

A black and white portrait of a middle-aged man with short, light-colored hair, wearing a dark suit jacket over a dark t-shirt. He is looking directly at the camera with a neutral expression. His left hand is resting on a surface, and he is wearing a watch with a light-colored dial and a dark strap. The background is a dark, solid color.

18+

**КОНСТАНТИН
КОЖЕВНИКОВ**

МОГУ

**СТАТЬ СВОИМ ЛУЧШИМ ДРУГОМ
И ЖИТЬ СВОБОДНО И СЧАСТЛИВО**

Константин Кожевников Могу. Стать своим лучшим другом и жить свободно и счастливо

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71243017

ISBN 9785006475816

Аннотация

Как добиваться успеха, решать сложные жизненные задачи и зарабатывать деньги? Как создавать и сохранять гармоничные семейные отношения на протяжении без малого 40 лет? Как, невзирая на занятость, почти четверть века быть настоящим отцом? Как с возрастом становиться более энергичным и получать удовольствие от жизни? Простым языком о сложных жизненных вопросах – никакой «волшебной таблетки», только реально работающие стратегии и опыт, которые автор получил, потратив на это миллионы.

Содержание

ОТ АВТОРА	5
Три части счастья	11
«Голая физиология»	14
Что в тарелке?	17
Безопасность как фундамент счастья	21
Причастность, или Всяк тебе друг, да не вдруг	24
Ты меня уважаешь?	27
На подступах к самореализации	30
Иванушка-дурачок как ролевая модель самореализации?	34
Об уверенности в себе	38
Как нарисовать свинью	43
Семь признаков того, что вы талант	48
Цель как Purpose и цель как Target	53
What is your purpose? («Какова твоя цель?»)	55
What is your target?	57
О ценности пустоты	58
Как научиться разговаривать ртом	62
А поговорить?	65
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Могу. Стать своим лучшим другом и жить свободно и счастливо

Константин Кожевников

*Моим родителям и старшей сестре, которые
вырастили меня с уверенностью в том, что всё
возможно.*

*Моей жене Елене и нашей дочери Ксении: ваша
безоговорочная поддержка, любовь и вера в меня
сделали эту работу возможной.*

© Константин Кожевников, 2024

ISBN 978-5-0064-7581-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Наверное, никто не станет спорить с тем, что наша жизнь очень разнообразна. С ней не соскучишься. Жизнь полна сюрпризов, приятных и не очень, радостей и горестей, надежд и разочарований.

Моменты невероятного счастья могут в один миг смениться безумным горем, и наоборот. То, что ещё вчера радовало нас, начинает раздражать сегодня. Мы можем долго «не замечать» отвратительный характер или привычки коллеги по работе, чтобы потом взорваться от возмущения и негодования из-за одной, на самом деле невинной, шутки. Можем годами терпеть нелюбимую работу или начальника, чтобы однажды неожиданно для себя просто сказать себе: «Хватит!» И ещё тысячи и тысячи всевозможных ситуаций и «открытий чудных» подбрасывает нам удивительная игра, в которую играют более семи миллиардов человек на планете.

Жизнь. И хоть с точки зрения эволюции наша жизнь не более чем миг, мы всё же хотим, чтобы наш собственный миг был как можно более радостным, интересным и гармоничным. В общем, я пока не встречал людей, отчаянно отказывающихся быть счастливыми, здоровыми и богатыми.

А что же такое счастье? Про него пишут, говорят и спорят с древнейших времён. Аристотель говорил, что сча-

стье – это деятельность души в полноте добродетели. «Народная» «Википедия» говорит нам, что счастье – это состояние «наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноты и осмысленности жизни, осуществления своего призвания и самореализации». Вроде бы всё просто и понятно. Аи нет. Оказывается, феномен счастья изучается психологией, философией, физиологией, социологией, религией, экономической наукой. Сотни тысяч книг, популярных фильмов и песен также вносят свою лепту в исследование этого состояния. Но как же тогда получается, что почти половина людей в мире несчастливы?

Я считаю, что каждый из нас сам кузнец своего счастья. И уж если продолжать аналогию с кузницей, то нам приходится попотеть, обжигаясь и набивая ссадины, чтобы хоть понемногу продвигаться в сторону желаемого результата. Но все ли это понимают? А сколько из тех, кто понимает, готов прикладывать для этого какие-то усилия? А те, кто всё-таки решился взять своё счастье в собственные руки, знают ли, что для этого надо делать сегодня, завтра, через неделю, месяц или год? Помогает ли им кто-то или что-то в этом? Не уверен. Как же мои истории могут помочь в этом?

Я твёрдо убеждён, что наша жизнь – это постоянный процесс эволюционных изменений, основанных не только на собственном опыте, но и на опыте других, что для умного и пытливого человека каждый встречный – мудрец и что

наша жизнь – действительно игра, трудная, но невероятно интересная. И я верю, что каждый человек может и должен быть счастлив. Себя я однозначно отношу к счастливым.

Как и большинство из вас, я не родился в семье миллионеров. Детский сад и обычная школа. Увлекался спортом. В двадцать лет поехал покорять гигантский мегаполис, имея в кармане сумму, эквивалентную 15 долларам. Не по своей воле в одночасье проснулся не в той стране, в которой родился. Учился в разных школах, институтах и академиях. Защитил кандидатскую по экономике. Работал в десятках отраслей и компаний. Руководил десятками тысяч людей. Дружил с выдающимися спортсменами, музыкантами, художниками и «обычными» людьми. Вместе с женой помогал расти нашей дочери. Совершал ошибки и набивал шишки. Искал компромиссы и пути решения многочисленных проблем. Встречался с тысячами людей, от руководителей государств и крупнейших компаний до простых жителей небольших городков и деревень. В общем, учился и продолжаю учиться жизни.

Я твердо убеждён, что никого ничему нельзя научить, но всему можно научиться. Я уверен, что обучение должно быть естественным и интересным, как «Денискины рассказы» Виктора Драгунского, написанные в 1959 году и прочитанные мною в середине 70-х годов прошлого века. Я думаю, что, помимо хлеба насущного, человека всегда будут инте-

ресовать вопросы защищённости, стабильности и уверенности в себе, будут волновать темы общения и любви, сотрудничества и поддержки, заботы и привязанности. Ему будет интересно узнавать и исследовать окружающий мир и общество. Его будут привлекать путешествия, искусство и красота в целом, а также ему будут интересны темы личностного роста, лидерства и развития.

Я верю... нет, я знаю, что всему этому, а также свободе, равновесию, счастью и успеху можно и нужно научиться.

Для кого эта книга?

Мне хочется надеяться, что мои читатели – это в первую очередь интеллигентные люди. Кстати, вы замечали, что мы всё реже и реже употребляем это замечательное слово? А ведь помимо основного значения английского понятия *intelligent* (умный) есть ещё несколько не менее важных, таких как разумный, смыслённый, понятливый, понимающий. И возможно, будь у многих из нас только одно слово, чтобы описать свою идеальную половину или ребёнка, бизнес-партнёра или коллегу по работе, друга или начальника, мы бы его и использовали, настолько оно прекрасно и ёмко.

Эта книга для влиятельных людей. Для людей, ищущих счастья и равновесия, которые хотят становиться ещё более влиятельными. Поясню. Таковым я считаю человека, у которого есть мнение по любому вопросу общественной, политической, экономической или любой другой жизни.

ни. Более влиятельный человек имеет мнение и высказывает его. Ещё более влиятельный имеет мнение, высказывает его, и его выслушивают. Самые влиятельные из «простых смертных» имеют мнение, высказывают его, их слушают и, самое главное, к ним ПРИСЛУШИВАЮТСЯ. Таким образом, каждый сам может определить, где по моей «шкале влиятельности» он находится сегодня и где хотел бы оказаться в перспективе.

Также эта книга для предпринимателей. Предприниматель в моей системе координат – это человек, предпринимаящий усилия для того, чтобы его жизнь стала лучше, принимающий ответственность за свои успехи и неудачи. Таким образом, наёмный сотрудник, исполнитель или чиновник тоже может быть предпринимателем. В самом лучшем смысле этого слова! При том что не каждый собственник, совладелец компании или руководитель огромной корпорации обязательно является таковым. На мой взгляд, именно предприниматели в широком толковании и делают окружающий нас мир лучше, даже если пока этот мир ограничивается кругом их семьи или близких друзей.

