

ИГОРЬ
ДОБРОТВОРСКИЙ

ДУМАЙ И ПОБЕЖДАЙ

МОСКВА
2005

ББК

УДК
Д

Добровотворский И.Л. «Думай и побеждай» М., 2005.

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

На эти и многие вопросы вы найдете ответ в этой книге.

Книга предназначена для широкого круга читателей

Д ----- без объявления
ISBN

ББК
С Добровотворский И.Л., текст, 2005

КОРОТКО ОБ АВТОРЕ

Игорь Добровотворский – ведущий отечественный эксперт в области личностного и профессионального развития, доктор психологических наук. Основатель нового направления в психологии – «Интегральная психология». Автор 22 книг и свыше 110 статей по психологии, менеджменту, лидерству, мотивации, управлению персоналом...

В 80-х годах прошел курс обучения у основателя гуманистической психологии Карла Роджера (США). Далее обучался психотехнологиям личностного и профессионального развития у Дэвида Ниннона (США), современным методам коммуникации и менеджмента – у Дэнниса Перси (Канада), прикладным методикам – у Мэрилин Аткинсон (Канада) и др.

С 1991 года занимается проведением семинаров, тренингов, разработкой тренинговых программ и персональным консультированием. Создатель уникальных психологических программ: «Психология управленческих решений», «Аксиомы развития личности руководителя», а также VIP-программы «Харизма, уверенность, власть».

В научном журнале Академии Педагогических Наук «Вопросы психологии» № 2 за 1996 год академик А.А. Леонтьев назвал Игоря Добровотворского «профессионалом практической психологии».

Он автор популярного учебника для учащихся ВУЗов «Менеджмент: эффективные технологии» Полный курс основ менеджмента для студентов. В качестве учебника книга была утверждена Министерством образования РФ.

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

Специализация – проведение авторских тренингов и семинаров:

- «Искусные приемы активных продаж»
- «Харизма: навыки эффективной личности»
- Программа «Достижение максимума»...

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

КНИГИ ИГОРЯ ДОБРОТВОРСКОГО:

- "Как найти себя и начать жить: Руководство" Воронеж, 1993 серия из 3-х книг.
- "Технологии успеха: Все, что вам действительно нужно знать о достижении успеха" Москва, 1996.
- "Золотые правила ежедневной жизни " Москва, 1997.
- "1001 путь к успеху: Практическое руководство" Москва, 1999, 2000, 2001, 2002.
- "Новейшие психотехнологии" Москва, 2002.
- учебник "Менеджмент: эффективные технологии" Курс основ менеджмента для студентов. Москва, 2002.
- пособие "Самоменеджмент: эффективные технологии" Москва, 2003.
- "Искусство войны в бизнесе" Москва, 2003.
- "Тренинг профессиональных продаж" Москва, 2003.
- "Школа MLM" Серия из 7 книг Москва, 2003.
- "Новые технологии победы" Москва, 2003.
- "Школа совершенствования" Москва, 2003.
- "Как стать лидером" Харьков, 2004.
- "Как относиться к себе и к людям" Москва, 2005.
- "Деньги и власть" Москва, 2005.
- "Технологии успеха для учащихся" Москва, 2005.

Часть I

ОБЩЕНИЕ: НАУКА И ИСКУССТВО.

Глава 1 СЛУШАЙТЕ, СЛУШАЙТЕ И ЕЩЕ РАЗ СЛУШАЙТЕ

В разговоре нет ничего более важного, чем умение слушать. Вот старая история про двух женщин, которые шли по улице и встретили третью. Первая женщина принялась беседовать с ней и проговорила больше десяти минут. Ее спутница заметила, что в то время как та говорила, другая только слушала. Когда подруги попрощались, первая женщина сказала второй: "Вот одна из самых замечательных жен на свете!" | "Но она же не сказала ни единого слова", | запротестовала вторая женщина. "Я знаю, | ответила первая, | но она слушала. Это говорит об ее уме".

Развив в себе умение слушать, вы убедитесь в том, что вас тоже будут считать весьма умным человеком. Все мы понимаем, что человек, способный выслушивать все наши словоизлияния может быть хорошим другом. Умение слушать стало забытым искусством. Посмотрите, что происходит во время разговора с некоторыми из знакомых. Они не делают пауз, разом выдавая все, что у них на уме, и, в сущности, не слышат вас, будучи занятыми репетированием своей дальнейшей речи.

При исследовании экстрасенсорного восприятия (ЭВ) было установлено, что если вы посылаете ЭВ мысль в пустое пространство, то мысли попросту не существует. Другими словами, должен существовать как отправитель, так и получатель. То же самое и с разговором. Если кто-то говорит с вами, а вы не слушаете, то беседы нет.

Умение слушать является самой необходимой характеристикой нормального общения. Жаль, что им так часто пренебрегают. Значительная часть нашей жизни была потрачена на обучение речи, чтению и письму, но мы совершенно не учились слушать других. По большей части нам просто хочется выговориться, а если люди нас не слушают, то мы очень расстраиваемся. Мы говорим: "Почему ты не слушаешь?" или "Ты не обращаешь ни малейшего внимания на мои слова!"

Сознаете вы это или нет, но ваше умение слушать оказывает большее впечатление, чем ваше умение разговаривать. Мир соскучился по хорошим слушателям. Ничто не угрожает самооценке

человека больше, чем безразличие. Но умение хорошо слушать нечто большее, чем умение молчать. Признаки раздражения и скуки, сарказм, бездумные реплики, несогласие с собеседником или безразличие к нему | все играет свою роль в эрозии личности. Когда вы поступаете таким образом, собеседник чувствует себя оскорбленным. Он думает: "Мне есть, что сказать. Мне нужно, чтобы меня выслушали". И этого человека обязательно выслушают | если не вы, то кто-то еще! Он сделает все необходимое, чтобы найти внимательного слушателя. Ребенок может устроить скандал, что-нибудь разлить, разбить, подраться с братом или сестрой. Ученик может пропускать уроки или вообще отказаться от учебы. Супруг может замкнуться в себе или проводить свободное время вне дома. Служащие могут писать жалобы или просить о переводе на другое место. Каждый может заставить услышать себя.

Как правило, люди вообще не вступают в контакт друг с другом. Они просто говорят по очереди! Иное вообще не слушают, если их не принуждают к этому. Здесь и находится корень проблемы. Очень немногие люди действительно хотят слушать или научиться слушать собеседника. Я недавно убедился в этом, предложив вести два курса в местной вечерней школе. Эти курсы | первый по ораторскому мастерству, а второй по умению слушать других | были специально разделены для доказательства моей идеи. Через несколько дней все места на курсе по ораторному мастерству были заняты. Фактически мне пришлось вести по два занятия, чтобы удовлетворить всех желающих. А на курсы по умению слушать других не записался ни один человек! Все хотят ораторствовать, но никто не хочет слушать. Подумайте о том, кого вы цените больше всего. Тех, то слушает вас, не так ли? Нас тянет к тем, кто способен выслушать то, что мы можем им сказать. Именно поэтому многие психиатры и психологи достигают ошеломительного успеха и популярности у пациентов. Люди хотят, чтобы кто-то выслушал их, даже если им приходится выкладывать по пятьдесят долларов в час за это удовольствие. Чтобы быть хорошим слушателем, вы должны захотеть им стать. Каждый, с кем вы входите в контакт, должен ощущать свою значимость в ваших глазах. Если руководитель организации, общественный или религиозный деятель, которого вы высоко цените, хочет поговорить с вами, вы весь обращаетесь в слух. Но если дворник, домохозяйка или уборщица хотят, чтобы вы уделите

им несколько вашего времени, то будете ли вы столь внимательны? Наверное, нет. Однако если бы все вдруг исчезло на неделю, кого бы вам больше не хватало? Вдающихся и авторитетных деятелей или людей, делающих вашу жизнь более удобной? Все люди важны, и вы должны дать им понять это, внимательно слушая их. Захотев стать хорошим слушателем, вы обнаружите, сколько очарования заключено в окружающих. Люди, которых вы считали скучными или незначительными, внезапно станут вам интересны. В самом деле, нет неинтересных людей | есть лишь незаинтересованные слушатели!

Глава 2 МЫ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСУЕМСЯ СОБОЙ, ЧЕМ ОКРУЖАЮЩИМИ

Это простой факт человеческой природы. У нас есть чувства и эмоции, гордость и заботы. Но то же самое есть и у всех остальных. Чтобы развивать позитивное общение, мы должны проявить **ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В ДРУГИХ**. Для доказательства своего интеллекта не нужно умничать, отпускать глубокомысленные замечания или рассказывать потрясающие истории. Для этого нужно искренне относиться к собеседнику.

Помните: общение имеет две стороны. Кто-то говорит, а кто-то слушает. Вы не сможете заставить людей выслушать вас, не обратив их внимания на себя. Вы не добьетесь внимания, пока не заговорите о том, что интересует их, а не вас. А что больше всего интересует людей? Они сами! Они хотят обсуждать свои дела и свои планы на будущее, места, где они бьют, и события, которые с ними произошли. Никогда не забивайте об этом.

Частая и губительная ошибка в процессе общения | стричь людей под одну гребенку и разговаривать с ними исходя из этого принципа. Само собой разумеется, что каждая женщина хочет рассказать о своем доме, о кулинариях рецептах или о детях. Но это часто оказывается далеко от истины. Многие женщины предпочитают говорить о современной политике, силе разума, автомобилях или марочных винах. У мужчин тоже имеются нетипичные темы для беседы. Хотя так называемые стандартные мужские интересы сводятся к бирже, футболу и рыбной ловле, многие предпочитают обсуждать, например, приготовление экзотических блюд, ремесла,

искусство или права женщин. Следовательно, разумнее всего будет попытаться определить интересы человека, с которым вы разговариваете.

Помимо рассказов о себе, люди больше всего любят выражать свои мнения. Забавно, как они иногда обсуждают предметы, о которых не имеют ни малейшего представления. Очень немногие способны признать, что у них нет своего мнения по данному вопросу. Люди предпочитают создавать его на пустом месте. Хотя такое мнение, как правило, далеко от истинного положения дел, им важно выразить его. Вы никогда не найдете друзей, не соглашаясь с мнениями окружающих!

Следующим пунктом по важности являются разговоры о других. Люди получают от этого истинное удовольствие. Иногда их слова безосновательны, но опять таки они чувствуют себя обязанными выразить свое мнение. Хитрость в том, чтобы выделить хорошие качества обсуждаемого человека, не возражая своему собеседнику. Хотя вы не можете повлиять на его суждения, эта тактика переводит разговор в более спокойное и позитивное русло.

Следующее, о чем любят говорить люди, — познания в различных областях деятельности. Выбор тем практически не ограничен. Здесь у вас есть шанс побыть хорошим слушателем и кое-чему научиться. Я, например, извлек из разговоров огромную пользу для себя. Хотя иногда поначалу мало интересовался обсуждаемым предметом, но любопытство брало верх, и я вдруг понимал, что хочу узнать побольше. Слушая людей, искушенных в определенных областях деятельности, вы становитесь сведущим в разных вопросах и приобретаете способность поддерживать беседу на удивительно большое число тем.

Самая последняя вещь, о которой люди хотят разговаривать, это... ВЫ. Они не хотят слушать о ваших болезнях, работе или негативных взглядах на жизнь. Послушайте себя и отметьте, как часто вы говорите от первого лица. Если вы слишком усердствуете, начните менять "я" на "вы" и "ты".

Контролируйте внимание на вашем собеседнике. Подождите, пока он не спросит о ваших делах. Можете быть уверены, что он сделает это только тогда, когда будет готов вас выслушать; другими словами, после того, как вы дадите ему возможность выговориться.

Когда начнете говорить о себе, не привлекайте внимания к себе, но связывайте свои интересы с интересами собеседника.

Глава 3 ВСТУПАЙТЕ ТОЛЬКО В ПОЗИТИВНЫЕ РАЗГОВОРЫ

Мы уже узнали, что слова обладают творческой силой | такой же, как и мысли, формирующие наше сознание. Поскольку мы всегда делимся своими мыслями с окружающими, не стоит и говорить о том, что эти мысли должны быть позитивными.

Когда вы плохо себя чувствуете, старайтесь не жаловаться. Если жалобы вошли в привычку, знайте, что это ваш способ добиваться внимания и симпатии. Часто жалуясь на свои недуги, вы становитесь для людей символом болезни. Они начнут избегать вас, поскольку никто не хочет иметь дело с человеком, одно присутствие которого напоминает о ней. Кроме того, влияя на других, вы также ухудшите и свое состояние; вы программируете свое подсознание на болезнь пустыми жалобами. Один мой друг любил говорить. "Никогда не рассказывай другим о своих неприятностях. Половине собеседников все равно, а остальные только радуются твоим бедам".

Разговаривайте о вдохновляющих вещах. Дайте людям понять, как вы радуетесь жизни, и наблюдайте за их реакцией. Человек, генерирующий позитивные вибрации, притягивает других, как магнит. Все хотят иметь дело с людьми, обладающими здоровыми, позитивными взглядами. Их отношение к жизни передается другим. Даже если вам не по себе, делайте вид, что все хорошо. Вы поднимете настроение окружающим и таким образом улучшите свое самочувствие.

Концепция позитивного общения включает в себя и умение хранить чужие секреты. Люди будут доверять вам пропорционально вашей способности хранить их тайны. Прежде чем раскрыть чужой секрет, задайте себе вопрос: "Рассказал бы я об этом, если бы меня слушали пятьдесят человек?" Учитесь говорить только то, что можно повторить в другом месте. Пользуясь этим подходом, вы обнаружите, что ваши реплики автоматически будут состоять только из позитивных, конструктивных, оптимистических замечаний.

Глава 4 ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Вы не сможете общаться с людьми, если не научитесь пользоваться простым языком. В вашей способности общаться определенно есть какой-то изъян, если ваша речь непонятна ребенку. Это может звучать нелепо, но это правда. В начале моей лекционной деятельности я обнаружил, что эффективность общения с аудиторией напрямую связана с моим умением излагать простым языком сложные, абстрактные идеи.

Задача привлечения внимания, будь то отдельный человек или аудитория, лежит на вас. Никто не будет выслушивать то, что ему непонятно. Немногие выпускники колледжа могут общаться с менее образованными людьми, поскольку они не умеют выражаться достаточно просто. Если кто-то не понимает вас, то вовсе не обязательно, что этот человек глуп. Гораздо вероятнее, что вы недостаточно четко или просто выразили свое мнение. Уолт Дисней пользовался мультипликацией как средством упрощения. Довольно часто великие истины выражаются в форме притч и аллегорий. Давайте усвоим это и будем пользоваться простыми историями, притчами и наглядными примерами для пояснения смысла сказанного.

Один из лучших методов настройки взаимопонимания | обратная связь. Почаще задавайте вопросы вроде "я достаточно ясно выразился?", "вы согласны?" или "а каково ваше мнение на этот счет?" Эта предупредительность поможет вам наладить общение.

Глава 5 ДАЙТЕ СОБЕСЕДНИКУ ПОНЯТЬ, ЧТО ОН ПРОИЗВОДИТ НА ВАС ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Я уже говорил, что каждому человеку нравится чувствовать свою значимость. Дайте собеседнику понять, что его слова производят на вас впечатление. Слушайте его внимательно. Чем меньше вы говорите о себе, тем сильнее ваш собеседник будет ощущать свой вес ваших глазах. Ведите себя так, словно его работа или жизнь | самая увлекательная вещь, о которой вы слышали.

Как-то раз я возвращался домой самолетом после лекции перед многотысячной аудиторией. Я весь кипел от энтузиазма после необычайно успешного выступления. Рядом со мной сидел человек, представившийся бухгалтером. Что ж, подумал я, удобная профессия, но как она, должно быть, утомительна! Разумения, я не

выдал ему свои чувства. И слушал долгий рассказ о его поездках и запутанных делах финансовых корпораций, которые он представлял. Его рассказ поддерживал меня в зачарованном состоянии на протяжении всего полета. После этого случая я усвоил истину: хотя с первого взгляда некоторые люди могут показаться скучными, но то, что они говорят, часто бывает важнее и интереснее, чем то, что мы можем сказать сами.

Многие неспособны нормально общаться, потому что пытаются скорее произвести впечатление на других, чем выразить себя. Они втягиваются в некую взаимно нейтрализующую словесную бомбардировку с собеседником. Они употребляют непонятные для других слова и часто пытаются скорее заговорить собеседника, чем поговорить с ним. Они полны желания доказать всем, какие они умные.

Справедливо это или нет, но окружающие формируют свое мнение о вас на основе манеры вашей речи. Если вы пытаетесь переговорить их или произвести на них впечатление своей эрудицией, то можете быть уверены, что ваши слова оставят без внимания. С другой стороны, если вы не будете пытаться разговаривать свысока, не будете забывать об их интересах и эмоциях, вас сочтут умным, интересным и даже блестящим собеседником.

