отказа от достижения своей долгосрочной цели. Можно, конечно, воспользоваться заманчивым предложением, но надо для себя четко понимать, что время не бесконечно, и, пока вы будете реализовать чужую цель, ваша цель может так и остаться мечтой. Жизнь очень быстротечна, и время для всех нас не безгранично. Мне самому за эти прожитые годы приходилось участвовать в реализации целей других людей. Это продолжалось довольно долго, пока меня не посетила одна прекрасная мысль о том, что все это время я занимаюсь не своим делом. Для того, чтобы осознать это, надо было четко представить у себя в голове, что прошли годы, а я все работаю на реализацию целей другого человека. Вот, тогда я принял окончательное решение, что до конца своих дней, отпущенных мне Господом Богом, я буду заниматься только своим любимым делом, которое мне нравится и которое получается у меня неплохо. Сам я являюсь сторонником не давать советы другим, поэтому предлагаю вам, делайте то, что вам больше

всего нравится, даже если это пока не приносит вам больших капиталов. Так вы достигнете своей цели и будете более счастливы

Глава 4. Специальные знания и практика

Специальные знания — это знания в определенной области человеческой деятельности, полученные в результате профессиональной подготовки, научной деятельности или опыта практической работы.

Зачем нужны специальные знания? Хочу напомнить вам уважаемый читатель слова, которые приписывают выдающемуся философу Фрэнсису Бэкону, который сказал: «Знание – сила». Сказал он это более пятисот лет тому назад. Я говорю о той силе, определение которой дал Мартин Лютер Кинг: «Сила – это способность достигать своих целей и добиваться изменений. В наш информационный век, когда информация устаревает буквально за считанные дни и становится неактуальной, всем нам нужны знания. Если сто лет назад вы могли всю свою жизнь прожить, не узнавая и не используя что-то новое, то в настоящее время сделать это у вас не получится. Информация сейчас накапливается и распространяется с такой скоростью, что мы едва успеваем следить за изменениями и нововведениями практически во всех областях жизнедеятельности человека. С приходом в нашу жизнь всемирной «паутины», теперь мы можем

получать любую информацию из любого места мира. Если вы, уважаемый читатель, решили, к примеру, печь хлеб для населения своего родного города или деревни, то с чего вы начнете свой бизнес? Не сомневаюсь в том, что вы сначала хоть что-то узнаете о выпечке хлеба. Здесь пути получения необходимых знаний могут быть самые разные. Секреты выпечки вкусного и душистого хлеба вам могли передать ваши родители или бабушки, а может даже и прабабушки. Это одно из направлений получения практических знаний. Они, конечно, представляют ценность для вашего бизнеса, но не будем забывать о том, что не все бабушки и прабабушки умели печь вкусный и душистый хлеб. Значит, тогда вам будет крайне необходимо самому получать необходимые специальные знания, для того, чтобы вашу продукцию покупали люди. Где, как и сколько вы будете учиться, это вы должны решить сами. Сейчас мы живем в такое время, когда объем знаний накопленных за предыдущее время удваивается каждые два, три года, и эта тенденция будет все время нарастать. Поэтому хотим мы того или не хотим, но нам надо постоянно учиться чему-то новому, если мы не хотим отстать от жизни или вообще перестать развиваться, а это, как говорят, «смерти подобно». Могу сказать тем людям, которые не хотят развиваться и расти, четко и понятно: не бывает

положения, когда можно расслабиться и спокойно стоять на одном месте. Такое положение для вас просто будет означать, что вы начинаете деградировать социально, физически, духовно и интеллектуально. Наш мозг - точно такая же мышца, как и все остальные мышцы нашего тела, которые находятся у нас в организме. Поэтому, если вы не будете регулярно тренировать свой мозг, то его части, которые ответственны за вашу мыслительную функцию в старости, а может и раньше, перестанут хорошо работать. Ваша нейронная сеть, которая используется мозгом для мыслительной деятельности человека, будет с каждым днем становиться все меньше и меньше, потому что вы плохо используйте части мозга в своей повседневной жизни. Внутри мозга есть лимбическая система, которая состоит из множества очень важных органов, там же находится специальный орган, который называется гиппокамп. Гиппокамп - (морской конек) – часть лимбической системы головного мозга. Участвует в механизмах формирования эмоций, консолидации памяти (то есть перехода кратковременной памяти в долговременную) пространственной памяти, а также выработке новых нейронов. Если вы не используйте и «прокачивайте» свой мозг на полную его мощность, то гиппокамп перестает

вырабатывать новые нейроны, необходимые для развития вашего мозга, а это значит, что ваша мыслительная деятельность с каждым годом становится все меньше и меньше. В конечном итоге вас может «приятно» посетить болезнь Альцгеймера. Если кто не знает что это за болезнь, то я вам, немного расскажу про нее. Эта болезнь мозга человека, которая связна с понижением общих когнитивных способностей человека, и частичной потерей памяти. Чаще всего она активно начинает прогрессировать в старости. Ей подвержены все без исключения, как мужчины, так и женщины. Основной причиной этой болезни является длительное слабое использование вашей нейронной сети в зрелом и старшем возрасте или генная предрасположенность к этому заболеванию. Против этого недуга существует только одно эффективное средство борьбы, которое известно науке на сегодняшний день – это постоянная работа вашего мозга. Кстати, женщины заболевают чаще Альцгеймером, чем мужчины. На мозг женщин болезнь Альцгеймера негативно влияет гораздо сильнее, чем на мужчин, чей мозг, как оказалось, лучше сопротивляется этому заболеванию. Что же дает учеба человеку с точки зрения нейробиологии, а также с точки зрения достижения успеха и полноценной жизни? Сказать, что учеба дает человеку очень многое, это значит не

сказать ничего существенного или, как если бы вы сказали, что вода для человека – очень важный продукт. Давайте рассмотрим более подробно сам процесс мыслительной (когнитивной) деятельности человека. Сейчас вы читаете эту книгу, может, ваше внимание сосредоточено на мыслях автора, а может, вы просто пробегаете глазами по строчкам. В зависимости от этого ваша когнитивная деятельность мозга тоже будет разной. Если вы внимательно читаете книгу, а это будет зависеть, прежде всего, от того, интересна вам эта информация или нет, если да, то, как правило, ваше внимание и ваше сознание будет сфокусировано на мыслях, изложенных автором, вы не отвлекаетесь на разные шумы у вас за окном, в соседней комнате, где работает включенный телевизор. Теперь давайте рассмотрим, а что же интересного происходит у вас в голове в это время? Если для вас информация, которую вы читаете, является новой, о которой вы прежде ни когда не слышали, то между нейронами начинают выстраиваться новые связи, появляется новая нейронная сеть. А если эта информация для вас уже знакомая, тогда эти нейронные связи становятся еще крепче. Происходит увеличение пропускной способности нейротрансмиттеров для движения по вашей нейронной сети. **Нейротрансмиттеры** – это виды гормонов в головном мозге,

передающие информацию от одного нейрона другому. Нейротрансмиттеры управляют главными функциями организма. Этот процесс можно сравнить с прокладыванием новой дороги. Представим, что вы управляете вездеходом, и вам необходимо сделать дорогу в заснеженном поле. Вы проехали один раз, потом еще раз и так несколько раз по одному и тому же месту, и вот у вас получилась настоящая накатанная дорога. Тогда по этой накатанной дороге уже могут ездить машины менее проходимые, но зато более скоростные, которым потребуется меньше энергии для движения по накатанной дороге. Вы сделали для них новую дорогу, которую можно использовать постоянно любыми транспортными средствами. Теперь вернемся к нашим нейронным сетям. Чем больше у человека будет этих хорошо протоптанных нейронных сетей, тем лучше его мозг будет работать, а это значит, что человек будет лучше справляться и приспосабливаться к внешним условиям. У него в мозге появится больше оригинальных идей, мыслей, способных найти правильное решение по преодолению сложных и трудных препятствий, а это значит, что он станет более инициативным и конкурентоспособным. Это хорошая новость. Плохая новость заключается в том, что с годами наш мозг становится менее пластичным, но полностью этого

качества он не теряет никогда до самой смерти. Новые нейроны рождаются у нас и в зрелом возрасте, в основном появляются они у нас в гиппокампе. Но, если вы последнее двадцать лет не пытались загрузить свою голову, например ничем не интересовались, мало читали, не старались узнать что-то новое, то вряд ли у вас в гиппокампе будут нарождаться новые нейроны, способные улучшить вашу когнитивную деятельность. В настоящее время, когда информация устаревает буквально за несколько дней, когда приходится постоянно принимать нестандартные, креативные решения для того, чтобы двигаться вперед, обгоняя своих конкурентов, ваш мозг не сможет выдавать новые оригинальные идеи и мысли, необходимые для вашего жизненного успеха.

Однажды молодой человек уехал от своей семьи и родной земли, чтобы учиться в далёкой и чужой стране. В течение семи лет он дисциплинированно и старательно изучал науку и искусство физиогномики: умение определять личностные качества и характер человека по его лицу. Он закончил своё обучение с отличием и отправился в далёкий путь домой. По дороге ему не представилась возможность проверить своё умение прочитать тайну личности человека по его лицу. Пересекая обширную и негостеприимную долину,

где с провизией было достаточно туго, равно как и с возможностью встать на постой, студент встретил человека, на лице которого он прочитал все возможные страсти души. В жёстких чертах его лица студент увидел жадность и алчность, ненасытность, зависть, злость и другие грязные намерения. Но когда этот человек подошёл к студенту, его лицо расплылось в широкой улыбке, и мягким и приятным голосом он пригласил студента остановиться у него и немного передохнуть от длительного и трудного путешествия.

— Это достаточно простое место, — сказал ему человек, — но это лучшее, что вы сможете найти. Вам нужно передохнуть. Расслабьтесь и чувствуйте себя как дома. Считайте, что вы у меня в гостях. Не стоит отправляться в путь на ночь глядя, ведь до следующей деревни очень далеко. Студент был очень смущён. Он вдруг подумал, что вся его учёба была бесполезной тратой времени, что семь лет строжайшей дисциплины не стоили и выеденного яйца. Чтобы убедиться в своих страхах и сомнениях, студент принял приглашение. Желание мужчины хорошо принять гостя, и угодить ему было настолько велико, что студенту было трудно уехать. Он был принят со всей возможной роскошью, его угощали всяческими

деликатесами. Он пил сладчайшие нектары, ароматный чай и удивительные по вкусу настои. И всё же через несколько дней он собрался в дорогу. Но когда он уже собирался сесть на осёдланную лошадь, мужчина протянул ему конверт:

— Ваш счёт, молодой человек!

Студент решил, что ослышался, и переспросил:

— Счёт? О чём вы?

Доброжелательное выражение исчезло с лица мужчины так же быстро, как ночь сменяет сумерки. Он достал из кармана огромный нож и помахал им перед лицом студента. Все те ужасные черты, которые студент заметил в первый момент их знакомства, снова проявились на его лице.

— Плати, ты, наглый обманщик. Хотел сбежать просто так, да? Думал, что сможешь исчезнуть, не заплатив, а? Ты что думал, что я потратил кучу денег, откармливая тебя лучшими продуктами в округе из благотворительности? Ты типичный студент, привыкший жить за чужой счёт. Студент, который был удивлён этой неожиданной атакой и объяснениями и растерялся, увидев нож у своего горла, вдруг очнулся от оцепенения. Он открыл конверт и просмотрел счёт, в котором было указано всё, что он ел и что не ел за всё время пребывания здесь. Итоговая сумма была огромной, намного превосходящей всё

то, что у него было. Но студент, широко улыбаясь, легко соскочил с лошади и отдал её новому хозяину. Он снял свою великолепную шляпу и дорожный плащ и протянул их этому человеку. И наполненный счастьем, которое светилось в каждом его движении, студент продолжил своё путешествие, и с каждым вдохом он радовался тому, что семь лет обучения не были потрачены им зря[1].

Как видно из притчи, студент получил хорошие теоретические знания по физиогномике, но практики для того, чтобы проверить свои теоретические знания у него не было, поэтому он и не сумел отказаться от заманчивого предложения человека, который показался ему жадным и алчным. Вряд ли бы вы доверились хирургу делать сложную операцию у себя на сердце, если бы он ни разу в жизни не практиковался и не имел никакого реального клинического операционного опыта? Я бы, прежде всего, очень глубоко подумал перед тем, как ложиться к нему под нож. Так и в жизни, для того, чтобы стать профессионалом своего дела, мало только научных знаний и хорошего образования, надо еще иметь и хорошую практику. Только приобретая практический, как положительный, так и отрицательный опыт в процессе практической работы, вы сумеете постичь все тонкости своего дела. Чем больше вы будете практиковаться,

тем ценнее будет ваш опыт. Если же вы решитесь обладать только научными теоретическим знаниями, тогда вам дорога открыта к преподаванию и писательству, хотя мало кто сможет, имея только теоретические знания стать хорошим мастером своего дела. Как говорится в одной хорошей поговорке про способность приобретать практический опыт: «Не Боги горшки обжигают», а это делают люди, которые сумели найти баланс между теоретическими знаниями и практическим опытом. Если в процессе жизни человек не перестает учиться и открывать что-то новое в своем деле, то успех ему рано или поздно гарантирован. Последние двадцать пять лет я занимаюсь исключительно самообразованием и получаю от этого не только удовольствие, но и практическую пользу для достижения свой цели. По этому поводу есть такая шутка. Когда учишься долго, «то только первые двадцать лет тебе будут даваться тяжело, а потом уже становиться гораздо легче, и ты получаешь удовольствие от учебы». Просто обладать энциклопедическими знаниями в какой-либо области науки, конечно, хорошо, но лучше когда вы эти знания постоянно используете в реальной жизни для того, чтобы проверить какие из них работают, а какие нет. Самые ценные знания – это те, что вы получили самостоятельно. Почему? Да потому, что когда на вас никто не давит, не стоит

у вас за спиной для того, чтобы заставить вас что-то делать, полученные знания усваиваются гораздо лучше. Здесь нет никаких секретов, просто эти знания лично для вас были интересны, а раз так, значит, вы их пропустили через свою голову и сердце. Что мы любим читать, если конечно мы вообще хоть что-то читаем, а любим мы читать, прежде всего, то, что для нас будет полезно, интересно и захватывает наше внимание полностью. В наш информационный век я просто не представляю жизнь без чтения. Сейчас у каждого молодого человека, да и не молодого, есть гаджет, куда частенько он заглядывает, задавая этому устройству вопросы, которые ему интересны, а умное устройство выдает ему всю интересующую его информацию. Правда, информация, которую считывают с мобильных устройств и Интернета, не всегда может служить для развития ваших когнитивных способностей. Много у нас в электронной «сети» еще вредного мусора и прочего спама, но от этого никуда не денешься, приходиться мирится. Сам я вот уже последние семь лет полностью перешел на чтение электронных книг. Почему я это сделал? Во-первых, читать текст в компьютере мне стало гораздо больше нравиться. Во-вторых, и это самое главное, шрифт в компьютере можно выбрать любой, а значит, глаза не будут уставать, когда читаешь мелкий