Эта книга для тех, у кого в процессе поиска и реализации своего делового и личностного потенциала ежедневно возникают сотни вопросов. Ведь, по меткому высказыванию французского драматурга румынского происхождения и признанного классика театрального авангарда XX века Юджина Ионеско, к просветлению ведёт не ответ, а именно

вопрос. Лучшие не скажешь.

Надеюсь, ответы на некоторые такие вопросы вы найдёте в этой книге.

Три части счастья

Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастной личностью.

Абрахам Маслоу

Наверное, трудно найти человека, который не хотел бы быть счастливым. Но, как ни странно, быть или чувствовать себя счастливым не получается у половины населения земного шара.

Так что же это за состояние такое? Можем ли мы однозначно и уверенно определить счастливого или же, наоборот, несчастливого человека с первого взгляда? Или для этого требуется время, тесты или, может быть, анализы? Может быть, счастливики едят или пьют что-то особенное? Или у них есть какая-то неизвестная другой половине землян тайна? Почему одни достигают этого состояния удовлетворённости условиями своего бытия, полноты и осмысленности своей жизни, радостно двигаясь по дороге своего призвания и самореализации, а другие терпят поражение за поражением на этом пути? Что ж, давайте попробуем разобраться в этом самыми крупными мазками.

Давным-давно, когда мне было лет пять, у меня был «серьёзный» разговор с одним из взрослых. О коммунизме.

«Повезло вам! – говорил мой собеседник. – Когда повзрослеете, будете жить при коммунизме». «А как это?» – спрашивал я. «Ну, это когда от каждого по способностям, а каждому по потребностям», – ответил он. Придя домой, я пересказал наш разговор отцу, желая узнать его мнение по этому вопросу. Не помню как, но наш разговор перешёл на тему счастья, и отец со смехом поделился со мной своей формулой счастья. «Надо иметь меньше запросов, тогда и потребностей будет меньше», – сказал он.

За многие годы я могу по пальцам пересчитать случаи, когда отец обращался ко мне с какими-нибудь просьбами, но однажды он позвонил и спросил, собираюсь ли я что-то дарить ему на 75-летие. Когда я ответил, что собираюсь, он сказал, что не отказался бы поменять подаренную мной несколько лет назад машину на новую. Я напомнил ему его же «формулу», а он, засмеявшись, согласился, но сказал, что потребности выросли вместе с ним. Отец получил новенький автомобиль, а я – огромную порцию радости и счастья от того, что смог его порадовать. Ну и возможность в очередной раз поразмышлять о потребностях и их связи со счастьем.

Много лет назад я впервые познакомился с работами известного психолога Абрахама Маслоу. Многие наверняка слышали о его пирамиде потребностей, присущих, на его взгляд, каждому из нас.

Эти потребности можно разделить на три группы.

Так называемые базисные – это наши физиологические потребности, такие как еда, вода, сон и т. п., и потребности в безопасности, то есть ощущение защищённости, уверенности и стабильности.

Следующая группа – потребности в контакте, выражающиеся в социальных потребностях: в поддержке, заботе и общении.

Потребности в уважении, то есть в причастности к семье или группе людей, в любви, привязанности и сотрудничестве.

Ну и наконец, группа потребностей в развитии, реализовать которые мы можем путём нашего эстетического воспитания, самореализации и самоактуализации.

Мне кажется, ищущим счастья в этой жизни есть смысл внимательнее взглянуть на подсказки, оставленные нам великим психологом. Может быть, при ближайшем и пытливым рассмотрении они окажутся прологом к обретению удивительного состояния удовлетворённости, полноты и осмысленности. Может быть, это и есть те самые ступени к счастью, которые уже нашла счастливая половина человечества?

«Голая физиология»

*Наблюдайте за вашим телом, если хотите,
чтобы ваш ум работал правильно.*

Рене Декарт

В основе, или в фундаменте, пирамиды Маслоу лежат наши базисные потребности – физиология и безопасность. Давайте подробнее поговорим о том, что же такое наши физиологические потребности и как они влияют на уровень нашего счастья. Первое, что приходит на ум, – еда, вода, сон. Но, задумавшись, мы увидим, что этим дело не ограничивается. Потребности в дыхании, в поддержании здоровой температуры тела также важны для нас. Но не только. Нам нужно жилище. Все мы ходим в туалет. Потребность в половом влечении тоже естественный аспект нашей счастливой жизни.

Безусловно и то, что в зависимости от нашего возраста, состояния, настроения и многих других переменных та или иная физиологическая потребность может проявляться больше или меньше по сравнению с другими. И весь этот коктейль потребностей, постоянно меняясь и перемешиваясь каждый день, а вернее каждую секунду, влияет на наше ощущение счастья. Ведь счастье, как и любовь, – это, скорее, ощущение, которое и воспринимается нами как состояние.

В нашем семейном фольклоре есть шутка про «голую фи-

зиологию». В 16 лет я по уши влюбился в свою нынешнюю жену. В те годы я был подающим надежды молодым, но уже профессиональным спортсменом, планирующим добраться до высот чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр.

Соответственно, вся моя жизнь была выстроена вокруг этих планов и задач. Почувствовав угрозу этим планам, моя мама организовала проведение профилактических бесед со мной на тему приоритетов в жизни. Во время одной из таких «политинформаций», видимо исчерпав все имеющиеся у неё аргументы и доводы, она сказала: «Ну как ты не поймёшь, это ведь голая физиология!» Я тогда обиделся на неё. Но вот уже более 35 лет мы с женой всегда улыбаемся, вспоминая об этом, и часто в шутку отвечаем на вопрос о секрете нашего семейного долголетия: «Голая физиология».

Для дыхания важен не просто сам по себе воздух, но и его качество, и достаточное количество солнечного света. Еда – это, скорее, про то, что и как мы едим, а не сколько едим. Ведь нашему организму нужны в первую очередь нутриенты, а не просто калории. Вода – снова качество и чистота на первом плане. Здоровый сон тесно связан с поддержанием оптимальной температуры. Даже в таком мало обсуждаемом аспекте, как стул, помимо регулярности для счастья очень важны комфортные условия, а иногда и просто наличие тёплого туалета. Неспроста в Китае, например, есть огромная целевая программа обеспечения деревенских жителей тёп-

лым туалетом, которую лично курирует председатель КНР, о ней регулярно пишут в СМИ наряду с экономическими, технологическими и другими достижениями.

Ведь каждый поход в холодный или протекающий туалет, в который ещё и кто-то постоянно ломится, явно не способствует решению вопросов самореализации и самоактуализации. **Попробуйте взглянуть свежим взглядом и оценить, на каком уровне ваша ситуация с этими базовыми потребностями! Что и как можно улучшить или скорректировать в реализации этих фундаментальных потребностей?**

Что в тарелке?

Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Сократ

Недавно я узнал, что существует Международный день пиццы. В этот день я был занят – играл на турнире, так что праздник этот прошёл без нас. Но, как говорится, был бы повод, а уж отметить мы сможем и в другой день.

Пиццу мы едим нечасто, и на следующий день исключительно ради праздника (ха-ха!) мы с женой пошли в нашу давно любимую, но всё реже посещаемую пиццерию. Заказав две разные пиццы, стали потихоньку поедать принесённые нам оливки, которые, к слову сказать, особенно замечательны в этом ресторане. Помимо, собственно, обжорства, я планировал сделать несколько фоток виновницы торжества, то есть пиццы. Пиццу принесли достаточно быстро, и только когда мы уже умяли по паре кусочков, я вспомнил о планируемой «фотосессии». Решив, что фотографировать объеденную пиццу не комильфо, мы с аппетитом продолжили наш «праздник живота».

Смешно сказать, но наша дочь в Москве, узнав от меня про «праздник», заказала в этот день пиццу домой. И тоже забыла её сфотографировать, прислав нам своё «подтвер-

ждение» празднования уже без пары кусков. Мы, к счастью, не страдаем забывчивостью, а также не голодали несколько суток, и эта ситуация натолкнула меня на мысль поговорить о «взаимоотношениях» современного человека с едой в целом.