Исследования показывают, что семьдесят пять процентов слов, произносимых нами, не воспринимаются нашими собеседниками. Люди слышат только то, что хотят слышать. Как вы уже знаете, больше всего они хотят слышать о себе. Если вы будете обсуждать с ними их цели, идеи, интересы, переживания и устремления, вы добьетесь их внимания и без труда удержите его.

Глава 6 ВЫРАЖАЙТЕ ИСКРЕННЮЮ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Относясь к своим друзьям и коллегам с искренней признательностью, вы, по сути дела, учите их любить и понимать себя. Если ваше замечание касается черты или качества, отсутствующего у большинства людей, его воздействие усиливается. Нетрудно сделать комплимент внешности (хотя это тоже прекрасно), поэтому творческая личность ищет в людях неброские качества. Например, вы можете отметить чувство юмора в человеке или его способность заводить новых друзей. Выделяя качества собеседника,

незамеченные остальными, вы фактически говорите: "Я отношусь к тебе как к личности". Вы даете человеку возможность для улучшения его мнения о себе.

Помогая другим улучшать самооценку, чувствовать себя более комфортно и стабильно, вы располагаете их к себе. Все это имеет прямое отношение к тому, что мы говорили раньше: чтобы хорошо думать о других, сначала научитесь хорошо думать о себе. Знание того, что радует вас и увеличивает вашу уверенность в себе, дает вам отличные способы помочь другим обрести такую же уверенность. Кто-то проникательно заметил, что когда мы взираем на мир и видим Бога и добро во всем, мир смотрит на нас с такой же теплотой.

Глава 7 ЖДИТЕ, ПОКА РАЗГОВОР НЕ ЗАЙДЕТ О ВАС

После того как люди расскажут вам о себе, разговор достигнет той стадии, когда речь пойдет о вас. Терпение, проявленное вами, окупится сторицей. Не будьте похожи на актрису, с которой я встретился на вечеринке в Голливуде. Проговорив полчаса о своей карьере в кино, она наконец сказала: "Ну ладно, хватит обо мне! Как вам понравилась моя последняя роль?"

Глава 8 ПОСТУПКИ ВЫРАЗИТЕЛЬНЕЕ, ЧЕМ СЛОВА

Люди будут судить о вас по вашим поступкам. Небольшие знаки внимания | это не просто пустые жесты. Это проявления заботы, которая говорит: "Вы мне небезразличны". К сожалению, для многих вежливость стала забытым искусством. Не позволяйте себе быть невежливым. Будьте тем, кто по-прежнему ставит на первое место небольшие знаки внимания и доброты, радующие других людей. Важно понять, что людей не интересует подробный рассказ о вашей житейской философии. Их больше интересует, как реализуются наши убеждения.

Ваши поступки отражают ваше мышление. Если люди видят, что вы здоровы, счастливы, состоятельны и полны энтузиазма, они спрашивают, как вы этого добились. Не надо читать им проповеди, ибо, как сказано в пословице, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать". Религиозные фанатики могут говорить о мире, любви,

всепрощении и о своем великом счастье, но стоит взглянуть на их стиль жизни, и все становится ясно. Как сказано в Библии, "по плодам их ты узнаешь их". Если ваша жизнь служит примером позитивного отношения к окружающему, люди захотят узнать, как можно "сесть на тот же поезд".

Глава 9 ПРИХОДИТЕ НА ВСТРЕЧИ ВОВРЕМЯ

Еще один важнейший аспект в развитии нормальных взаимоотношений | надежность. Приходить на назначенную встречу вовремя важнее, чем может показаться на первый взгляд. Опоздание свидетельствует не просто о вашей безответственности, оно фактически означает ваше безразличие к человеку, с которым вы встречаетесь. Вы как бы говорите ему, что он не такая уж важная персона, чтобы встречаться с ним вовремя. Если бы вы завтра утром в 10.00 встречались с президентом Соединенных Штатов, то бы пришли вовремя, не так ли?

Разумеется! Так что давайте будем честными. Мы всегда можем прийти вовремя, если имеем побуждение к этому. Мы нарушаем правило "приходить вовремя", потому что не осознаем последствий наших поступков. Мы считаем себя свободными людьми, вольными делать все, что хочется. "Такой уж я есть!" | с вызовом говорим мы. Но на самом деле мы не такие. Мы лишь выбрали такую форму бытия. Хотя в большинстве случаев мы в самом деле должны делать в первую очередь то, что правильно для нас, это неприложимо в случае бесполезного нарушения прав других людей.

Помните, независимо от того, с кем вы встречаетесь | с начальником, домохозяйкой, фабричным рабочим, секретарем, коммерсантом, родственником, идете ли вы на митинг или на общественное собрание, | приходите вовремя! Распространите это на отношения со всеми людьми. Завоюйте репутацию человека, который всегда приходит первым. Если вы по необходимости заставляете кого-то ждать, объясните причину опоздания и сообщите предполагаемое время вашего прихода. Он будет уважать вас за проявленную заботу. Нет ничего более расстраивающего и обидного, чем ожидание человека, который не приходит вовремя.

Глава 10 ЗАПОМИНАЙТЕ ИМЕНА ЛЮДЕЙ

Большинство людей согласится, что один из сладчайших звуков для нас — это звук наших имен. Имена людей — все равно что визитные карточки их индивидуальности, поэтому, запоминая их, мы автоматически заручаемся их расположением. Это нетрудно. Уделите этому немного времени и внимания, и впоследствии вы будете вознаграждены.

Мы не запоминаем имена, как правило, потому, что во время взаимного приветствия практически не слушаем, что говорит собеседник. Если вспоминаем момент встречи, приветствие звучит для нас примерно так:

"Здравствуйте! Меня зовут Мхгрнтп..." Мы не расслышали имя, потому что не обратили на него внимания. Скорее всего вы обдумывали то, что предстоит сказать вам.!

Для запоминания имени сначала удостоверьтесь, что вы правильно его расслышали. Затем создайте в уме яркое, стимулирующее интерес представление о человеке, одновременно несколько раз повторив имя. Если вы запомнили всю личность, то вы запомните и имя.

Вы не должны говорить себе или другим: "Я забываю имена своих знакомых". Делая это, вы отдаете вашему подсознанию "приказ", который оно покорно выполняет. Каждый раз, когда вы пытаетесь вспомнить имя, впечатление о человеке ускользает, потому что вы уже подсознательно забыли его. Немедленно отмените "приказ" и начните утверждать, что можете запомнить имена всех знакомых и вспомнить их в любой момент.

Запоминание имен должно стать одним из приоритетов в вашем списке самосовершенствования. Это не только заставит ваших знакомых почувствовать свое значение, но также прибавит вам достоинства и уверенности в себе.

Глава 11 КАК ВСТРЕЧАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ И ЗНАКОМИТЬСЯ С НИМИ

НЕ БОЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ

Хотя вы можете считать, что это не так, но большинство людей ненавидит общественные мероприятия. Им нравится сама идея, но не устраивает перспектива встречи с незнакомыми людьми. Если честно, то нет такого человека, который время от времени не ощущал бы неловкости на вечеринке. Дело в том, что мы подсознательно боимся не понравиться окружающим и не хотим чувствовать себя отвергнутыми. Это все та же потребность в одобрении!

Если сама мысль, что надо присутствовать на каком-либо сборище, заставляет вас испытывать по меньшей мере беспокойство, запомните: вы не одиноки. Многие чувствуют то же самое. Осознав это, вы будете с гораздо большей легкостью встречаться с другими людьми.

Предположим, вы пришли на вечеринку и многих не знаете. Когда вы оглядываетесь, все вроде бы веселятся в свое удовольствие, в то время как вы совершенно одиноки и хотите оказаться дома. Но вы не дома. И, поскольку сейчас вы ничего не можете с этим поделать, почему бы не попытаться извлечь максимальную выгоду из ситуации?

Лучше всего самому сделать первый шаг. Выберите человека, не вовлеченного в разговор, и подойдите к нему. Предположите, что отнесется к вам, дружелюбно, и ведите себя так, словно ваше появление приятно и желанно для него. За редким исключением, человек проявит дружелюбие и будет поддерживать разговор. Проявив инициативу и переборов робость и застенчивость, вы вскоре обнаружите, что ваш новый знакомый готов говорить с вами сколько угодно.

Будьте дружелюбны и позвольте разговору идти своим чередом. Пользуйтесь советами по технике общения, данными в этой главе. И не слишком старайтесь завоевать расположение собеседника! С самого начала примите как должное, что вы ему понравитесь. Так и случиться!

Глава 12 УЧИТЕСЬ искусству "БЕСЕДЫ НАКОРОТКЕ"

Разговор вовсе не обязательно должен касаться трудных вопросов или философских проблем. Гораздо лучше начинать его с незнакомым человеком с "беседы накоротке". Тому есть важная

причина. Человек, с которым вы встречаетесь, спрашивает себя: "А легко ли мне будет говорить с ним?" Первые произнесенные вами слова дадут ему ответ на этот вопрос и создадут впечатление, тем самым определив тон ваших отношений. Если, к примеру, вы начинаете разговор с вопроса о философии, ваш собеседник будет застигнут врасплох и замкнется. Но если вы начнете расспрашивать о нем, он расслабится, и беседа будет протекать естественно. Если вы смотрели телевизионные ток-шоу, то заметили, что ведущий неизменно начинает с простых, тщательно подобранных вопросов, давая интервьюируемому понять, что к его личности проявлен интерес. Это устраняет беспокойство и позволяет гостю говорить о себе.

Глава 13 ЗАВЕДИТЕ ПРИВЫЧКУ УЛЫБАТЬСЯ

Люди недостаточно часто улыбаются, что создает еще одну проблему общения. Понаблюдайте за людьми на улице, в офисе или даже дома. Как часто они улыбаются? Некоторые постоянно "включают" и "выключают" улыбку, стараясь произвести впечатление, но их неискренность сразу становится заметной для наблюдательного человека. Исследование, проведенное в одном из ведущих университетов, показало, что мужчины улыбаются при разговоре перед 70 процентами женщин и лишь перед 12 процентами мужчин. Это свидетельствует об их безразличии к тому, что о них подумают другие мужчины. Они стараются произвести впечатление в первую очередь на женщин!

Улыбка | важное средство общения, так как она оказывает позитивное воздействие на окружающих. Подумайте о том, как хорошо вы себя чувствуете, когда вам улыбаются. В своей простейшей форме улыбка является способом показать, что все идет хорошо и вас рады видеть. Когда продавцы улыбаются покупателям, объем продаж в магазинах увеличивается на 20 процентов!

Люди волей-неволей добреют от улыбки. Если вы не привыкли улыбаться, то вам пора научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас!

Не бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Это же не больно. В сущности, вам самому становится от этого лучше. Если поблизости есть зеркало, улыбнитесь перед ним, и вы увидите, насколько лучше выглядите!

Когда я говорю, что вы должны улыбаться перед зеркалом, я совершенно серьезен. Поначалу вы можете чувствовать себя глупо, но когда нахмуренные брови и опущенные уголки рта исчезнут и вы начнете излучать уверенность и достоинство, ваше отношение к этому занятию изменится. Каждый человек прекрасен, когда он улыбается. Улыбнувшись, вы автоматически почувствуете себя лучше.

Улыбка приходит изнутри, поэтому вы должны позитивно мыслить, что отразится на вашем лице. Если вам недостает уверенности в себе, если вы поглощены своими несчастьями и сомнениями, вам будет трудно улыбаться. Естественное нежелание выказывать свои чувства окружающим сделает вашу улыбку натянутой и вымученной.

Чтобы преодолеть это, найдите корень ваших проблем и измените негативное мнение о себе. Начните улыбаться и делайте это всегда.

Когда бы вы ни встречались с людьми | **УЛЫБАЙТЕСЬ!**

УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! Улыбайтесь всем и каждому.

Улыбайтесь своим родным, друзьям и коллегам. Улыбайтесь нахмуренным людям. Улыбайтесь в транспорте. Улыбайтесь в лифте, в магазине, в банке, на улице. Улыбайтесь сторожу, официантке, банковскому служащему.

Заметьте, я говорю "улыбайтесь КОМУ-ТО", а не "ДЛЯ чего-то".

Причина этого очевидна. Когда вы улыбаетесь КОМУ-ТО, вы делаете это искренне. Люди почувствуют и будут улыбаться в ответ. Ответная улыбка | способ сказать: "Спасибо за то, что вы заметили и оценили меня!"

Учитесь хотеть улыбаться и радоваться счастью, которое вы приносите в жизнь встретившихся вам людей. Попытайтесь улыбаться сегодня и убедитесь, как действует магия улыбки. Помните, что улыбка | одно из ваших главных преимуществ!

Глава 14 ОСТОРОЖНЕЕ ВЫБИРАЙТЕ СЕБЕ КОМПАНИЮ

И наконец, имейте в виду, что вы принимаете в себя определенную часть от каждого человека, с которым вы общаетесь. Так что будьте очень осторожны в выборе знакомых. Возьмите за правило поддерживать только позитивные разговоры и по возможности придерживайтесь людей с позитивным складом ума. Эти люди

вдохновят вас и побудят к использованию вашего безграничного потенциала. Люди с негативным складом ума будут истощать вашу энергию своими бесконечными придирками и жалобами на то, как жестоко мир обошелся с ними, какое непонимание проявляют их мужья или жены, как руководство не может оценить их по достоинству и как ужасно они себя чувствуют. При удобном случае отказывайтесь от общения с такими людьми и выбирайте и ищите тех, кто настроен бодро и позитивно. Помните: каждый человек, с которым вы общаетесь, влияет на вашу жизнь.

ЧАСТЬ II ПРЕОДОЛЕТЬ НЕВОЗМОЖНОЕ

Как начинается процесс изменения

Существует две причины для начала изменения.

Во-первых, — отчаяние.

Иногда наши жизненные обстоятельства настолько выходят из-под контроля, что мы почти прекращаем свои попытки найти ответы, поскольку нам кажется, что наша жизнь полна только неразрешимыми вопросами. Но именно это всеподавляющее чувство отчаяния в конце концов побуждает нас искать решения. Отчаяние — это конечный и неизбежный результат копившейся в течение многих месяцев или даже лет запущенности, которая приводит нас к тому моменту в жизни, когда мы сами чувствуем острую необходимость немедленно найти решения накопившихся проблем. Вторая причина, которая побуждает нас изменить что-то в своей жизни, это вдохновение. Я очень надеюсь, что, познакомившись с идеями, которыми я собираюсь поделиться с Вами, большое вдохновение будет Вашей отправной точкой. И оно подвигнет Вас на серьезные изменения в жизни.

Вдохновение может прийти к нам в любой момент времени и из множества источников. Песня может вдохновить нас, книга может вдохновить нас, точно так же, как чья-то эффектная и волнующая речь. История человека, который добился успеха вопреки всем трудностям, может пробудить в нас сильные эмоции. Вдохновение, откуда бы оно ни пришло к нам, пробуждает внутри нас те чувства, которые возрождают надежду, честолюбие и решимость. Даже

краткое мимолетное одобрение и поддержка помогают нам вновь вспомнить о своих потенциальных возможностях. В нас вспыхивает искорка желания, мы начинаем мысленно перебирать одну возможность за другой, причем каждая возможность сулит нам успех и счастье в будущем. В этот быстротечный момент, когда вдохновение владеет нашей душой, мы либо начинаем действовать, либо не делаем ничего, довольствуясь лишь тем, что продолжаем наслаждаться теплым чувством, которое греет нас изнутри, пока это тепло постепенно не уходит, унося с собой наши перспективы и возможности.

Какой бы ни была Ваша жизнь в данный момент, пытаетесь ли Вы побороть отчаяние или ищите вдохновения — я прошу Вашего безраздельного внимания и обещания прочесть эту книгу до конца, а не просто начать читать ее. В конце концов, наши жизни будут судить не по тем делам, которые мы начинали, а по тем, которые наши усилия и решимость довели до успешного завершения. С особой тщательностью и вниманием, я попытался собрать ряд идей и положений, которые действительно способны изменить жизнь. То вдохновение, которое, я верю, Вы получите из этой книги, способно изменить любые обстоятельства человеческой жизни. Однако для того, чтобы идеи, заложенные в этой книге, смогли внести присущую им магическую силу в Вашу жизнь. Вам нужно будет потратить достаточно времени, чтобы серьезно рассмотреть направление Вашей жизни, как следует обдумать мое послание и начать тщательно применять предлагаемые принципы. И для начала позвольте мне поделиться с Вами некоторыми важными предварительными соображениями, которые могут помочь Вам начать путешествие к успеху и счастью.