книжный шрифт. Сейчас хороших электронных книг по разным направлениям вполне достаточно для того, чтобы изучить любой предмет довольно хорошо. Здесь есть много плюсов, и есть много минусов, это, прежде всего, очень низкое качество предлагаемых знаний или нужной информации. Поэтому подходить к выбору авторов электронных книг или других источников информации в Интернете нужно очень осторожно. То, что касается книг, то могу дать совет, который проверен не одним десятком лет и работает он безотказно. Сначала необходимо посмотреть на автора книги, если он вам знаком по предыдущим публикациям, и вы нашли его прежнюю информацию интересной, прочитайте аннотацию этой книги. Потом можно «прокрутить» книгу, останавливаясь на некоторых станицах для того, чтобы понять содержание книги, и если вас заинтересовали какие-то мысли автора, то можно начинать читать книгу. И еще, уважаемый читатель, хочу дать вам один мудрый совет. Если вы почувствовали, что теряете интерес к материалу книги и мыслям автора, то не нужно зацикливаться на том, чтобы дочитать всю книгу до «победного» конца. Толку от этого будет очень мало. Когда вы попытаетесь через «не хочу» дочитать книгу до конца, ваше внимание будет постоянно рассеянное, вы будете читать

глазами, а ваши мысли улетят очень далеко от смысла вами прочитанного. В результате: в голове мало чего остается после прочтения. Раньше я тоже старался дочитать любую книгу до конца, хотя там, честно говоря, была такая «хрень», что лучше бы я не тратил свое драгоценное время на эту «муть». Но, как говорится, «знал бы, где упасть, то соломки бы подстелил». У шахтеров есть очень хорошее выражение. Когда они видят, что человек плохо относится к работе, они говорят: «гоняет туман по штреку». И последнее по поводу самообразования, читайте ту научную или художественную литературу, которая полностью завладела вашим вниманием, эмоциями, чувствами, заставила вас задуматься о своей жизни и, самое главное, подвигла бы вас на практические действия.

Человек спросил у мудреца: «Зачем ты читаешь книги, ведь ты уже и так мудр?» На что мудрец ответил встречным вопросом. «А зачем ты ел сегодня, ты же ел вчера?» Человек, подумав, сказал: «Чтобы поддерживать жизнь в теле, я ем, чтобы не умереть». Мудрец сказал: «Да. Вот и я, читая книги, поддерживаю жизнь своего духа, питая его мудростями, чтобы дух мой не умер».

Глава 5. Социальная среда и коммуникация

Социальная среда — совокупность материальных, экономических, социальных, политических и духовных условий существования, формирования и деятельности индивидов и социальных групп.

Начнем с того, что человек, как правило, рождается в семье. Бывают, конечно, случаи, когда родители отказываются от ребенка прямо в роддоме. Ребенок вырастает без опеки родителей. Тогда ответственность за воспитание и содержание его до совершеннолетия ложится на государство и на персонал дома-интерната. Родители же ребенка обязаны содержать и воспитывать его до совершеннолетия. Ребенок, находясь в семье, получает определенное воспитание, у него начинает вырабатываться свой взгляд на семейные отношения, а также формируются взгляды на окружающий его мир. Он видит, как ведут себя отец и мать по отношению друг к другу, а также по отношению к другим людям, как они подходят к решению своих каждодневных проблем и чем заполняют семейный досуг, какие ценности у них в приоритете. Дети копируют поведение старших. Для них также очень важна родительская любовь, без которой ребенок вырастает замкнутым с многими комплексами

неполноценности. Дети очень хорошо чувствуют, как родители относятся к ним. Но вот наступает время, когда ребенок вырастает и становится самостоятельным. Он по просьбе или по настоянию родителей получает профессиональное образование и тогда уже окончательно переходит во взрослую жизнь. Та социальная среда, которая его окружает, может быть у всех совершенно разной. Еще в детстве он, будучи ребенком в семье, сумел получить свои уникальные знания и опыт, которые он будет использовать практически на протяжении всей своей жизни. Не всем везет родиться в богатой семье и жить в мегаполисе. Кто-то рождается в бедной семье и захолустной деревне, правда, сейчас таких детей становится все меньше и меньше, урбанизация и смена политического строя негативно сказалась на рождаемости, особенно на селе. Поэтому одинаковых стартовых условий для успешной карьеры и реализации себя просто не бывает, что бы мне не говорили по этому поводу – это не более чем красивая легенда. Власть имущие, которые вещают нам о равенстве стартовых условий и о «социальных лифтах», сами не особо верят в их эффективность. Кто-то до тридцати, а то до сорока лет не задумывается о материальных и финансовых проблемах, а кто-то должен с подросткового возраста начинать

зарабатывать для того, чтобы поддержать своих больных родителей, а может, братьев и сестер. Пишу я это не для того, чтобы разжалобить вас и самого себя и начать лить крокодильи слезы о несправедливости жизни. Совсем наоборот. Есть масса других примеров, когда люди поднимались и достигали колоссального богатства, находясь в такой нищете и безысходности, что в пору им хотелось покончить с такой жизнью одним махом. Довольно часто от безысходности своего положения они могли оказаться на тюремных нарах или на улице, но это был их выбор. Давайте обратимся к генетике человека и посмотрим, сильно ли влияют наши гены на наш жизненный успех. Последние научные исследования, проведенные генетиками, говорят нам, что роль генов в развитии и становлении успешной личности составляет от 40 до 50%. Значит, более половины социальных и других факторов будут формировать и влиять на становление, развитие и успех человека. А это определенно говорит нам о том, что человек может «сделать себя сам», независимо от его генетического кода. Нужно, конечно, согласиться и с тем, что если вам в наследство от родителей достались хорошие гены, то ваша вероятность на успех повышается. Хотя это не факт. Давайте мы полностью отойдем от генетического фактора влияния на вашу

дальнейшую жизнь и сосредоточим свое внимание на том, чтобы добиться успеха в той социальной среде, в которой вы находитесь в настоящий момент. Повторюсь еще раз для того, чтобы вы могли запомнить окончательно. Никогда не прибегайте к самооправданию своего безделья и лени, при этом жалобно жалуясь, что вы родились не в том месте, что у вас не те родители или что надо было родиться в другое время. На этот случай тоже есть хорошая поговорка: «времена не выбирают, в них рождаются, живут и умирают». Все. Точка! Социальная среда – это то, что вас окружает, а окружает всех нас очень многое. Во-первых, семья, друзья, родственники, знакомые, соседи и просто другие люди. Почему я поставил семью на первое место. Давайте вместе с вами сделаем небольшое отступление, и поговорим о том, что для всех нас значит семья. Начнем с того, что на свет вы появляетесь не на фабрике по производству катушек, и не начальник цеха Иван Иванович Иванов за вами ухаживал, кормил вас с ложечки и менял памперсы. Конечно, можно поспорить, что бывают семьи, где жизнь ребенка бывает не лучше, чем в цехе с вредными условиями труда, но это все-таки исключение из правил. Американцы, «наши старшие братья», как бы мы к ним не относились, продвинутые по жизни во многих вещах люди. Так вот, они проводили

психологическое исследование людей, которые находились на смертном одре. В тот момент они спрашивали их, о чем те сожалеют в своей прожитой жизни, что они сделали бы по-другому или жалеют, что не сделали вообще. Хотите знать, какие ответы были у большинства этих людей? Почти все они говорили, что мало времени и внимания уделяли воспитанию своих детей, мало общались и помогали им, мало путешествовали, не прыгнули с парашютом, не пробежали марафон и т д. Почти никто не сожалел о том, что мало времени провел на работе в офисе. Я не собираюсь вступать в полемику с теми людьми, которые ставят работу на первое место и жертвуют семьей и другими сторонами своей жизни, это их жизнь, их ценности, их приоритеты. Я сам когда-то ставил работу на первое место, теперь я многое переосмыслил и понял, что семья для меня – это главный приоритет в моей жизни, как бы не складывались отношения с супругой и с детьми. А здесь в нашей большой семье, слава Богу, все пока хорошо. У меня есть взрослый сын и дочь. Есть две прекрасные внучки, которые доставляют массу удовольствия и приятных хлопот одновременно. Поэтому лучше для вас, если вы найдете разумный баланс между работой, семьей и другими сторонами вашей жизни, которые тоже имеют право на существование. В коучинге есть распространенная

диаграмма, которую часто используют для определения баланса жизни или, как еще говорят, «колеса жизни». То есть вы стараетесь жить так, чтобы все стороны вашей жизни находились в гармонии с миром и самим собой.

Однажды два мастера дзэн повстречались в саду и решили поделиться друг с другом своей мудростью. После того как они уселись, первый мастер рассказал такую историю:

— Позавчера я проходил мимо рынка и увидел человека, продававшего драгоценности. На одной чаше весов у него было золото, а на второй — чугун, и он уравновешивал их. Я смотрел на это и видел баланс вселенной.

Второй мастер улыбнулся и сказал:

— Баланс — это не смесь чугуна с золотом или хорошего с плохим. Баланс — это равновесие между тем, что внутри и что снаружи. Вот так, три дня назад я видел, как один монах медитирует, смотря на полстакана воды. И я вспомнил, как ещё в самом начале учения я осознал, что такой стакан наполовину наполнен, но в тоже время наполовину пуст. И именно в этом гармония и красота мира.

— А я всегда думал, что такой стакан — слишком большой, — сказал первый мастер[1].

Подведем черту под социальной средой, в которой вы родились и продолжаете быть, и обратимся к вашей коммуникации, без которой человек просто не может полноценно жить длительное время.

Коммуникация (как связь и общение) — от лат. «communicatio» — сообщение, передача и от «communicare» — делать общим, беседовать, связывать, сообщать, передавать.

Если вы живете на необитаемом острове или в самых глухих дебрях амазонки, то даже там вам будет очень трудно выжить одному длительное время. Люди, которые живут в самых труднодоступных местах для цивилизации и прогресса, вынуждены проживать сообща, образуя свой род, свое племя. Если же вы живете в обычной семье, то, как правило, вынуждены общаться с другими людьми. Это близкие вам люди: ваши дети, родители, бабушки, дедушки, родственники, друзья, знакомые. Вся эта когорта людей каким-то образом воздействует на ваше поведение, и вы тоже воздействуйте на поведение этих людей. Все мы посредством вербальной речи, жестов и мимики общаемся друг с другом. Кому-то в этой жизни повезло меньше, и ему приходится общаться только с помощью жестов рук и мимики лица. Общаясь с разными людьми на разные темы, мы узнаем что-

то новое, приобретаем новые знания, радуемся, огорчаемся, злимся, переживаем, волнуемся, нервничаем, и все это будет зависеть от той информации, которую вы транслируйте сами или получаете ее как реципиент. Как же правильно коммуницировать самому для того, чтобы добиться жизненного успеха? Давайте начнем с того, что наша свобода говорить все, что вам захочется, распространяется ровно до уха другого человека. Дальше уже получается так, что другой человек свободен в выборе той информации, которую вы ему пытаетесь передать. Как он будет реагировать на эту информацию - это его право. Если информация, которую вы пытаетесь донести до собеседника, не оскорбляет его чувств, не заставляет его чувствовать себя виноватым, а также совпадает с его ценностями и взглядами на жизнь, то, возможно, он поговорит с вами. А если вы «наехали» на кого-то и ждете от него любезности по отношению к вам, то ждать вам придется долго, потому что только две ответных реакции могут быть у этого человека. Первая и самая распространенная реакция, которую все мы хорошо знаем и используем, звучит по принципу «сам дурак». Вторая реакция вашего собеседника - это игнорирование ваших слов, тоже по принципу «собака лает, караван идет». Для того, чтобы правильно выстраивать свою коммуникацию с другим

людьми, в семье, на работе, на отдыхе, да где угодно, нужно сначала научиться «слушать» и главное «слышать» другого человека. Это бывает довольно трудно сделать, потому что немногие обладают такой хорошей эмпатией. Эмпатия – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека. Кто-то с годами приобретает этот опыт, а кто-то так и остается «глухим» по отношению к тем людям, которые его окружают, и тогда разговор для них становится, как «разговор слепого с глухим». Я не собираюсь вам навязывать такую мысль, что вы должны только слушать своего собеседника, и держать свой рот на замке, но почему-то, когда нас Господь Бог сотворил, то сделал два уха и один рот. Наверное, для того, чтобы мы больше слушали и меньше говорили, хотя не нужно забывать о том, что и вы являетесь таким же полноправным членом коммуникации со своими интересами и целями и имеете полное право выражать и отстаивать свою точку зрения. Поэтому, чтобы не было мучительно больно за бесцельно испорченное настроение и сильное разочарование, подходить к вопросу коммуникации нужно очень внимательно. Служебные и семейные ссоры, а также конфликты были и будут всегда, здесь важно понимать, когда в них можно и нужно учувствовать, а когда надо просто отойти в сторону и посмотреть на это со стороны. Взгляд со

стороны очень хорошо помогает справиться с неконтролируемыми эмоциями и помогает в принятии верного решения. Такая коммуникация может послужить хорошим поводом для осмысления и корректировки своего поведения в позитивную и ответственную сторону. В ссоре, как правило, каждая сторона считает себя правой, но чаще всего бывает, что обе стороны несут равную ответственность в конфликте, но признавать свои ошибки люди часто не хотят из-за того, чтобы не показаться перед другими людьми слабыми. Уважаемый читатель, прошу понять меня правильно. Я вовсе не пытаюсь внушить вам мысль о том, чтобы вы избегали конфликтных ситуаций, никогда не вступали в полемику и не отстаивали свою точку зрения, совсем наоборот, я просто призываю вас четко осознавать, где, как и с какой целью вы вступили в полемику, а главное, пойдет ли это вам на пользу. Вот и все. Человек, который хочет добиться многого в жизни, должен хорошо научиться общаться с разными людьми в разных ситуациях, в разное время. Как можно заинтересовать своего собеседника? Для этого надо, прежде всего, говорить на его языке и искренне интересоваться его интересами, проблемами. Постараться включить «большое ухо» и услышать информацию, которую ваш собеседник пытается донести до вас, но если вам это

совершено не интересно, а может, даже противно, то лучше всего свернуть разговор, сославшись на занятость. А если вы попытаетесь проявлять напускную заинтересованность, у вас все равно не получится это хорошо сделать. Ваши жесты и мимика просто выдадут вас вместе с потрохами. Это происходит почти регулярно с нами, когда мы пытаемся изображать из себя заинтересованного слушателя, при этом сами летаем где-то в облаках. Если вы решили отстоять свою точку зрения в споре, тогда вам нужно не поддаваться отрицательным эмоциям, которые захлестывают почти каждого, кто вступает в полемику, а с помощью железных аргументов и логики постараться склонить на свою сторону собеседника. Правда, некоторые собеседники не только не хотят слушать ваши железные аргументы, но могут и не замечать очевидных фактов, которые вы пытаетесь донести до них. Не тратьте свое драгоценное время и нервы на таких людей, вы для них враг и нехороший человек «редиска». Правильная коммуникация – нужная вещь для достижения успеха. Если вам часто приходится постоянно общаться с разными людьми в разное время на разные темы, то для вас это будет неплохим практическим экзаменом и практическим опытом. В бизнесе умение правильно и успешно

коммуницировать с другими людьми выходит, как правило, на первое место.