Я считаю, что Но я пришёл к этому пониманию недавно. **наше здоровье, самочувствие, настроение, спортивные или творческие успехи и активное долголетие на 90% зависят именно от того, что, сколько, как и когда мы едим и пьём.**

Сначала я хотел написать, что с ранних лет, будучи профессиональным спортсменом, я серьёзно относился к своему питанию. Но нет. Как я сейчас понимаю, 30—40 лет назад большинство из нас и не задумывались об этом. Вся наша еда была просто смесью привычек наших семей, стран и обществ, в которых мы росли и жили. **Знаменитая фраза Остапа Бендера «не делайте из еды культа» точнее всего отражала положение дел в те времена.**

Сейчас совсем другое время. У каждого из нас есть десятки любимых блюд, напитков, рецептов, кафешек и ресторанов, городов и стран, воспоминания о которых тесно связаны с гастрономией. Производители и продавцы еды неустанно соревнуются за наши внимание и кошельки в телевизорах, интернете, всевозможных журналах и презентациях. Как будто мы можем вдруг забыть про еду и перестанем ходить в магазины или рестораны.

Не забудем! Ведь все мы с раннего детства уже подсажены на эту иглу. Да-да! Ведь еда, особенно современная, и есть наркотик. Ладно-ладно, для особо чувствительных назовём её стимулятором. Так ведь приятнее?

Я не стану рассказывать вам о своих предпочтениях в еде, что я ем, а что нет, сколько, когда и как я это делаю, чтобы быть здоровым, активным и в хорошем настроении. Скажу только, что мой рацион и распорядок существенно отличаются от того, что казалось мне нормой 10, 20, 30 лет назад.

Сегодня я уверен, что каждый человек просто обязан задуматься о том, что, зачем и почему должно лежать в его тарелке, вместо того чтобы бездумно запикивать в себя всё, что предлагает индустрия питания. Мы все рабы своих устоявшихся привычек и предпочтений, и нам сложно порой остановиться и задуматься.

Иногда сама жизнь заставляет нас сделать это, преподнося сюрпризы в виде болезней. Казалось бы, лучше не дожидаться этого, начав изучать вопрос в теории, пока суровая практика не заставила сделать это вынужденно. Но как убедить алкоголика или наркомана, особенно на ранних стадиях, что у них зависимость? Трудно. Нужны знания, терпение, такт, сочувствие и план выхода.

И чтобы решиться на перемены, надо сначала узнать об этом. Есть несколько авторов, которых я рекомендую практически всем своим близким, друзьям, знакомым, кли-

ентам и партнёрам. Это Марва Оганян, Дуглас Грэм, Эрик Эдмидс, чьи работы стоит почитать, послушать или посмотреть.

В записную книжку: (в рамке курсивом)

Марва Оганян – биохимик, врач-натуропат, автор книги *о естественной медицине* (см. книги «Золотые правила естественной медицины», «Экологическая медицина. Путь будущей цивилизации» и др.).

Дуглас Грэм — спортсмен, тренер, диетолог, врач-хиропрактик, энтузиаст здорового образа жизни и сыроед-фрукторианец с более чем тридцатилетним стажем. Автор системы питания, которая собрала в себе все основы фруктоедения («Диета 80/10/10»).

Эрик Эдмидс – антрополог, спикер, писатель и основатель *WildFit* – программы оздоровления и поддержания здорового веса (см. книгу «К свободе от сахара за 7 дней»).

Безопасность как фундамент счастья

*Внутри вас тишина и убежище, где вы можете
в любое время укрыться и быть собой.*

Герман Гессе

После того как мы разобрались с нашими физиологическими потребностями, самое время поговорить о второй, не менее важной базисной потребности человека – безопасности.

А я бы образно сравнил эти две группы потребностей с двумя ногами человека, которые одинаково важны и нужны каждому из нас на пути к счастливой и наполненной жизни.

Зачастую многие вещи и явления в нашей жизни или природе выглядят настолько обыденно, что мы не обращаем на них особого внимания или же не задумываемся о них вообще.

К безопасности мы с младенчества, ещё неосознанно стремимся, улавливая успокаивающие интонации колыбельной матери. По мере взросления наши потребности в безопасности естественно растут вместе с нами. Мы знаем, что есть взрослые, родственники или товарищи, которые и создают защищённую среду нашего обитания.

Казалось бы, всё просто и понятно. Но мы растём, взрос-

леем, и наши потребности также взрослеют. Мы занимаемся физкультурой или спортом, вступаем в десятки и сотни взаимоотношений в школе, институте или на работе. Начинаем встречаться, создаём семьи, рождаем уже собственных детей, заботимся об их здоровье, покупаем или арендуем жильё, машину, разную домашнюю технику и утварь.

У тех, кому повезло зарабатывать больше, чем они могут потратить, появляются заботы, как сохранить, накопить или приумножить заработанное. И ещё великое множество дел, забот и хлопот, составляющих нашу жизнь, которую мы хотим видеть счастливой и наполненной. Таковую жизнь, чтобы в конце каждого дня можно было бы воскликнуть: «Вау, это было круто!» – а не грустно подумать: «Ну вот и ещё один день прошёл, так и вся жизнь пролетает мимо».

Относительно недавно наша дочь Ксения (Xenia Did That), блогер, активистка и рестлинг-журналистка, стала путешествовать по миру самостоятельно. Сначала это были небольшие и не очень дальние поездки с друзьями. Но по мере развития её проектов появилась необходимость трансатлантических перелётов со стыковками и пересадками, а также освещение крупных мероприятий с участием десятков и сотен тысяч людей.

Конечно, современные средства коммуникации позволяют нам быть на связи, что слегка снимает с нас симптомы беспокойства о ней. Как-то в один из наших сеансов видеосвязи она, желая успокоить нас, сказала: «Не волнуйтесь, я

всегда помню, главное – безопасность».

Для нашего счастья главное – не только физическая безопасность, но также моральная и эмоциональная. Безопасность для вашего здоровья и семьи. Безопасность для работы, собственности, денег и других важных для вас ресурсов.

В общем, наряду с одной «ногой», физиологическими потребностями, безопасность – наша вторая «нога». А ноги, как известно, надо не только держать в тепле, но и не допускать, чтобы небольшие ранки, порезы или потёртости, появляющиеся время от времени, превращались в огромные гнойники или твёрдые мозоли, мешающие нам бодро идти к вершинам счастья.

Причастность, или Всяк тебе друг, да не вдруг

Если у тебя есть человек, которому можно рассказать сны, ты не имеешь права считать себя одиноким...

Фаина Раневская

Разобравшись с базисными потребностями – физиологической и безопасностью, лежащими в фундаменте нашей собственной пирамиды развития, продолжим наше восхождение к вершинам. К счастью.

И следующая важная ступень на этом пути – группа наших потребностей в контакте. Давайте попробуем рассмотреть, что это такое. Вы наверняка не раз слышали расхожее выражение, что человек – социальное существо. Но часто ли вы задумывались о том, что же это значит на самом деле?

Большинству из нас трудно представить свою жизнь без общения, живого или в онлайн, один на один или же в шумной компании. Всем нам нужны верные и надёжные друзья, чтобы нас ценили и уважали на работе и дома, чтобы можно было доверить кому-то наши самые сокровенные мысли или попросить совета, не боясь осуждения или насмешек.

Нам хочется добиваться грандиозных свершений или маленьких побед – побед, которыми могут восхищаться мил-

лионы людей или же один-единственный любимый человек. Все мы мечтаем любить и быть любимыми, даже если порой объект нашей любви – домашний пёс или соседский кот.

Мы хотим гордиться своей семьёй и детьми, и чтобы они – да что там стесняться! – гордились нами. Нам приятно похвастаться достижениями компании, в которой мы работаем, футбольной командой, за которую мы болеем, забитым голом в любительском матче или удачным ударом в гольфе. Новой картиной или вкуснейшим тортом, испечённым своими руками по новому рецепту.

Эти примеры можно продолжать бесконечно. Все они разные, но их объединяет одно очень важное свойство: они практически невозможны без людей, зрителей, поклонников, участников. Именно с помощью и участием других людей мы и реализуем наши социальные потребности, потребности в контакте.

Так получилось, что в молодости я учился в нескольких школах и институтах, переезжал в другие города, следуя за своей спортивной мечтой. Потом была работа и проекты в сотнях компаний в разных направлениях, странах и городах, а также тысячи встреч с очень разными людьми. Первые встречи и знакомства бывали разными: удачными и не очень, полезными и бесполезными, приятными и нет, вдохновляющими и неловкими, с неожиданными продолжениями и без.