Ключ к успеху и счастью.

Есть всего лишь несколько важных принципов. Большинство успеха, которого мы достигаем в жизни, мы обязаны именно им. Это те самые «основы», которые оказывают наибольшее влияние на наше здоровье, счастье и наши банковские счета.

Я не утверждаю, что существует всего лишь несколько идей, способных изменить жизнь, потому что таких идей, безусловно, множество.

Однако я предлагаю Вам начать Ваши поиски, сосредоточившись на пяти фундаментальных принципах, которые мы рассмотрим в этой книге.

Это и есть те самые несколько принципов, на долю которых придется большая часть достигнутых Вами результатов.

Вам никогда не удастся овладеть каждым аспектом Вашей жизни. Попытка стать мастером в каждой ее мельчайшей детали только приведет к поражению.

Вместо этого почему бы не попробовать освоить несколько принципов среди многих: те несколько принципов, которые дадут наибольший результат; те фундаментальные основы, которые окажут наибольшее влияние на определение качества Вашего существования?

Когда Вы ищите ответы, как сделать жизнь лучше, всегда ищите прежде всего те несколько принципов, которые дадут Вам почувствовать наибольший результат.

Если Вы овладеете этими основами, то я могу обещать, что Вы не будете разочарованы результатами.

Именно ими — основами жизни — нам всем необходимо овладевать. Это все те же самые ключи к успеху и счастью, которые существуют на протяжении последних шести тысяч лет летописной истории. Нет никаких новых основных принципов для человеческих достижений. Основы есть основы и все остальное — это просто деятельность, направленная на усовершенствование или развитие тех же самых принципов.

В любой попытке улучшить Ваше теперешнее положение никогда не позволяйте себе отклоняться от тех проверенных временем принципов, которые передавались из поколения в поколение и всегда служили фундаментом для поиска, создания и развития лучшей жизни.

Пять основных фрагментов мозаики жизни.

Если бы каждый читатель сел и составил свой собственный перечень пяти основных принципов, которые могли бы обеспечить наибольшую эффективность в жизни, то, вероятно, мы получили бы сотню различных ответов. И в определенной степени все ответы

были бы правильными, поскольку каждый из нас ставит какие-то принципы выше, чем все остальные.

Важно понимать, что тот перечень, которым я поделюсь с Вами, вовсе не означает, что мои пять принципов являются единственными и исключают все другие. Я не настолько умен и не настолько самонадеян, чтобы считать, что у меня есть все ответы и что мои ответы являются единственными. Принципы, которые мы рассмотрим в этой книге — это пять важных концепций, которые точно так же послужат основой Вашего успеха сейчас, как служили для всех предшествующих поколений. Через мой многолетний опыт, через все мои встречи как с успехом, так и с поражением, через все разговоры и дискуссии, в которых мне посчастливилось участвовать, эти пять принципов прошли неизменными в своей способности производить результаты, изменяющие жизнь.

Проверка временем — это часто самая лучшая проверка обоснованности и ценности чего-либо. Вот почему я предложил Вам внимательно рассмотреть эти пять долговременных принципов — «основ». Они всегда присутствуют и направляют жизнь тех, кто с готовностью принимает любой вызов, брошенный жизнью, и умеет достойно воспользоваться своим шансом.

У меня нет окончательных и абсолютных ответов на вопрос — как добиться успеха в жизни. Я знаю, что существует множество людей, которые считают, что знают истину, и заявляют, что они нашли окончательное решение головоломки жизни. Однако, не может быть никакого единственного окончательного ответа, просто потому, что никогда не будет единственного определенного вопроса. Вот почему мой самый лучший совет — всегда придерживаться основ. И если Вы уделите каждой из основ, которые мы собираемся обсудить, должное время и внимание, Вы, без сомнения, будете довольны результатами, ибо перед Вами - Пять основных фрагментов мозаики жизни.

Глава первая ФИЛОСОФИЯ

Философия — это главный фрагмент во всем мозаике. Главный фактор, определяющий как складывается наша жизнь - это способ

мышления, который мы выбираем. Все, что существует внутри человеческого сознания в форме мыслей, идей и информации, формирует нашу личную философию. Наша философия затем оказывает влияние на наши привычки и поведение, и именно это настоящее начало всего.

Как формируется наша личная философия.

Наша личная философия складывается из того, что мы знаем, и из того, как мы пришли к тому, что мы теперь знаем. В течение всей нашей жизни мы получаем информацию из множества источников. То, что мы знаем, мы получаем в школе, от друзей, в процессе общения, под влиянием средств массовой информации, дома, на улице. Эти знания приходят к нам из книг, мы получаем их слушая и наблюдая за происходящим вокруг нас. Источники знаний и информации, которые вносят вклад в формирование нашей сегодняшней философии, фактически неисчерпаемы.

Когда мы становимся взрослыми, вся новая информация, которая встречается на нашем пути, пропускается через фильтр нашей личной философии. Концепции, которые, как нам кажется, согласуются с теми заключениями, к которым мы уже пришли раньше, пополняют наш запас знаний и служат подкреплением наших сегодняшних суждений. Те же идеи, которые, как нам кажется, противоречат нашим нынешним убеждениям, обычно быстро отвергаются.

Мы постоянно находимся в процессе проверки своих уже существующих мнений и суждений с точки зрения их точности или подтверждения в свете новой поступающей информации. Когда мы соединяем новые знания со старыми, то результатом может быть или укрепление наших прошлых убеждений, или расширение нашей текущей философии в свете новой и ценной информации о жизни и о людях.

Те же убеждения, которые формируют нашу личную философию, определяют и нашу систему ценностей. Наши убеждения ведут к определенным решениям относительно того, что для нас ценно в жизни. В течение каждого дня мы выбираем делать то, что мы считаем ценным.

Если человек решает каждый день вставать в пять утра, чтобы как можно лучше использовать все имеющиеся возможности, которые позволят ему лучше обеспечивать свою семью, то что фактически делает этот человек?

Он делает то, что согласно его личной философии является для него ценным.

И наоборот, человек, предпочитающий спать до полудня, тоже делает то, что считает ценным. Однако результаты, вытекающие из этих двух различных философий — из того, что люди считают ценным, — будут совершенно различными.

У нас у всех есть свои собственные идеи относительно того, что влияет на нашу жизнь. Эти идеи основаны на информации, которую мы накопили за прошедшие годы. У каждого из нас есть свой личный взгляд на правительство, на систему образования, на экономику, на нашего начальника и на множество других вопросов. То, что мы думаем по этим вопросам, дополняет нашу формирующуюся личную философию и заставляет нас делать определенные выводы относительно жизни и того, как она устроена. Эти выводы затем заставляют нас сформировать нашу собственную систему ценностей, которая определяет, как мы будем действовать каждый конкретный день и при каждом конкретном обстоятельстве.

Все мы принимали и продолжаем принимать решения на основе того, что мы считаем ценным.

Приведут ли принимаемые нами решения к безусловному успеху или к неизбежному поражению — зависит от информации, которую мы собрали за прошедшие годы и на основе которой сформировалась наша личная философия.

Личная философия подобна установке паруса

Пока мы живы, ветра обстоятельств дуют на нас нескончаемым потоком. Они затрагивают жизнь каждого из нас.

Мы все испытали на себе дуновение ветров разочарований, отчаяния и сердечной боли. Почему же тогда все мы, каждый на своем собственном корабле жизни, начав свой путь из одного и того же пункта и стремясь в один и тот же конечный порт назначения, оказываемся в таких разных местах в конце пути? Разве все мы не

плывем по одному и тому же морю? Разве всех нас не обдувают одни и те же ветра обстоятельств? И разве всех нас не бьют бурные шторма неудач?

То, что гонит нас к различным предназначениям, — это способ, который мы выбираем, чтобы поставить свой парус. Именно способ мышления, т.е. то, как каждый из нас думает, и определяет основное различие в том, куда каждый из нас прибудет в конце пути.

Основное различие состоит не в разных обстоятельствах.

Основное различие определяется установкой паруса. Одни и те же обстоятельства бывают у всех нас. Все мы испытываем разочарования и сомнения. У всех нас бывают срывы и минуты, когда, несмотря на все самые лучшие планы и максимальные усилия, все просто рушится на глазах. Сложные обстоятельства — это не что-то, специально припасенное только для бедных, необразованных или нуждающихся. У богатых и у бедных дети попадают в беду. У богатых и у бедных бывают семейные неприятности. Богатые и бедные встречают проблемы, которые могут привести к финансовому или личному краху. В конечном итоге, качество нашей жизни определяется не тем, что случается, а тем, что мы выбираем делать в том случае, когда, с большим трудом поставив парус, мы вдруг обнаруживаем, после всех усилий, что ветер сменил направление.

Если ветер изменился, мы должны измениться. Мы должны снова подняться на ноги и переставить парус так, чтобы снова вести корабль в направлении нашего свободного выбора. «Установка паруса», то есть то, как мы думаем и как мы реагируем, обладает намного большей способностью разрушить нашу жизнь, чем любые невзгоды, которые нам встречаются. То, насколько быстро и ответственно мы реагируем на несчастье, намного важнее, чем несчастье само по себе. Когда мы поймем это, то сможем окончательно и с готовностью признать, что самый большой вызов в жизни — это способность контролировать процесс нашего собственного мышления.

Чтобы научиться переставлять парус и не позволять, чтобы Вас уносило в ненужном для Вас направлении, потребуется выработать совершенно новую дисциплину. Придется поработать над созданием мощной личной философии, которая поможет положительным образом повлиять на все то, что мы делаем и на все, что мы думаем и

выбираем. Если мы сможем добиться успеха в этой стоящей труда попытке, то результатом будет изменение нашего дохода, нашего банковского счета, стиля жизни и наших взаимоотношений с людьми. Если мы сможем изменить свое восприятие, суждения и решения относительно главных жизненных вопросов, тогда мы сможем коренным образом изменить свою жизнь.

Как выработать мощную личную философию

Что мы решим делать с возможностями, которые откроет перед нами завтрашний день, зависит не от обстоятельств жизни, а от того, что и как мы думаем. Все наши мысли и выводы, которые мы делаем относительно жизненных перипетий, представляют собой общую сумму всего, что мы узнали и чему мы научились до сих пор. Процесс обучения играет важную роль в определении нашей личной философии. За все прошедшие годы мы получили значительный объем знаний. Мы не можем жить без информации, которая окружает нас, влияя на наши мысли. Мозг человека непрерывно фиксирует изображения, записывает звуки и образы. Каждое ощущение запечатлевается в нейронах головного мозга. Каждое слово, каждая песня, каждая телевизионная программа, каждый разговор и каждая книга оставили свой электрический или химический след в нашем мозговом компьютере. Каждая эмоция, каждая мысль, каждое действие, в которое мы вовлечены, создает новую связь внутри нашего мозга, которая соединяется со всеми уже существующими связями. Все, что затронуло нашу жизнь, — было запечатлено, и то, чем мы являемся сегодня — это результат накопления входных данных, хитрым образом связанных между собой тонким сочетанием химических и электрических импульсов, хранящихся в головном мозге. Все, что когда-либо происходило внутри и вокруг нас, теперь сложилось в ту уникальную сущность, которую мы и называем личностью человека — человеческим существом.

То, как мы используем всю эту информацию и то, как мы сортируем ее, и формирует нашу личную философию. Проблема состоит в том, что немалая часть получаемой нами информации приводит к неправильным выводам, которые могут фактически препятствовать достижению наших целей. Единственный способ устранять эти

ментальные барьеры — это постоянно оттачивать, сверять и пересматривать нашу личную философию. Самый лучший способ установления новой, сильной личной философии — это начать с объективного пересмотра всех умозаключений и выводов, которые сделанных нами. Любое заключение, которое не работает для нас, фактически работает против нас. Предположим, например, человек решил, что его начальник платит ему слишком мало. Его система ценностей, основанная на полученной за многие годы информации и на собственном жизненном опыте, подсказывает ему: «Это не справедливо!» Эта оценка вынуждает его предпринять что-то в отместку. В результате он сокращает свои усилия на работе и начинает делать только то, что по его мнению, соответствует получаемой им зарплате. В этом решении нет ничего плохого... при условии, что цель его жизни - оставаться там, где он сейчас находится, делать то, что он сейчас делает и получать столько, сколько он получает сейчас, до конца жизни. Все наши непродуктивные суждения и решения являются результатом накопленной за многие годы дезинформации. Просто вокруг нас много ложных источников, и мы получали ложные данные. Решения, которые мы принимаем на основе имеющейся информации, не являются ложными. Именно ложная информация вынуждает нас принимать в конечном счете ложные решения. К сожалению, эти решения не приближают, а скорее уводят нас в сторону от достижения наших целей.

Насколько важна новая информация

Поскольку фактически невозможно определить и стереть всю ложную информацию, хранящуюся в нашем ментальном компьютере, то единственный способ изменить наши стереотипы мышления — это ввести новую информацию. Пока мы не изменим свои знания, мы будем продолжать делать выводы, принимать решения и действовать таким образом, который противоречит нашим собственным интересам. Очень важным является получение информации, от которой зависит достижение успеха и счастье. Причем, получение точной информации.

В противном случае мы неизбежно скатимся до невежества, введем себя в заблуждение своей властью, своим престижем и своим имуществом. Возникает вопрос, где мы можем получить новые, точные и плодотворные идеи и информацию, позволяющие нам стать лучше, чем мы есть? К счастью, вокруг нас изобилие позитивной информации, только ожидающей, чтобы ее использовали.

Учитесь на личном опыте

Один из лучших способов расширения границ наших знаний — это серьезный анализ нашего собственного прошлого опыта. В каждом из нас заключен целый университет. «Книги», заполняющие «полки» нашего сознания, были написаны и помещены туда в результате всего, что мы пережили с самого момента рождения. Этот опыт подсказывает нам, что есть верные и есть неверные пути во всем, что мы делаем, в каждом нашем решении, в каждом препятствии, которое бросает нам вызов.

Один из способов научиться что-то делать правильно — это сначала сделать это неправильно. Мы учимся на ошибках точно также, как и на успешном опыте. Неудача должна учить нас, иначе успех не вознаградит нас. Прошлые неудачи и ошибки должны заставлять нас вносить коррективы в свое нынешнее поведение, в противном случае настоящее и будущее будут немногим больше, чем полным повторением прошлого.

Мы все храним в памяти свои прошлые поступки, а также те результаты или последствия, к которым эти поступки привели. Весь фокус в том, чтобы заставить эти воспоминания о прошлых событиях стать нашими слугами, в противном случае повторение этих событий сделает нас их рабами.

Мы должны быть уверены, что наши воспоминания о прошлом опыте, как о хорошем, так и о плохом, являются точными, если мы собираемся их использовать для построения лучшего будущего. Мы должны размышлять над своим прошлым, оживляя отдельные моменты, взвешивая извлеченные уроки и совершенствуя свое сегодняшнее поведение с учетом нашей личной истории. Если мы пытаемся манипулировать фактами нашего прошлого, если мы всегда готовы обвинять других, но только не себя, то это означает,

что мы стремимся убежать от реальности и в будущем мы обречены повторять все те же прошлые ошибки и переживать нынешние трудности

Учитесь использовать мнение со стороны

Все мы нуждаемся в небольшом тренинге. В известном смысле — это цель данной книги. Эта книга содержит новое и объективное мнение для тех, кто находится в поиске новых понятий и идей. Мы все способны сами исправлять свои собственные ошибки. Однако часто большую ценность имеет голос со стороны — мнение кого-то, кто может дать объективную оценку нам, нашим делам и тому, каково будет возможное влияние наших мыслей и действий на наше будущее.

Объективная оценка человека, мнение которого мы ценим, позволит нам увидеть некоторые вещи, которых сами мы не видим. В нашем собственном мире мы склонны видеть лишь отдельные деревья, в то время как объективный и способный друг скорее всего увидит лес. Объективность, донесенная до нас в форме мудрого совета человека, которому мы доверяем и которого уважаем, можем дать нам своевременную и точную информацию о нас самих и нашем процессе принятия решения. Это может уберечь нас от ложных выводов, основанных на мнении нашего ближайшего окружения. Мы проявим настоящую мудрость, если научимся принимать совет и предложение от кого-то, кому мы небезразличны, а иначе жизнь и обстоятельства вынудят нас принимать их от людей, которым наплевать на нас.

В мире бизнеса успешные руководители часто обращаются к консультантам, несущие с собой свежее мнение постороннего человека. Сотрудники фирмы иногда настолько привыкают к текущей проблеме, что теряют способность видеть решения, а они могут находиться буквально у них под носом.

