



СУРЕН СУДЖЯН

В 40 ЛЕТ,  
КАК  
В 20

Сурен Суджян

**В 40 лет, как в 20 лет**

«Автор»

2025

## Суджян С.

В 40 лет, как в 20 лет / С. Суджян — «Автор», 2025

«Если бы молодость знала, если бы старость могла». Анри Этьен Это прекрасная цитата французского писателя и филолога Анри Этьена. Зачем я привел здесь эту, на первый взгляд, пессимистичную, цитату? Дело в том, что цитата эта очень и очень оптимистична. Сорок лет – это как раз тот возраст, когда ты и знаешь, и можешь. Ты уже не молодой, неопытный, желторотый птенец, ничего не понимающий в жизни, но ещё и не немощный старик, который многое понял, но осуществить не в силах. У тебя уже есть жизненный опыт, есть пара-тройка сделанных вещей за жизнь (полезных или бесполезных – не суть важно). Уже есть некое понимание и знание самого себя. А это тоже очень важно, ведь все люди разные, опыт и пройденный путь у всех разный. Пройти этот путь со всеми ошибками и неудачами просто необходимо.

© Суджян С., 2025

© Автор, 2025

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
Глава 2	11
Глава 3	14
Глава 4	16
Глава 5	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Сурен Суджян

## В 40 лет, как в 20 лет

### Предисловие

Дорогой Читатель, спасибо, что из миллионов книг, существующих на свете, держите в руках именно эту книгу. Осмелюсь предположить, что, если вы взяли её, значит, по всей вероятности, вам около сорока лет. А это значит, что вы находитесь в прекраснейшем из возрастов. Я же постараюсь помочь вам сделать его ещё более прекрасным.

Сорокалетний рубеж имеет некое сакральное значение. Человеческой психикой он воспринимается как своего рода переломный момент. Главная причина, конечно, та, что «сорок лет» уже считается солидным возрастом. Люди же, воспринимают свой возраст в первую очередь в негативном ключе. «Годы пролетают», «жизнь проходит» и тому подобное.

Кроме того, обычно, вспоминая, что им сорок лет, наши сорокалетние друзья, обязательно думают, что им *УЖЕ* сорок. Как правило этот возраст не воспринимается как *ВСЁ ЕЩЁ* сорок.

А зря! Хотя это тоже вполне объяснимо. Ведь мы можем сравнивать с чем-то, с чем уже знакомы. А, достигнув сорокалетнего возраста, мы бываем знакомы с меньшим возрастом. Мы знакомы с тридцатью девятью, двадцатью пятью, восемнадцатью. Мы не знакомы с пятьюдесятью или шестьюдесятью. Поверьте, если бы мы были знакомы с бо́льшим возрастом, однозначно бы в один голос утверждали, что нам *ВСЁ ЕЩЁ* сорок лет. Радовались бы, что столько возможностей и времени у нас ещё впереди.

Независимо от того, чего вы в этом возрасте достигли, довольны своей жизнью или не очень, осуществили ли уже кое-какие мечты или пока нет, это – самый прекрасный возраст.

Вы спросите, почему? Поверьте – причин много. Давайте вместе пройдемся по каждой.

\* \* \*

*«Если бы молодость знала, если бы старость могла».*

*Анри Этьен*

\* \* \*

Это прекрасная цитата французского писателя и филолога Анри Этьена.

Зачем я привел здесь эту, на первый взгляд, пессимистичную, цитату?

Дело в том, что цитата эта очень и очень оптимистична. Сорок лет – это как раз тот возраст, когда ты и знаешь, и можешь. Ты уже не молодой, неопытный, желторотый птенец, ничего не понимающий в жизни, но ещё и не немощный старик, который многое понял, но осуществить не в силах. У тебя уже есть жизненный опыт, есть пара-тройка сделанных вещей за жизнь (полезных или бесполезных – не суть важно). Уже есть некое понимание и знание самого себя. А это тоже очень важно, ведь все люди разные, опыт и пройденный путь у всех разный. Пройти этот путь со всеми ошибками и неудачами просто необходимо.

Фраза, что «глупец учится на своих ошибках, а умный – на чужих» – неверна. На самом деле глупец не учится вообще. Не надо сильно сожалеть о прошлых ошибках и неудачах. Это наши самые лучшие учителя и помощники. Собственный опыт – это самый ценный ресурс, который у нас есть. Сколько бы старшие нас ни учили, ни наставляли, ни предупреждали, всё равно, пока мы сами себе не набьём шишки, ничего не понимаем.