Но сегодня я абсолютно уверен, что бесполезных встреч не бывает. Ведь каждая встреча – это ещё один шаг, одна

ступенька по лестнице под названием причастность. Больше скажу, причастность – это необходимый шаг на пути к дружбе, уважению и любви.

Парадоксально, что в век бурного развития социальных сетей самая настоящая эпидемия сейчас – это эпидемия одиночества. Ведь при всей нашей социальной природе сделать первый шаг к знакомству с новыми людьми для многих непросто.

Но непросто не значит невозможно. Вспомните, что ваши друзья и близкие тоже были когда-то обычными незнакомцами для вас, а сегодня мы не можем представить нашу жизнь без них.

Ты меня уважаешь?

Уважение других даёт повод к уважению самого себя.

Рене Декарт

Следующий важный уровень – потребность в уважении. Но неужели мы, современные, поголовно грамотные, культурные люди, можем чего-то не знать об уважении? Давайте разбираться.

Первое, что приходит на ум при слове «уважение» – это некий набор правил, или, скорее, ритуалов, которые нам прививали с раннего детства. Здраваться, не перебивать и слушаться старших, не ругаться матом, как минимум в общественных местах, переводить старушку через дорогу и уступать места в транспорте пожилым людям и пассажирам с детьми. Ну и, конечно, сакраментальный вопрос: «Ты меня уважаешь?» – как кульминация дружеских посиделок в более зрелом возрасте. Казалось бы, всё просто, понятно и ясно.

Но каждая ступень пирамиды нашего развития – это именно СТУПЕНЬ, большая ступень. И путь восхождения пролегает через множество небольших, но очень важных ступенечек, ни одну из которых невозможно пропустить или перепрыгнуть человеку, желающему достичь мастерства

в искусстве уважения. Что же это за ступеньки?

Всё начинается с того, что именно ты, первый, без всяких условий и кондиций, учишься уважать других людей.

Родителей, бабушек и дедушек, старших и младших братьев и сестёр, соседей и ещё десятки и сотни знакомых и не очень людей. Даже если эти люди нам не очень нравятся, даже если порой мы конфликтуем с ними.

Я часто говорю своим клиентам, что во многих сферах нашей жизни очень важно научиться запускать цепные реакции правильных вещей. Но очень многие допускают ошибку уже на уровне уважения, говоря: «С каких „пирогов“ я должен его или её уважать, если он или она меня не уважает?»

Начните первым! Найдите у вашего оппонента, супруги, коллеги по работе или отбившегося от рук подростка черты характера, качества, привычки или поступки, заслуживающие уважения.

Только уважая других, мы поднимаемся на более высокий уровень – другие люди тоже начинают нас уважать. Так появляется взаимоуважение, которое может привести к доверию.

Уважение, взаимоуважение и доверие гораздо быстрее могут приводить нас к достижениям, выступая в качестве «топлива» для них.

Всё это вкупе может привести нас к высшему уровню уважения – к самоуважению. Не путать с само-

влюблённостью и самолюбованием.

В детстве я занимался борьбой и в 12 лет выиграл свой первый турнир. Один из моих товарищей по команде также стал чемпионом в своей категории. В понедельник перед началом тренировки тренер поздравил нас, и все стали аплодировать нам с весёлым мальчишеским улюлюканьем. Сидя на ковре, довольный, я наслаждался своей минутой славы, когда с удивлением заметил, что мой друг, который тоже победил, аплодирует вместе со всеми, вместо того чтобы, как и я, гордо принимать поздравления. В одно мгновение я удивился, смутился, устыдился и захлопал. Это был один из лучших уроков, которые кто-либо преподавал мне, сам того не ведая.

Я рад, что тогда мне хватило нескольких секунд, чтобы без слов, наставлений или замечаний наглядно увидеть, что такое уважение, взаимоуважение, доверие, достижения и самоуважение. Всё это было в улыбающемся лице моего товарища, благодарно хлопающего своему тренеру, спарринг-партнёрам, врачу, массажисту, начальнику команды, уборщице, а возможно, и мне.

Я твёрдо убеждён, что уважение в расширенном его понимании помогает нам подступиться к освоению следующей вершины пирамиды нашего счастья – самореализации.

На подступах к самореализации

*Если развивать что-то одно, то изменяется
и всё, что находится вокруг.*

Пауло Коэльо

Поговорив о базисных потребностях – физиологии и безопасности, потребностях в контакте, социальных, уважении и признании, самое время поразмышлять о следующей важной группе – о потребностях в развитии.

В восхождении на Эверест, когда уже пройдена большая часть пути, наступает время для отдыха в базовом лагере и подготовки к главному этапу – покорению вершины. Не все, кто добирается до лагеря, становятся покорителями Эвереста. Кому-то не везёт с погодой, кому-то не хватает сил, опыта, подготовки, терпения или мужества для этого заключительного рывка. Кто-то возвращается на следующий год – сделать новую попытку, кто-то, к сожалению, погибает, навечно оставаясь в ледяных горах, кто-то решает, что с него хватит экстрима, и так далее.

Примерно так же, на мой взгляд, выглядит восхождение человека к вершинам своего личностного развития и счастья. Не каждому из нас удастся покорить свою собственную вершину, став зрелой и счастливой личностью. Абрахам Маслоу считал, что количество таких людей в мире не пре-

вышает и одного процента. Но сегодня давайте поговорим о нашем собственном «лагере» отдыха и подготовки к восхождению на вершину личностного развития и счастья.

Этот «лагерь» – наши потребности в творчестве и познании.

Я считаю, что эти потребности являются не просто важной промежуточной ступенью нашего личностного развития. Это огромное плато, на котором мы можем и должны закрепиться, не боясь скатиться к подножию нашей «горы». Платформа, с которой можно оглянуться на пройденный путь, набраться сил, энергии, знаний и понимания для последующих попыток восхождения. Помните ведь, что не у всех получается с первой попытки?

Наши потребности в творчестве и познании я отношу и к потребностям в контакте, и к потребностям в развитии. По сути, это наша первая и главная «несгораемая сумма», как в популярной игре «Как стать миллионером». Ведь без стремления знать, узнавать и исследовать что-то мы до сих пор оставались бы примитивными созданиями. Как же развивать в себе потребности в творчестве и познании?

Мой первый совет: читайте.

Второй: не можете читать – общайтесь и слушайте.

Третий: постоянно находите новые занятия чем угодно, пока что-то из этого не захватит вас по-настоящему. Развивайте то, что увлекает вас, и снова читайте, рисуйте, играйте в футбол, шашки или гольф.

В общем, делайте что угодно! Станьте профессиональным любителем в том, что вам нравится.

Мне повезло: я вырос в читающей семье. До четырёх лет, пока я не научился хорошо читать самостоятельно, это делали родители и старшая сестра. Я любил пластинки со сказками и «Радионяню». Книги были со мной всегда и везде. Были любимые, которые я читал за едой, когда родителей не было дома. Книги были со мной на тренировочных сборах, в метро, электричках, поездах и самолётах.

Забавно, что английский язык я учил в метро и электричке по дороге на свои ежедневные тренировки по американскому футболу. Начав работать и не всегда имея возможность читать, всё равно старался покупать книги, о которых узнал и услышал. Сегодня это уже привычка – покупать больше книг, чем можешь прочитать. Говорят, что человеческий мозг может вместить 20 миллионов книг, так что пределов личностному совершенству действительно нет.

Кстати, про английский в электричке я часто рассказываю своим молодым клиентам, переживающим кризис первой четверти жизни. Раньше мы и не знали, что есть такой. А сегодня 20-25-летние умные, молодые, талантливые, образованные люди часто попадают в ловушку социальных и собственных завышенных ожиданий, зачастую впадая в депрессию из-за желания слишком рано найти ответы на вопросы о собственной самореализации, предназначении и равновесии в их личной жизни или карьере. У людей постарше это

может называться кризисом среднего возраста. У 50-летних это кризис самоактуализации, или середины жизни. Но объединяет их зачастую одно и то же, и возраст тут не главное.

На мой взгляд, это порой похоже на попытки запрыгнуть на Эверест одним, хоть и большим, но прыжком, вместо того чтобы после тщательной подготовки, преодолев и без того непростой подъём в виде базисных потребностей и потребностей в контакте, закрепившись в «лагере» творчества и познания, увидеть в восходящих лучах утреннего солнца сияющие вершины равновесия и самореализации.