У каждого из нас должен быть избранный человек или группа людей, к которым мы можем обратиться за советом, когда ветер так часто меняет направление, что мы сами начинаем сомневаться, а правильный ли мы держим курс. Люди со стороны могут помочь нам объективно оценить наши действия, чтобы убедиться, что мы не слишком далеко отклонились от главных принципов — от «основ».

Учитесь на неудачах других людей

Другие люди и их личный опыт представляют нам бесчисленные возможности для обучения. Среди всего многообразия чужого опыта есть два ценных источника информации. Они соответствуют двум различным складам ума, двум категориям людей, которые, проходя через один и тот же опыт, приходят к удивительно различным результатам. Ежедневно мы находимся под влиянием представителей обеих групп. Каждая группа людей ищет свою аудиторию, и каждая оказывает воздействие на тех, кто хочет ее услышать. Но оба этих источника важны. Один из них служит примером, которому нужно следовать, а другой — является примером того, чего следует избегать — в качестве предупреждения, которое необходимо изучать, но не стремиться копировать. Мы все должны учиться на неудачах. Неудачи — это часть мирового опыта, часть жизненного опыта. Зачем нам нужно изучать неудачи? Затем, чтобы усвоить, чего не надо делать.

Любой опыт является ценным учебным пособием при условии, что мы учимся на его примере и вкладываем его ценность в свою собственную жизнь. Некоторые люди утверждают, что следует любой ценой избегать общения с теми, кто не преуспел в жизни, опасаясь, что мы можем перенять их дурные привычки и, как следствие, повторить их роковые ошибки. Однако, как сказал один мудрец: «Тот, кто не учится на прошлых ошибках, — обречен повторять их». Если мы игнорируем уроки прошлого, из какого бы источника они ни исходили, то мы можем стать жертвами метода проб и ошибок. Если мы будем игнорировать уроки истории, то эти «пробы» могут дорого обойтись нам, и наши собственные ошибки в конечном итоге разрушат нашу жизнь.

Думаю, это неправильно, что неудачники не проводят специальных семинаров для широкой публики. Если бы мы имели больше возможностей учиться на примере негативного опыта других, то, наверняка, смогли бы уберечь свою собственную жизнь от некоторых катастроф.

Учитесь на примере успеха других людей

Какое бы время и какие бы вложения нам ни потребовались, чтобы изучать опыт людей, добившихся успеха — мы безусловно будем в выигрыше. Собирайте идеи и информацию из всех возможных источников. Читайте книги. Посещайте семинары. Находите время на приобретение знаний, которые необходимы для успеха. Изучайте привычки, речь, манеру одеваться, стиль работы тех, кто преуспел. Одним из величайших источников мудрости тех, кто добился успеха, являются книги, имеющиеся в книжных магазинах. Даже просто читая слова, которые величайшие из людей прошлого и современности считали нужным оставить на бумаге, мы можем лучше понять, какие мысли управляли жизнью тех, кто был достаточно велик, достаточно убедителен, достаточно влиятелен и достаточно успешен, чтобы остаться в истории.

Используйте силу позитивного влияния

Каждый из нас должен находиться в постоянном поиске людей, которых мы могли бы уважать, восхищаться, людей, с которых мы могли бы брать пример в своем собственном поведении. То, кем и какими мы в настоящий момент являемся, в некотором роде представляет собой смесь многих людей, повлиявших на нас за годы нашей жизни. Когда мы были моложе, нашими кумирами часто были герои книг, кинозвезды и знаменитые музыканты. Какое-то время мы ходили, одевались и даже пытались изъясняться, как наши герои. Когда мы становились старше, и начинала формироваться наша единственная в своем роде личность, то наше подражание другим становилось менее заметным, однако их влияние вовсе не исчезло. Независимо от нашего возраста или обстоятельств, мы никогда не бываем полностью закрыты для чужого влияния. Ключ в том, чтобы найти тех уникальных в своем роде людей, личность и достижения которых стимулируют, восхищают и вдохновляют нас, и затем попытаться перенять их лучшие качества.

Все великие проекты строятся по модели или по чертежу. В этом мире нет более стоящего проекта, чем сознательное развитие нашей собственной жизни. Поэтому каждому из нас необходим такой чертеж — что-то или кто-то, с кого бы можно было брать пример — если, конечно, мы хотим перемен и прогресса в своей жизни.

Мы все находимся под чьим-то влиянием. Поскольку это влияние в некоторой степени определяет направление нашей жизни, то было бы намного лучше сознательно выбирать людей, которым мы позволим влиять на нас, чем допустить, чтобы ненужное влияние само воздействовало без нашего ведома или сознательного выбора.

Станьте хорошим наблюдателем

Мы должны стремиться каждый день находить ответы на целый перечень таких важных вопросов:

Что происходит в нашей промышленности? Какие новые изменения происходят в нашем правительстве? - нашем обществе? - нашем окружении?

Какие новые открытия, новые возможности, новые средства и методы появились в последнее время ?

Какие новые личности влияют на мировое и местное общественное мнение?

Мы должны стать хорошими наблюдателями и проникательными экспертами во всем, что происходит вокруг нас. Все без исключения события влияют на нас, оставляя свой отпечаток на том, как мы будем жить и кем мы однажды станем.

Одна из главных причин, почему люди не достигают успеха, состоит в том, что они продолжают преодолевать каждый день, в то время как значительно важнее получать что-то от каждого дня. Мы должны стать достаточно мудрыми, чтобы наблюдать и анализировать все, что происходит вокруг нас. Должны быть наготове. Бодрствовать. Пусть жизнь во всех ее тонких и сложных проявлениях затрагивает нас. Часто бывает так, что самые потрясающие возможности спрятаны в гуще, казалось бы, незначительных событий жизни. И если мы не обратим внимания на эти события, то можем запросто упустить открывающиеся возможности.

Станьте хорошим слушателем

В наши дни нелегко быть хорошим слушателем. Существует так много голосов, которые требуют нашего внимания, каждый со своим собственным специальным посланием, каждый со своим обращением. Один из лучших способов справиться с этим

многообразием — развить в себе искусство избирательного слушания.

Избирательное слушание напоминает настройку радиоприемника в поисках станции, которая больше всего нравится нам. Когда мы поворачиваем диск настройки, мы слушаем одну-две секунды и затем либо продолжаем искать, либо прекращаем настройку, в зависимости от того, что мы только что услышали. Если голос привлек наше внимание, мы должны остановиться на минуту, чтобы оценить услышанную информацию. Если эта информация пустая, поверхностная или малосодержательная, мы должны приучить себя не тратить на нее время. Мы продолжаем настройку по шкале до следующей станции, стараясь, чтобы ненужные голоса не отвлекали нас.

Абсолютно все, что мы слышим, фиксируется в нашем ментальном компьютере, образуя новые связи в нашем мозге. Мы можем прислушиваться к некоторым голосам на какое-то время из любопытства, однако если этот голос не помогает нам в достижении наших целей, то надо учиться проявлять осмотрительность в том, насколько долго мы слушаем. И лишь в том случае, если мы нашли источник ценной информации, только тогда мы можем позволить передаче затронуть нас, поскольку она способна добавить нечто ценное к тому, чем мы уже обладаем.

Одной из сильнейших сторон настоящего лидера является эффективное общение, причем умение говорить приходит только после того, как мы научимся слушать.

Умение слушать — это возможность расширять наши знания и повышать нашу персональную значимость. С другой стороны, наша речь — это процесс вывода на экран всего (или того немного), чему мы научились.

Мы должны сначала овладеть искусством слушания, прежде чем сказанные нами слова приобретут какую-либо значительную ценность для других.

Самый лучший способ понять, что нужно говорить нашим детям — это как следует слушать их. Мы должны читать книги, которые они читают, быть в курсе той информации, которую они получают из различных источников. Если мы будем прислушиваться к информации, которая доходит до наших детей, то это не только повысит нашу осведомленность об их процессе принятия решений,

но это также поможет нам более эффективно говорить с ними о важных вещах..

Читайте все книги

Все книги, которые нам когда-либо могут понадобиться, чтобы стать настолько богатыми, здоровыми, счастливыми, мудрыми и успешными, настолько нам хотелось бы быть, — все эти книги уже написаны.

Люди всех профессий, люди с самой невероятной судьбой, люди, которые начинали с грошей, а затем имели состояния, люди, которые прошли весь путь от неудачи к успеху, — все они нашли время описать свой личный опыт для того, чтобы мы могли пользоваться сокровищницей их знаний.

Эти люди поделились с нами своей мудростью и своим опытом для того, чтобы мы, вдохновившись их примером и научившись у них чему-то, смогли внести поправки в свою личную жизненную философию. Вклад этих людей помогает нам «переставить свой парус», основываясь на их опыте. Эти люди передали нам в дар свои прозрения, с тем чтобы мы смогли изменить свои планы, если потребуется, и избежать их ошибок. Мы можем перестроить свою жизнь, основываясь на их мудрых советах.

Все проницательные заключения, которые могут нам когда-либо понадобиться, уже сделаны другими в их книгах.

Возникает важный вопрос: — при всем том изобилии информации, которая могла бы изменить нашу жизнь, наше состояние, наши взаимоотношения, наше здоровье, наших детей и нашу карьеру в лучшую сторону — сколько книг мы прочитали за последние девяносто дней?

Почему мы пренебрегаем чтением книг, которые могли бы изменить нашу жизнь?

Почему мы продолжаем жаловаться, но остаемся при этом такими же?

Почему многие из нас продолжают проклинать следствие, но при этом подпитывать причину?

Как мы должны объяснять тот факт, что только три процента населения нашей страны имеют библиотечный читательский билет

Ведите личный дневник

— билет, который мог бы открыть нам доступ ко всем ответам на вопросы о том, как достичь успеха и счастья?

Тот, кто хочет изменить жизнь к лучшему, не может позволить себе пренебрегать книгами, которые могли бы оказать большое влияние на весь ход его жизни. Книга, которую Вы не прочли, не поможет! И дело совсем не в том, что книги стоят слишком дорого! Если человек считает, что цена покупки книги слишком велика, то через некоторое время ему придется платить определенную цену за то, что в свое время он не купил эту книгу. Он дождется момента, когда ему придется «платить по счетам» за свое продолжительное и затянувшееся невежество.

Существует очень небольшая разница между теми, кто не умеет читать и теми, кто не хочет читать. В обоих случаях результатом является невежество.

Тот, кто серьезно ищет пути развития личности, должен устранить все ограничения, которые он сам наложил на свои привычки и навыки чтения.

Есть множество курсов, обучающих эффективному чтению, и есть тысячи книг, ждущих своего читателя на полках публичных библиотек.

Чтение — это очень важный аспект для тех, кто хочет подняться выше среднего уровня. Мы не должны допустить, чтобы что-то стояло между нами и книгой, которая способна изменить нашу жизнь.

Если мы будем хотя бы понемногу' читать каждый день, то в результате мы получим массу ценной информации за очень короткий период времени. Однако, если мы не сумеем найти время, не сможем разыскать нужную книгу, не проявим самодисциплину, то невежество быстро заполнит образовавшуюся пустоту.

Тот, кто ищет лучшей жизни, должен прежде всего расти как личность. Такие люди должны непрерывно стремиться к самосовершенствованию с целью выработки сбалансированной жизненной философии, а затем жить в соответствии с постулатами этой философии.

Привычка к чтению — это основное средство для построения фундамента правильной философии.

Это одна из основ, необходимых для достижения успеха и счастья

В нашем непрерывном поиске знаний и понимания, есть еще одна важная дисциплина, который поможет нам таким образом усваивать информацию вокруг нас, чтобы наше будущее было лучше, чем прошлое.

Это — ведение личного дневника.

Дневник — это то место, где накапливаются все наши наблюдения и открытия. Это наша собственная рукописная летопись, рассказанная нашими собственными словами, в которой отражены переживания, идеи, желания и оценки людей и событий, затрагивающие нашу жизнь.

Дневник дает нам два замечательных преимущества.

Во-первых, он позволяет нам сохранить все аспекты настоящего момента для будущего анализа. События, которые происходят в нашей жизни, события, которые мы переживаем и на примере которых учимся — должны не просто «случаться». Эти события должны фиксироваться с тем, чтобы извлеченные из них уроки могли помочь нам в будущем. Прошлое, если оно соответствующим образом сохранено, — это одно из лучших руководств для принятия решений в настоящем, могущих сделать лучше наше будущее.

Хотя это правда, что каждое событие фиксируется в головном мозге, но мы не всегда можем по собственному желанию вспомнить все конкретные особенности этих событий. Часто какие-то детали со временем стираются или искажаются. Мы можем помнить результат, но при этом забыть точную последовательность событий или принятых решений. Без точной информации, подкрепляющей нашу память о прошлом, мы рискуем снова и снова повторять одни и те же ошибки.

Без дневника эти особые моменты — эти верстовые столбы наших переживаний и эмоций — ветер нашей забывчивости унесет в один из отдаленных уголков нашего сознания, где вся их ценность будет утрачена навсегда. Если переживание не зафиксировано в дневнике, то оно вскоре поблекнет. Мы можем помнить событие, но утратим эмоции.

Вторым преимуществом ведения дневника является то, что сам процесс описания нашей жизни помогает нам более объективно воспринимать свои действия. Само написание помогает замедлить

поток информации. Поскольку мы делаем паузу, чтобы собраться с мыслями по поводу какого-либо события, которое мы пытаемся отразить на бумаге, у нас появляется время поразмышлять и проанализировать это событие. Мы начинаем более ясно видеть источник нашей информации, факты, на которых мы основываем свои решения, и действия, которые мы предпринимаем в соответствии со своими убеждениями. Другими словами, в процессе фиксации нашей жизни на бумаге под пристальным вниманием находится не только событие, но также и вся наша личная философия. Такой внимательный испытующий взгляд позволяет нам внести коррективы в нашу личную философию, способные действительно повлиять на нашу жизнь.

Дисциплина вести дневник развивает также нашу способность к более эффективному общению. Чем больше мы привыкаем описывать события и эмоции словами, тем легче нам становится не только высказывать свои идеи, но также и делиться своим внутренним миром.

Интересен тот факт, что когда произошло убийство президента Кеннеди, то в личных дневниках некоторых наиболее влиятельных лидеров страны были отмечены события того печального дня. В те минуты, когда самолет ВВС с телом убитого президента на борту летел из Далласа в Вашингтон, многие из них молча сидели за столами и записывали в дневник свои живые впечатления от этой трагедии. Это было одно из тех редких событий, когда история писалась по мере того, как она свершалась, а не только являлась результатом предположений историков уже в отдаленный период времени. Сочетание различных написанных мнений позднее послужило основой для книги Вильяма Манчестера «Смерть президента», — одной из величайших, из когда-либо написанных, исторических документальных книг.

Большинство преуспевающих мужчин и женщин ведут и часто просматривают свои личные дневники. Это становится их второй натурой. У них как бы существует внутренний голос, который подсказывает им, что жизнь, достойная того, чтобы быть прожитой — достойна и того, чтобы быть задокументированной. На самом деле, процесс формирования преднамеренной и постоянной привычки вести дневник может

фактически стать одной из главных причин для их возвышения до уровня выше среднего.

Небольшие правила дисциплины ведут к большим достижениям. Когда средний человек начинает уделять внимание важным вопросам, то для его собственного роста и перехода в категорию великих — это лишь вопрос времени. Как небольшие правила, так и небольшие ошибки в суждении имеют тенденцию накапливаться. Первые — к нашему благу, вторые — во вред нам.

Ни успех, ни поражение не приходят как какие-то внезапные катаклизмы. И то и другое является результатом накопления, на первый взгляд, небольших и незначительных решений, общий суммарный вес которых за период времени жизни определяет пропорциональное вознаграждение каждому человеку. Использование или не использование дневников не является обязательным для достижения успеха, однако использование дневника — это важный фрагмент в мозаике, называемый философией. Если пренебрегать ведением дневника, то мозаика никогда не будет составлена полностью.

Наша жизнь, безусловно, должна представлять собой нечто большее, чем свидетельство о рождении, надгробный памятник и полмиллиона долларов потребленной пищи и товаров, спрессованных между этими двумя главными вехами нашей жизни. Дневник - это средство, позволяющее нам фиксировать детали поражений наряду с деталями успеха, и сам этот процесс способствует нашему росту.

Мы постепенно превращаемся в нацию пассивного интеллекта. Постоянное пренебрежение чтением и письмом ведет к растущей недисциплинированности мышления. Если Вы сомневаетесь в этом, то только посмотрите, как много дорогих нам людей заражены алкоголизмом и наркотиками, как растет уголовная и организованная преступность, и как много детей бросает школу. Неправильный склад мышления. Неправильно выбранные ценности. Плохие решения. И если эта тенденция останется неизменной, то мы вскоре можем скатиться до уровня стран третьего мира.