Именно поэтому лучшие наставники, учителя, родители, дедушки и бабушки – это те, которые дают возможность своим ученикам, подопечным, детям, внукам пробовать и ошибаться самим. Ведь они понимают, что без проб и ошибок – никуда.

\* \* \*

*«Жизнь – лучший учитель. Берёт, правда, дорого, зато объясняет доходчиво».*

## Глава 1

### Его величество Опыт

Все наши прошлые ошибки и неудачи становятся опытом.

*ОПЫТ* – это тот ценнейший ресурс, который приобретают люди к сорока годам.

Тут я сразу оговорюсь, что в данной книге «40 лет» – это символический возраст. Всё, что здесь написано, актуально в любом возрасте, в котором человек внутренне чувствует этот рубеж, либо у него появляется потребность в переменах в жизни, в прогрессе, в работе над ошибками, в движении вперёд, в осмыслении пройденного пути.

Это может быть актуально и в 30, и, конечно же, в 50, 60 лет. Я ни в коем случае не утверждаю, что после сорока поздно что-то менять или начинать. Наоборот – никогда ничего не поздно. Позитивные перемены возможны в любом возрасте. Таких примеров пруд пруди.

Однако на протяжении всей книги я буду использовать термин «40 лет».

\* \* \*

Существуют более-менее универсальные стандарты того, чего должен добиться человек к определённому возрасту. Для мужчин и для женщин они, естественно, разные. И этот определённый возраст тоже зависит от норм и традиций общества, в котором живут эти мужчина и женщина.

Например, есть общества, где девушку с четырнадцати-пятнадцати лет выдают замуж, и её судьба predetermined. В других обществах женщина не создаёт семью и не рождает, пока не добьётся успехов в карьере, а рано выйти замуж и родить ребёнка означает не насладиться молодостью. В некоторых обществах принято многожёнство, в других – нет.

И, опять же, так как все люди разные, в обществах с самыми разными устоями и традициями рождаются самые разные люди. В обществах, где очень строго соблюдаются многовековые традиции, могут родиться люди, для которых важна свобода, и им тяжело жить в навязанных им рамках. И, наоборот, в обществах, где слишком много свободы, рождаются люди, для которых это слишком большая ответственность. Ведь свобода и есть ответственность. Первые завидуют тем, кто родился в свободных обществах, где они бы смогли реализовать свои мечты и амбиции. Вторые же завидуют тем, за кого всё решено, всё расписано, и нет надобности вкалывать и беспокоиться о будущем.

Однако, это всё темы для отдельной работы.

В данной же книге мы рассмотрим универсальные установки, вшитые в наше ДНК миллионы лет назад, когда ещё не было таких сложных социальных и, тем более, политических систем, как сейчас.

Ведь *КАЖДЫМ ЧЕЛОВЕКОМ* на Земле, независимо от пола, возраста, интеллекта, вероисповедания, профессии, образования, *ДЖИВУТ БАЗОВЫЕ ПРИРОДНЫЕ ИНСТИНКТЫ*. Мужчина – это защитник и добытчик. Женщина – это продолжательница рода, хранительница домашнего очага.

В любой женщине заложена потребность стать матерью. В любом мужчине – потребность иметь вес в социуме. Эти две потребности идеально дополняют друг друга с точки зрения Матери Природы – то есть, для продолжения существования данного биологического вида – Хомо Сапиенс (Человек Разумный).

\* \* \*

Обычно уже к сорока годам человек задумывается о прошедшем пути, о том, удалось ли ему чего-то добиться или нет. Тут стоит отметить огромную роль социума в этом вопросе. Ведь именно социум начинает давить на людей в определённом возрасте. На мужчину, почему он до сих пор не президент или премьер-министр. На женщину, почему она до сих пор не замужем. То есть, идут старые, как мир, разговоры по шаблонному сценарию.

\* \* \*

*«— Сынок, ты знаешь, что в твоём возрасте Авраам Линкольн уже работал?»*

*— Знаю, папочка, а в твоём возрасте он уже был президентом.»*

*Анекдот*

\* \* \*

Доля логики в этих разговорах, конечно же, есть. Я не утверждаю, что подобные вопросы абсолютно не нужны. Наоборот, часто они очень даже полезны. Более того, я бы посоветовал всем задавать такие вопросы самим себе.