Молодой, горячий, сильно вспыльчивый юноша и пожилой, очень строгий, сердитый отец семейства обратились к мудрецу за наставлением и советом. Юноша грешил тем, что очень легко раздражался на людей и в сердцах мог наговорить много обидных слов. Потом он остывал, раскаивался, просил прощения. Его умудренный жизнью спутник не позволял себе говорить сгоряча, он хорошо знал слабые места людей, поэтому мог отчитать их так рассчитано, и жестоко, что они долго приходили в себя. И, конечно, он никогда не просил прощения, потому что считал себя правым и справедливым. Ни молодой, ни пожилой не видели ничего страшного в своем поведении, ссылаясь на особенности своего характера и своего окружения. Не устраивало их только то, что их не понимали близкие, и не было отношений с людьми того качества, которого им бы хотелось. А поэтому оба они чувствовали себя одинокими и несправедливо обиженными. Мудрец выслушав их, сказал, что поменять их окружающих он, к сожалению не может, но, если они сами готовы выполнить точно и терпеливо очень сложное задание, то ситуация с отношениями может измениться. Поразмыслив, спутники

согласились. Тогда мудрец велел им закупить досок из самого прочного и драгоценного сорта дерева и построить вместе красивую изгородь. Когда, после серьезных финансовых вложений и нелегких трудов, забор был готов, он дал им большие гвозди и тяжелый молоток и предложил каждый раз, когда они с кем-нибудь ссорятся, забивать гвоздь в доску примерно на ту глубину, какой силы был конфликт и рассказывать друг другу подробности ситуации. В первые несколько дней гвоздей у юноши было очень много, у пожилого меньше, но забивать ему приходилось глубже. Они оба сбили руки в кровь и изнемогали от усталости, а, слушая рассказы друг друга о происшедшем, сами изумлялись неразумности своих поступков. Потом гвоздей становилось все меньше, и пришли дни, когда не стало вбиваться ни одного гвоздя. Тогда мудрец дал им клещи и предложил выдернуть свои гвозди. Юноша вытягивал свои легче, но их было много и ему пришлось побегать вдоль забора. Пожилой же тащил свои редкие гвозди с большим усилием. Когда они закончили, изгородь была покрыта множеством дырок разной глубины. «Посмотрите на дело рук своих, так обстоят дела и в вашей жизни», - сказал мудрец. – «сколько сил и средств стоит построить изгородь отношений, как неблагодарны усилия обидчика, ранящего чужие души, как

непросто потом выдернуть гвозди обид и как безнадежно испорчена драгоценная изгородь, ибо дыры от обид остаются в душах навсегда. И, не суть важно, частые и мелкие это обиды или редкие и глубокие – вы все равно окажетесь в дырявых отношениях». Говорят, с тех пор эти два человека стали просто образцом добрых отношений с людьми, только они почему-то приходили периодически к своей странной изгороди и подолгу у нее стояли. И тех, кто обращался к ним за советом, как строить теплые и близкие отношения, как у них, они тоже приводили туда. А те, в свою очередь, приводили других вопрошающих или рассказывали им об этом. Так эта история дошла и до меня, и я тоже пристально и долго смотрел на дыры в драгоценной, давшейся мне трудом и вложениями изгороди своих отношений. Не хотите взглянуть, какая изгородь у вас?[1]

Обладая большими нужными и интересными связями, вы будете более информированы, а значит, и более «вооружены» для достижения своих целей. Кстати, женщины более успешны в вопросах коммуникации. У них помимо деловых, существует больше дружеских и социальных связей. Мужчины стараются больше поддерживать деловую коммуникацию. Умение грамотно и эффективно общаться –

это большое искусство и личное мастерство каждого, которое не зависит от вашего рождения и ваших генов. Его может приобрести любой человек, если будет стремиться к этому.

Глава 6. Преодоление страха

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.

Вот мы и подошли к самой интересной теме данной книги. Прежде чем начать говорить о страхе, я хочу нарушить свое правило и рассказать вам анекдот вместо притчи про страх.

- Ночью какая-то дамочка ко мне в кровать лезет со словами: "Вам не страшно одному спать?" Ну, я,конечно, не растерялся, говорю: "Конечно, страшно, лезьте сюда, милая!" - Ну, и?!... - А вот потом, когда уже рассвело, вот тут-то мне по-настоящему страшно-то и стало!

Тема страха настолько обширна и разнообразна, поэтому лучше всего начать с самой древности зарождения и развития человека на земле. Когда динозавры и саблезубые тигры гуляли по планете, человеку разумному было крайне сложно выживать в таких экстремальных условиях. Его кругом подстерегали опасности, поэтому от его быстроты реакции напрямую зависела его собственная жизнь. Чтобы не стать обедом для саблезубого тигра или динозавра, человеку

постоянно приходилось испытывать чувство страха и стресса. Сейчас, конечно, времена совершенно другие, нам ненужно постоянно бояться, что мы в одно мгновение можем стать для динозавра вкусным обедом, но чувство страха в нас никуда не делось. Почему? Потому что чувство страха и чувство самосохранения - это врожденные эмоции человека. Дети гораздо меньше взрослых испытывают чувство страха, в их сознании еще не было печального опыта, приобретенного в результате необдуманных действий, повлекших за собой сильную физическую и моральною боль. Как я уже сказал, эмоция страха присуща для каждого человека, если он, конечно, не находится под сильным гипнозом или в состоянии наркотического или алкогольного опьянения. Даже пилот-камикадзе Киёси Огава, который атаковал американский авианосец «Банкер-Хилл», идя на верную смерть, испытывал страх перед принятым решением о самоубийстве. Шел он на верную смерть во имя идеи великой Японии, и это придавало ему смелости, отваги и мужества. Так что же собой представляет страх для современного человека и как можно преодолеть его? В своем предисловии к книге, как вы, наверное, помните, я говорил, что совершил свой первый прыжок с парашютом в 42 года. Конечно, это не выход в открытый космос и не покорение Эвереста и даже не

прыжок с «тарзанки», но для меня это был значимый поступок. Боролся ли я с чувством страха перед тем, как шагнуть в пространство? Могу сказать честно, что сильный страх я испытывал, когда находился еще на земле. А когда мы поднялись в воздух, волнение уже прошло. Наверное, потому что я понял, что обратной дороги нет, кроме как шагнуть из самолета с парашютом в открытое пространство и испытать чувство свободного полета хотя бы три секунды, пока парашют не раскрылся. Еще на земле нам инструктор Александр, который выпускал нас из самолета, рассказал, что чаще в воздухе на прыжок не выходят мужчины, чем женщины. Сильный страх может сковать человека на месте, а может, наоборот, заставить активно действовать. Наша **миндалина** (часть мозга, которая отвечает за наши эмоции и управляет страхом) начинает активно работать, посылая грозные сигналы другим частям мозга. Человек в это время может испытать сильный страх или даже панику. А когда человек находится в состоянии панической атаки, его мозг начинает очень плохо работать. Происходит блокировка и отключение многих отделов мозга. В большей степени подвержена к блокировке передняя префронтальная кора, а также и другие отделы мозга, ответственные за вашу мыслительную и двигательную деятельность. Всем знакомо

состояние сильного «мандража» перед экзаменами. Вы вроде бы готовились тщательно и знаете предмет «на отлично», но, придя на экзамен, сильно разволновались и испугались, вы понимаете, что в вашей голове что-то заклинило и вы не способны ответить даже на самые простые вопросы экзаменатора. Ваш испуганный и заблокированный мозг в это время способен выдавать вам самые страшные и невероятные глупости, которые постфактум вы бы никогда не сделали. Страх - эмоция настолько сильная, что может сковать вас на месте. Вы не сможете двигаться, не шевелить ни рукой, ни ногой, а ужас и страх в ваших глазах можно будет ясно увидеть с ближайшей улицы. Таблеток, которые полностью и безболезненно для психики человека могли бы освобождать его от чувства страха, не существует, да это не решит вашу проблему страха, если вы постоянно находитесь в состоянии тревожности. Мы не будем здесь рассматривать транквилизаторы, наркотические средства и другие психотропные вещества, которые приводят человека к измененному сознанию и неадекватному поведению. Я, прежде всего, говорю о том что, человек сам в состоянии преодолеть многие страхи, если будет постоянно использовать специальные приемы борьбы со страхом. Какие это приемы? Всего их довольно много, мы же рассмотрим

только основные приемы, которые реально помогают справиться со страхом и волнением. Начнем с того, что когда вы сильно испугались или волнуетесь, особенно перед выступлением в аудитории, у вас пересыхает все в горле. Поэтому для преодоления сильного волнения или страха необходимо выпить воды столько, сколько вам захочется. Это позволит снизить ваше внутренне психологическое напряжение и успокоит нервную систему на какое-то время. Второй общеизвестный прием, который нам всем предлагают использовать – когда вы сильно волнуетесь или напуганы, необходимо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Увеличение кислорода к мозгу позволит ему лучше оценить реальную угрозу для вашей жизни и здоровья. Предположим, вам необходимо прыгнуть с трехметровой вышки в бассейне. До этого вы никогда не делали ничего подобного. Вы поднимете на вышку, и у вас начинают трястись коленки, а в горле все настолько пересохло, что трудно становится дышать. Ваш мозг начинает рисовать самые ужасные картинки, где вы видите себя лежащим бездыханным и синим, вам начинают делать искусственное дыхание «рот-в-рот». Это произошло с вами, потому что, прыгая, вы сильно ударились об воду, потеряли сознание, захлебнулись и теперь находитесь между жизнью и смертью. Все эти ужасы

проплывают у вас в голове, когда вы еще стоите на вышке. В таких случаях наш самостоятельный мозг склонен преувеличивать реальную угрозу для нашей жизни. Для преодоления страха, когда вы поднялись на вышку, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Сосредоточитесь на прыжке, визуализируйте весь прыжок от начала и до конца. Вы представили, как оттолкнулись от доски, как вы правильно вошли в воду, как выныриваете с улыбкой на лице, а вас встречают радостные и удивленные лица зрителей или вашего тренера. Таким образом, успокаивая свою миндалину, вы лучше начнете соображать и более объективно оценивать опасность окружающей вас обстановки. Не зря же есть поговорка: «что у страха глаза велики». Третий прием борьбы со стрессом и страхом включает в себя несколько физических и вербальных упражнений. Вы можете их использовать в любое удобное для вас время, для этого надо сделать несколько приседаний или отжиманий, поколотить «грушу», представив, что это ваш босс, очень громко заорать или запеть «интернационал», в общем, дать выход своим негативным эмоциям. Хотите узнать безотказное средство перевода страха в смех, тогда слушайте. Представим такую ситуацию. Вы «накосячили» с проектом, который нужно было закончить еще на прошлой неделе. Сидите и трясетесь от

страха. Начальник ваш зол как «сторожевой пес». Вот вы слышите его тяжелые шаги по коридору. Сейчас он зайдет в кабинет, и от вас останется одно мокрое место. Что вам нужно предпринять в данной ситуации, чтобы не упасть в обморок от страха? Да, собственно говоря, ничего. Когда он действительно войдет, вам нужно представить, как у него вдруг сползли брюки ниже колен, и вы увидели его большие семейные трусы в «цветочек». Я понимаю, что это не самый лучший способ посмеяться в данный момент над начальником, но, поверьте мне, это гораздо лучше, чем лежать с инфарктом в реанимационном отделении, теряя надежду на выживание. Наши страхи не дают нам совершать очень многое в жизни. Реализовать свой проект, открыть свой бизнес, уйти с ненавистной работы, выступить с презентацией, пробежать марафон, поменять место жительства и многое другое. Мы сразу начинаем представлять, как наш проект провалился, и мы подвели своих друзей, товарищей, сослуживцев, коллег по работе. Они от нас отвернулись, стали смеяться над нашей неудачей, при этом стараясь как можно больнее уколоть нас за провал. Конечно, это неприятно, но если не рисковать и не выходить из зоны комфорта, то вряд ли вы сумеете добиться чего-то стоящего. Управляя собственным страхом и преодолевая его,

вы становитесь более мужественными, более стойкими, более инициативными, а самое главное, вы начинаете верить в собственные силы - это очень важно для реализации любой цели. Когда человек постоянно проживает свою жизнь с чувством страха и тревоги, то его мозговая активность снижается, и он начинает мылить очень ограниченно. Трус во всем будет видеть опасность для себя, для него лампочка, которая перегорела в туалете – это уже «конец света». Если вы думаете, что люди, которые совершают героические поступки не боятся смерти, не боятся стать инвалидами, то ошибаетесь, они тоже боятся, но в момент совершения они не задумываются о собственном страхе, а совершают активные действия, которые спасают многие жизни или предотвращают катастрофу. Преодолеть страх можно, хотя полностью от него вы не избавитесь никогда, но если вы будете постоянно практиковаться, вы выработаете у себя привычку спокойно реагировать на многие опасные ситуации. Я не говорю о том, что нужно полностью игнорировать страх и нырять головой в воду, не проверив предварительно, какая здесь глубина. У современного человека много факторов, которые могут вызвать чувство страха или стрессовой ситуации. Пожалуй, стресс для современного человека становится постоянным спутником нашей жизни. Это происходит от того, что