Мы не сможем стать более сильной нацией, если наше отношение к важным вещам в жизни ствнеее компетентное руководство в нашем правительстве, в наших школах, наших церквях, нашем бизнесе и в нашем изменится. Способность выбрать бол обществе зависит от

растущей ценности личности (индивидуальности). Вот почему каждый из нас должен взять на себя обязательство как можно полнее развивать свой личностный потенциал — начиная с одного маленького правила дисциплины, с одной прочитанной книги, с одной записи в дневнике. Только за счет активного освоения новых знаний мы можем достаточно углубить нашу личную философию и изменить не только нашу собственную жизнь, но также и жизнь других людей вокруг нас.

Процесс принятия решений

Каждый раз, когда мы встречаемся с новой идеей, мы подсознательно взвешиваем ее на незримых весах, чтобы определить, какой степени усилий она заслуживает. Те идеи, которые стоят высоко на нашей шкале ценностей, привлекают наше немедленное внимание. Те же идеи, которые стоят низко на этой шкале, заслуживают лишь минимального или случайного внимания. То, какую степень усилий мы сочтем адекватной для реализации новой идеи, целиком и полностью зависит от нашей личной философии. Если мы не сумели накопить достаточно знаний, если мы не смогли углубить или дополнить знания, которыми мы располагаем, то значительное количество наших решений могут увести нас в сторону от успеха, а не привести нас к нему. Если мы склонны тратить много времени или даже много денег на незначительные вещи, то было бы очень полезно для нас внимательней проанализировать весь наш процесс принятия решений.

Мир полон людей, решения которых направлены на уничтожение их собственных шансов на успех. Те люди, которые не действуют на основе прочной философии, часто занимаются ненужными вещами, и оставляют не сделанным то, что они должны были бы сделать. Эти люди не умеют ставить цели и определять приоритеты. Они мечтают от одного выбора к другому. Они чувствуют, что нужно что-то делать, однако им не хватает дисциплины, чтобы превратить это знание в действие.

Каждый день у нас бывают десятки моментов, когда мы стоим на распутье и нам нужно принимать решение как по мелким, так и по серьезным вопросам.

Важно помнить, что каждый наш выбор, сделанный в момент принятия решения, намечает путь, ведущий к какой-то будущей цели. Точно так же, как общая сумма всех наших прошлых решений привела к нашим нынешним обстоятельствам жизни, так и решения, принимаемые нами сегодня, принесут нам награду или сожаление в будущем.

Выбор, решения — все это дает нам возможность заложить качество нашего будущего. Мы должны быть заранее готовыми к принятию решений. Моменты выбора требуют от нас знаний и философии, выработанной нами на основе этих знаний, которая либо будет служить нам, либо сведет на нет все наши усилия.

Вот почему так важна готовность к непредвиденным столкновениям с важным выбором. Лишь тщательная мыслительная подготовка дает возможность постоянно принимать мудрые решения.

То, что мы думаем, определяет то, во что мы верим.

То, во что мы верим, влияет на то что мы выбираем.

То, что мы выбираем, определяет то, что мы имеем.

Если мы не довольны тем, куда нас привели наши прошлые решения, то начинать надо с нашего сегодняшнего мышления.

По мере добавления новых знаний мы начнем совершенствовать нашу философию.

По мере изменения наших убеждений также меняется и наш выбор.

А лучший выбор приносит лучшие результаты.

Выработка твердой философии подготавливает нас к принятию твердых решений. Мы должны, подобно архитектору научиться мысленно представлять себе результат, которого хотим достичь, а затем переходить к созданию прочного фундамента, поддерживающего этот образ. Как только образ отчетливо определен и создано прочное основание, то решения, ведущие к завершению этой конструкции, принимаются легко и правильно.

Формула неудачи

Неудача не приходит как какое-то отдельное, фатальное событие. Не бывает так, что в одно прекрасное утро мы вдруг просыпаемся неудачниками. Неудача - это неизбежный результат накопления неправильного образа мыслей и неправильных решений. Если

определить еще проще, то неудача — это не что иное, как ряд ошибок в суждениях, повторяемых каждый день.

Так почему же человек делает ошибку в суждении и затем имеет глупость повторять ее каждый день?

Ответ прост: потому что он или она не думают, что это имеет значение.

По их мнению, наши повседневные действия не являются столь важными. Небольшая оплошность, плохое решение или час потерянного времени в целом не оказывают немедленного и ощутимого воздействия. Чаше всего нам удается избежать каких-либо немедленных последствий своих поступков.

Если мы не потрудились прочитать хотя бы одну книгу за последние девяносто дней, то это отсутствие дисциплины, как нам кажется, не окажет немедленного влияния на нашу жизнь. Поскольку ничего ужасного не произошло после первых трех месяцев, то мы продолжаем повторять эту ошибку в последующие три месяца и так далее. Почему? Потому что это не кажется нам важным. И в этом кроется большая опасность.

Намного хуже, чем не читать книг - это даже не понимать, что это имеет значение!

Тот, кто ест слишком много вредной пищи, обеспечивает себе будущие проблемы со здоровьем. Однако минуты наслаждения заслоняют от него будущие последствия. Это не кажется важным. Тот, кто слишком много курит или слишком много пьет, повторяет этот неправильный выбор из года в год, из года в год... поскольку ему это не кажется важным. Однако боль и сожаления об этом плохом выборе лишь только отсрочены, перенесены на будущие времена. Последствия редко бывают внезапными; напротив они накапливаются до тех пор, пока окончательно не приходит неизбежный день расплаты, и приходится платить сполна за все наши неправильные решения — решения, которые не казались важными.

Наиболее коварная черта будущего — это его неопределенность. За короткое время эти небольшие ошибки, как нам кажется, ничего не изменят. Нам не кажется, что мы терпим неудачу. Иногда эти ошибки в суждениях накапливаются как раз в периоды наибольшего счастья и процветания в нашей жизни. Поскольку ничего ужасного с нами не случается, поскольку никакие внезапные последствия не

привлекают нашего внимания, мы просто плывем по течению изо дня в день, повторяя ошибки, продолжая неправильно думать, приходя к неправильным мнениям и делая неправильный выбор. Если небо вчера не обрушилось на нас, то видимо, наши действия были безобидными. Поскольку, как нам кажется, нет ощутимых последствий, то вероятно, это безопасно и можно повторить.

Однако мы должны стать умнее, чем теперь! Если бы в конце того дня, когда мы сделали первую ошибку в своем суждении, небо бы обрушилось на нас, то мы без сомнения предприняли бы немедленные меры, чтобы это больше никогда не повторилось.

Подобно ребенку, который кладет руку на горячую плиту несмотря на предупреждения родителей, мы немедленно получили бы опыт, сопровождающий нашу ошибку.

К сожалению, неудача не предупреждает нас криком об опасности, как это делали наши родители. Вот почему так важно совершенствовать нашу личную философию, чтобы быть способными к лучшему выбору. Имея твердую личную философию, направляющую каждый наш шаг, мы лучше видим свои ошибки в суждениях и лучше понимаем, что каждая ошибка действительно имеет значение.

Формула успеха

Подобно формуле неудачи, формуле успеха легко следовать:

Выполнять каждый день
несколько простых правил дисциплины

Теперь стоит поразмыслить над интересным вопросом: как нам превратить ошибки в формуле неудачи в правила, необходимые для формулы успеха? Ответ состоит в том, чтобы сделать будущее неотъемлемой важной частью нашей сегодняшней философии. Как успех, так и неудача включают в себя будущие последствия, а именно закономерное вознаграждение или неизбежное раскаяние,

как результат наших действий в прошлом. Если это так, то почему на свете так мало людей, которые задумываются о будущем?

Ответ прост: люди так поглощены текущим моментом, что это им кажется неважным. Проблемы и награды сегодняшнего дня так поглощают некоторых людей, что у них никогда нет достаточного времени, чтобы подумать о завтрашнем дне.

Но что, если бы мы взяли себе я новое правило выделять хотя бы несколько минут каждый день на то, чтобы заглянуть немного вперед? Мы смогли бы тогда предвидеть неминуемые последствия нашего сегодняшнего поведения. Вооружившись такой ценной информацией, мы были бы способны предпринять необходимые действия, чтобы превратить наши ошибки в новые, ориентированные на успех правила. Другими словами, приучив себя заранее смотреть в будущее, мы смогли бы изменить свое мышление, исправить свои ошибки и выработать новые привычки, которые заменят старые.

Несколько простых правил дисциплины, выполняемых каждый день

Одной из захватывающих особенностей формулы успеха является то, что результаты проявляются почти сразу же. По мере того как мы сознательно заменяем ежедневные ошибки на ежедневные дисциплинирующие правила, мы очень скоро получаем положительные результаты. Если мы меняем свою диету, то начинаем заметно лучше себя чувствовать уже через несколько недель. Если мы начинаем делать упражнения, то почти сразу же ощущаем подъем энергии. Когда мы начинаем читать, мы чувствуем себя более грамотными, повышаем уверенность в себе. Любое новое правило, которое мы начинаем применять ежедневно, даст многообещающие результаты, которые, в свою очередь, будут стимулировать нас становиться еще лучше, принимая все новые и новые правила.

Настоящее чудо новой дисциплины состоит в том, что она позволяет нам корректировать наше мышление.

Если мы сегодня начнем читать книги, вести дневник, посещать курсы, больше слушать и больше наблюдать, то сегодняшний день станет первым днем нашей новой жизни, которая приведет нас к лучшему будущему.

Если мы сегодня начнем стараться изо всех сил, чтобы во всех областях жизни заменить небольшие, но фатальные ошибки на конструктивные и полезные правила, мы никогда больше не захотим вернуться к просто существованию, хотя бы раз попробовав плоды настоящей жизни!

Есть люди, которые попытаются убедить нас, что для того, чтобы изменить жизнь, нам не нужна никакая дисциплина, что все, что нужно человеку — это немного мотивации. Но «мотивация» — это не то, что меняет жизнь. Чтобы изменить жизнь, мы должны сначала изменить наши стереотипы мышления.

Если человек дурак, и получает мотивацию, то он просто становится мотивированным дураком.

Чтобы изменить себя и стать таким, как мы хотим, нужно начать с тех немногих основ, которые влияют на способ нашего мышления. Мы можем в значительной степени изменить течение своей жизни, если затратим чуть больше времени и сознательно приложим больше усилий для совершенствования своей личной философии.

И самое приятное, что нам придется не так уж много изменить, чтобы результаты не замедлили измениться в нашу пользу.

Правила дисциплины имеют тенденцию умножаться

Все правила дисциплины влияют друг на друга. Каждое новое правило влияет не только на правила, которых мы уже начали придерживаться, но и на те, которые мы собираемся вскоре применять.

Всё на свете влияет на всё. Некоторые вещи затрагивают нас больше, чем другие. Однако все наши действия оказывают влияние на всю нашу жизнь.

Было бы наивным думать иначе. Как раз здесь берут начало те маленькие незаметные ошибки, которые влияют на нашу жизнь в течение длительного периода времени.

У каждого из нас существует тенденция — разрешать самим себе нарушать правила дисциплины. Мы говорим себе:

«Это единственная сфера, где я позволяю себе расслабиться».

Однако такие мысли — это начало заблуждения, так как каждое неправильное действие открывает дверь, ведущую к Другим прорывам в цепи самодисциплины. То разрешение, которое мы сами

себе даем даже на кратковременный выход за пределы самоконтроля, — создает неуловимую тенденцию, которая по прошествии времени вновь приведет к нарушению других правил, принятых нами.

Поскольку каждое правило затрагивает все другие, мы должны быть очень осторожны. Мы не можем позволить себе роскошь изо дня в день прощать самим себе даже какую-нибудь ошибку. Помните, любая свобода, которую мы сами себе даем, чтобы продолжать повторять ошибку, оказывает влияние на все наши другие хорошие привычки, а это, в свою очередь, со временем скажется на всем нашем поведении в будущем.

Однако в этом есть и хорошая новость. Каждое новое правило влияет на все наши другие правила. Каждое новое правило, которое мы сами вводим для себя, окажет положительное влияние на остальные компоненты нашего личного поведения. Главное состоит в том, чтобы постоянно искать те небольшие правила, которые помогут нам усовершенствовать наше мышление, исправить наши ошибки и улучшить наши результаты. Мы должны продолжить поиски даже самых незначительных своих ошибок, которые можно было бы заметить новым правилом дисциплины. Как только мы встанем на путь самодисциплины, наши ошибки сразу же почувствуют ее эффект и начнут спешно отступать, оставляя нам замечательные трофеи.

Успех и счастье легко достижимы

Если идти шаг за шагом, то все вещи, которые связаны с достижением успеха и счастья, фактически легко выполнимы. Замена ошибок на правила осуществляется легко, точно так же как переход от неудачи к успеху. Причина, по которой это так легко, заключена в том, что мы способны это сделать, а все, что мы способны сделать, — всегда легко. Ну, возможно, нам придется попотеть над той частью уравнения, что связана с дисциплиной, но достичь успеха и всех его наград, используя наши таланты, будет очень легко.

Но если это так легко, то почему большинство из нас этого не делает? Потому что, хоть делать вещи, сулящие успех и счастье, действительно легко, однако точно также легко не делать их.

Опасность пренебрежения

Вещи, которые легко делать, точно так же легко не делать. Главную причину, того, что большинство людей не делают этого, можно выразить одним единственным словом: пренебрежение. Дело не в недостатке денег — банки полны денег. Дело не в недостатке возможностей — наша страна продолжает предоставлять наиболее беспрецедентные и богатые возможности за последние шесть тысяч лет летописной истории человечества. Дело не в недостатке книг — библиотеки полны книг... и они бесплатны! Дело не в школах — в классах полно хороших учителей. У нас множество министров, лидеров, советников и консультантов.

Все, что нам может, потребоваться, чтобы стать богатыми, сильными и искушенными, — находится в пределах нашей досягаемости. Причина того, почему так мало людей пользуются всем этим, очень проста — пренебрежение.

Многие из нас слышали выражение: «съесть по яблоку каждый день — означает выгнать врача из дома». Мы можем спорить по поводу справедливости этой хорошо известной поговорки, но что, если это правда? Что, если за счет выполнения такого простого действия — такого простого правила — мы могли бы стать более здоровыми, более энергичными и активными на протяжении всей своей жизни, разве не разумно и не легко было бы съесть это яблоко каждый день?

Если предположить, что это правда, почему же большинство из нас не съедает по яблоку в день — каждый день — для поддержания своего здоровья? Если это так легко, и если так велика награда, связанная с этим правилом, так почему же мы не делаем этого? Потому что дела, которые легко делать, точно также легко не делать. Вот почему так коварна неудача. Неудача — это в значительной степени функция пренебрежения. Мы не делаем те небольшие дела, которые мы должны делать, и эта, на вид незначительная вольность, переходит на те дела, которые важно и необходимо делать. Небольшая небрежность может через некоторое время привести к большому упущению.

Небрежность подобна инфекции. Оставаясь незамеченной, она распространяется на всю нашу систему самодисциплины и может привести к полному краху потенциально радостной и процветающей

человеческой жизни. То, что мы не делаем те дела, которые, как мы знаем, мы должны делать, вызывает у нас чувство вины, а вина разрушает чувство уверенности в себе. Поскольку уверенность в себе уменьшается, то падает и уровень нашей активности. По мере того, как страдают наши результаты, начинает ослабевать и наша позиция. А поскольку наше отношение к жизни начинает немедленно сдвигаться от позитивного к негативному, наша уверенность в себе еще больше падает...и так далее. Если мы не делаем того, что мы могли бы и должны были бы делать, то в результате образуется негативная спираль, которую, однажды раскрутив, трудно остановить.

Учитесь прислушиваться к правильному голосу

Почему мы часто склонны делать менее важные дела, но так не хотим делать важные вещи, которые обещают успех и счастье? Что это за голос, который нашептывает нам: «Пусть все идет своим ходом. Зачем беспокоиться о такой чепухе, как дисциплина?» Это голос отрицания, голос, который значительно окреп за прошедшие годы в результате дурных влияний, неправильных мыслей, выработки ложной философии и принятия неправильных решений. Часть ответа на вопрос, как нам заглушить этот голос отрицания, состоит в том, чтобы научиться прислушиваться, к тихому, слабому голосу успеха, который также звучит внутри каждого из нас. Голос успеха постоянно стремится быть услышанным среди громких призывов голос неудачи. Мы всегда имеем свободу выбора, какому из голосов следовать. Всякий раз, когда мы сами позволяем себе поддаться голосу темной стороны жизни и убедить себя повторять ошибки, вместо того, чтобы осваивать новые правила, этот негативный голос становится громче. И наоборот, каждый раз, когда мы прислушиваемся к увещаниям голоса успеха и заставляем себя выключить телевизор и взяться за книгу, открыть дневник и записать свои мысли или остановиться на минуту и подумать, куда могут привести наши сегодняшние действия, — голос успеха в ответ на эти новые правила начинает расти и крепнуть с каждым днем. Каждое новое правило дисциплины — это еще один шаг вперед. Мы никогда не сможем полностью искоренить голос неудачи из своего мышления. Он всегда будет присутствовать в нас, побуждая

нас думать, чувствовать и действовать так, что это будет идти вразрез с нашими собственными интересами. Однако мы можем в значительной степени заглушить разрушительное влияние этого голоса, выработав твердую личную философию и позитивное отношение к жизни и к будущему.