Вот только они должны задаваться не как упрёки или, даже, обвинения, а как темы для размышления. И не важно, задаёте вы их себе сами, или вам их задают другие. Тут нужно не оправдываться и огрызаться, а посмотреть на свою жизнь со стороны. Поразмыслить, проанализировать, даже помечтать. Делать это нужно в позитивной обстановке. Можно наедине с собой. Можно с близким другом или подругой. Главное, чтобы эти близкие друзья и подруги были адекватными и независтливыми.

Не надо забывать, что и у тех людей, у которых на первый взгляд всё сложилось по «правильному» сценарию, нет гарантии того, что и они к сорока годам не окажутся на перепутье.

Женщина, «правильно» вышедшая замуж годам к двадцати-пяти, может к сорока годам развестись. Мужчина, который шёл по «правильному» карьерному пути, может к этому возрасту обнаружить, что это вовсе и не был его путь, а его так направили родители, либо на тот момент это просто был самый удобный («блатной») вариант.

Так что, и «правильные» сценарии не гарантируют, что к сорока годам человек не встанет перед новым выбором.

\* \* \*

Сорокалетний рубеж – это время, когда многим, так или иначе, приходится задуматься. К сожалению, очень часто люди, особенно в молодом возрасте, не имея жизненного опыта, не в состоянии держать баланс между основными аспектами жизни.

Самый распространённый пример – баланс между карьерой и семьёй. Многие-многие предприниматели, достигли огромных высот в бизнесе, потеряв семью из-за неимения возможности или способности держать этот баланс. Ведь, чтобы построить свой бизнес, нужно постоянно физически и, главное, мысленно быть окунутым в дела. Даже проводя время с женой и детьми, они не умеют переключаться. Это касается и мужчин, и женщин. У таких людей зачастую удачным бывает второй брак.

Впрочем, это касается не только предпринимателей. Именно в первом браке многие набивают все возможные шишки, и подходят ко второму браку уже более осознанно. Лучше зная себя, людей, свои потребности и способности. Понимая, что им нужно от партнёра, и что они сами могут дать партнёру. А самое главное – они идут в новые отношения более готовыми идти на компромиссы.

Я вообще считаю способность к компромиссам *СУПЕРСПОСОБНОСТЬЮ*. Тут нужны опыт, интеллект, выдержка, терпение, понимание себя и партнёра и многое другое. Разумеется, речь идёт о разумных компромиссах.

Сам я всегда был сторонником того, чтобы учиться на собственных ошибках, расти над собой, преодолевать препятствия именно в первом браке. Делать всё от себя зависящее, чтобы его сохранить, а не бежать от проблем и «начинать с чистого листа» во втором браке. Но, естественно, не всё в жизни зависит от нас. И это не всегда плохо. Если не сложилось в первом браке, нужно просто спокойно отпустить друг друга, поблагодарить за всё хорошее, что было, и идти дальше. Если прошлый неудачный опыт помогает создать новую крепкую семью, то это уже прекрасно.

Кстати, брак – это ещё и прекрасная проверка почти на все качества, нужные человеку в жизни. Прежде всего, конечно же, уже упомянутые компромиссы. Но не только. Брак, как своего рода корпорация, где у каждого сотрудника свои функции. И, надо сказать, это справедливая корпорация. Хороший сотрудник хорошо оплачивается.

Давайте представим брак, отношения, как серьёзную работу. Отношения требуют немалых вложений – времени, внимания, терпения, понимания и так далее. Но. Если один из партнёров последователен в своих обязанностях и по совести их выполняет по отношению ко второму партнёру, то его труд оплачивается с лихвой. За всё время, терпение, внимание и понимание «сотрудник» получает заботу, ласку, нежность, любовь. И оно, безусловно, того стоит.

Уже предвижу вопрос – «А как же те отношения, в которых один из партнёров из кожи вон лезет, всё для второго делает, а второй ничем не платит?». Что ж, не спорю, бывают и такие отношения. Но тут нужно разбирать каждый случай по отдельности. Я лишь описал принцип здоровых отношений.

К слову, из кожи вон лезть ради того, чтобы получить внимание партнёра – не есть признак здоровых отношений. Всё должно быть обоюдно. Иначе у такого союза нет будущего. Даже если он формально и не распадётся, то это и союзом назвать будет сложно.

\* \* \*

«– Сколько будет  $10 \times 0$ ?