современная жизнь требует от человека решать очень многие социальные и психологические проблемы. И, хотя для современного человека нет прямой угрозы физического уничтожения его как вида, психологический прессинг давит на человека все больше и больше. В таких условиях стрессоустойчивость человека зависит от многих психологических, физиологических и физических данных человека. Боязнь будущего и неизвестности - вот главные факторы, которые будут влиять на ваше поведение, ваши эмоции, если вы боитесь неизвестности, всего, что может вас ждать в будущем, то вы тем самым закладываете в свое подсознание неблагоприятное развитие этих событий. Во Вселенной существует такой закон. Называется он закон «Пигмалиона». Согласно этому закону человек сам притягивает для себя будущее. Если он думает и видит будущее только негативным и опасным для него, то вероятность реализации этих событий в будущем возрастает. Своими негативными мыслями, он притянул их сам. А если человек большую часть времени старается думать позитивно, то вероятность благополучного и хорошего сценария развития событий будет больше. Так он притянет к себе успех и полноценную жизнь. Человек, у которого повышено чувство тревожности будет с опаской смотреть в свое

будущее, даже если там нет никаких очевидных причин для этого. Почему человек так боится неопределенности и неизвестности? Хороший вопрос. Наш мозг не любит выходить из зоны комфорта. Он предпочитает всегда видеть определенность и ясность, потому что тогда ему нужно меньше энергии на совершение каких-либо действий, не нужно просчитывать все возможные варианты решения проблемы. Он уже раньше сталкивался с этим и знает, как нужно поступить, чтобы не попасть в сложную ситуацию. Мы страшимся неизвестности, при этом, как правило, очень многие из нас начинают рисовать страшные события, которые произойдут в будущем и испортят нам жизнь. Если говорить о вероятности развития плохих событий, которые мы себе представляем, то вероятность их свершения составляет всего 10%. Наш мозг при этом постоянно будет пытаться возвратиться к этим страшным картинкам, пока мы не сможем переключить его на другие более позитивные мысли. Это необходимо делать постоянно, тогда и ваше самочувствие будет в порядке. Сейчас я скажу вам довольно избитую фразу, которая звучит почти в каждой книге по психологии и самосовершенствованию. Но других вариантов для этой ситуации еще никто не придумал: «Чаще думайте позитивно и смотрите на мир оптимистично». Это поможет

вам во многих жизненных ситуациях». Если вы будете предаваться унынию, а еще хуже – жалостью к себе, то ничего хорошего для себя не ждите.

На берегу одной большой реки жил рыбак со своей семьей. Когда-то его дела шли хорошо, но те времена остались в прошлом. Теперь река приносила все меньше рыбы, снасти ветшали и, поскольку новую лодку купить было не на что, рыбаку приходилось чуть ли не каждый день начинать с ее починки. Однажды мимо тех мест проходил старец и попросился к рыбаку на ночлег. Приняли его радушно, накормили ужином, хоть еды едва-едва хватило на всех, и отвели самое удобное место в доме. Наутро, собравшись уходить, старец спросил, чем ему отблагодарить хозяев за кров и еду. Видя, что старец совсем небогат, рыбак только усмехнулся и сказал: — Вижу, человек ты мудрый и многое повидал. Дай же мне в благодарность совет — как выбраться из нищеты, и этого будет довольно. — Хорошо, — согласился старец. — Чтобы выбраться из нищеты, утопи свою лодку! Сказал и с тем ушел, только его и видели. Не понял рыбак такого совета, только плечами пожал: «Может, старец-то из ума выжил? Как же я утоплю лодку — мы и сейчас еле добываем пропитание, а без нее и вовсе от голода умрем…» Не последовал рыбак совету,

жил как прежде, бедствовал все больше — вот уже и без ужина нередко отправлялась спать вся его семья. А однажды, в сильную бурю, его старенькая ветхая лодочка разбилась, сам рыбак едва-едва уцелел. Посидели, погоревали, но делать нечего — собрали свои скромные пожитки и снялись с насиженного места, пошли вниз по реке искать доли. Долго ли, коротко, привела их река в большой рыбацкий поселок. Сколько же там было лодок! И больших шхун, и совсем маленьких лодочек. Невольно радовалось сердце рыбака, когда он глядел на них! Но своей-то у него не было, и купить было не на что. Сидел рыбак на берегу, глядел на чужие лодки и кручинился. Долго он так сидел и меж своих грустных дум стал подмечать: та лодка требует ремонта, и вон ту неплохо бы подновить, а эта и вовсе вот-вот развалится, если срочно ее не починить… И стал рыбак лодки ремонтировать, уж это-то он умел превосходно! Сколько ему пришлось некогда провозиться со своей, изучить это дело во всех подробностях, что, сам того не заметив, стал он прекрасным мастером! Работу его быстро оценили и скоро в поселке о нем слава пошла: творит, мол, человек чудеса, лодки чинит — лучше новых становятся! Потянулись к нему и издалека люди. Немного времени прошло, смог он и дом новый купить, да не развалюху, а добротный, с красивым

садом. И денежки стали водиться, а уж про голод в семье никто уже и не вспоминал. Тогда только рыбак вспомнил того старца с его советом утопить лодку и понял, какими мудрыми были его слова! [1]

Также хочу поделиться с вами, уважаемый читатель, поучительной историей, которая произошла со мной летом 2005 года. Тогда я отправился по туристической путевке на северный Кавказ. Надо было из туристического лагеря Хаджох, который находится в Адыгейской республике, перейти через главный Кавказский хребет северного Кавказа и попасть на побережье Черного моря в поселок Дагамыс. Все путешествие по горам составляло одну неделю. На третий день мы подошли к горе Фишт. Это самая высокая гора на северном Кавказе. Высота ее составляет 2867 метров над уровнем моря. Для профессиональных альпинистов она не представляет никакого интереса, а вот у любителей-альпинистов покорить ее считается делом чести и отваги. У подножья горы Фишт, есть приют для туристов – это несколько деревянных двухэтажных домов для отдыха туристических групп, которые постоянно в летнее время совершают такой переход. В центре приюта есть большая площадка для размещения палаточного лагеря туристов, которые самостоятельно покоряют горы, а также вертолетная

площадка для доставки продовольствия и для экстренных случаев. Мне удалось познакомиться с группой туристов из Сочи. Всего их было пятеро. Муж с женой, два студента из Сочинского колледжа и руководитель группы. На следующий день они собирались своей группой сделать восхождение на Фишт. Я уговорил руководителя группы взять меня на предстоящее восхождение, пообещав ему после удачного возвращения бутылку коньяку. Рано утром следующего дня мы вышли из лагеря и начали восхождение на гору Фишт. «Шапка» горы Фишт – это вечный ледник. Мы уже были почти у цели, как на нас обрушился сильный туман с дождем. Это дождливое облако зацепилось за вершину и зависло на какое-то время. На расстоянии вытянутой руки ничего нельзя было увидеть. Нам пришлось остановиться. Вот тогда у наших студентов случилась паническая атака страха. Они стали говорить, что все мы разобьемся, что нам не спуститься обратно, так как мы практически ничего не видим. Стоя на ледяном панцире и рубя ступени ледорубом, легко сорваться в пропасть. Все мы стали уговаривать их, нам это с трудом, но удалось. Главная заслуга в восстановлении спокойной обстановки в команде принадлежала врачам - супругам, которые видимо знали их ранее до нашего восхождения. Мы переждали непогоду, которая быстро закончилась, ведь на

календаре был июль, благополучно достигли вершины и спустились обратно. Для меня это стало серьезным уроком и испытанием, как правильно нужно бороться со страхом, когда ты находишься в горах, где один неосторожный шаг может привести тебя к гибели. После возвращения в Дагомыс руководитель группы мне рассказал, что ребята даже сами не понимали, почему повели себя так. Страх сковал их сознание настолько, что они не видели выхода из ситуации, в которой оказались. Такое может произойти с людьми, которые панически боятся зубной боли. Они находят массу причин для того, чтобы не прибегать к своевременному лечению зубов. Для них поход к дантисту – настоящая физическая и психологическая мука, поэтому они стараются как можно реже посещать пародонтолога или стоматолога, в результате чего остаются полностью без своих зубов. Страх съел их собственные зубы.

Глава 7. Здоровое питание

Многим читателям, наверное, интересно, почему автор включил в книгу главу с таким названием? Как может здоровое питание помочь в достижении какой-либо цели? А связь между тем самая прямая. Если вы любите питаться фастфудом и другой вредной пищей и при этом еще постоянно нарушаете свой режим питания, то я более чем уверен, что у вас есть проблемы с избыточным весом. Питаться правильно – это настолько трудная и желанная задача почти для каждого человека, что большинство из нас часто срываются с катушек и едят, как говорится, «чего хочется и сколько хочется». Сам я принадлежу к числу этих людей, хотя в основном придерживаюсь правильного питания. Личный пример в любом вопросе – это самое яркое и убедительное доказательство. До сорока одного года я питался как все обычные люди, но потом что-то во мне поменялось. Я стал задуматься о своем питании более серьезно. И пришел к окончательному решению в пользу полного отказа от животного масла и мяса. Хочу сразу оговориться и сказать, что я не призываю никого под свои знамена, тем более, если вы молоды и ведете активный образ жизни. Под мясом, прежде всего я подразумеваю: красное

мясо, продукты, приготовленные из этого мяса, а также белое (диетическое) мясо и разные продукты из него. В связи с моими новыми кулинарными пристрастиями получилась интересная вещь. Как только я отказался от мяса, мои родственники и друзья сразу связали это с моим «больным» желудком и моими религиозными взглядами. Ни того, ни другого у меня на тот момент, слава Богу, не было. Сам я пришел к такому решению совершенно по другой причине. Прочитав довольно много мудрых книг по философии и психологии, у меня в голове созрела такая мысль, что, пожалуй, после сорока можно отказаться от мяса полностью, и это будет безболезненно в целом для организма. Но так как белок и другие необходимые вещества, содержащиеся в мясе, нужно было чем-то заменять, то я остановился на самых распространенных продуктах, таких как рыба, морепродукты и яйца. Была еще одна причина, по которой я отказался от мяса. В это время я активно занимался марафонским бегом. А это две вещи, которые плохо совместимы, потому что при беге на длинные дистанции желудку проще переваривать более легкие продукты. Эта замена положительно отразилась на моем физическом состоянии организма, позволив мне скинуть лишний вес, а это очень важно для марафонского бега. Поначалу, конечно, были трудности с этим вопросом.

Дело в том, что все остальные члены моей семьи по-прежнему оставались и сейчас остаются мясоедами. Интересней и неожиданней для меня получилась ситуация по другому вопросу. Когда я в 29 лет полностью решил отказаться от алкоголя в любых его формах и количествах, вот уж где людская назойливость и фантазия стала меня доставать регулярно, пока все не признали это естественным для меня. Мои близкие родственники и друзья впоследствии перестали удивляться такому «редкому факту». Хотя чувство любопытства не преставало их донимать еще очень долго. На праздниках в малознакомой компании мне приходилось давать ответ с опережением вопрошающим, которые видели во мне своего застольного партнера по выпивке. Ответ был заготовлен у меня стандартный: «Я не больной, и не лечился». Мне просто хотелось год не употреблять алкоголь. По прошествии этого времени я подумал, что если я сейчас начну снова употреблять алкоголь, то год у меня будет потерян. У многих моих знакомых просто в голове не укладывалось, как можно полностью отказаться от мяса и от алкоголя. Если сейчас у вас в голове тоже возникает такой вопрос, не заморачивайтесь над этим. Я просто вам рассказываю про свою собственную жизнь и свое питание и не прошу вас стать «трезвенником и язвенником». Стал ли я

здоровее от отказа этих продуктов? Безусловно. Во всех смыслах этого слова. Поймите меня правильно, я не пытаюсь призвать вас встать под свои знамена, не есть мясо и не пить водку, но как человек, который получил положительный результат от отказа этих продуктов, я считаю, что вправе пропагандировать такой образ жизни. Конечно, уважаемый читатель, если вам едва перевалило за тридцать или того меньше, то, наверное, не стоит экспериментировать с отказом от мяса как основного поставщика белка в наш организм. Но если вам за сорок, и у вас появилось желание отказаться от употребления мяса в пищу, то не бойтесь это сделать. А заменить мясо можно рыбой и морепродуктами. Рыба, морепродукты и яйца для меня вот уже около двадцати лет являются основным продуктом и поставщиком белка. Я прекрасно понимаю, что, как говорится, «на вкус и цвет» товарищей нет. Поэтому не буду вас агитировать полностью отказаться от потребления мяса, но сократить его ежедневное потребление, это я думаю вам по силам. Мало просто есть полезные продукты, надо еще соблюдать рацион и распорядок приема пищи. Можно много говорить о пользе правильного питания, но при этом не соблюдать распорядок приема пищи. Не сомневаюсь в том, что мало кто будет думать о работе, когда у него в животе происходит настоящая

«революция». Вот вам и проблема на пути к вашему успеху. Как вы будете представлять свой проект или презентацию, если ваши мысли будут только о том, как бы поскорее добежать до туалета. А может, вы в обед съели какую-то гадость и теперь не можете сосредоточиться на работе от «коликов» в животе. Давайте поговорим сначала об основных продуктах, которые нам необходимы для существования нас как биологических организмов. Начнем с питьевой воды. Человек, как известно, на 70% состоит из воды. Поэтому для него очень важно пить хорошего качества чистую воду и в нужном количестве. Количество это составляет в среднем для взрослого человека 2 - 2,5 литра воды. Но если вы активно занимаетесь спортом, то ваше потоотделение повышено, и вам потребуется гораздо больше жидкости для восстановления водного баланса в организме. Когда я активно занимался марафонским бегом, то в среднем выпивал в день 3-3,5 литра воды. Хорошо, если вы постоянно имеете с собой небольшой запас воды, когда отправляетесь на прогулку или находитесь вдали от источников питьевой воды. Вода также хорошо утоляет голод и улучшает работу вашего мозга. Теперь давайте перейдем к основным необходимым твердым продуктам питания – они нужны для нормального развития и поддержания организма. Это мясо, рыба, яйца, масло, крупы,

хлеб, овощи, фрукты, сладости. Суточная норма для взрослого мужчины составляет 2500 калорий, а для женщины 2000 калорий. Практически на всех упаковках содержится информация о количестве калорий содержащихся в данном продукте. Какие и в каких количествах из выше перечисленных продуктов вы будете употреблять в пищу – решать вам. Но, что бы вы не ели, старайтесь придерживаться суточной нормы количества калорий. Чем больше вы будете потреблять лишних калорий, тем круглее будет ваш живот и талия. В какое время суток лучше употреблять в пищу некоторые из этих продуктов. Утро, как и принято у большинства людей, начинается с легкого завтрака. Это может быть любая каша, творожная запеканка, а также омлет. В обед необходимо плотно поесть, потому что от вас потребуется много сил на рабочем месте, а если вы будете испытывать сильное чувство голода, то вряд ли сумеете по настоящему сосредоточиться на реализации какого-либо проекта или качественно выполнять служебные обязанностей. А если ваша работа связана с физическими нагрузками, то вам может элементарно просто не хватить энергии на выполнение порученного вам задания. Вечером старайтесь не переедать и ужинать за 2-3 часа до сна. Все эти истины многим из нас известны, но вот придерживаются