Создание новой философии легко выполнимо. Принятие новых и более удачных решений — легко выполнимо. Выработка нового отношения к жизни — также легко выполнима.

Все ценные и конструктивные вещи, о которых говорится в этой главе, в принципе легко выполнимы, однако главное препятствие — то, что может оставить нас с грошами вместо состояния и с безделушками вместо сокровищ, — заключается в том, что все эти вещи с точно такой же легкостью можно не делать.

Мы должны постоянно следить за тонкой гранью между успехом и неудачей и очень внимательно смотреть, какие именно внутренние побуждения заставляют нас повторять дорого обходящиеся нам ошибки, вместо того, чтобы культивировать новые правила. Мы должны принять каждый свое собственное сознательное решение — стремиться к лучшей жизни, совершенствуя свой образ мыслей и тщательно обдумывая возможные последствия своих накопившихся ошибок. Мы не должны допускать мысли, что ошибки не имеют значения. Они имеют значение. Мы не должны позволять себе, думать, что отсутствие дисциплины хоть в одной небольшой области нашей жизни не будет иметь никакого значения. Это будет иметь значение. Мы не должны сами убеждать себя в том, что сможем иметь все, что хотим, и стать тем, чем мы хотим, не внося никаких изменений в свой образ мыслей о жизни. Мы должны будем пойти на эти перемены.

Путь к лучшей жизни начинается с твердого решения изменить любой аспект нашей сегодняшней личной философии, который может встать между нами и нашими мечтами. Остальные фрагменты мозаики могут иметь мало смысла, если мы не примем обязательства сделать что-то с этим фрагментом.

Все находится в пределах нашей досягаемости, если мы начнем читать книги, использовать дневник, придерживаться правил дисциплины и начнем новую и яростную битву с небрежностью. Это некоторые из тех основных действий, которые не только помогают

выработать новую философию, но и ведут к новой жизни, наполненной радостью и свершениями. Каждое новое позитивное действие ослабляет власть поражения и приближает нас к выбранной нами цели. Каждый новый дисциплинирующий шаг, сделанный по направлению к успеху, укрепляет наши философские основы и повышает наши шансы достичь гармоничной жизни. Однако самый первый шаг в реализации этого достойного проекта состоит в том, чтобы стать настоящим капитаном своего корабля и хозяином своей души благодаря развитию твердой личной философии.

Глава вторая **ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ**

Наша жизнь в значительной степени зависит от того, что мы знаем. То, что мы знаем, определяет те решения, которые мы принимаем. Но точно так же, как от знаний, мы зависим от того, что мы чувствуем. В то время как философия имеет дело в основном с логической стороной жизни — информацией и образом мыслей, — отношение определяет главным образом эмоциональную сторону, влияющую на наше существование. То, что мы знаем, определяет нашу философию. То, что мы чувствуем по отношению к тому, что мы знаем, определяет наше отношение, наш подход. Именно эмоциональная сфера управляет в основном нашим повседневным поведением в личной и деловой жизни. Наши чувства по отношению к событиям, происходящим в жизни, являют собой мощную силу, которая может или заставить нас застыть на месте или побудить к немедленному действию в любой из ситуаций. Точно так же, как и мысли, эмоции обладают способностью привести нас к будущему счастью или ввергнуть нас в несчастье. Чувства, которые мы испытываем к людям, к своей работе, к дому, к своему финансовому положению и ко всему миру вокруг нас — все это вместе формирует наше отношение к жизни. Имея правильный подход к жизни, человек способен сдвинуть горы. Имея неправильный подход, он может быть раздавлен тяжестью мелкой песчинки.

Правильное отношение — это важное начальное условие для достижения успеха и счастья. Правильное отношение — одна из основ хорошей жизни. Вот почему мы должны постоянно анализировать свои чувства по поводу нашего места в этом мире и наших возможностей достичь своих мечтаний. Чувства, которые мы испытываем, определяют наш преобладающий подход, а наш преобладающий подход, в конечном итоге, определяет качество нашей жизни. Отношения — это основной решающий фактор того, какой окажется наша жизнь. Поскольку всё в этом мире взаимосвязано, то мы должны тщательно изучить все вещи и всех людей, которые могут оказать негативное влияние на наше существование.

Прошлое

Здоровое и зрелое отношение к прошлому может внести значительное изменение в жизнь любого человека. Наилучший подход к прошлому — это использовать его как школу, а не как оружие. Мы не должны терзать себя до смерти за прошлые неправильные поступки, ошибки, неудачи и потери. События прошлого, как хорошие, так и плохие — все это часть нашего жизненного опыта. Для некоторых прошлое может быть строгим учителем. Однако мы должны помнить его, чтобы брать уроки из прошлого и использовать ценность его опыта в своей жизни. Очень легко допустить, чтобы прошлое подавило нас. Однако отрадно и то, что также легко сделать так, что прошлое будет учить нас и повысит нашу ценность. Часть чуда нашего будущего заключена в прошлом. Прошлые уроки. Прошлые ошибки. Прошлые успехи. Суммарный опыт всего, что с нами случается, может стать либо нашим господином, либо нашим слугой. Именно поэтому так важно собирать уроки прошлого и использовать их в будущем. Если мы способны выработать такой разумный подход к прошлому, то мы можем резко изменить ход нашей жизни в течение последующих двенадцати месяцев. Каждый из нас окажется где-то через год.

Вопрос, который мы должны задать себе — где именно? Выработка новой философии по отношению к прошлому — это ключ к изменению нашего нынешнего подхода.

До тех пор, пока мы окончательно не признаем тот факт, что прошлое невозможно изменить, наши чувства сожаления, угрызений совести и горечи будут мешать нам строить для себя лучшее будущее, используя возможности, которые открыты перед нами сегодня.

Насколько эффективно мы используем настоящее, в значительной степени определяется нашим отношением к прошлому. До тех пор, пока мы не внесем поправки в свою философию, мы не сможем изменить свое отношение к жизни и мы рискуем получить будущее, полное тех же чувств сожаления, разочарования и горечи, которые и сейчас держат нас за горло.

Мы не можем двигаться вперед в более светлое будущее, не закрыв дверь в темное прошлое.

Настоящее

Наше лучшее будущее начинается в настоящий момент. Прошлое подарило нам богатство воспоминаний и жизненного опыта, а настоящее дает нам шанс мудро распорядиться ими.

Настоящее приносит нам возможность создавать удивительное будущее. Однако за награды будущего нужно платить определенную цену в настоящем.

Возможность, которую дает текущий момент, должна быть использована, в противном случае мы лишимся наград будущего.

Наши цели и амбиции в прошлом принесли нам сегодняшние результаты. Если наши сегодняшние награды не впечатляют, значит, наши прошлые усилия тоже были невелики. И если наши сегодняшние усилия малы, то будущее вознаграждение будет также невелико.

Сегодняшний день предоставляет каждому из нас 1440 минут или 86400 секунд. Как бедные, так и богатые имеют в сутки те же самые 24 часа. Время никому не отдает предпочтения. Сегодняшний день просто говорит: «Вот я здесь. Что ты будешь делать со мной?»

Насколько хорошо мы используем каждый день, в значительной степени зависит от нашего отношения к жизни.

При правильном отношении мы можем выбрать этот день и сделать его точкой нового отсчета.

Сегодняшний день не заботят ни вчерашние неудачи, ни завтрашние сожаления. Сегодняшний день просто приносит всем нам тот же самый драгоценный дар — еще 24 часа — и надеется, что мы распорядимся им по-умному.

Самая большая возможность, которую несет с собой сегодняшний день — это возможность начать процесс изменения.

Сегодня - это настоящее, это момент, когда мы можем начать нашу новую жизнь. Это может быть приход нового руководства в офис. Новое мнение, обретающее силу. Это может быть «смена точки зрения» — новое принятое нами отношение к тому, кем и какими мы являемся, чего мы хотим и что мы собираемся делать.

Сегодня также может быть точной копией нашего вчера, и позавчера, и поза-позавчера..-Все зависит от отношения.

Будущее

Наше отношение к будущему также имеет большое значение.

В своей книге «Уроки Истории», ставшей классикой, Вилл и Ариель Дюран писали: «Чтобы терпеть то, что есть, мы должны помнить то, что было, и мечтать о том, что когда-то будет».

Наше отношение к будущему зависит от нашей способности видеть будущее. Каждый из нас обладает неотъемлемой способностью мечтать, планировать и переживать будущее с помощью своего внутреннего воображения. Каждый ум обладает способностью воображать, а также способностью творить. Как тело человека инстинктивно знает, как достигнуть чуда здоровья, точно так же и разум инстинктивно знает, как достигается чудо благосостояния.

Все должно быть завершено, прежде чем начато

Все, что окружает нас в этом мире, было завершено в сознании создателя этих вещей, прежде чем было начато их изготовление.

Дома, в которых мы живем, автомобили, в которых мы ездим, наша одежда, наши предметы домашнего обихода — все эти вещи начинались с идеи. Затем каждая идея анализировалась, уточнялась,

усовершенствовалась в голове или на бумаге, прежде чем был вбит первый гвоздь или разрезан первый кусок ткани. Задолго до того, как идея превратилась в физическую реальность, разум четко визуализировал конечный продукт. Человек создает свое собственное будущее примерно таким же образом. Мы начинаем с мыслей, каким должно быть наше будущее. Через определенный период времени мы уточняем и дополняем образ. Вскоре каждая наша мысль, решение и действие — все начинает работать в гармонии, чтобы реализовать то, что мы создали в своем сознании для нашего будущего. Именно поэтому так важно иметь правильное отношение к обстоятельствам как прошлого, так и будущего. Если у нас здоровое отношение к прошлому и конструктивное отношение к нам самим и нашим сегодняшним возможностям, то мы сами подсознательно направляем себя к воплощению наших мечаний. Однако если мы полны сожалений по поводу нашего прошлого и озабоченности о настоящем, то мы подсознательно ведем себя к такому будущему, которое очень сильно напоминает прошлое, только что оставленное позади. Мысли и чувства, которые мы позволяем себе иметь сегодня, очень критичны, так как они вносят вклад в наше будущее. Все, что приготовит нам это будущее, будет просто зеркальным отображением нашей сегодняшней философии и отношения к жизни.

Конструирование лучшего будущего

Есть какая-то особая магия, которая возникает в тот момент, когда мы планируем будущее и ставим новые цели. Когда мы ясно видим будущее своим мысленным взглядом, то мы переживаем определенное возбуждение, предвкушая тот день, когда все наши мечты станут реальностью. Чем яснее образ нашего будущего, тем больше воодушевления мы как бы заимствуем оттуда. Это заимствованное воодушевление находит свой выход в наших разговорах, в уровне нашей энергии, в наших взаимоотношениях и в нашем отношении к жизни. Чем больше нас воодушевляют мечты о будущем, тем легче нам освоить необходимые дисциплины и внести усовершенствования в свою философию.

Другими словами, наши мечты заставляют нас думать, действовать, чувствовать и становиться как раз таким человеком, который сможет осуществить наши мечты.

Если мы достаточно разумны, чтобы вкладывать опыт прошлого, и достаточно мудры, чтобы «заимствовать» возбуждение и вдохновение из нашего будущего, то опыт прошлого и вдохновение будущего начинают работать на нас сегодня. Конечный результат, который мы предвидим, руководит нами в наших сегодняшних усилиях, делая достижение лучшего будущего неизбежным завершением. Мы становимся человеком, которого притягивает будущее и направляет прошлое, поскольку мы выбрали разумные действия в настоящем.

Это представляет собой невероятную силу!

Отрадно то, что любой обладает этой силой и способностью планировать будущее так, что когда приходит новый день, он приносит нам нечто большее, чем мог бы принести. Это происходит потому, что мы использовали часть нашего прошлого и нашего будущего, чтобы создать его.

Сила будущего — это невероятная сила.

Она наполнена энергией, побуждающей нас делать все то, что мы можем делать.

Будущее всегда имеет свой собственный ценник

Перспектива будущего не бесплатна. Есть цена, которую необходимо заплатить за каждую награду будущего. Цена будущего складывается из соблюдаемых нами правил дисциплины, нашего труда, нашей настойчивости и горячего желания сделать так, чтобы будущее было лучше, чем прошлое или настоящее. Всё это цена прогресса, однако платить ее становится легко, когда ясна перспектива. Когда конечная цель становится достаточно привлекательной, то мы начинаем усиленно искать средства. Мы должны ясно видеть и страстно желать воплощения этой перспективы, в противном случае требуемая плата перевесит наши желания и мы откатимся туда, где уже были.

Если мы искренне хотим лучшей жизни, то мы должны спросить самих себя, что мы видим в нашем будущем такого, что поддерживало бы огонь нашей уверенности и воодушевления?

Какую часть нашего будущего мы действительно видим и верим всем сердцем, что сумеем этого достичь? Достаточно ли ясна эта картинка в нашем сознании и в нашей душе, чтобы поднимать нас с постели каждое утро и заставлять засиживаться допоздна каждую ночь?

Достаточно ли мы сконцентрированы на выбранной цели, чтобы сокрушать все барьеры и отбрасывать все разочарования на своем пути? В своем желании изменить самих себя и существующие обстоятельства полностью ли мы готовы к тому, чтобы пройти через, под, вокруг и сквозь любые препятствия, которые нам ставит жизнь?

Мы не можем случайно попасть в лучшее будущее. Мы не можем случайно преследовать цель, которую мы поставили перед собой. Цель, за которой следуют не беспрестанно, это — не цель. В лучшем случае это желание, а желание — это немногим более, чем самообман. Желания - это анестезия, которой пользуются нечестолюбивые люди, это наркотик, который притупляет осознание ими своего собственного безнадежного положения.

Можно планировать свое будущее так тщательно и ясно, что, когда план готов, мы можем настолько воодушевиться им, что он станет нашей «волшебной навязчивой идеей».

Главное — сделать эту одержимость топливом для огня, который нагреет и доведет наш талант и наше мастерство до точки кипения, и тогда мы, как ракета, устремимся в совершенно новое будущее.

Когда мы серьезно относимся к планированию будущего, мы сразу получаем эмоциональный выигрыш.

Будущее чудесно! Чем более ясно мы видим будущее и чем более остро мы чувствуем его перспективу, тем более позитивно мы относимся к тому, что мы можем и будем воплощать свои мечты. И это новое отношение вооружит нас новым стремлением двигаться вперед и верой в то, что мы действительно можем сдвинуть горы.

Мы не добьемся успеха в одиночку

Каждый из нас нуждается в людях, которые помогут ему осуществить его мечты. Мы все нужны друг другу. В мире бизнеса нам нужны идеи и рынок каждого из других людей. В мире личностных отношений нам нужно вдохновение и понимание других

людей. Подход к жизни других людей зараживает каждого из нас, и наш собственный подход обладает властью влиять на других.

Мы становимся мощной силой, когда каждый из нас понимает, насколько сильны все мы, насколько ценен каждый из нас.

Что мы можем сделать все вместе?

Самые невероятные вещи.

Мы можем полететь на Луну и еще дальше.

Мы можем разгадать тайны болезни, уменьшить голод и страдания, повысить качество и количество возможностей для любого человека, а также создать нечто такое, чего никогда еще не было, но что сделает лучше жизнь всего человечества.

Мы можем принести мир туда, где когда-то была война.

Мы можем исследовать небеса, изучить глубины океана, а также исследовать неограниченные творческие возможности и способности человеческого разума.

Нет ничего, что не поддавалось бы нашему воображению, а воображение — это отправная точка любого прогресса. Вклад каждого важен для всех из нас.

Все мы — на работе, в семье, в обществе, в церкви и в школе — сложным образом связаны друг с другом.

Наше отношение к этой взаимосвязи (каждого из нас со всеми и всех с каждым из нас) оказывает большое влияние на наше будущее.

Как написал однажды Джон Донн:

«Человек — это не остров, стоящий сим по себе. Каждый человек — это часть континента, часть материка... Смерть любого человека отнимает что-то от меня, поскольку я — частица человечества. Поэтому никогда не спрашивай, по ком звонит колокол, он звонит и по тебе».