– 0.

– А сколько будет  $1000 \times 0$ ?

– 0.

– А  $1,000,000 \times 0$ ?

– 0.

– Вот видишь? Когда вкалывает только одна сторона, результат – всегда ноль.»

*Анекдот*

\* \* \*

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».

*Лев Толстой, «Анна Каренина»*

\* \* \*

Я за то, чтобы стремиться стать той самой счастливой семьёй, которая похожа на другие. Это тот случай, когда быть оригинальным невыгодно.

\* \* \*

Создатель создал нас парными. Мы – парные существа. Не нужно избегать этого. Нужно принять и полюбить этот факт. Не нужно этого подросткового синдрома «я сам» или «я сама».

Почему сам? Зачем сама?

Мы же пользуемся стиральной машиной. Мы же не говорим «Я сама постираю». Мы обращаемся к врачу, юристу, парикмахеру, электрику, когда нам нужна их профессиональная помощь.

Так зачем же отрицать преимущества, которые даёт партнёрство с правильным человеком? Будь то партнёрство в личной жизни, бизнесе или любой другой сфере.

## Глава 2

### Уровни осознанности

Я различаю три уровня осознанности человека. Их можно выделить больше трёх, в зависимости от того, как вести градацию, но глобально в этом контексте их три.

\* \* \*

#### ***Первый уровень.***

Человек просто живёт, как живут все. Думает, как думают все. Делает, «как принято». Если его спросить, почему он сделал так, он ответит «потому что так все делают». Если его спросить, «почему все так делают?», он ответит – «потому что так принято».

Больше задавать вопросы такому человеку не имеет смысла. Вопросы типа «с какой целью?», «в чём причина, что все так делают?», «откуда пошёл такой обычай?» – такие вопросы его не то что не интересуют, он ещё и может криво посмотреть на того, кто их задаёт и посчитать занудой.

Это люди, «живущие на автопилоте», не отягощающие себя лишними мыслями. Они идут в школу, потом – в институт, потом – на работу, потом – семья, дети, выходные, дача, пенсия... Так принято, и всё тут.

*Тут считаю необходимым отметить, что это не всегда плохо. Это даже хорошо, что подобные люди слепо следуют правилам и традициям, дошедшим до нас сквозь века. Ведь древние традиции всегда несут в себе мудрость, проверенную поколениями. А, значит, они верны. Для людей, живущих стереотипами, это самое то. Если нет особой осознанности, то хотя бы надо следовать своду правил, которые уж точно не подведут.*

*Есть такая тема для споров и полемики. Почему в развитых странах люди законопослушны? Потому что они более цивилизованы и осознанны, или потому что в таких странах действуют жёсткие законы, и люди просто знают, что будут наказаны, если нарушат какой-либо закон?*

*Я считаю, что, скорее всего, второй вариант.*

\* \* \*

#### ***Второй уровень.***

Люди, которым не хочется быть «как все».

Эти обычно специально ведут себя «не как все», «оригинально», чтобы «не быть похожими на серую массу». Делая так, они, по сути, идут против самой Матери Природы и, естественно, проигрывают в этой неравной борьбе.

Примеры.

Женщине не нравится, что её мужчина уделяет слишком много внимания другим женщинам. Либо женщины часто обращают на него внимание, а ему это нравится. Ну, или, если привести совсем банальный пример, он ей изменяет. Что делает женщина? Думает, «ну, ничего, всё равно он мой, погуляет-погуляет и вернётся». Естественно, ей это, мягко говоря, очень неприятно. А говоря точнее, ей это причиняет сильную боль.

Или мужчина, чья женщина – любительница носить откровенные наряды. Мужчине это не нравится, но на все претензии он слышит ответ: «Двадцать первый век на дворе. Не надо давить на женщину. Это мой способ самовыражаться. Ты же не быдло! Да все мои подружки так одеваются, а их мужья не против...».

И этот мужчина, не желая показаться старомодным и закомплексованным, стиснув зубы, молчит. Но его мужское начало всем своим нутром противится этому. Через некоторое время он либо ломается, либо его прорывает.

*Эти считают людей из первой группы старомодными и примитивными, но, в то же время, молча, завидуют той природной примитивности и следованию инстинктам, которая есть у первых. Ведь инстинктивно понимают некоторые выгоды, которая она иногда даёт.*

Типичный пример горя от ума.