определенного распорядка приема пищи немногие. Факторов несоблюдения правильного питания здесь может быть очень много. Если вы живете в мегаполисе, то соблазны съесть фастфуд присутствуют на каждом шагу. Стоит только поддаться навязчивой рекламе и дурманящим запахам от приготовления фасфуда, и вот мы уже жуем то, что может принести нам только пищевой вред и ожирение. Когда человек «подсаживается» на вредную пищу, то ему так же трудно потом от нее отказаться, как если бы это был алкоголь или легкие наркотики. Все мы знаем, что в этих продуктах присутствуют усилители вкуса, которые вызывают привыкание организма человека к употреблению данных продуктов. Сначала это может не «напрягать» вас, подумаешь, что я ем вредную для организма пищу, она же вкусная и жирная. Я же хорошо справляюсь со своими служебными обязанностями, у меня прекрасный бизнес, и мне не о чем беспокоиться, разве, что о немножко лишнем весе. Но наступит момент, когда ваше тело почувствует себя плохо только от того, что вы быстро поднялись на пятый этаж или пробежали триста метров и сильно запыхались. Поддерживать свой постоянный вес, когда вы его не замечаете – это главное правило правильного питания человека. Как говорится в одной пословице: «Нужно

питаться, чтобы жить, а не жить, чтобы питаться». Как можно выработать у себя привычку правильно питаться? Этот процесс может занять у вас много времени, а может сработать практически моментально. Когда мне нужно было сбросить лишние килограммы для успешного участия в горном марафоне, который проходил недалеко от города Краснотурьинск Свердловской области, то я за полгода похудел почти на двадцать килограмм. Горный марафон – это такой марафон, когда ты бежишь двадцать один километр в гору, а потом еще это же расстояние спускаешься обратно. «Конжаковский камень» - так называется высшая точка, которая расположена на среднем Урале в Свердловской области. Марафон проходил в самый разгар лета 7 июля, но местами на подступах к вершине, на которой ты должен был отметиться организаторам марафона, лежал снег. Когда я бежал, то меня успевали кусать и мухи и слепни, картина получалась довольно странной. Правильно питаться и поддерживать свой вес в нужных параметрах у меня получалось гораздо лучше, когда я активно занимался спортом, но даже сейчас я стараюсь придерживаться тех же правил и установок.

Вначале сотворил Бог небо и землю. Земля была покрыта брокколи, цветной капустой, шпинатом, и овощами разными:

зелеными, желтыми и оранжевыми всех видов и у Адама с Евой жизнь была долгой и здоровой.

И сотворил сатана мороженое «бен и джерри», и бублики с маслом.

И спросил сатана Адама: «хочешь ли ты отведать жирного сыра с бубликом?», и ответил Адам: «да!», и добавила Ева: «и я хочу!», и добавь солений!». И поправились после этого Адам с Евой каждый на 3 килограмма.

И сотворил Бог живой био-йогурт, чтобы Ева смогла сохранить фигуру, которую так любил Адам. И сотворил сатана белую пшеничную муку, дрожжи и тростниковый сахар, и перемешал их, и перешла Ева с 36 размера на 44-й.

И сказал Бог: «ешь с аппетитом этот зеленый салат из моего райского сада!».

И сказал сатана: «и добавь в него соус из голубого сыра, и положи рядом чесночный хлеб». И расстегнули Адам и Ева все свои пояса и корсеты после трапезы. И сказал Бог: «послал я вам свежие овощи для здорового сердца, и оливковое масло холодного отжима». И выложил сатана на стол бараний кебаб, шаурму и курицу жареную в панировочных сухарях, и предложил есть, не стесняясь. И подскочил у Адама и Евы холестерин до небес.

И сотворил Бог картофель, запеченный в духовке без масла, с

повышенным содержанием калия и других полезных ингредиентов. И почистил сатана картофель, нарезал его на тоненькие ломтики, и пожарил его в глубоком масле, и назвал это «чипсами», и щедро посолил их. И еще набрал тогда веса Адам, и Ева тоже разжирела, и выскочили у нее прыщи. И сотворил Бог кроссовки для бега, и дал их своим детям, чтобы сожгли они излишек веса. И дал сатана Адаму и Еве кабельное телевидение с пультом дистанционного управления и с множеством каналов для развлечений, чтобы не напрягались они, если захотят переключить программы. И смеялись, и плакали Адам и Ева напротив мерцающего экрана, и надели удобные домашние тренинги с резинкой на животе. И дал Бог Адаму и Еве постное мясо, диетические продукты, нежирные сосиски, чтобы не набирали они много калорий. И сотворил сатана макдональдс, и чизбургер за пять шекелей. И сказал сатана Адаму: «ты хочешь фастфуда?» «да! - ответил Адам – самую большую порцию!». И получили Адам и Ева инфаркт! И вздохнул бог, и создал операцию по шунтированию сосудов сердцах [1].

Глава 8. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Существует пять основных составляющих здорового образа жизни. Одну составляющую мы уже подробно рассмотрели – это здоровое питание. Теперь рассмотрим остальные четыре составляющих. Начнем, конечно же, со спорта и физкультуры. Это тот крепкий и основной фундамент, на котором держится все остальное. Для чего нужно заниматься спортом или физкультурой, я думаю объяснять никому не надо. Все мое детство пришло в деревне, а там как вы сами понимаете в то время не было никаких спортзалов, кроме школьного. В этом школьном деревенском спортзале из оборудования был «козел», канат для лазания, да «шведская стенка». Все! Но мы, деревенские ребятишки, практически никогда не сидели дома. Улица для нас была действительно вторым домом. Как только денечки становились теплее, нас невозможно было загнать домой. Каких только игр мы не придумывали. Все они развивали в нас быстроту реакции, моторику, мускульную силу рук и ног. Даже выражение у нас было свое – когда мы собирались на улицу, мать спрашивала

нас: «Куда пошли?». Ответ всегда был один: «Бегать!». Мать смеялась и говорила: «Вы что собачки, чтобы бегать?» Позднее, в юности я занялся бегом на короткие спринтерские дистанции. Бегал в среднем по два, три километра просто для физического развития и укрепления организма. В соревнованиях я тогда не участвовал, а бегал, потому что мне это нравилось. И теперь я люблю бег. Когда я вижу, как человек бежит, то у меня на душе становится сразу теплее, и я начинаю любоваться этим человеком, мысленно подбадривая его. Не зря же в Древней Элладе на высокой скале были выбиты такие слова: «Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным - бегай!» Вот я и бегал. Позднее мне стало интересно моржевание и я решил прийти в Клуб «Вятские моржи». Мне просто хотелось посмотреть на тех людей, которые зимой купаются в проруби. Меня просто мучил вопрос. Из чего же они сделаны, если не боятся в зимнюю стужу нырять в ледяную воду? Об этом я расскажу вам чуть позднее. А теперь о том, как я пристрастился к марафонскому бегу. Для тех, кому вообще не интересен бег, могу сказать, только то, что неважно какими видами спорта вы занимаетесь, главное – чтобы вы им занимались регулярно. А для тех, кого интересует бег и бег на длинные стайерские дистанции, то я очень рад за вас. Если вы

пробежите классическую марафонскую дистанцию, и официально ваш результат будет зачтен судейской коллегией, то можете гордо называть себя марафонцем. Да, этот вид спорта немногие любят, наверное, потому что он требует от спортсмена большой силы воли, выносливости, терпения, он ведь и в жизни. Эти самые качества характера чаще всего приводят человека к успеху. Среди марафонцев есть такая поговорка: «марафон – это спорт на зубах». Кто не знает, сколько составляет классическая марафонская дистанция, я напомню: 42 км 195 м. И эти последние 195 метров нужно тоже преодолеть. Вас никто не понесет на руках, даже если вы не добежали 200 метров до финиша. Теперь поговорим о том, как заставить себя регулярно заниматься спортом или физкультурой. Почему я разделяю спорт и физкультуру? Да потому что существует спорт высших достижений или, как еще говорят, профессиональный спорт. Это очень тяжелые физические нагрузки на организм. А также серьезный психологический стресс. Вы, наверное, замечали по телевизору, а может у вас есть такие знакомые, когда спортсмены, получая высшие олимпийские награды, при этом начинают плакать. Эти непроизвольные слезы радости как раз и говорят о том, что при подготовке к соревнованиям и во время их нервная система человека находилась в пиковом

состоянии, а теперь она дает сбой, и эмоции выходят наружу. Вам необязательно ставить цель побить мировой рекорд в каком-либо виде спорта, а вот регулярно посещать спортивный зал или самостоятельно заниматься спортом – это лучшее, что можно сделать для осуществления своей цели или для полноценной и интересной жизни. Почему, скажете вы? Да все очень просто. Когда вы занимаетесь физкультурой или спортом, то у вас начинают, вырабатываются положительные черты характера. Вы становитесь более выносливым, более собранным, более дисциплинированным, более ответственным. Все эти черты характера как раз и будут помогать вам в достижении поставленной цели. Потому что когда вы живете по жесткому графику от одних соревнований до других, у вас начинает вырабатываться стойкость, мужество, воля к победе, сильное стремление к преодолению трудностей и препятствий, а это все будет встречаться у вас на пути. Если бы мне в 35 лет сказали, что в 42 года я пробегу свой первый классический марафон, я бы просто рассмеялся в лицо этому человеку. Для меня это тогда казалось несбыточной мечтой. Но потом я решил, что в 42 года непременно должен пробежать 42 километра. Так что никогда не говорите никогда. Человек способен на очень многое. Не бойтесь пробовать себя в разных видах спорта,

потому что это поможет вам найти подходящий для вас вид спорта. Если вы принципиально не хотите заниматься каким-либо видом спорта, то тогда вам можно попробовать заниматься физкультурой и делать по утрам зарядку. Это можно делать практически в любом возрасте. Вот сейчас мне 61 год, я два раза в неделю прохожу спортивным шагом по 10 км. И три раза в неделю делаю зарядку в среднем по 15-20мин. Это заряжает меня на предстоящий день. Тот, кто постоянно делает зарядку на протяжении длительного времени, согласится со мной, что зарядка дает человеку очень многое. Не зря же ее назвали «зарядка», значит, она заряжает человека. Когда вы начнете регулярно заниматься физкультурой или спортом, то ваша психология кардинально будет меняется, вы будете смотреть на жизнь совершенно другими глазами. У вас появится больше оптимизма, больше позитива, и, самое главное, у вас появятся цели, которые вы захотите осуществить. В ваших поступках и действиях будет гораздо больше уверенности в себе. Я могу еще очень долго говорить о пользе занятий физкультурой и спортом, но убедить вас заниматься каким-либо видом спорта, у меня такой цели нет, да и вряд ли найдется такой человек, который заставит вас делать зарядку, если вы сами этого не захотите. Знаете, как говорят, когда хотят сказать человеку о том, что

все в этой жизни зависит от него самого: «Пойми дружище, зарядку за тебя никто сделать не сможет». Здоровый образ жизни - это не только спорт и физкультура. Это еще личная гигиена, закаливание и отказ от вредных привычек. То, что касается личной гигиены, тут я мало что могу посоветовать вам, кроме общеизвестных истин. Все мы по утрам приводим себя в порядок, умываемся, чистим зубы, следим за состоянием кожи, а также нашей одежды и аксессуаров. Кстати, если говорить про одежду то, как известно, «по одежке встречают, а по уму провожают». Вот еще одна хорошая поговорка по первое впечатление: «У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление». Что это значит? А это значит, что вы должны выглядеть соответственно моменту или придерживаться определенного дресс-кода, когда общаетесь с другими людьми или с партнерами. Никто не захочет с вами разговаривать, если у вас изо рта будет дурно пахнуть. Также вряд ли кому-либо понравится, если у вас будут грязные ногти, помятый вид и грязная одежда. Все это, казалось бы, небольшие мелочи, на которые можно не обращать внимания, но как говорится в известной поговорке: «Черт всегда прячется в деталях», а эти детали приводят к неудаче и провалу.

«Как-то жена стала упрекать муллу за его бедность.

— Если ты религиозный человек, — говорила она, — ты должен попросить денег в молитве. Раз религия — твоё занятие, ты, как и все, должен получать за это деньги.

— Хорошо, я так и сделаю, — сказал Насреддин.

Он вышел в сад и изо всех сил закричал:

— О, Господь! Все эти годы я служил тебе безо всякого вознаграждения. Теперь моя жена говорит, что мне следует заплатить. Могу ли я получить сразу сто золотых за службу?

В этот момент скряга, живший рядом с Насреддином, находился на крыше своего дома, пересчитывая свои сокровища. Желая посмеяться над Насреддином, он кинул ему сверху кошелёк, в котором было ровно сто золотых динаров.

— Спасибо, — сказал Насреддин и поспешил в дом. Там он показал деньги жене, на которую их вид произвёл большое впечатление.

— Прости меня, — сказала она, — я никогда по-настоящему не верила, что ты святой, но теперь я в этом убедилась.

В течение последующих дней сосед наблюдал, как в доме муллы появлялись роскошные вещи, и его начало одолевать

беспокойство. Наконец, он решил поговорить с самим Насреддином.

— Знай, друг, что я святой. Чего ты хочешь? — сказал Насреддин.

— Я хочу вернуть назад свои деньги, это я кинул тебе кошелёк, а не Бог.

— Ты мог быть только исполнителем, но о золоте я просил Бога, а не тебя.

Скряга вышел из себя:

— Сейчас пойдём к судье, а там разберёмся, что к чему.

Насреддин согласился. Когда они вышли на улицу, он сказал скупцу:

— Я одет в лохмотья, и если судья увидит меня в таком виде, внешняя разница между нами может склонить его на твою сторону.

— Хорошо, — проворчал скупец, — надевай мой халат, а я надену твой.

Через несколько шагов Насреддин сказал:

— Ты едешь верхом, а я иду. Если мы так и придём в суд, судья подумает, что дело надо решать в твою пользу.

— Я и так знаю, кто выиграет дело, независимо от внешнего вида. Садись на моего коня!