Иванушка-дурачок как ролевая модель самореализации?

Вам знакомо выражение «выше головы не прыгнешь»? Это заблуждение. Человек может всё.

Никола Тесла

Древнегреческий мыслитель, ученик Платона и наставник Александра Македонского Аристотель почти 2500 лет назад писал, что счастье достижимо через реализацию своих потенциальных возможностей. А в одном кавказском то-сте говорится: «Так выпьем же за то, чтобы наши потребности совпадали с нашими возможностями». Так может быть, прошедшая испытание веками мудрость народов даёт нам подсказку, на что обратить внимание в нашем стремлении к счастливой и наполненной жизни, к самореализации? Давайте разбираться.

Необходимо сделать небольшое, но очень важное пояснение. Очень часто я прошу своих клиентов назвать несколько абсолютно счастливых, на их взгляд, людей из числа их знакомых. Многие не могут назвать НИ ОДНОГО человека. Мне приходится им помогать, и тогда мы переходим к известным историческим или публичным личностям современности.

Это упражнение при всей его простоте выявляет одно твёрдо закрепившееся у нас заблуждение, я бы даже сказал, миф. По мнению подавляющего большинства, абсолютно счастливый человек – это некая смесь постоянно весёлого, рассказывающего анекдоты и смешные истории Иванушки-дурачка и клоуна из известной сети быстрого питания.

Но счастливый человек совершенно не обязан смеяться по поводу и без, проживая беззаботную жизнь городского сумасшедшего.

. Абсолютно счастливый человек – это в первую очередь развитая личность, в полной мере реализующая свой потенциал на границе своих возможностей. Человек, который постоянно развивает и расширяет свои возможности для ещё более полной реализации своего потенциала во всех сферах своих жизненных устремлений и потребностей

О том, что же это значит – быть развитой личностью, мы поговорим позднее. Сейчас важно отметить, что именно гармоничное развитие всех сфер: физиологии и безопасности, потребностей в контакте и развитии, самореализации и последующей самоактуализации – и приводит нас к ОЩУЩЕНИЮ счастья.

Ведь счастье как любовь из известной песенки: оно именно то, что кажется. Счастье похоже на любимый с детства праздничный торт со свечками, каждый ломтик которого представляет одну из названных выше сфер. Каждый кусо-

чек повышает сладость и усиливает аромат, в сумме давая этот восхитительный вкус абсолютного и более интенсивного, если хотите, счастья.

Редко кто может съесть целый торт сразу и целиком, но при этом я ни разу не встречал человека, который бы обрадовался поздравлению с половиной или четвертью торта, даже понимая, что весь торт ему не осилить.

Так и многие сферы в нашей жизни просто должны быть. Но зачастую они настолько привычны, что мы начинаем забывать о них или перестаём придавать им значение до тех пор, пока жизнь не преподносит какой-нибудь неприятный сюрприз.

Например, у вас украли телефон или компьютер – и вот ваши потребности в безопасности и контакте поставлены под угрозу и интенсивность счастья резко падает. А если компьютер или телефон ещё и средство производства для вас, то вашим потребностям в самореализации также нанесён ущерб, и потребуются время и усилия для восстановления желаемого уровня счастья.

Раз уж мы заговорили о самореализации, то давайте посмотрим на один очень важный, на мой взгляд, элемент. Я называю его эстетикой развития. Удивительно, но эта существенная часть часто недооценивается или же просто опускается многими на пути поиска собственного развития. Так что же это за зверь такой?

Касаясь наших эстетических потребностей, первое, что

мы вспоминаем, – это различные виды искусства: литература, музыка, живопись. Но на самом деле эта сфера значительно более обширная и ёмкая. Театр, кинематограф, физическая культура и спорт, путешествия и различные музеи, наблюдения за живой природой и вышивание крестиком, выпиливание лобзиком и филателия, моделирование и изучение мёртвых или необычных языков. Иными словами, практически всё, что только может прийти вам в голову и позволяет человеку развивать свои эстетические «рецепторы».

Именно эти «рецепторы» позволяют потом непредвзято и нейтрально читать «неправильные» книги, смотреть «неправильные» фильмы, спокойно обсуждать «неправильные» произведения искусства, теории и идеи, идущие вразрез с представлениями большинства.

Умение понимать и воспринимать «крайности», часто находящиеся на стыках наук, дисциплин, теорий или мнений, и помогает нам создавать желанный «масштаб личности» нашей самореализации, помогающий приоткрыть дверцу в мир самоактуализации.

Об уверенности в себе

Ты не перестаёшь искать силы и уверенность вовне, а искать следует в себе. Они там всегда и были.

Зигмунд Фрейд

Общаясь с одним начинающим блогером, обсуждая возможные стратегии, темы и ниши, которые могут быть востребованы в этой продолжающейся бурно расти индустрии, мы, казалось бы, неожиданно вышли на тему важности уверенности в себе. Это было неожиданно скорее для собеседника, чем для меня, потому что я считаю, что уверенность в себе — одно из важнейших качеств для успешной личной и профессиональной жизни.

На мою просьбу детально описать распорядок своего дня в будущем, когда у него уже будет десять миллионов подписчиков, он не смог ответить ничего вразумительного. Выяснилось, что он не только никогда об этом не думал, но и попросту не верит, что такое может случиться с ним в обозримом будущем.

И мне вспомнился короткий разговор с моим тренером по гольфу во время совместного раунда почти 20 лет назад. Мне, как всем новичкам, не хватало терпения «досмотреть» на мяч: я поднимал голову раньше времени, глядява-

ясь в даль, куда должен был лететь «мастерски» посланный мною мяч, отказывающийся лететь не то что на двести метров, но и на двадцать. «Без уверенности в себе, – сказал мне тренер, – невозможно добиться серьёзных успехов в гольфе». «Без уверенности в себе невозможно добиться серьёзных успехов и в жизни», – ответил я. Мы дружно рассмеялись.

В то время я уже чувствовал себя состоявшимся человеком, который в 29 лет, как мне тогда казалось, достаточно заработал, чтобы уйти в заслуженный годовой отпуск и побыть с семьёй. Тогда моя годовалая дочь чаще слышала мой голос по телефону, чем видела меня. В Москве я уходил на работу, когда она ещё спала, и возвращался, когда она уже спала. Начав заниматься гольфом, я по-прежнему не видел её по утрам, но вот днями и вечерами мы втроём наслаждались тёплой испанской осенью, с радостью исследуя все возможные уголки гостеприимного острова.

Тот разговор с тренером совершенно неожиданно перекинул мостик между моим жизненным опытом и гольфом и помог мне наглядно осознать, какие же ингредиенты нужны для того, чтобы с каждым годом становиться более уверенным в себе гольфистом. Сразу скажу, что я до сих пор нахожусь на этом увлекательном пути.

Бытует мнение, что уверенность в себе – это качество, данное нам от рождения, как цвет глаз или форма ушей. Я с этим совершенно не согласен! Более того, я считаю,

что уверенности как самостоятельного и отдельного качества не существует в принципе.

Уверенность – это результат умений и навыков, наработанных в процессе личного и профессионального развития.

Я говорю о самой главной – о внутренней уверенности, которая принципиально отличается от уверенности внешней. К сожалению, современное общество привыкло в основном к внешней уверенности, которая зависит от предыдущих достижений человека, оценки вышестоящих начальников и т. п. А тогда в гольфе я узнал:

уверенность не является результатом хорошей игры, напротив, хорошая игра – это результат уверенности.

Несложно? Внутренняя убежденность в своих силах – это результат правильных многолетних систематических тренировок, положительного образа своего будущего и результатов, очистки своего разума от механистических штампов и шаблонов, использование доброжелательного внутреннего разговора с самим собой, позитивного отношения к жизни и делу, которым занимаешься, и, самое главное, веры в себя.

И это уже не только и не столько про гольф.

Встав на путь воспитания внутренней уверенности, можно научиться справляться с многочисленными страхами, которые порой мешают нам становиться лучшей версией нас самих. Мы учимся использо-

вать энергию этих страхов себе на пользу, становиться сильнее своего страха. Мы понимаем, что он всегда будет с нами, но мы уже вышли из-под его власти.

Эта истинная уверенность в себе и может стать – и станет! – краеугольным камнем вашей личности, на который всегда можно опереться в трудные моменты и периоды. Уверенность, которая будет расти вместе с вами и не исчезнет от одной-двух неудач, подстерегающих вас на жизненном пути.