\* \* \*

### ***Третий уровень.***

Самая высокая осознанность.

Когда женщина или мужчина точно представляют, что им не нравится, и не соглашаются на это. При этом не чувствуют себя неправыми, старомодными или закомплексованными.

Они прекрасно понимают, что существуют инстинкты, против которых идти не нужно – от этого себе же хуже. Они понимают, что если мужчине не нравится, что его женщина носит слишком открытые наряды, это более чем нормально и естественно. На то он и мужчина.

А если женщина выражает своё недовольство слишком большому вниманию к своему мужчине со стороны других женщин, это тоже более чем естественно.

Ни одному здоровому мужчине и ни одной здоровой женщине такое не понравится, и у них есть полное право потребовать от партнёра прекратить все эти выходки. Это вовсе не означает ущемление чьих-то прав. Речь не идёт о том, чтобы заставить что-то сделать. Но требовать можно и нужно.

Адекватные люди понимают, что если партнёр не соглашается, то лучше спокойно и цивилизованно разойтись, чем продолжать себя мучить.

Они не пытаются идти против Природы. Не пытаются Природе что-то «доказать». При этом они не слепо следуют инстинктам, как представители первой группы, а делают всё осознанно, не стыдятся своих естественных, природных желаний и потребностей, а некоторые даже могут прочитать целую лекцию на эту тему.

А если и партнёр осознанный, то он вполне спокойно и с уважением примет точку зрения своей «половинки». Осознанные люди всегда договариваются.

\* \* \*

*«Пеле и Месси стали бы величайшими футболистами, если бы нарушали правила? Ведь они отлично знают, что будут удалены с поля, как только нарушат их. А нарушающих правила жизни с поля удаляет сама жизнь. Правда, не так сразу, как в футболе. Поэтому многим кажется, что это им сходит с рук.»*

*Отрывок из моей книги «Операция "Предки"»*

\* \* \*

Вообще, этим «противостоянием» мужчин и женщин, этим инфантильным спором, кто лучше, и кто кому что должен, уже давно прекрасно пользуются кураторы самых разных страничек в социальных сетях.

Нужно много просмотров, лайков/дизлайков, комментариев? Не проблема. Сделай пост о том, как одна женщина описывает какой-то мужской недостаток. Сотни, а то и тысячи лайков и комментариев обеспечены. Естественно, налетают, женщины, которые пишут, как они согласны с постом. Ещё и мужчины, начинающие доказывать, что женщины хуже.

Есть и серьёзные, нужные посты, статьи, допустим, о том, что нужно женщине, или мужчине, где психолог даёт важную информацию. Это обучающие, информативные статьи, прислушаться к которым было бы не лишним ни для кого из нас.

Но и тут обязательно возникнут мужчины и женщины с вопросом «А когда напишете, что нужно мужчине?», если это статья о женских потребностях, и женщины с соответствующим вопросом о себе родных, если статья о потребностях мужчин.

Это и смешно и грустно одновременно.

\* \* \*

Мужчине нужна женщина. Женщине нужен мужчина. Спорить с этим бессмысленно. Таков закон жизни. Если бы это было не так, нас бы не существовало. И ещё – именно те, кто громче всего кричат, что им никто не нужен, нуждаются в партнёре особенно сильно.

Сразу оговорюсь, что не имею ввиду, что человек без партнёра неполноценен. Наоборот, нужно быть абсолютно наполненной, полноценной личностью, чтобы привлечь такого же полноценного партнёра. Только в этом случае совместная жизнь может быть счастливой и продуктивной.

Идти в отношения, чтобы закрыть какие-то дыры в душе, голове или жизни – неправильно. Это тот случай, когда лучше быть одному/одной, чем абы с кем. Идя в отношения нужно думать не о том, что можешь из них получить, а о том, что сам можешь дать партнёру. Если уверены, что можете это дать, то, соответственно, будете искать того, кто в свою очередь сможет и вам дать то, что должен он и будете иметь полное право ожидать этого.

Но, опять же, это тема для отдельной книги. Вернёмся к нашей теме.

## Глава 3

### Танцуй, пока молодой?

Под этой фразой кроется глубочайший смысл. Даже, не побоюсь этого слова, целое мировоззрение. «Танцуй, пока молодой». Эта фраза с головой выдаёт произносящих её. Это люди, живущие по инерции. Так сказать, живущие «по законам природы», в самом примитивном смысле этого выражения. Не поймите меня неправильно. Все мы подчиняемся законам природы. Я ни в коем случае не пытаюсь их оспорить или идти против них.