Насреддин сел в седло, а сосед пошёл сзади.

Когда подошла их очередь, скряга всё рассказал судье.

— А что ты можешь сказать об этом? — спросил судья.

— Ваша честь, этот человек скуп, а кроме того, он постоянно страдает от галлюцинаций. Он просто вообразил, что дал мне деньги именно он. В действительности же они были ниспосланы свыше, а ему только померещилось, что дал их он.

— А как ты можешь это доказать?

— Нет ничего проще. Его сумасшествие проявляется в том, что он считает, что всё принадлежит ему, когда на самом деле всё не так. Вот, например, спросите его, кому принадлежит этот халат, — Насреддин замолчал, указывая на свой новый халат.

— Это мой халат, — закричал скряга.

— А теперь спросите его, на чьём коне я приехал сюда в суд, — продолжал Насреддин.

— Ты приехал на моём коне, — завопил истец.

— Вопрос исчерпан, — сказал судья! [1]

Хорошим подспорьем в реализации своей цели, а также выработки силы воли и характера, является закаливание организма. Закаливание холодной водой - это довольно экстремальный вид гигиенической физкультуры. Когда я

первый раз пришел в клуб и посмотрел, как другие спокойно ныряют в прорубь, я подумал, что вряд ли смогу сделать то же самое. Переборов страх, который присутствовал у меня до последнего момента, окунувшись в прорубь, я испытал много положительных и не очень хороших эмоций. Мне показалась вода такой ледяной, что пальцы рук и ног стало быстро сводить от холода, а может, больше от страха. Хотя потом со временем страх перед купанием прошел окончательно, и это стало новым моим увлечением, которым я занимался два раза в неделю на протяжении практически восьми лет. Вся тренировка и моржевание состояли из разминки в Клубе, далее пробежка до места купания. Это примерно два с половиной километра, само купание не более 3-4мин. И обратная пробежка до Клуба. Самое приятное время для меня было – это когда я прибегал, (а бегал я, до минус 15 градусов практически в одних шортах) принимал душ и садился пить горячий чай, настоянный на травах. Это было самое приятное время, потому что когда ты бежишь, а на улице минус 15 градусов, у тебя психологически включаются внутренние резервы самосохранения организма, а когда ты сидишь в теплом помещении, эти внутренние резервы еще не отключились, и ты получаешь массу теплых, приятных ощущений. Во всем теле чувствуется очень тонкое и ноющее

ощущение теплоты. Что дало мне моржевание? Прежде всего, укрепление общего состояния здоровья, нормализацию кровяного давления, выработку силы воли, преодоление страха и воспитание характера. И сейчас я во время бани изредка купаюсь в снегу, когда приезжаю в гости к брату. Пришла пора поговорить о вредных привычках. Сколько их у вас и сильно ли они мешают вам жить полноценной жизнью, я не знаю. Это очень длинный разговор, который лучше всего выяснять с психологом или с психотерапевтом. Мы же ограничимся несколькими советами по избавлению от них. Вредные привычки нельзя победить одним наскоком, здесь необходимы определенный подход, время, а также ваша сила воли. Лучше, когда вы вредные привычки замените на позитивные. Первое, что поможет избавить вас от вредной привычки, это прямое отсутствие визуального, вербального, тактильного, обонятельного, осязательного контакта с предметом, который поддерживает вашу вредную привычку. Здесь уместна будет поговорка: «С глаз долой, из сердца вон». Если вам трудно победить вредную привычку, то ее надо заменить на другую более интересную и позитивную. Например, как это сделал я, отказавшись от алкоголя и мяса. Скажу просто и ясно, тем циникам и критиканам, которые придумали устраивающую их поговорку: «Кто не курит и не

пьет, тот здоровеньким помрет». Все мы когда-то помрем. Вопрос лишь в том, сколько и как ты проживешь, а главное, наверное, то, что ты оставишь после себя? Для себя я этот вопрос уже давно решил окончательно. Занимайся тем, что тебе нравится и старайся сделать мир хоть чуточку лучше, чем он был до тебя. Все! Аллилуйя!

Встретились однажды два друга, которые привыкли к табаку и алкоголю, но очень хотели их бросить.

— Привет. Ну как, получилось ли тебе остановить бездумное повторение действий?

— Нет. Уже пробовал около 100 раз. Когда я беру сигарету и пиво, я их бросаю. Но так постоянно повторяется, пока снова на крючок мысли покурить и выпить не поведусь.

— А я недавно понял, в чём секрет. Раньше я тоже пытался сигареты и алкогольный яд рукой бросить. А потом стал бросать их в мыслях. На 20-й раз получилось.

— А как это бросить в мыслях?

— В общем, стал постоянно пресекать любые мысли о сигаретах и алко-пойле, заменяя другими мыслями (о еде, о книгах, о фильмах, об играх, о соках, о фруктах…). Так

продержался день, потом до недели дошёл и сейчас уже привык.

— А в чём секрет?

— Говорят, что сила человека не в порывах, а в нерушимом спокойствии. Если забыть об отраве в мыслях, то её и не хочется больше, словно не существует. Когда я вижу сигары и алкоголь глазами, для меня их словно нет в мыслях.

— А как это?

— Раньше я связывал образ сигарет и алкоголя с отдыхом, а теперь понял, что от них у меня только стресс. Ещё раньше связывал всякий яд со зрелостью, а теперь с дуростью рекламы. А ещё раньше я связывал в мыслях образ сигарет и алкоголя со способом погашения волнений. А теперь понял, что от сигар и алкоголя я становлюсь злым, раздражительным, также кучу денег выкидываю на ветер табачному и алкогольному бизнесу. И к тому же понял, что когда заливал в себя алкогольный яд и когда вдыхал табачный дым, убивал себя. А когда выдыхал табак, постепенно отравлял и убивал родных. У меня уже два родственника померло. Один от того, что обкурился, а другой от того, что валялся до дури после ночных сидений в баре. Не хочу я рано помирать от вредных привычек и всякой дряни. Как-то

совсем уж глупо, — кидать деньги на ветер, да ещё и за то, что меня же и родных убивает.

— Ну, брат, ты — герой. Я тоже так хочу, — научиться бросать всякую ерунду ещё в зачатке мысли [1].

Глава 9. Упорство и настойчивость

Упорство и настойчивость – это очень важные и очень сильные личностные качества, выработанные самим человеком, которые помогают ему добиваться успеха и побеждать. Упорство – это такое качество личности, которое представляет собой способность человека добиваться конкретных целей, невзирая ни на какие преграды и неудачи, это верность своей цели, несмотря ни на что.

Как видно из выше написанного определения эти качества приобретаются человеком. Давайте поговорим о том, как эти качества приобрести, и что нужно делать для этого. Вначале нужно сразу оговориться, что упорство и настойчивость нельзя выработать лежа на диване с чипсами и пивом, а вот получить ожирение и одышку – это легко. Для выработки этих положительных качеств, прежде всего, необходима ваша целеустремленность в будущее. Почему очень важно иметь цель для обретения этих качеств характера? «Ежу» понятно что, не имея конкретной цели, человеку не к чему будет стремиться. Значит, свою жизненную цель необходимо найти и начать двигаться к ее достижению. Это самый трудный и ответственный момент в

вашей жизни. С виду кажется, что нет ничего проще, придумай цель и иди к ней «семимильными шагами». Спешу огорчить вас, уважаемый читатель, если вы так подумали, то вы глубоко ошибаетесь. Все дело в том, что в процессе жизни у вас будут возникать все новые и новые цели. Одна цель на сегодняшний день для вас покажется очень привлекательной, но проходит какое-то время, и вы уже смотрите на нее совершенно другими глазами. Почему такое происходит с нами? Здесь может быть очень много разных причин. Первая и самая распространенная. При реализации этой цели вы столкнулись с сильным сопротивлением и трудностями. Попытались, что-то сделать, но у вас ничего не получилось, и вы решили, что это не ваше дело. Теперь она стала для вас уже не настолько привлекательна и желанна. Как разобраться с постановкой цели, которую вы хотите реализовать? Хороший вопрос! У каждого из нас есть какое-либо увлечение или стремление к чему-либо. Для одного это пиво, чипсы, телевизор, для другого стакан водки и молодки, для третьего спортзал и пробежки, ну, и многое другое. Все эти увлечения, как правило, приносят вам большое количество положительных эмоций и способствуют увеличению эндорфинов у вас в голове. Эндорфины – «гормоны счастья» из группы пептидных соединений, вырабатываемых

нейронами головного мозга. Эти вещества отвечают за наше настроение, эмоциональный фон. Уменьшают боль при ожогах и травмах. Значит, сначала вам нужно хорошо разобраться, какое увлечение или хобби вы бы не бросили ни за что, даже если вам нужно будет пройти через определенные трудности и препятствия. У человека может быть много увлечений и хобби. От каких-то он постепенно отказывается, а какие-то новые приобретает. Если ваше увлечение или хобби с годами становится все сильнее и сильнее, значит, это и есть ваше призвание в жизни. Для того, чтобы проверить это, необходимо четко и ясно представить (визуализировать) конечный результат ваших увлечений и желаний. Если вы увидели себя счастливым и довольным, продолжая в будущем заниматься этим делом, то можно смело выбирать этот вид деятельности. Так вы сумеете реализовать себя. Теперь рассмотрим первый выше описанный пример: прошли годы, вы с большим животом, сильной одышкой и сахарным диабетом по-прежнему лежите на диване и смотрите телевизор. Правда здесь есть еще один нюанс, теперь вы работайте на самой грязной работе, получаете за это гроши и при этом думаете, как бы доработать до пенсии, чтобы вас не уволили. Второй случай может быть еще хуже, вы окончательно спились, женщины,

как сексуальный объект вас уже больше не интересуют, да и они не хотят связываться с алкоголиком. Семьи и детей у вас тоже нет, но зато вы живете в «подземном замке» рядом с трубами теплоснабжения. Ну, как вам такой вариант развития событий? И последний случай - это совсем другой подход к жизни и к самому себе. Пусть даже вы не стали мировой спортивной знаменитостью, зато у вас все в порядке в других сферах и направлениях жизни. Взрослый и здоровый человек всегда выбирает самостоятельно свои цели и мечты, так что и вам придется это сделать, и лучше, если вы это сделаете, хорошо подумав и хорошо осмыслив свои желания и «хотелки». Ваша жизнь принадлежит только вам, и как вы ее распорядитесь, зависит только от вас, и результат ваших стремлений и усилий будет ровно тот, какой вы заслужили своими решениями и действиями. Хочу напомнить вам всем известную фразу Николая Островского: «Жизнь надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы». А чтобы этого не случилось, как можно раньше ставьте себе большие цели и идите к ним. Вот мы добрались до упорства и настойчивости. Любая большая цель потребует от вас упорства и настойчивости. Это только в сказке про Емелю-дурака все делалось «по щучьему велению по моему хотению», а в жизни многим из нас приходится

всего добиваться самому. Как и все положительные качества характера человека, упорство и настойчивость необходимо вырабатывать самому, преодолевая трудности и препятствия на своем пути. Покажу на своем личном примере. Почти до сорока лет меня мало интересовали научные и художественные книги. Я почти ничего не читал. Потом я понял, что, так проживая жизнь, а точнее говоря, «прожигая» жизнь, я не сумею добиться ничего-то существенного и серьезного. Поэтому я поступил учиться в университет в Москву на кафедру социальной философии, и книги для меня стали самыми умными и молчаливыми друзьями. Сейчас я по-прежнему продолжаю читать научную литературу по психологии человека. А последние семь лет меня очень заинтересовала нейробиология. Это еще молодая наука, которая изучает работу и устройство нашего мозга. Книги дали мне колоссальные знания по трем научным направлениям - это философия, политология и психология, а теперь еще и нейропсихология. Когда я только начинал серьезно заниматься изучением этих научных дисциплин, у меня в книжном шкафу на самом видном месте была написана фраза, на которую я постоянно обращал внимание и перечитывал ее несколько раз в день. Фраза эта звучала так: «Имей мужество сказать - я невежда». Теперь я уже не

считаю себя невеждой, но и сказать, что я постиг и узнал очень многое, тоже не могу. На протяжении более пятнадцати лет у меня была ежедневная норма прочтения научного или научно-популярного текста не менее ста страниц. В среднем я прочитывал в день 100-150 страниц. Я не верю в «мудрые» и хитрые способы и схемы быстрого чтения. Какое-нибудь «чтиво» из серии Дарьи Донцовой можно читать по диагонали. Но серьезную научную литературы вы вряд ли сможете так прочитать. Нет, конечно, можно глазами пробежать по диагонали по тексту, но уловить основной смысл написанного у вас точно плохо получится. Быстро читать - это еще не значит быстро улавливать и понимать суть написанного, для этого нужно вникать в слова автора. Конечно, это, прежде всего, касается чтения научной и научно-популярной литературы. Упорство и настойчивость также потребуются и в других сферах вашей жизнедеятельности. Они помогли мне справиться со многими жизненными неприятностями. Когда ты идешь к своей цели, главное – не поддаваться унынию и отчаянию, безнадежности, неверию в собственные силы. Пусть на каком-то этапе достижения своей цели ты потерпел поражение, но, в конце концов, пока ты не сломался и не отступился, не стал причитать и жаловаться на судьбу, ты

непобежден. В этой жизни нужно хорошо усвоить и запомнить одну простую вещь, что именно в преодолении трудных жизненных ситуаций и вырабатывается твоя настойчивость и упорство. Многие люди, видя трудности перед собой, начинают придумывать причины и оправдания для себя, чтобы не делать то, чего они когда-то хотели сделать в жизни, но так и не сделали. Можно по-разному относиться к собственной жизни, можно плыть по течению и смотреть, куда тебя вынесет, а можно поставить цель и, преодолевая все на своем пути, идти к ней. Ни один ветер не будет для вас попутным, если вы не знаете, в какую гавань хотите приплыть. У каждого бывают моменты в жизни, за которые ему самому бывает стыдно и противно, и происходит это от того, что он не сделал что-то или, наоборот, смалодушничал и поступил подло. Упорство и настойчивость всегда будут требовать от вас самодисциплины и самоконтроля. Иногда это бывает настолько трудно выполнить, что мы срываемся и живем по накатанной колее. Преодолевая трудности и препятствия на своем пути, если вы сорвались или оступились – это еще не поражение. Просто вы проиграли в одной схватке за успех, но прошу вас запомнить, что ваша игра еще не закончена на этом, нужно подняться снова, собрать волю в кулак, стиснуть зубы и двигаться

дальше. Многие авторы по личностному развитию и росту, которые хотят просто заработать на вас, будут говорить вам, что для осуществления вашей большой мечты и достижения цели от вас потребуются минимальные усилия и минимальное время. Эта философия, мягко говоря, «сладкий яд». Она не приведет вас к успеху и полноценной жизни, и знаете почему, да все по той же причине, как говорится: «Без труда, не выловишь и рыбку из пруда». Ни одна гадалка, ни один экстрасенс, ни один гуру по личностному развитию и росту не смогут вам дать самый точный рецепт, что вам нужно делать для того, чтобы жизнь ваша стала гармоничной, счастливой и богатой. Хотя, конечно, можно попытаться заставить вас крепко задуматься о собственной жизни и взять ее, наконец, в собственные руки, для этого и пишутся подобные книги. Поэтому не старайтесь искать легкие обходные жизненные пути, которые предлагают вам различные «доброжелатели», и не срезайте острые углы, они как раз нужны для вашего развития и роста. Чем больше раз вы будете падать и подниматься, тем быстрее научитесь преодолевать трудности на своем пути.