Если вам сложно заглянуть на 10—20 лет вперёд, начните с одного дня, одного важного для вас события или ответственной встречи. Такая разминка займёт всего несколько минут утром, сразу после пробуждения, или же, наоборот, перед сном, поможет со временем удлинить горизонт ваших мечтаний. **Начните с осознанной визуализации желаемого будущего в мельчайших деталях.**

Сразу скажу, это непросто. Мне в таких случаях помогает маленькая хитрость. Часто, когда я хочу начать что-то сложное и новое, будь то новый удар, который я хотел бы добавить в свой арсенал, или же новый бизнес-проект, я «журничаю».

Я говорю себе: «Трудно поверить, но вы почувствуете результаты всего через несколько дней. Это будет приятное ощущение большей внутренней свободы, не зависящей от стороннего одобрения и оценок. **Попробуй сделать это всего один раз!**» Потом: «**Попробуй продержаться три**

дня, пять, одну неделю, десять дней, пятнадцать, две недели», – и так далее.

А с начинающим блогером мы договорились встретиться на следующей неделе и поговорить о том дне, когда у него уже будет десять миллионов подписчиков. Уверен, это будет интересно!

Как нарисовать свинью

Даже в обществе двух человек я непременно найду, чему у них поучиться. Достоинствам их я постараюсь подражать, а на их недостатках сам буду учиться.

Конфуций

Я не умею рисовать. Абсолютно. Мне особенно забавно это осознавать, ведь мой дед по маминой линии был художником и вроде бы я должен был от него унаследовать какие-то гены.

Хотя мне, конечно, хочется думать, что эти гены проявились в других творческих направлениях моего таланта!

Людей, которые обращаются ко мне за советом, как заработать денег, или желающих присоединиться к моей менторской программе, я всегда прошу: «Расскажите мне о бизнес-модели, которую вы хотите реализовать!» Ответы бывают разные – от «не знаю», «я не бизнесмен» до «зачем мне это», «я просто хочу зарабатывать нормальные деньги». Тогда я рассказываю им свою историю про свинью.

Считается, что в мире искусства, литературы и кинематографа существует всего 36 основных тем, отражающих сюжетные линии нашей жизни. А известный аргентинский писатель и один из основателей авангардизма в латиноамериканской поэзии Хорхе Луис

Борхес и вовсе заявлял, что таких сюжетов всего четыре, а всё остальное уже «вариации на тему».

Я твёрдо убеждён, что и в нашем «денежном» мире также существует ограниченное количество работающих сюжетов, называемых бизнес-моделями.

Они существуют очень долго, став обыденной частью нашей жизни, так что мы зачастую перестаём их различать и узнавать. И уж тем более не хотим изучать их, тратить своё время на пустые теоретические разговоры. В результате подавляющее большинство людей продолжает годами участвовать в чужих «пьесах», которые со временем превращаются в комедии, в блокбастеры, а иногда и в трагедии с элементами фильмов ужасов.

Мне нравится изречение, приписываемое любимому мною Пифагору, жившему за две с половиной тысячи лет до нас: **«Зрелище мира похоже на зрелище Олимпийских игр: одни приходят туда поторговать, другие – проявить себя, третьи – посмотреть на всё это».**

Если вас уже мучает вопрос, при чём тут свинья, рассказываю.

Во втором классе нам дали домашнее задание по рисованию. Требовалось принести рисунок с сюжетом из понравившегося художественного произведения. Мой выбор пал на известную басню Ивана Андреевича Крылова «Свинья под дубом». Честно скажу, что содержание басни, как дорогой аромат, раскрылось для меня гораздо позднее.

В 1975 году я выбрал это произведение по простой причине. Я был уверен, что точно смогу нарисовать дуб. Со свиной пришлось повозиться. Многочисленные попытки приводили к тому, что свиньи получались разные, одна уродливее другой.

Расстроенный, я пошёл просить деда-художника о помощи, зная, что он не откажет своему любимчику-внуку. Дед читал газету. «Дочитаю и посмотрю», – сказал он. Взял мой альбом, а я пошёл делать другую домашку. Я подумал, что дед позовёт меня позднее, чтобы показать, как надо рисовать свинью, которую я уже начинал потихоньку ненавидеть.

Учились мы тогда во вторую смену, и уже следовало собираться в школу. Я пошёл к деду, чтобы напомнить о своей просьбе. Дед с улыбкой вернул мне альбом. Я его раскрыл и чуть не расплакался от огорчения. Рядом с моим дубом стояла свинья. Красивая свинья. Отличная свинья. Превосходная свинья. Которая просто «кричала»: никакой второклассник (а тем более ты, Костя!) не мог нарисовать такую идеальную свинью.

Время поджимало, дед собирался на прогулку, так что пришлось идти в школу с плодами нашего совместного творчества и неприятным ощущением под ложечкой.

– Дед нарисовал? – спросила учительница по рисованию Анна Ивановна. Она была очень добрым и весёлым человеком, который к тому же был знаком с работами, а следовательно, и с техникой моего деда.

– Нет, – честно соврал я.

– Сделаем так, – рассмеялась учительница. – Бери альбом, садись на заднюю парту. Если до конца урока нарисуешь такую же, поставлю пятёрку. Не нарисуешь... – и показала указательный палец, ясно демонстрирующий единицу.

Домой я шёл с пятёркой, которую нагло попросил поставить мне в дневник. За 45 минут я сумел, скопировать свинью, нарисованную моим дедом – профессиональным художником, потратившим годы на совершенствование своих умений и навыков, как это происходило за много веков до него и будет происходить дальше. **срисовать**

Но теперь в портфеле лежала уже свинья. Эта свинья воплотила в себе весь творческий опыт не только моего деда, но и тех, кто был до него, кто в свою очередь оказал явное и не очень влияние на его творчество, жизнь и судьбу. **моя**

Даже второклассник может скопировать рисунок профессионального художника, потратив на это время и усилия. Так же можно поступать с копированием работающих бизнес-моделей, деловых и денежных сюжетов в нашей реальной жизни.

На этом пути каждому из нас нужны проводники. Эти проводники не на Эвересте или в непроходимых лесах, они повсюду. Они вокруг нас. Наши старшие товарищи, наши родители, выдающиеся учёные и первооткрыватели, спортсмены и писатели. Они – в своих произведениях и книгах, стихах и фильмах, карти-

нах и достижениях.

А может быть, это ваши соседи, знакомые или коллеги, которые раньше вас смогли разобраться в работающих сюжетах и моделях. Они проверены временем, кризисами и множеством людей в разных странах.

Подумайте об этом. Особенно когда возникает желание изобрести колесо. Ну или велосипед.

Семь признаков того, что вы талант

В каждом из нас достаточно таланта, чтобы стать лучшим хотя бы в чём-то одном. Проблема лишь в том, как его в себе откопать. Те, кто не понимает как, годами мечутся туда-сюда и лишь закапывают себя ещё глубже. Поэтому лучшими становятся не все. Очень многие просто хоронят себя при жизни и остаются ни с чем.

Харуки Мураками

16 марта 1969 года на центральном телевидении Советского Союза вышла программа «Алло, мы ищем таланты!». К слову сказать, та программа оказалась первой программой такого формата, а её ведущим стал молодой Александр Масляков.

Для многих участников – людей разных профессий – программа стала мостиком к всесоюзному молодёжному телевизионному финалу, а для некоторых из них – трамплином в совершенно новую творческую жизнь. Читатели старшего поколения наверняка помнят такие группы, как «Аэлита», «Зодчие», «Ялла», сумевшие благодаря этой передаче по-новому распорядиться своим талантом.

С одной стороны, мы знаем и даже частенько употребляем крылатое выражение «зарывать талант в землю», описыва-

вающее талантливое, но ленивое или же занимающегося не своим делом человека. А с другой – можем услышать и такое: «Всем молодец, да таланта нет!»

И если в сфере творческих профессий мы привычно оперируем этим определением, то во всех остальных и особенно повседневных вопросах нам как-то даже неудобно употреблять это слово. Возможно, из-за скромности, а возможно, из-за того, что, как и многие другие часто повторяемые нами слова, оно просто теряет свой изначальный смысл.