Я лишь имею ввиду, что у природы много законов, о которых вышеупомянутые индивиды даже не подозревают.

Эти люди – носители одного очень распространенного заблуждения – что жизнь идёт по наклонной, и что радоваться жизни можно только, пока молод. То есть, с возрастом качество жизни может только ухудшаться.

К счастью, это далеко не так.

\* \* \*

*«Жизнь действительно начинается в сорок лет. До этого вы просто проводите исследования».*

*Карл Юнг*

\* \* \*

Это не так даже в случае со здоровьем. Ведь одним из основных аргументов «противников возраста» является – «мы же не молодеем». Тем самым, как бы, автоматически доказывается, что с возрастом всё может быть только хуже и хуже.

Отнюдь!

В сорок лет человек может быть гораздо здоровее и энергичнее, чем в тридцать. Не будем забывать, насколько наше самочувствие связано с нашим психическим состоянием. А мы же знаем, как сложно зачастую бывает подросткам в переходный период. К сорока годам же, мы уже неплохо знаем самих себя, знаем свои сильные и слабые стороны, умеем с ними работать, справляться с ними, лучше знаем, что нам вообще нужно в этой жизни, меньше беспокоимся по пустякам, которые в переходном возрасте могли нам казаться трагедией, больше сфокусированы на собственных желаниях и потребностях, меньше беспокоимся о том, что подумают другие, и так далее. Кстати, эти «другие», так сказать, наши «коллеги по возрасту», тоже уже не так много о нас думают и обсуждают нас, ведь они и сами уже сфокусированы на собственных желаниях и потребностях.

\* \* \*

*«В 20 лет ты беспокоишься, что о тебе подумают другие.*

*В 30 тебе наплевать на это.*

*В 40 ты понимаешь, что о тебе особенно никто и не думал.»*

\* \* \*

Ещё один популярный аргумент – в молодости больше энергии. Бесспорно это так. Энергия – мощный ресурс. Но не самый главный. Опыт и понимание, что важно, а что – нет, гораздо важнее. Ведь без этого вся энергия может быть потрачена впустую. А с опытом даже меньшая энергия может быть потрачена гораздо полезнее и продуктивнее. Опытный человек из меньшей энергии способен выжать больше пользы, чем неопытный из большей энергии.

Во многих компаниях держат отдельных сотрудников именно за их опыт и знание процессов, которые не в состоянии постичь более молодые. И речь здесь не только о руководящих постах. Для того, чтобы быть руководителем, нужна «менеджерская» жилка. А эти работники – не всегда менеджеры. Они могут просто быть работником какого-либо отдела, и к ним будут обращаться, только когда остальные работники не в силах решить какую-либо задачу. То есть, по энергичности и продуктивности они проигрывают молодым, но, время от времени решая супер-сложные задачи, они вносят неоценимый вклад в компанию. Таким образом их нахождение в компании полностью окупается.

Говорят, чем раньше начнёшь учить что-то новое, тем легче тебе это дастся. Выучить иностранный язык, либо научиться водить машину с годами все труднее и труднее. Да, но часто эти аргументы приводятся лишь для того, чтобы оправдать нежелание учиться в зрелом возрасте. А ведь *УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ НОВОМУ*, познавать новое в любом возрасте – это чуть ли не ценнейший навык, который может быть у человека. Это ещё одна *СУПЕРСПОСОБНОСТЬ*. Это, если хотите, один из основных признаков «двадцатилетия» в сорок лет. Особенно сегодня, когда время буквально стало лететь быстрее, и технологический прогресс движется с такой скоростью, что знания и навыки очень быстро устаревают. Сегодня нужно постоянно держать руку на пульсе и быть открытым к новой информации и новым технологиям.

Ведь, как мы знаем, *МУДРОСТЬ* не всегда приходит с возрастом, иногда возраст приходит один. И *УМЕНИЕ СЛУШАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ* (слушать себя, кстати, сложнее), *СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ, КРИТИЧЕСКИ ОЦЕНИВАТЬ СОБЫТИЯ, АНАЛИЗИРОВАТЬ И ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ* – всё это крайне важно и, зачастую, с возрастом не связано.

Образ мудреца обычно ассоциируется с седовласым, седобородым старцем, хотя все мы, наверное, можем привести примеры, когда молодой человек гораздо мудрее многих более взрослых.