«Была у одного народа примета: тот, кто сорвёт белый цветок на горе в канун Нового года, будет счастлив. Гора, на которой расцветал цветок счастья, была заколдована. Она

постоянно тряслась, и никто не мог удержаться на ней. Но каждый Новый год находились смельчаки, которые пытались залезть на гору.

Однажды три друга тоже решили попытать счастья. Перед тем, как идти на гору, зашли друзья к мудрецу — совета спросить:

— Упадёшь семь раз — поднимись восемь раз, — посоветовал им мудрец.

Пошли трое друзей на гору, все с разных сторон. Через час вернулся первый юноша, весь в синяках.

— Не прав был мудрец, — сказал он. — Я упал семь раз, а когда восьмой раз поднялся, то увидел, что прошёл только четверть горы. Тогда я решил вернуться.

Второй юноша пришёл через два часа, весь побитый, и сказал:

— Мудрец нас обманул. Я упал семь раз, а когда на восьмой раз поднялся, то увидел, что прошёл только треть горы. Тогда я решил вернуться.

Третий юноша пришёл через день с белым цветком в руках, и на нём не было ни царапинки.

— Разве ты не падал? — спросили его друзья.

— Падал, может, сто раз падал, а может, и больше. Я не считал, — ответил юноша.

— Почему на тебе нет синяков и ссадин? — удивились друзья.

— Перед тем как идти на гору, я научился падать, — засмеялся юноша.

— Этот человек научился не падать, а подниматься, значит, он достигнет любой цели в жизни! — сказал мудрец, узнав о юноше»[1].

Двигаясь к своей цели, не забывайте жить настоящим моментом. Люди часто забывают это делать. Как дети рассуждают об этом. Вот вырасту, стану взрослым, тогда и начну жить настоящей жизнью. Человек получает диплом, начинает работать, жениться, у него появляются дети, и он начинает думать, вот дети вырастут, уж тогда я точно начну жить так, как я хочу. Так и проходит вся его жизнь в ожидании чего-то. Вы можете и должны наслаждаться жизнью каждый день, каждое ее мгновение – это значит чувствовать всю полноту жизни «здесь и сейчас». Для этого необходимо радоваться самым обычным вещам в вашей жизни. Если вы себе поставили большую цель, а маленькие цели - это наша повседневная жизнь, то на реализацию задуманного у вас потребуются месяцы, а то и годы усилий, прежде всего, физических, психологических и духовных. Поэтому лучше всего большую цель разбить на определенные

этапы и после каждого успешно реализованного этапа позволять себе какие-либо награды и поощрения. Это будет постоянно поддерживать вашу мотивацию к преодолению следующего этапа в вашем развитии и росте. В китайском земледелии есть определенный сорт бамбука. Когда его сажают в землю, то на протяжении пяти лет ростки не вырастают из земли, но китайцы не вырывают и не выбрасывают эти ростки, они знают, что пройдет определенный период времени, и бамбук начнет расти и вырастет до четырех метров за 70 дней. Это и есть упорство и настойчивость в достижении поставленной цели. Вам, наверное, часто приходилось видеть в своей жизни непризнанных гениев, не состоявшихся ученых, неудачников с огромным IQ, которые так и не смогли добиться успеха в жизни, потому что не имели необходимых качеств для успеха, например, таких, как упорство и настойчивость. Хочу вас также предостеречь, уважаемый читатель, чтобы вы не ставили цель быть богатым любой ценой. Я не против богатства и полностью поддерживаю тех людей, которые стремятся стать богатыми, но при этом не нужно свою жизнь класть на алтарь «золотого тельца». Раз уж мы заговорили про деньги, то стоит, наверное, более подробно рассмотреть их ценность и значение для любого человека. Даже Библия

поддерживает и одобряет человека, который своим умом и трудом сумел заработать состояние и стать богатым человеком. Для Бога лучше, чтобы все люди были богатыми и счастливыми. Поэтому ценность денег для человеческой жизни очень велика. Если вдруг вы решили построить Храм для верующих или решили заняться меценатством, то как вы сможете реализовать свою цель, не имея ни гроша за душой. Никто ведь бесплатно не будет работать на вас, вы не сможете ничего дать людям, будучи меценатом. Есть, правда, одна вещь, которую вы всегда можете дарить людям независимо от того, богаты вы или бедны. Это ваша бескорыстная любовь к людям и желание сделать мир лучше, а также сострадание и поддержка людей, которые находятся в трудной жизненной ситуации. Имея деньги в нужном количестве, вы сможете полностью содержать свою семью, а имея богатство – даже помогать бедным. Здесь главное, чтобы не деньги управляли вашей жизнью, а вы сами управляли своими деньгами. Упорство и настойчивость для достижения богатства и благополучия нужна не меньше, а, может, даже больше, чем для достижения других целей. Мне за свою жизнь приходилось много раз падать и подниматься. Я и сейчас еще не достиг своей цели, но я иду к ней. Хватит ли мне отпущенного Господом Богом времени для

реализации задуманного, это уже не так важно. Важно, что я до сегодняшнего дня не сдался и продолжаю идти вперед. Как говорится в одной мудрой поговорке: «Дорогу осилит идущий». Поэтому, чтобы не случилось с вами, продолжайте упорно и настойчиво идти вперед, и вы достигнете цели.

Глава 10. Лидерство и ответственность

Лидерство, в психологии — процесс социального влияния, благодаря которому лидер получает поддержку со стороны других членов сообщества для достижения цели.

Сейчас про лидерство не говорят и не пишут только ленивые. Тема эта настолько сложна и обширна, что подходов к ее решению может быть бесчисленное количество. Все они будут предлагать различные варианты лидерства. Если вы думаете, что для того, чтобы стать лидером существуют какие-то свои секреты в подходах, методах, схемах, алгоритмах, то, уверяю вас, все это не более чем выдумки писателей и тренеров по лидерству. Это нужно сразу четко для себя уяснить, потому что, как бы вы ни пытались полностью копировать чьи-то успешные проекты и результаты, вам придется решать проблемы, применимые к своей конкретной ситуации и времени. Конечно, учитывать как положительный, так и отрицательный опыт других людей необходимо и полезно, но двигаться к достижению успеха и личного благополучия нужно только по своим принципам и правилам. В последнее время появились различные тренинги по личностному развитию и росту. С одной стороны это

очень даже неплохо для людей, которые хотят реализовать свои амбиции, стремления и добиться успеха. Трудно говорить о качестве контента этих тренингов, потому что у различных авторов он совершенно разный, но хочу сразу предостеречь вас, чтобы вы не сильно обольщались по поводу «золотой палочки», которая все сделает за вас. Лидерство априори по своему определению не может быть той хитрой лазейкой, которая весело и легко поднимет вас наверх олимпа. Нет и еще раз нет, ваша, только ваша личная заслуга перед своими последователями, единомышленниками, соратниками, партнерами приведет вас к победе. Как известно, лидерство существовало всегда. Еще не было государств, не было бизнеса, да много чего еще не было, а лидерство в человеческой среде уже было. Что собой оно представляло? Да практически то же самое, что и современное лидерство. Принципы и механизмы влияния на людей, конечно, изменились, но суть лидерства осталась прежней. Давайте начнем разговор про лидерство с определения: кто такой лидер? Зачем нам это надо, спросите вы? Может, я вообще не хочу становиться лидером и брать на себя ответственность. Тогда можете не рассчитывать на успех и полноценную жизнь. Рассмотрим это смелое заявление с точки зрения успеха и полноценной жизни.

Допустим, вы всю свою жизнь хотите проработать на «льнопрядильной фабрике», работая токарем у станка. Лично я ничего не имею против вашей рабочей специальности и того, что вы токарь шестого разряда. Это тоже нужная и почетная профессия, но тогда вам нужно напрочь забыть, что вы являетесь «творцом» своей собственной судьбы. Все слышали такую поговорку: «Каждый является кузнецом своего счастья». Если для вас личное счастье и успех - это каждый день точить болты и гайки, то тогда вам прямо и широкая дорога в механический цех с рабочим графиком с восьми до пяти, а может, с четырех до двенадцати ночи. Но, если вы в этой жизни хотите большего, то должны четко понимать, что только от вашего ума, вашей инициативы, настойчивости, умения, опыта и других положительных качеств характера будет зависеть ваша собственная жизнь. А что значит хотеть большего для вас? Это значит, что вы будете обладать самым главным правом – правом принимать решения самостоятельно и нести ответственность за свои решения. Тогда окружающие и поддерживающие вас люди признают за вами это право - называется лидером.

ЛИДЕР – (англ. leader — ведущий, руководитель) — лицо, за которым определенное сообщество признает право на принятие решений, наиболее значимых.

В данном определении ключевая фраза – «сообщество признает право». Лидер, которого сообщество лишило права принимать решения, не является лидером. Почему сообщество может лишить лидера права принимать за них решения? Вариантов здесь может быть масса. Но, прежде всего, лидер теряет свою власть над людьми по причине потери доверия к нему как к лидеру. Как стать лидером, или это прерогатива только тех людей, у которых «белая кость и голубая кровь»? Я так не думаю, и вы, надеюсь, тоже согласны со мной. По этому поводу есть жесткая и нелицеприятная шутка для не верящих в мои слова. Нужно сделать надрез на шее человека до кости, тогда и убедишься в правильности этих слов. Всем известна фраза: «Лидерами рожаются, или лидерами становятся?» С этой фразы и начнем рассмотрение понятия лидера, а позднее поговорим о лидерстве и ответственности. Потому что, в принципе, не бывает лидерства без ответственности. Мое личное мнение по поводу этой фразы звучит примерно так: «И первое, и второе правильно». Постараюсь обосновать свою точку зрения. Тот, кто говорит, что лидерами рожаются, прежде всего, подразумевает хорошую генетическую спираль человека. Что это значит? А это значит, что на генетическом уровне у данного человека заложены определенные черты характера,

которые достались ему в наследство от родителей, они способствуют развитию лидерских качеств, и, если он их будет и дальше развивать, то непременно станет лидером. Но хорошая генетическая спираль не является автоматической гарантией на лидерство в группе. Есть масса жизненных примеров и жизненных ситуаций, когда ребенок в детстве или даже в юности был лидером в своей группе, но потом, попав в другую социальную среду, не сумел выдвинуться и завоевать лидерские позиции в социуме. Бывает совсем противоположная ситуация, когда неприметный и тихий человек становится выдающимся лидером, связано это, прежде всего, с окружающей средой, которая сильно влияет на развитие и становление его человеком – лидером. В жесткой неблагоприятной среде человек может полностью сломаться и пустить собственную жизнь под откос, а может активно бороться за свое место под солнцем. В тяжелых стрессовых условиях жизни сильный духом человек приобретает лучшие черты характера, такие как сильную несгибаемую волю, мужество, отвагу, веру в собственные силы. В английском языке есть такое выражение: ***man made himself,*** которое переводится, как «человек сделал сам себя». Он своим упорством, настойчивостью и непоколебимой верой в успех, добился поставленной цели. Многие научные

философские и психологические исследования по поводу рождения или становления лидером подтверждают мою дуалистическую концепцию. Как говорится, шанс на лидерство у нас есть у каждого. Кому-то это лидерство просто «и даром не надо». Не все же должны быть лидерами, должен же кто-то сидеть на обочине дороги и рукоплескать «сильным мира сего», когда те идут свершать великие дела. Какие же самые яркие черты характеризуют человека как лидера? Это, прежде всего, его ум, воля, выносливость, упорство, настойчивость, хорошая коммуникация и, наверное, самое главное - самодисциплина. С последнего и начнем более подробное объяснение этих необходимых черт характера лидеру. Почему самодисциплина так важна для лидера? Да все очень просто. Все ваши изменения в жизни могут наступить, только тогда, когда вы научитесь контролировать свои действия и поступки. Если вы не можете руководить собой, тогда как же вы намерены руководить другими людьми? Люди пойдут за вами только тогда, когда увидят в вас сильного и надежного лидера, способного повести за собой, а также защитить и поддержать своих единомышленников, сторонников. Обязательным условием для успешного лидера является его ум. Вы встречали глупых лидеров, это только начальники бывают «дураками, уродами,

кровопийцами». Успешный лидер для своих сторонников не может быть таким по определению. Принципиальная разница между начальником и лидером заключается в том, что начальника назначают, а лидера чаше всего выбирают. Хотя в практике встречается и такое, что лидер и начальник в одном лице. Умный лидер знает, что нужно его сторонникам, соратникам, единомышленникам и куда нужно их вести. Следующее по списку, но не по значению качество лидера, которое определяет его жизнестойкость и успешность – это крепкая воля. Его сильная воля, можно сказать, главный критерий оценки лидера. Она определяет способность лидера принимать ответственность на себя, проявлять мужество и стойкость перед многими трудностями и препятствиями, которые он как лидер должен решать и не просто решать, а решать успешно.

Давным-давно некий человек заблудился в лесу и встретил великана.

Тот схватил путника и свирепым голосом сказал ему:

— Отныне ты будешь моим рабом!

Но человек нашёл в себе мужество ответить:

— Нет, лучше убей меня, но я не буду твоим рабом!

Великан зарычал от ярости и ударил пленника. Человек упал, а когда очнулся, то решил про себя: «Буду терпеть побои, но не поддамся злодею!»

Он взглянул на великана и очень удивился — тот стал меньше ростом.