Признание своей собственной значимости — это начало прогресса

Что произойдет, если мы все свои умственные способности направим на работу и чтение книг, на посещение курсов и открытие новых путей усовершенствования нашей философии?

Что произойдет, если мы все выработаем новое отношение к прошлому, настоящему и будущему?

Что произойдет, если мы все изменим свои чувства по отношению к другим и осознаем важность каждой отдельной личности и ее влияние на нашу коллективную судьбу?

Если бы мы сделали все это, то представьте, какое невероятное воздействие это оказало бы на наше будущее!

Самым замечательным является то, что каждый из нас уже обладает достаточной ментальной, духовной, интеллектуальной и творческой энергией, чтобы достичь того, о чем мы мечтаем.

Каждый обладает всем этим!

Нам необходимо только лучше осознать все то, что мы уже имеем, и уделить больше времени усовершенствованию того, чем мы уже являемся — и затем заставить все это работать на нас.

Только наше неправильное отношение к самим себе не дает нам в достаточной степени признать присущие нам дарования и таланты.

Почему мы так склонны видеть ценное в других и так упорно не хотим этого видеть в нас самих?

Почему мы всегда готовы аплодировать достижениям кого-то другого и так стесняемся признавать свои собственные?

Наш взгляд на самих себя — это вопрос выбора

Каким мы видим сами себя — это вопрос выбора, а не обстоятельств, и основной фактор, определяющий, как мы воспринимаем самих себя, заключается в нашей личной философии.

Если бы мы спросили нескольких людей, почему они испытывают именно такие чувства по какому-то определенному поводу, то мы, вероятно, обнаружили бы, что причиной, почему они чувствуют именно так, а не иначе, является то, что они просто много не знают об этих вещах. Не обладая всей полнотой информации, они делали выводы, основываясь на тех кусках и обрывках, которые им попадались. Имея ограниченный объем знаний, они часто принимают неправильные решения. Если бы они лучше знали, то могли бы подумать лучше. Другими словами, они могли бы сделать более правильные выводы, просто повысив уровень своих знаний. А вот вторая часть уравнения: если бы они лучше знали, то могли бы лучше относиться. Почему это произошло бы? Потому что они могли бы делать более верные выводы, а на основе этих более

верных выводов они начали бы делать более удачный выбор, который привел бы к лучшим результатам.

Наше отношение формируется в зависимости от решений и выбора, которые мы сделали на основе полученных знаний. Представьте себе художника, который хочет создать шедевр, но у которого есть лишь несколько красок в палитре. У него может быть желание создать шедевр, но ему не хватает целого ряда красок, которые необходимы для истинного шедевра. То же самое происходит и с человеком, объем знаний которого весьма ограничен. Ему не хватает «ментальных красок», чтобы создать полную картину.

Если есть какая-либо область знаний, пробелов в которой мы просто не можем допустить, так это осознание нашей собственной уникальности. Мы не можем лучше понимать сами себя по той простой причине, что мы фактически не знаем самих себя. Если бы мы действительно знали себя — свои силы, свои способности, ресурсы, глубину чувств, чувство юмора, свои уникальные достоинства, — то мы никогда больше не стали бы сомневаться в своей способности обеспечить себе лучшее будущее.

Каждый из нас уникален. Нет ни одного человека в мире, точно такого же, как мы. Мы единственные в своем роде, кто может делать те особенные вещи, которые мы делаем. И то, что мы делаем, является особенным. Мы можем не снискать больших наград или бурного общественного признания за наши дела, но мир становится немного лучше благодаря им. Мы делаем наши семьи крепче, наши фирмы более успешными и наше общество более процветающим, поскольку мы есть то, что мы есть.

Изменение нашего собственного взгляда на самих себя начинается с выработки новой философии относительно ценности каждого человеческого существа — включая нас самих! Большинство из нас настолько заняты просто проживанием своей собственной жизни, что у нас никогда нет времени остановиться и оценить все то, что мы сделали в данный конкретный день. Мы не ценим себя просто потому, что не имеем достаточно осведомленности о самих себе. Знание себя — это один из ключевых звеньев в загадке жизни. Чем мы больше и лучше изучим самих себя, тем лучше мы будем делать выбор и принимать решения для нас самих и нашего окружения. И как мы уже говорили, если улучшится наш выбор, то будут лучше и

наши результаты, а если будут лучше наши результаты, то улучшится и наше отношение к жизни.

Как общение с другими влияет на наши чувства

Люди, которых мы выбираем для общения, являются основным источником того, что мы знаем и что мы чувствуем.

Есть три основных вопроса, которые постоянно должны задавать себе те, кто ищет лучшей жизни:

Вопрос №1: Кто вокруг меня ?

Необходимо изучать тех людей, с которыми мы ежедневно соприкасаемся в нашей жизни, и мысленно взвешивать то влияние, которое они могут оказать на нас.

Какова их репутация среди тех людей, которые являются деятельными, знающими и авторитетными?

Каков уровень их собственных прошлых достижений?

Какова глубина их знаний?

Понимают ли они ценность и важность отношения к жизни, целям и личностному развитию?

Сколько книг они прочли за последние три месяца?

Сколько курсов и семинаров они прослушали, чтобы овладеть новым мастерством или развить свои способности?

Насколько ценят они такие достоинства, как ответственность, настойчивость, справедливость, терпение и трудолюбие?

Чем они обладают, что делает их мнение, консультацию или совет ценными?

Хочется надеяться, что наш близкий круг общения не состоит из людей, самым большим достоинством которых является неисчерпаемый запас анекдотов и острот и разнообразие искаженных сомнений, мнений.

Те люди, которые соприкасаются с нами ежедневно, должны вдохновлять нас, а не сеять семена заражать своим пессимизмом, жаловаться и высмеивать других.

Сохранение позитивного подхода перед лицом жизненных проблем является достаточно трудным без этого влияния на нашу жизнь.

Вопрос №2: Какое влияние они оказывают? Это резонный вопрос.

Куда они подталкивают нас? Как они побуждают нас разговаривать?

Что они побуждают нас думать, читать и делать? Какое влияние они оказывают на нашу способность хорошо выполнять свою работу и расти, а также на наше чувство удовлетворения тем, что мы делаем? И что самое важное — как они влияют на то, какими мы становимся? Очень легко допустить плохих людей в нашу жизнь. Именно поэтому мы должны постоянно проверять свой круг общения. Мы должны почаще убеждаться, что голоса плохого влияния не вторглись в сад наших возможностей и не посеяли там семена отрицания и сомнения.

Каким бы сложным ни был этот вопрос, но у каждого из нас, вероятно, есть несколько близких друзей, чьи взгляды и привычки разрушают наши шансы добиться успеха и счастья. Они могут быть очень милыми людьми с самыми лучшими намерениями, но если они оказывают на нас плохое влияние, то, возможно, нам придется сделать некоторый нелегкий выбор. С целью защитить самих себя от негативного влияния, возможно, мы будем вынуждены отойти от людей, которых знали много лет, чтобы завязать более позитивные и мотивирующие дружеские связи.

Вопрос №3: Приемлемо ли это ?

Переоценка людей нашего круга общения может быть трудным делом. Всякий прогресс в этом деле часто дается очень болезненно, однако еще хуже последствия того плохого влияния, которое оказывают на нас другие люди.

Иногда нам может помочь напоминание, что мы пытаемся защитить и поддержать не только нашу позицию, но и будущее благополучие других. Если мы сами сильны, то сможем помочь другим, изменить и улучшить их жизнь. Если мы не будем сильными, то влияние некоторых других людей затруднит или вообще сделает невозможным наше продвижение вперед.

Чтобы защитить свое лучшее будущее, мы должны иметь мужество прекращать общение с определенными людьми, если это необходимо. Возможно, это не легкий выбор, но он необходим. Все мы бываем иногда неосторожны, и плохие люди, плохие возможности и плохие мысли всегда могут найти лазейку в нашу жизнь. Ключ в том, чтобы научиться распознавать это плохое влияние и сделать все необходимые шаги, чтобы свести к минимуму или устранить его источник.

Зачем нужны такие резкие меры? Затем, что негативное влияние слишком сильно и слишком опасно. Никогда нельзя недооценивать силу влияния. Причина того, почему влияние является столь мощной силой, состоит в том, что оно обладает способностью изменить нас, причем от этой перемены очень трудно избавиться, особенно если это перемена в худшую сторону.

Подобно неудаче, влияние - это тоже коварная вещь. Мы никогда не допустим, чтобы кто-то намеренно сбивал нас с выбранного нами пути. Однако если мы недостаточно осторожны и внимательны, то можем непроизвольно дать возможность кому-то подталкивать нас в ложном направлении понемногу каждый день. Эти люди бывают столь энергичны в своем подталкивании, что мы даже не заметим, что происходит... до тех пор, пока не будет уже слишком поздно и вред уже будет нанесен. Мы даже можем продолжать думать, что тот, кто подталкивает нас — наш друг.

Легкий толчок здесь, легкий толчок там и через какое-то время мы оглянемся вокруг и спросим себя: «Что я делаю здесь? Это совсем не то, где я хотел оказаться!» В конце концов мы тратим недели, месяцы и даже годы только на то, чтобы вернуться на тот курс, которым, мы шли до того, как появился этот подталкивающий нас друг, так незаметно разрушивший наше будущее силой своего ненужного влияния.

Прекратить общаться с кем-либо — это нелегкое дело. Это следует делать осторожно и продуманно. Однако если мы искренни в своем стремлении изменить самих себя и добиться лучшего будущего, то мы просто обязаны отстраняться от тех, кто оказывает плохое влияние на нас. Цена за то, что мы не делаем этого, будет слишком огромна.

Полезность ограниченного общения

Другой вариант защиты нашей собственной позиции — это ограниченное общение. Мы не можем избежать разговоров с сотрудниками или отказаться видеться с некоторыми родственниками до конца своей жизни. Но мы можем ограничить время фактического общения с этими людьми, что ограничит их способность влиять на нас.

Есть некоторые люди, с которыми мы можем провести несколько минут, но не часов. Есть некоторые люди, с которыми мы можем провести несколько часов, но не дней. В том случае, если достижение наших целей не поставлено на карту. Избыточное влияние — это плохое влияние. Мы можем иногда избежать разрыва отношений с кем-либо из друзей, кто отрицательно влияет на нас, осторожно ограничив время, которое мы проводим с этим человеком. Однако мы должны быть очень осторожны даже с общением. Случайное влияние — очень коварная вещь, поскольку оно может накапливаться, но этот эффект трудно заметить. Мы должны постоянно помнить, что неудача — это медленное и незаметное накапливание небольших ошибок в суждении и оценке, повторяемых ежедневно в течение длительного периода времени. В нашей личной и деловой жизни примерно восемьдесят процентов людей, с которыми мы общаемся (подавляющее большинство) ответственны лишь за двадцать процентов достигнутых нами результатов. И наоборот, на долю примерно двадцати процентов людей, с которыми мы общаемся (явное меньшинство) приходится восемьдесят процентов достигнутых нами хороших результатов. В этой связи стоит подчеркнуть странный, но очень важный факт: именно эта группа в восемьдесят процентов людей (на долю которых можно отнести лишь двадцать процентов хороших результатов) будет стараться занять восемьдесят процентов нашего времени, в то время как группа в двадцать процентов людей (на долю которых приходится восемьдесят процентов наших хороших результатов) мы отдадим лишь двадцать процентов нашего времени. Выбор здесь должен быть ясен. Мы должны заставить себя уделять до 80% своего времени тем 20% людей, которые помогают нам достичь 80% наших хороших результатов, и уделять лишь 20% своего времени той группе в 80% людей, на долю которых приходится лишь 20% достигнутых нами хороших результатов. Это не легкая задача. Многие люди мастерски владеют способностью, если мы недостаточно осторожны, красть до восьмидесяти процентов нашего ценного времени. Если мы допускаем это, то они поступают подобно верблюду, который сует свой нос в палатку. Будучи незамеченным, верблюд медленно проберется внутрь палатки и мы вскоре обнаружим, что сами остались снаружи.

Те кто стремится к успеху и счастью, должны ясно осознавать, как действует восемьдесят процентов людей. Большинство из них — это хорошие люди, которые просто интересуются, как добиться успеха, но еще не осознали важности вопроса «зачем?». Они еще не знают, что сначала появляется причина, и лишь за тем следуют ответы. Они еще не открыли для себя, что если человек становится одержим какой-либо целью, то ему не нужен перечень инструкций или подготовительные курсы, чтобы знать, как суметь воспользоваться имеющейся возможностью.

В этом мире возможностей, смешанных с проблемами, есть люди, которые хотят знать, чтобы потом суметь понять, и есть люди, которые думают, что они понимают, даже когда они еще не знают. Есть множество людей, которые очень мало обращают внимания на прогресс и развитие личности.

Если бы нам посчастливилось открыть золотую жилу, и мы выбрали бы нескольких близких друзей, чтобы поделиться с ними своим открытием, то некоторые из них, вероятно, разочаровали бы нас. Если мы попросим их помощи в работе в обмен на часть нашего состояния, то некоторые начнут жаловаться, что их не устраивают условия нашего предложения. Некоторые будут жаловаться на занозы от плохой лопаты и на мозоли на руках от работы. Некоторые будут жаловаться на расстояние от своего уютного дома до золотоносных копей. Некоторые будут жаловаться на бремя налогов, которое появится после всех проведенных работ, и как все это несправедливо. Другие будут жаловаться на то, что кто-то получил больше, чем положено по справедливости. И кто-то проклянет нас за то, что мы поделились с другими друзьями.

Личностное развитие — это нелегкое дело, однако даже самые трудные дни, которые переживают люди, занявшиеся самосовершенствованием, лучше, чем самые лучшие дни тех, кто не делает этого. Мы не должны откладывать свое обязательство найти собственную личную «золотую жилу» в жизни просто из-за мнения других людей, которых мы считаем достойными и верными друзьями, но влияние которых на наш подход и нашу уверенность в себе слишком плохо сказывается и отражается на нашем настрое и желании. Мы просто обязаны ограничить или устранить это нежелательное влияние. В противном случае мы рискуем потерять нашу собственную мечту под влиянием пессимизма тех людей, кото-

рые не разделяют наших устремлений — больше работать, чтобы лучше жить.

Значение расширенного круга общения

Другой выбор, который мы можем сделать, - расширенное общение. Проще говоря, это означает - находить людей, которые представляют собой ценность и строить свою жизнь таким образом, чтобы больше времени проводить с этими людьми.

Даже небольшое количество времени может принести большой эффект, если это время проведено с правильно выбранными людьми - с людьми, у которых мы учимся, которые стимулируют, вдохновляют нас и помогают нам двигаться в верном направлении. Лучше провести немного времени с правильными людьми, чем затратить массу времени на общение с пустыми людьми. Расширив круг общения с хорошими людьми и исключив или ограничив общение с ненужными, мы сами создаем себе новый и лучший для нас источник влияния.

Новые и лучшие источники влияния

Источники новой информации и новых идей, которые могут оказать большое воздействие на нашу позицию, доступны каждому. Информацию, которая необходима для достижения успеха, можно получать из множества источников. Информация находится вокруг нас, если мы только начнем искать ее. Даже если мы не можем лично общаться с нужными нам людьми, у нас всегда есть доступ к их высказанным мыслям. Существует масса информации на аудиокассетах, которая способна воодушевить нас. Эти программы дают нам новое понимание, новое проникновение в такие аспекты, как постановка целей, отношение к жизни, распределение времени, искусство быть лидером, управление финансовыми делами, а также множество других. Слушая эти новые голоса вдохновения (например, по дороге на работу и с работы), мы почувствуем, как семена прогресса постепенно прорастают в нашем сознании, заставляя нас думать по-новому и более конструктивно. Голоса с аудиокассет внесут гораздо больше хорошего в жизнь тех, кто их слушает, чем передачи по радио.

Чтобы действие аудиокассет было эффективным, их нужно использовать постоянно. Записи необходимо прослушивать снова и снова, чтобы дать время этим новым голосам начать влиять на нас. Повторение — мать учения.

Нахождение новых голосов, способных вдохновить нас, зависит не от умения и не от удачи, а от нашего подхода. Именно ученик должен найти учителя, потому что редко хорошая идея просто озаряет нас.

Успех приходит к тем, кто стремится к прогрессу, а не к тем, кому нужны или желанны его награды.

Отношение к жизни — это самое главное

Процесс изменения нашей жизни начинается внутри нас. У нас у всех есть огромный потенциал. Мы все хотим хороших результатов. Многие из нас готовы упорно работать и платить ту цену, которую требуют успех и счастье.

Каждый из нас обладает способностью задействовать весь свой уникальный потенциал и получить желаемый результат. Однако есть один аспект, который определяет уровень нашего потенциала и интенсивность нашей деятельности, а также предопределяет качество получаемого результата — это наш подход, наша жизненная позиция.