\* \* \*

*«Коль с бородою даётся премудрость, то бородатый [козёл](#) есть настоящий [Платон](#)».*  
*Античная пословица*

\* \* \*

Под понятием «учиться» нужно подразумевать ещё и «меняться».

Способность к изменениям, к приспособлению к новым реалиям – это ключевая способность для выживания в природе. Она является таковой с точки зрения самой эволюции, самой Матери Природы, самой Жизни на Земле. Великий Чарльз Дарвин своей теорией эволюции доказал, что в природе выживает не сильнейший, не самый быстрый или ловкий, а умеющий приспосабливаться.

Интересный факт. Эта идея пришла к Дарвину после того, как он ознакомился с научным трудом вовсе не биолога, а экономиста Томаса Мальтуса. В этом труде Мальтус доказывал, что точно так же, как и в природе, в бизнесе выживают корпорации, умеющие приспосабливаться к изменениям рынка.

Одним словом, *УМЕНИЕ МЕНЯТЬСЯ – НАШЕ ВСЁ*.

## Глава 4

### Будьте открытыми к критике

Тут мы подошли к ещё одному ключевому навыку, необходимому для того, чтобы учиться и меняться. Это – *БЫТЬ ОТКРЫТЫМ К КРИТИКЕ*. А также, *УМЕТЬ СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ*. Причём, второй навык гораздо полезнее, и, зачастую, именно от него и зависит наличие навыка первого.

Для этого человек должен *ПРИРУЧИТЬ СВОЁ ЭГО*.

Мы сейчас не будем ввязываться в вечный спор, о том, что «здоровый эгоизм полезен» и так далее. Да, здоровый эгоизм полезен. Всё здоровое полезно, в принципе. Но, где эта грань между здоровым и нездоровым эгоизмом? Обычно разговорами о здоровом эгоизме злоупотребляют люди, не совсем соответствующие слову «здоровый».

\* \* \*

Вот остроумная и простая формула эго от гениального Альберта Эйнштейна.

*ЭГО =*

*«Чем больше знаний, тем меньше эго, чем меньше знаний, тем больше эго...»*  
*Альберт Эйнштейн*

\* \* \*

Те, кто сумел побороть своё эго, кто сумел признать, что на свете есть множество вещей, в которых он не разбирается, или разбирается недостаточно, или всю жизнь заблуждался по поводу чего-то, такие люди имеют огромное преимущество над теми, кто в любом возрасте неспособен признавать свои ошибки и заблуждения.

Их эго не позволяет им сделать это и тем самым блокирует их развитие. Им кажется, что они таким образом защищают себя. Но от чего? От правды? Эго играет с ними злую шутку. Вместо того, чтобы помочь, оно только вредит.

\* \* \*

*«Лучше спросить и побыть дураком пять минут, чем не спросить и остаться дураком на всю жизнь.»*  
*Китайская пословица*

\* \* \*

*«Я знаю, что ничего не знаю.»*  
*Сократ*

\* \* \*

Признание своей неправоты – невероятно полезная штука. Вначале, может, и немного болезненная, но со временем это даётся всё легче и легче. Особенно, когда на собственном

опыте чувствуешь все бонусы от этого. Когда чувствуешь, что поумнел, стал мудрее, и уже не хочется возвращаться в былую шкуру «неведающего».

Так, каждый последующий раз, когда ты «сдаёшься» правде, чувствуешь себя лучше. С опытом ты уже не боишься этого, а, наоборот, радуешься, что выявил и обезвредил ещё одну свою ошибку и стал ещё чуточку умнее.

\* \* \*

*«Разум, однажды расширивший свои границы, никогда не вернется в прежние».*  
*Альберт Эйнштейн*

## Глава 5

# НАШ ДРУГ – КРИЗИС

Всё, что говорится в этой книге, актуально и само по себе. Актуально, как анализ возрастного рубежа, как такового.

Однако не будем забывать, что у «Человеков Разумных» в разные периоды жизни случаются и кризисы. Сорок лет – не исключение.

Что же нужно знать об этом? Кризис – это не всегда плохо. Более того: кризис – это почти всегда хорошо. Кризис – это настоящий помощник, если уметь с ним договариваться и работать.

\* \* \*

*«Если в твоей жизни не случилось никакого кризиса, который трудно пережить – тебе следует купить эти переживания за большие деньги»*

## **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.