— Или ты станешь моим рабом, или я убью тебя! — свирепо закричал уменьшившийся ростом великан. И на человека со всех сторон градом посыпались удары. Но с каждым ударом великан становится всё меньше и меньше. Вот он уже и вовсе превратился в безобразного карлика…

Тогда человек с трудом поднялся на ноги и, не обращая внимания на боль от полученных побоев, засмеялся:

— А, вот в чём дело! Ты не переносишь терпения человека, поэтому и потерял свою силу и рост. Теперь я тебя не боюсь!

Карлик, услышав эти слова, затрепетал от страха, съёжился и как мышь юркнул в расщелину среди скал. С тех пор он уже не являлся человеку, победившему великана своим мужеством и терпением[1].

Волевые люди способны переносить, физическую и психологическую боль, страдания, терпеливо ждать своего звездного часа, невзирая на трудности и препятствия на его пути. Отличным примером мужества и проявления силы воли

является австрийский психиатр, психолог и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря Виктор Франкл. Будучи заключенным в немецком концлагере, он сумел не только выжить сам, но и постоянно поддерживал своих товарищей, которые потеряли веру в освобождение, физически и морально сдались. Многие из них не дожили до счастливого дня освобождения, потому что утратили способность к борьбе и сопротивлению. Они не смогли вынести ужасно тяжелых условий заключенных нацистского концентрационного лагеря. Для чего нужна железная воля лидеру? Для того, чтобы брать на себя ответственность за судьбы других людей, вселять в них надежду и веру в благополучный исход. Лидер должен быть выносливым человеком, закаленным в суровых жизненных условиях. Но, как и у всех людей, у лидера есть свои слабые места, которые он старается не показывать своим приверженцам для того, чтобы не испортить себе репутацию и не показаться слабым. Помимо этого у лидера обязательно должно быть такое качество характера, которым обычные люди будут восхищаться и на основании этого признавать его выдающееся способности. Для лидера очень важно, чтобы его сторонники и последователи доверяли ему. Как правило, лидерство держится только на доверии к лидеру. Если нет

доверия к лидеру, значит, такой лидер долго не сможет управлять людьми и вести их за собой. А доверие к лидеру строится на его поступках и действиях по отношению к своим соратникам, товарищам, а также по отношению к другим гражданам в целом. В жизни часто встречаются лидеры, которые настолько захвачены и увлечены своей идеей или проектом, что готовы собственную жизнь отдать за эту идею или проект. Такие лидеры практически всегда добиваются успеха в жизни. Для них не существует никаких преград и препятствий. Они пройдут через огонь и воду, сделают все для того, чтобы добиться успеха. Хорошо это или плохо? Все будет зависеть от того, принесут ли эти твердость и упорство лидеру, его команде, а также обществу хорошие положительные результаты. До недавнего времени в нашей стране мало внимания уделялось развитию лидерства. Сейчас ситуация начинает меняться к лучшему. Запускаются федеральные и региональные грантовые проекты по развитию лидерства в молодежной среде и по другим направлениям развития и роста личности. В предпринимательстве начинают работать новые «белые» схемы и подходы ведения бизнеса. Новое поколение Z –это дети, родившиеся с «кнопкой на пальце», они ориентируются в цифровом пространстве как рыба в воде, не признают авторитетов, самодостаточны,

уверены в своей уникальности и готовы предоставить миру крутые новейшие проекты по реформированию страны. Через пять лет они будут приходить в бизнес и постепенно начнут менять общий тренд с негативного на позитивный. Институт лидерства как гражданского общества, у нас еще далеко не сформирован. Для его формирования необходима смена двух поколений, тогда может кардинально изменится ситуация к лучшему в психологии лидерства, и это коснется не только бизнеса, но также институтов власти и гражданского общества.

«Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его.

«О, вы, подданные мои, – обратился к ним царь. – У меня есть для вас очень трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее».

Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого еще никто никогда не видывал. «Это самый большой и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем царстве.

Кто из вас сможет открыть его?» – спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головой.

Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут его открыть. Раз уж мудрые потерпели неудачу, то остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что эта задача им не под силу, что она слишком трудна для них. Лишь один визирь подошел к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем пытался различными способами сдвинуть с места и, наконец, одним рывком дернул его. О, чудо, замок открылся! Он был просто не полностью защелкнут. Надо было только попытаться понять, в чем дело, и смело действовать.

Тогда царь объявил: «Ты получишь место при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку»[1].

Глава 11. Финансовое благополучие

Финансовое благополучие - это: уровень дохода, позволяющий человеку удовлетворять все его потребности и быть уверенным в завтрашнем дне.

Все мы стремимся к финансовому благополучию – это вполне нормально для человека, который хочет стать успешным. Правда, получается это далеко не у всех и далеко не все могут рассчитывать на то, что все его потребности будут удовлетворены, и что он с уверенностью посмотрит в свое будущее. Для того, чтобы стать финансово благополучным, надо, прежде всего, очень сильно захотеть этого, а это значит, что ты должен думать о деньгах и богатстве большую часть из того времени, когда ты не спишь. И чем больше ты будешь думать о том, как заработать хорошие деньги, тем больше будет вероятность, что ты их получишь. Нельзя стать богатым и успешным, когда твои мысли будут больше заняты отдыхом и гулянками. Все эти «девичьи грезы» так и останутся ими, пока ты серьезно не решишь для себя, что деньги – это одна из самых важных и достойных целей в твоей жизни. Деньги просто так не потекут к тебе рекой. Значит, надо что-то предпринимать для их привлечения. Начать можно с того, что мне больше всего

хочется делать в этом мире, и что я могу хорошо делать. Пораскинув мозгами, если они у вас есть в нужном количестве, можно выработать решение о том, как вы планируете заработать свой первый миллион. Это будет ваша «дорожная карта», которая поможет осуществлению задуманного. Что может быть отражено в этой дорожной карте? Первое и самое основное – это каким интеллектуальным, физическим и духовным запасом сил я обладаю на сегодняшний день. Потому что в процессе достижения богатства от вас потребуются все эти составляющие, чтобы вы могли обойти своих конкурентов. Кто бы, что бы вам не говорил, путь к финансовому благополучию и финансовой независимости всегда лежал, лежит и будет лежать через конкурентную среду, а она бывает иногда очень жесткой. Я думаю, не нужно объяснять, почему это происходит. Денежные потоки устремляются к тем людям, которые сумели добиться лучших результатов в бизнесе, своей работе или на службе. Как может человек прийти к финансовому благополучию? Здесь огромное множество разнообразных путей. Первый, самый простой, и, наверное, самый желанный, он же самый успешный, для любого человека, это получить богатое наследство от своего родственника или выиграть в лотерею миллион долларов.

Многие надеются на этот счастливый случай, поэтому не предпринимают конкретных действий для реализации поставленной цели и в результате ничего и не получают. Они всю жизнь думают, как бы, не прилагая больших усилий, получить желанное богатство. Другие ради наживы идут на подкуп, коррупцию, обман, мошенничество или даже убийство. Это, конечно, может сделать вас богатыми, но тогда вам надо привыкнуть к мысли, что вам придется жить с постоянным страхом, и что в любой момент вас могут, как говорится: «под белые рученьки сопроводить, в места не столь отдаленные». Так что не советую вам прибегать к таким методам обогащения. Я не берусь утверждать, что честных способов достижения финансового благополучия просто нет. Скажу так, как говорил знаменитый Остап Бендер: «У меня нет крыльев, но я чту Уголовный кодекс. Это моя слабость».

Чтить уголовный кодекс для меня все-таки лучше, чем постоянно жить «на острие ножа». Как еще можно достичь финансового благополучия? Хороший вопрос! Для этого необходимо обладать умом, знаниями, умениями и навыками, которые востребованы в обществе, и люди готовы платить за это. Но даже всего выше перечисленного недостаточно для того, чтобы вы стали финансово независимыми. Еще необходимы ваше чутье на деньги, ваша железная хватка и

ваше упорство для достижения поставленной цели и, если уж быть слишком честным и правдивым, то немного удачи и везения. Когда твоя социальная среда и окружение не позволяют тебе стать богатым, ты должен принять решительные меры для того, чтобы поменять свое окружение и среду, в которой ты сейчас находишься. Эти меры могут быть для тебя очень тяжелые и болезненные, но другого пути для продвижения к успеху и богатству просто не существует. Но и это еще не все. Для того, чтобы люди смогли оценить твой профессиональный опыт, они должны, прежде всего, узнать о нем. Значит, тебе придется крепко подумать, как подороже продать свой ум, талант, опыт. Без личной рекламы тут никак не обойтись. А твоя личная реклама как профессионала и хорошего специалиста будет создаваться каждый трудовой день твоими поступками, действиями решениями. Если ты решил своим покупателям пустить «пыль в глаза», то это, конечно, может сработать на какой-то период времени, но потом у тебя просто не останется клиентов и партнеров, которые захотят иметь с тобой дело. Люди неохотно расстаются с деньгами, если они заработаны «кровью и потом», в прямом смысле этого слова. Поэтому нужно быть готовым к тому, что они не бросятся платить свои кровные кому попало и за что попало. Лично у тебя или

в твоей организации должна быть своя привлекательная для покупателя «фишка», а это, прежде всего, цена или качество, а лучше то и другое. Все мы, являемся продавцами и покупателями одновременно. Мы продаем свои мозги, свои идеи, свои проекты. Кто не может продавать свои мозги, тот продает свою мускульную силу или мастерство рук, а может и ног. Чем больше людей будут нуждаться в ваших услугах или товаре, тем дороже вы сможете продать их, а значит, вы станете от этого богаче. Как выгодно продавать себя на сегодняшнем нестабильном, изобильном и конкурентном рынке? Главное – здесь не стоять на месте, постоянно двигаться вперед, узнавать, что-то новое, а также вовремя увидеть перспективное направления развития своего бизнеса. Я уже упоминал о десяти тысячах часов, необходимых для того, что бы достичь совершенства и мастерства в любой сфере деятельности. Это не мое личное утверждение, а наших «старших братьев» американцев. Это они придумали такую штуку. Американские ученые с помощью многих теоретических и главное практических исследований доказали, что если человек будет основательно заниматься одним делом в течение десяти тысяч часов, посвящая себя полностью этому делу, то непременно станет мастером и профессионалом своего дела. Теперь многие западные авторы

используют это правило практически во всех книгах по психологии самосовершенствования. Сказать честно, я не совсем согласен с такой постановкой вопроса, потому что у всех людей способность к обучению бывает совершенно разная. Для кого-то хватит и пяти тысяч часов, а кому-то и десяти будет мало. Финансовое благополучие человека не предполагает, что вы обязательно должны стать олигархом, это скорее предполагает ваш приличный стабильный доход и уверенность в завтрашнем дне.

«Как-то раз пришли к человеку Богатство и Бедность и спросили у него: «Кто красивее из нас?» Человек, конечно же, растерялся и не смог дать ответа. Если бы он сказал, что Бедность красивее, то Богатство рассердилось бы и покинуло его. Если бы он сказал, что Богатство прекраснее, то Бедность стала бы мучить его до конца дней.

Немного подумав, он сказал: «Я не смогу вот так сразу решить, пока Вы на одном месте стоите. Пройдитесь лучше». Стали они ходить туда-сюда, вертеться, показывать себя с лучшей стороны. Посмотрел на них человек и говорит: «Ты, Бедность, очень красива и обворожительна со спины, когда уходишь! А ты,

Богатство, просто превосходно, когда ты поворачиваешься лицом и приходишь!»

Сколько конкретно нужно денег для полной финансовой независимости и финансового благополучия человеку - это вопрос очень сложный, мы не будем здесь подсчитывать потребности и запросы каждого отдельного человека, а просто скажем, что человек, который достиг успеха, как правило - это человек состоявшийся. Что бы ни говорили социологи и политики, Россия больше ценит западные ценности, а значит, во главу угла нашей жизни у тех людей, которые стремятся достичь успеха, прежде всего, ставятся, деньги, власть, слава. Какого-то одного универсального и конкретного рецепта на все случаи жизни как разбогатеть нет, никогда не было и не будет. У всех людей этот рецепт свой, он хорошо сработал для них, потому что эти люди выработали его сами. Сработает ли он для вас, если вы будете точно копировать все то, что вам предлагают – большой вопрос. Конечно, давно уже существуют определенные алгоритмы, схемы и закономерности достижения финансового благополучия, но это никак не может быть «золотым ключиком» для всех – если бы это было так просто, то все бы люди были богатыми. Допустим, вы решили заняться торговлей, но никогда прежде не интересовались

этим вопросом. С чего вы начнете свой бизнес? Для начала попытаетесь изучить механизм купли–продажи. Поинтересуетесь у других предпринимателей, которые уже много лет занимаются торговлей, как у них построен бизнес. Поучаствуйте в различных обучающих семинарах, тренингах, составите свой бизнес-план, и если вы составили его реальным исходя из своих возможностей и просчитанных рисков, то и стартап у вас пройдет успешно. Поэтому как можно раньше начните приобретать теоретический и практический опыт работы в сфере торговли. Это и будет ваш личный и неповторимый для других успешный опыт ведения дел. Быть финансово благополучным можно не только в бизнесе, а практически в любой сфере деятельности. Здесь главное – стать мастером или высококлассным специалистом своего дела и любить это дело. Это очень важно, потому что, если вы не любите свое дело, или свою работу, то уж точно не достигнете финансовой независимости. Потому что ваш мозг будет работать только наполовину, а может даже и еще меньше. Он будет постоянно сопротивляться вашему желанию что-то сделать. Где вы видели успешного и финансово благополучного человека, который просыпается в холодном поту от одной мысли, что ему предстоит утром идти на работу? Он никогда не добьется финансового

благополучия. Другой случай. Допустим, вы стали высококлассным специалистом в области IT. При этом вы будете получать гораздо больше, чем предприниматель, работающий в малом и среднем бизнесе. Неважно, какая у вас профессия, неважно чем вы в данный момент занимаетесь и даже не важно, сколько вам лет, хотите финансового благополучия – беритесь и делайте до тех пор, пока в совершенстве не овладеете всеми знаниями, умениями навыками и опытом, необходимым для победы в конкурентной борьбе. Мне же остается только пожелать вам успехов на этом трудном, но захватывающем жизненном пути. Аллилуйя!

Библиографический список

1. Притчи.ру - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://pritchi.ru.

Безденежных Николай Николаевич
Нейрокоуч, Президент центра развития и роста, основатель «Клуба позитивной психологии», координатор успешно реализованных грантовых проектов Правительства Кировской области и Президента Российской Федерации по развитию лидерства в молодежной среде.

«Всегда интересно!»

Центр развития и роста

Горячие семинары по лидерству, персональные, вдохновляющие коуч-сессии

тел. 8-912-827-60-32 e-mail: n.b1957@mail.ru