Лет пять-шесть назад для одного из проектов в Китае мне понадобилось найти местного руководителя и сотрудников. **Общение с китайскими агентствами поиска и подбора персонала привело меня к удивительному открытию: лучшие из них не ищут сотрудников для своих клиентов, они ищут таланты.**

Если вы искали или ищете работу на территории бывшего СССР, как часто в подобных объявлениях вы видели такое – «ищем таланты»? Не видели? И я не припоминаю.

Сегодня я твёрдо убеждён, что абсолютно каждый человек на земле – талантливый человек. Если вдруг вы уже скептически замотали головой, то давайте вместе попробуем разобраться, как распознать в себе и других настоящий талант, ту самую **суперспособность, которую ищут тысячи компаний и организаций, готовых платить большие деньги независимо от кризисов.**

Думаю, все согласятся, что талант неотделим от человека.

Так кто же такой талантливый человек?

На мой взгляд, талантливый человек – Его умения, навыки, врождённые или приобретённые способности, опыт и знания, а самое главное, устремления идеально совпадают с работой или деятельностью, которой он занимается или собирается заняться. **Это человек, идеально отвечающий критериям, которые определены для конкретной позиции или работы.**

Таким образом, практически сразу становится понятно, подходит ли вам та или иная работа и подходите ли вы для этой работы. И здесь есть место только для двух простых ответов – да или нет. Никаких «возможно», «может быть», «надо попробовать», «не пойму».

Так как же находить талантливого человека в себе?

1. Вы уже точно знаете, чего хотите, или находитесь в активном поиске ответа на этот вопрос.

2. Вы постоянно задаёте вопросы своему руководителю или работодателю, пытаетесь каждый день ещё глубже разобраться в мельчайших деталях, понимая, что для профессионала не существует мелочей.

3. Реализация целей и задач вашего работодателя является побочным, естественным продуктом реализации ваших собственных целей и задач.

4. Вы не даёте своему работодателю или руководителю жить спокойно, постоянно предлагая возможные пути решения тех или иных проблем и задач, ко-

торые в свою очередь открывают новые возможности для вас обоих.

5. Вы знаете других талантливых людей в вашем отделе, департаменте или организации, общаетесь с ними, регулярно устраивая различные деловые и дружеские соревнования. Кто больше пива выпьет – не в счёт.

6. Вы знаете, что вы талантливый человек. И вам необязательно кричать об этом на каждом углу. Это и так видно всем по тому, как спокойно и уверенно вы говорите, как ходите с прямой спиной и поднятой головой.

7. И главное, помимо собственного развития, вы готовы, нет, вы хотите помогать другим людям! Советом, подсказкой, улыбкой, своими умениями и навыками.

Безусловно, не каждому повезёт с первой попытки найти свою работу, свою профессию или занятие. Потребуется время. Не один день или неделя. На мой взгляд, три-четыре месяца на активный поиск своей идеальной работы – абсолютно приемлемый срок.

Зачастую спешка, непонимание или неверие в то, что существует идеальная для вас профессия, идеальный работодатель, идеальный партнёр, заставляет многих понижать стандарты своей мечты, собственных целей и устремлений.

Продолжайте верить в себя и своё будущее, даже

если одна, две, десять, а может, и сто попыток были неудачными. Ведь именно эти попытки и приближают нас к самой главной, «зачётной» попытке. И помните, вы талантливый человек.

Цель как Purpose и цель как Target

То, что сегодня цель, завтра будет отправной точкой.

Томас Карлейль

Гольф – одна из самых интересных и захватывающих игр на земле. Иногда мне даже как-то неловко называть гольф игрой – настолько это огромная вселенная, включающая в себя несметное множество как уже открытых планет, так и манящих и загадочных туманностей, галактик и звёзд. Но потом я вспоминаю, что наша жизнь тоже своего рода игра. И всё становится на свои места.

Очень надеюсь, что какие-то из близлежащих «планет» будут открыты мною в скором времени. Однако подавляющее большинство так и останутся точками на моём гольф-небосклоне. И меня это совершенно не расстраивает. Более того, мотивирует меня с каждым годом искать более продуктивные методы и способы движения по направлению к моим целям.

Я начал играть в гольф за границей, и моё знакомство с гольфом (и последующее погружение) проходило в основном на английском языке. Терминология, книги, обучающие видеокассеты для видеоманитофонов (как быстро летит время!), журналы и телетрансляции – всё было на ан-

глийском. И так получилось, что, тренируясь или играя, я думаю и разговариваю с собой на двух языках. Не волнуйтесь, речь не о раздвоении личности!

Сегодня я гораздо меньше времени провожу на тренировочном поле для гольфа, чем раньше, стараясь при каждой возможности отрабатывать те или иные технические, тактические, физические или психологические задачи на реальном поле.

Это помогает мне создавать ситуации, максимально приближенные к «боевым», ситуации, которые возникали в прошлом и могут возникнуть на будущих турнирах и чемпионатах. И помимо воображения, в этом мне помогают два универсальных вопроса, которые, как тренер или кедди, всегда со мной. Везде. На чемпионатах Европы и в простом клубном стейблфорде.

Заинтриговал?

Первый вопрос, задающий максимально широкий контекст перед любым турниром, тренировочным раундом или сессией на рейндже:

What is your purpose? **(«Какова твоя цель?»)**

Это самый главный вопрос, так как гольф состоит из дюжины различных «департаментов», каждый из которых требует особого пристального внимания.

Если речь о соревнованиях, то в зависимости от турнира мои цели могут различаться от простой и приятной цели выиграть турнир до отработки нового движения, удара или нового ритуала подготовки к определённым ударам в реальной обстановке. Нарботка новых психологических или эмоциональных паттернов поведения на поле. Высота ти для ударов драйвером, оптимально подходящая для выполнения фэйда, и многое другое. Как правило, один раунд – одна цель. И это зачастую не победа в турнире.

Но иногда бывает так, что отработка той или иной задачи на первых шести – девяти лунках неожиданно даёт неплохой спортивный результат. Частенько в таких случаях я говорю себе: «Окей. Хватит тренироваться. Можешь попробовать выиграть этот турнир». И тогда контекст меняется принципиально. Я перестаю думать о технике, статистике, о том, что я хотел бы улучшить в своей игре. Всё моё внимание переключается на новую цель – победу.

А что нужно для победы практически на любом турнире? Как можно чаще попадать на фервей первым ударом. И попа-

дать на грин первым, вторым или третьим ударом на лунках пар-3, пар-4 и пар-5 соответственно. И это мои цели в новом широком контексте. Замечу, что абсолютно неважно, какими клюшками это делать. Важно, чтобы это была клюшка, выполняя удар которой я не буду думать о технике, а просто раз за разом буду отвечать на следующий вопрос:

What is your target?

На русском этот вопрос может также означать «какова твоя цель?». Но в данном случае контекст вопроса максимально сужается до конкретной точки – прицела перед каждым ударом.

Это может быть верхушка дерева в трёхстах метрах с левой стороны фервея, центр грина, холмик справа от бункера или любая мишень, которую я могу зафиксировать.

С каждым годом глубже погружаясь в концепцию единства и многообразия целей и их оптимального сочетания, я всё больше замечаю, что этот подход отлично работает и в повседневной жизни. **Простой вопрос «зачем?», заданный самому себе практически по любому поводу, может помочь отделить важное от неважного, нужное от просто привычного, срочное от того, что можно делегировать или отложить на потом.**

О ценности пустоты

Тридцать спиц соединяются в одной ступице, образуя колесо, но употребление колеса зависит от пустоты между спицами. Из глины делают сосуды, но употребление сосудов зависит от пустоты в них. Пробивают двери и окна, чтобы сделать дом, но пользование домом зависит от пустоты в нём. Вот почему полезность чего-либо имеющегося зависит от пустоты.

Дао Дэ Цзин

В наш бурный век развития всего цифрового я по-прежнему люблю именно бумажные книги. Такая книга даёт мне почти физическое ощущение контакта с атмосферой, если это художественное произведение. А перелистывая деловую книгу, я погружаюсь в привычное рабочее состояние чтения документа, в котором всегда могу отметить интересные, важные или нужные мне моменты, мысли, гипотезы или высказывания.

Каждая новая книга для меня – это всегда начало путешествия в неизведанную страну, исследование нового континента или далёкой галактики. Путешествие, в котором, помимо новых знаний и впечатлений, всегда есть место для раздумий и размышлений. И, как любой профессиональный путешественник, я

почти всегда отправляюсь в такие путешествия хорошо подготовленным.

Написал о путешествиях – и подумал о нашей дочери Ксении. К слову, имя Ксения древнегреческое по происхождению. По одной из версий, оно могло образоваться от греческого слова *xenia*, что означает «гостеприимная», по другой – от *xenios*, что переводится как «странница» или «чужестранка».

Так получилось, что свои «странствия» Ксения @xeniadidthat начала в возрасте нескольких месяцев. Дети растут быстро. Новые впечатления, города и страны, люди разных возрастов, профессий и национальностей, сувениры и игрушки, театры и цирки, концерты и спортивные мероприятия, кафешки и ресторанчики, плавание и гольф, футбол и настольный теннис, аэропорты и самолёты и многое другое становились её учителями, старшими или младшими товарищами, вносящими свою лепту в её взросление и обучение. И на протяжении всех этих лет мы с женой замечали, что каждое путешествие и поездка становились неким рывком в её развитии.

Именно в поездках мы всегда находили время, чтобы поразмышлять о важных для нас идеях, проектах и планах, обсудить спорные моменты, постоянно возникающие в жизни любого человека, семьи или организации.

Возможно, смена ритма, определённая расслабленность, предвкушение новых впечатлений и эмоций, эффект попут-

чика и создают атмосферу откровенных разговоров – разговоров и размышлений на самые сложные и чувствительные темы, которых мы иногда побаиваемся касаться в привычном рабочем ритме.

Из недавних таких бесед мне особенно запомнился наш шестичасовой перелёт из Нью-Йорка в Сан-Франциско почему-то аляскинскими авиалиниями. Перед полётом мы, как всегда, зашли в книжно-журнально-закусочный магазинчик, которые можно встретить практически в любом аэропорту.

– Ты часто задаёшь мне вопросы про феминизм, – сказала Ксения. – Если хочешь быстро понять общую идею, то можешь купить и прочитать эту книгу, – и протянула мне книжечку какой-то африканской авторки.

Авторкой оказалась нигерийская писательница, удостоенная премий The New York Times, Национальной ассоциации книжных критиков и многих других наград, Чимаманда Адичи. А книжка называлась «Феминистский манифест в 15 рекомендациях» и была обращением известной новеллистки к своей дочери.

Я прочитал книгу за первые два часа полёта, а следующие четыре мы провели в обсуждении.

Из самолёта в Сан-Франциско я выходил с приоткрывшимися глазами на чувствительную для многих тему феминизма и с огромной радостью и гордостью за нашу дочь, которая на наших глазах превращается в целостную и масштабную личность со своими знаниями, убеждениями и мнением

по многим действительно сложным вопросам, становясь всё более и более влиятельным человеком.

Но вернёмся к моим книжным «походам». Мой инвентарь для таких путешествий очень прост: ручка или карандаш. Мне нравится делать пометки, подчёркивать интересные или спорные мысли автора, записывать появляющиеся идеи, отмечать ссылки на другие книги, которые я хотел бы прочитать в будущем, и многое другое.

И здесь очень важным фактором для меня является Мне нравится, когда в книге большие поля и пространство между строчками. Особенным же «подарком» для меня становятся пустоты в конце глав, частей и разделов, где я могу по-настоящему разгуляться. **пустота.**

С годами они создают уникальный и неповторимый вкус коктейля из знаний, опыта, эмоций, чувств и переживаний. Этот коктейль никогда не заканчивается. Его хватит всем, от ваших друзей и близких до случайных попутчиков. **Мой читательский, деловой, семейный, да просто жизненный опыт показывает, что любому человеку нужна определённая «пустота», которую он, как сосуд, может наполнять своими «напитками».**

Как научиться разговаривать ртом

*Если хочешь сказать мне слово, попробайся
использовать рот...*

Борис Гребенищikov

Одним из самых важных событий, которые всегда радостно запоминаются в каждой семье, – день, когда ваш ребёнок произносит своё первое слово. Настоящее слово. Как правило, это «мама», «папа», «баба» или «деда». Потом – слова посложнее. Кстати, первым длинным словом нашей дочери было слово «собака».

Так для чего же каждому из нас нужно умение, называемое речью? Для обмена мыслями, чувствами и информацией. Речь помогает нам получать знания, делиться ими, обсуждать смешные случаи и ситуации с друзьями и знакомыми. Рассказывать анекдоты или страшные истории. Договариваться о сотрудничестве, представлять себя или свою компанию. Ругаться, если что-то идёт не так, как мы хотели или планировали, наконец. В общем, природа, эволюция или создатель дали нам уникальный инструмент для общения.

Но умеем ли мы пользоваться этим инструментом? Ведь способность говорить совершенно не означает умения разговаривать.

Многие годы занимаясь решением различных проблем, я

замечал, что зачастую причина множества конфликтов состояла именно в неумении разговаривать – разговаривать ртом, Это касается конфликтов на всех уровнях – от лидеров государств до семейных передраг, от ссоры между партнёрами по бизнесу до детского «дутья» в песочнице. **то есть чётко и доходчиво объяснять, чего хочешь, а с другой стороны – в стремлении не слушать собеседника, а пытаться додумать, вообразить себе, «что он этим хотел сказать».**

Наверняка каждый из нас хоть раз в своей жизни вёл такой диалог с тем или иным человеком. Выслушивал его аргументы, приводил свои доводы, соглашался или, наоборот, спорил до хрипоты. И всё это происходило у нас в голове.

Такое общение с самим собой способно нанести гораздо больше вреда отношениям, делу или проекту, чем нам кажется. Продолжая вести мысленные разговоры, мы незаметно для себя начинаем наделять противоположную сторону различными качествами. И будем откровенны, не самыми лучшими. Всё это может усугублять конфликт, усиливая непонимание, переходящее порой в откровенную неприязнь.

Один из жизненных уроков, как разговаривать ртом, я получил от известного сатирика Михаила Жванецкого почти 37 лет назад в Ростове-на-Дону. Сразу скажу, что Михаил Михайлович об этом и не догадывался.

Дело было летом, стояла настоящая жара, а во Дворце

спорта, где проходило выступление, было ещё и душно. Сатирик в костюме появился на сцене со своим легендарным портфелем. Достал пачку листов и приступил к чтению своих произведений. От света софитов ему было очень жарко, так что он буквально обливался потом. Он постоянно вытирал лоб белым носовым платком, который даже не собирался убирать в карман.

Минут через 15—20 он остановился и со своей фирменной улыбкой сказал: «Слушайте, а ведь здесь есть люди, которые должны нас охлаждать. Заботиться, чтобы мы с вами не умерли здесь от жары». Зал посмеялся, и он продолжил выступление. Вы не поверите, но через пару минут подул прохладный ветерок из кондиционеров. Он снова остановился и произнёс фразу, которую я запомнил на всю жизнь: «Вот так молчим всегда. А надо говорить о том, что мы хотим или что нам не нравится. Не молчать».

Признаемся, это непросто. Мы стесняемся, боимся, сомневаемся в себе, опасаемся неожиданных реакций или возможных последствий. Но именно умение разговаривать ртом может стать важным инструментом вашего личного роста, поможет повысить самооценку, тренируя уверенность в себе. А уверенный в себе человек – это человек, стоящий на более высокой ступеньке лестницы самореализации и счастья.

А поговорить?

*Говорите о любви любимым!
Говорите чаще. Каждый день.
Не сдаваясь мелочным обидам,
Отрываясь от важнейших дел.
Говорите! Слышите, мужчины? —
Искренно, возвышенно, смешно...
Говорите над кроваткой сына,
Шёпотом – на танцах иль в кино.
Илья Фояков*

Вы когда-нибудь задумывались, какие слова мы чаще всего используем, когда поздравляем родных, друзей и знакомых с праздниками, юбилеями, годовщинами, достижениями, новыми годами? Не знаю, как у вас, а у меня давно сложилось и почти превратилось в мантру, произносимую почти на автомате, следующее царь-пожелание: счастья, здоровья, любви.

Написал и задумался. А почему именно счастья, здоровья и любви? Ведь если подумать, то существует гораздо больше важных и нужных нам вещей. Может быть, нам просто лень напрягаться, обдумывая какое-нибудь сложное индивидуальное пожелание? Или же в этой простоте как раз и кроется «священный Грааль» всех наших мечтаний и устремлений? Ведь каждый человек на земле мечтает об этих очень

понятных и простых вещах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.