Именно наше отношение к жизни определяет, какую часть будущего мы можем увидеть перед собой. Оно определяет масштаб наших мечтаний и влияет на нашу решимость, когда мы встречаемся с новой проблемой. Никто другой в этом мире не властен над нашим отношением к жизни. Люди могут влиять на него, подавая нам пример негативного мышления или непреднамеренно дезинформируя нас. Но никто не может управлять нашим отношением к жизни, если мы только сами, добровольно не поддадимся этому контролю.

Никто другой не может «рассердить нас». Мы сами начинаем сердиться, если поддаемся этой манипуляции. То, что делает кто-то другой — не имеет значения. Мы выбираем. Не они. Не кто-то. Они просто подвергают испытанию наше отношение к жизни. Если мы выбираем непостоянное отношение к жизни и становимся то враждебно настроенными, то сердитыми, то завистливыми или

подозрительными, — это значит, что мы не выдержали испытание.

Если мы осуждаем самих себя, думая, что мы недостойны, это, опять-таки, означает, что мы не выдержали испытания.

Если нам не наплевать на самих себя, то мы должны взять на себя полную ответственность за наши собственные чувства. Мы должны научиться защищаться от тех из них, которые имеют свойство направлять нашу жизненную позицию по ложному пути, и укреплять те чувства, которые уверенно ведут нас к лучшему будущему.

Если мы хотим получить вознаграждения, которые хранит для нас наше будущее, то мы должны сделать наиболее важный выбор, данный всем представителям рода человеческого, поддерживая и сохраняя полную власть над своими взглядами.

Наше отношение к жизни — это достоинство, это сокровище огромной ценности, которое следует соответствующим образом защищать. Остерегайтесь вандалов и воров, которые могут нанести вред нашим позитивным взглядам или попытаться украсть их.

Выбор правильного отношения к жизни — это одна из основ, ведущих к успеху. Сочетание твердой личной философии и позитивного отношения к самим себе и ко всему миру в целом дает нам прочный внутренний стержень и твердую решимость, которые влияют на все другие области нашего существования... включая третий фрагмент мозаики жизни, к изучению которого мы сейчас переходим.

Глава третья ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Есть одна старинная история, известная как Притча о талантах — самой крупной в древности денежной единицы. Согласно этой притче, однажды хозяин дома собрал вместе троих своих слуг и сообщил им, что вскоре он отправляется в дальний путь. Перед отъездом он вручил каждому из своих слуг определенное количество талантов. В те времена талант равнялся заработку среднего работника за несколько лет, так что каждый талант представлял собой значительную сумму денег. Одному слуге хозяин дал пять талантов; второму слуге он дал два таланта; и третьему слуге он дал

один талант. Он попросил слуг позаботиться об этих деньгах в его отсутствие и затем покинул дом.

Когда хозяин уехал, слуга с пятью талантами пошел на рынок, пустил их в дело и торговал до тех пор, пока не превратил их в десять талантов. Второй слуга то же самое — в результате торговли превратил свои два таланта в четыре. А третий слуга, будучи очень осторожным человеком, взял данный ему один талант и зарыл его в землю для сохранности.

Через некоторое время хозяин вернулся и собрал трех своих слуг, чтобы узнать, что они сделали с талантами, которые он дал им.

Первый слуга рассказал, как мудро он пустил в торговлю пять талантов и представил своему хозяину первоначальные пять талантов плюс пять талантов, которые он заработал. Хозяин сказал слуге: «Молодец!».

Второй слуга вышел вперед и сказал, что он тоже удачно торговал и показал хозяину первоначальные два таланта плюс еще два заработанных. Хозяин ему также сказал: «Молодец!».

И наконец третий слуга вышел вперед и рассказал свою историю. «Опасаясь, что я могу потерять Ваши деньги, я заботливо зарыл их в землю». И затем он с гордостью преподнес хозяину один талант, за которым ему поручили присмотреть.

Хозяин бросил взгляд на единственный неиспользованный талант и сказал: «Возьми этот талант и отдай его тому, у кого их сейчас десять».

Многим людям не очень нравится конец этой истории. Им кажется несправедливым отнять то небольшое, что было у третьего слуги и отдать это тому, у кого было десять талантов. Однако помните, что жизнь устроена так, что она раздает свои награды не пропорционально уровню наших потребностей, а пропорционально уровню наших заслуг.

Мораль этой истории состоит в том, что сколько бы ни послала Вам жизнь, один талант или сто, наша ответственность состоит в том, чтобы непременно сделать что-то с тем, что мы получили! Именно так превращают гроши в состояния, а препятствия — в возможности — собрав все, что у нас есть и все, чем мы являемся, и пустив это в дело.

Рано или поздно нам придется трансформировать свои знания и правильные взгляды в активную деятельность.

Как ясно видно из притчи, — чем больше наш начальный «капитал», тем больше мы получим за свой упорный труд. Вот почему так важно начинать, имея твердую личную философию и правильное отношение к жизни. Чем больше мы знаем и чем лучше мы понимаем самих себя и свои возможности, тем больше будут наши шансы на успех.

Однако растущая осведомленность и позитивное отношение к жизни еще не достаточны сами по себе. То, что мы знаем, и как мы все понимаем, — только определяет наш потенциал в деле достижения успеха.

А достигнем ли мы в реальности поставленных нами целей, в конечном счете зависит от нашей деятельности.

Мы можем иметь очень гармоничную философию, мы можем иметь большую глубину личности и позитивное отношение к жизни, однако если мы не заставим все эти ценные качества работать, то вскоре выяснится, что мы больше ищем оправдания, чем движемся вперед.

Наши знания и наши взгляды - это очень важные факторы, которые влияют на качество нашей жизни. Но помните, что они представляют собой только фундамент, на котором предстоит строить лучшее будущее.

Для завершения картины требуется действие.

Почему мы иногда застреваем на первом этаже

Если у нас искреннее желание двигаться вперед, то нам предстоит использовать все возможные средства, чтобы воплотить в жизнь все то, что мы знаем и понимаем. Мы должны найти способы продемонстрировать во внешнем мире все то ценное, чем мы обладаем внутри себя. В противном случае наши внутренние ценности останутся невостребованными, а наши таланты не будут вознаграждены.

Почему некоторые люди терпят крах, а другие преуспевают - этот вопрос часто ставит нас в тупик. Иногда это кажется даже несправедливым. Мы все знаем людей, которые имеют хорошее образование, правильное отношение к жизни и искреннее желание сделать что-то в своей жизни. Они хорошие родители, честные работники и преданные друзья. Однако, несмотря на их знания,

взгляды и желания, они продолжают жить в тихой безнадежности. Они должны были бы иметь настолько больше, чем имеют, а получают, как нам кажется, так мало!

И наоборот, есть люди, которые всегда, как нам кажется, получают слишком много, хотя заслуживают немногого. У них нет образования. У них плохое отношение к себе самим и к другим людям, они часто поступают нечестно и неэтично. Единственная черта, которая, как кажется, объединяет их с теми людьми, которые должны получать больше, но получают так мало, — это искреннее желание преуспеть. Несмотря на недостаток добродетелей, знания и понимания эти люди часто оказываются наверху.

Почему происходит так, что некоторые хорошие люди имеют так мало, в то время как нечестные люди имеют так много? Почему сложилось так в нашем обществе, что торговцы наркотиками, члены различных группировок и криминальные элементы разъезжают на «Роллс-Ройсах», в то время как многие люди бьются, чтобы оплатить свои небольшие счета? Если наше желание преуспеть такое же сильное, как и у них и у нас кроме этого есть такие достоинства, как тонкий философский подход и эмоциональная утонченность, то почему же мы не получаем лучших результатов, чем они?

Ответ состоит в том, что мы не работаем для достижения наших целей, а они делают это.

Мы не вкладываем все, что есть в нас, в дело, которым мы занимаемся. А они делают это.

Мы не засиживаемся допоздна, разрабатывая новые планы и не работаем изо дня в день, изо дня в день, чтобы сделать эти планы реальностью. А они делают это.

Мы не стремимся узнать и изучить все, что возможно относительно нашей индустрии и нашего рынка. А они делают это.

Мы не предпринимаем всех усилий, чтобы заполучить нужные источники влияния, чтобы общаться с теми людьми, которые могут помочь нам в достижении наших целей. А они делают это.

В то время как мы мечтаем о перспективах будущего, они делают что-то конкретное. Безусловно, они могут делать плохие вещи, однако они делают их с таким постоянством, с такой энергией и с таким уровнем ответственности, которые могут заставить устыдиться многих из нас.

Зло всегда стремится заполнить пустоту, которая образуется из-за отсутствия добра. Единственная вещь, которая необходима для торжества зла, — это чтобы хорошие люди ничего не делали, и к несчастью, слишком многие хорошие люди выбирают именно этот вариант. Именно недостаток нашей интенсивной, упорядоченной деятельности позволяет злу процветать, а хорошим людям прозябать. Если жизнь иногда кажется несправедливой, нам некого за это винить, кроме себя самих.

Представьте себе, как изменился бы наш мир, если бы мы прямо сейчас воплотили в действие все, чем располагаем в настоящее время, кем бы мы сейчас не являлись, и что бы мы сейчас не имели. Что, если бы мы отдали все 100% своей работе, своим семьям и нашему обществу? Что, если бы прямо сейчас мы начали читать книги, заменять наши ошибки дисциплинирующими правилами и общаться с людьми, у которых есть стимулирующие идеи? Что, если бы, начав прямо сейчас, мы превратили свои мечты в планы, а свои планы — в продуманную деятельность, которая может привести к достижению наших целей?

Какие невероятные изменения произошли бы!

Почти мгновенно зло отступило бы и добро хлынуло бы потоком, чтобы вновь занять свое законное место. Какую жизнь мы смогли бы вести со своими семьями — жизнь, полную вдохновения свершений, и достижений. А какое наследство мы смогли бы оставить следующему поколению — массу добродетелей, чистоты и реальных ценностей для построения нового мира, — и все это благодаря тому, что мы достаточно постарались сделать что-то с нашей собственной жизнью и заставили работать наши умения и таланты.

Использование образа будущего

Ниагарский водопад — это одно из наиболее захватывающих зрелищ в мире. Каждый час тысячи тонн воды устремляются вниз с высоты в несколько сот метров в бушующую и вспененную пучину.

Благодаря своей изобретательности, человек укротил мощную силу этой падающей воды, и теперь она служит важным источником энергии для сотен тысяч людей.

Наши собственные мечты могут быть такими же захватывающими и могучими, как это чудо природы. Но их также нужно укротить и преобразовать в некоторую форму энергии, если мы хотим, чтобы

они представляли ценность для нас самих и для мира вокруг нас. Иначе они останутся только волнующей, но необузданной картиной человеческого воображения.

Мы все говорим, что хотим преуспеть, но рано или поздно уровень нашей активности должен сравняться с уровнем наших намерений. Говорить о достижении - это одно дело; реализовать его — нечто совершенно другое.

Представляется, что некоторым людям доставляет больше удовольствия говорить об успехе, чем что-то делать для достижения его. Как будто их ритуальное песнопение о «когда-нибудь» вселяет в них ложное чувство успокоенности и все то, что они должны были и могли бы сделать, в каждый конкретный день оказывается не сделанным.

Последствия такого самообмана имеют свою неизбежную цену. Рано или поздно придет день, когда они с сожалением оглянутся на все те дела, которые они хотели бы сделать и намеревались сделать, но не сделали. Вот почему мы должны заставлять себя в настоящем взваливать на себя более легкий груз дисциплины. Мы все испытаем одну или другую тяжесть — груз дисциплины или тяжесть сожаления - однако разница состоит в том, что груз дисциплины весит лишь несколько унций, в то время как груз раскаяния весит тонны.

Действие — приложение всего, что мы знаем, и всего, что мы чувствуем, в сочетании с нашим желанием иметь больше, чем мы имеем и стать лучше, чем мы есть в настоящее время.

Деятельность лучше, чем отдых

Если мы включились в какой-либо проект, то насколько напряженно мы должны над ним работать? Сколько времени мы должны уделять ему?

Наша философская позиция относительно деятельности и наше отношение к напряженной работе повлияют на качество нашей жизни. То, как мы определяем правильное соотношение между трудом и отдыхом, создаст определенную рабочую этику. Эта рабочая этика — наше отношение к количеству труда, которое мы готовы посвятить будущему успеху,— и определит, насколько значительным или насколько ограниченным будет наш результат.

Деятельность всегда лучше, чем отдых. Каждый раз, когда мы решаем создать меньше, чем могли бы, эта ошибка в суждении влияет на наше чувство уверенности в себе. Если мы повторяем эту ошибку каждый день, то вскоре мы сами увидим, что не только делаем меньше, чем должны делать, но также и стали не тем, кем могли бы стать. Накопленный эффект любой ошибки может иметь разрушительные последствия.

К счастью, легко повернуть этот процесс вспять. В любой момент мы можем решить и выработать новое для себя правило: делать, а не пренебрегать. Каждый раз, когда мы выбираем действие вместо бездействия или работу вместо отдыха

- наш уровень самооценки, самоуважения и уверенности в себе возрастает. В конечном счете то, как мы чувствуем себя, является самой большой наградой за любую нашу деятельность. Нашу ценность повышает не то, что мы получаем, а то, чем мы становимся в процессе выполнения дел, вносящих нечто ценное в нашу жизнь. Именно активность превращает мечты человека в реальность, и именно это превращение идей в реальность дает нам чувство личной самооценки, которое мы не можем обрести ни из какого другого источника.

Все имеет свою цену и во всем есть свой груз, однако и цена, и груз становятся легкими, если впереди видна ясная перспектива. Чтобы средства наполнялись интенсивной деятельностью, мы должны быть одержимы целью — перспективой будущего. В этом случае не только цель «оправдывает» средства, но и тот стимул, который мы получаем за счет ясного видения своей цели в своем сознании, дает нам способность производить средства.

Соотношение труда и отдыха

Жизнь не может быть процессом, где есть только работа и нет отдыха. Важно выделить достаточно времени и на восстановление наших сил. Основная задача — это найти разумное соотношение между отдыхом и работой.

Библия предлагает свою философию соотношения труда и отдыха: шесть дней работы и один день отдыха. Для некоторых это кажется очень трудным. На самом деле, в нашей стране появился новый хор голосов, состоящий из тех, кому не нравится даже наше

существующее соотношение: пять дней работы и два дня отдыха. Они хотели бы еще больше сократить время работы и увеличить период отдыха, по меньшей мере, до трех дней. Каждый из нас должен выбрать соотношение, которое наилучшим образом отражает ту награду, которую мы хотим получить, помня при этом, что с уменьшением времени труда уменьшается и вознаграждение. Если мы отдыхаем слишком долго, то сорняки обязательно заполонят весь сад. Разрушение наших ценностей начинается немедленно всякий раз, когда мы отдыхаем. Именно поэтому мы должны сделать отдых необходимостью, а не целью. Отдых должен быть только необходимой паузой в процессе подготовки к штурму следующей цели и следующего правила. Наказанием за чрезмерный отдых является посредственность.

Опасность поиска кратчайших путей к успеху

Некоторые из наших друзей хотели бы убедить нас в том, что позитивное утверждение важнее, чем деятельность. Вместо того, чтобы делать что-то конструктивное с целью изменить нашу жизнь они хотели бы, чтобы мы повторяли сами себе различные лозунги, которые подтверждают, что все хорошо, типа: «Каждый день и во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше». Мы должны помнить, что дисциплина - это требование прогресса, и что позитивные утверждения без дисциплины - это начало заблуждения. Нет ничего плохого в позитивных утверждениях при условии, что мы помним два основных правила. Первое состоит в том, что никогда нельзя позитивным утверждением заменить действие. Лучше понимать - это не означает лучше делать. И второе: все, что мы утверждаем, это все должно быть правдой. Если правда наших обстоятельств такова, что мы разорились, то самым лучшим утверждением было бы сказать; «я разорен». Это заставило бы человека начать задумываться. Сказанные твердо и убежденно, эти слова заставили бы любого разумного человека перейти от праздности к действию. Если бы люди, жизнь которых вышла из-под контроля, были поставлены лицом к лицу с суровой реальностью правды и затем заставили бы самих себя ясно и четко выразить эту правду, а не

прятаться за фальшивыми и обманчивыми заявлениями, то это неизбежно привело бы к положительным изменениям. Реальность — это всегда самое лучшее начало. В рамках реальности существует возможность нашего собственного чуда. Сила веры начинается с реальности. Если мы сами можем заставить себя констатировать правду о нас самих и об обстоятельствах нашей жизни, то эта правда освободит нас. Как только мы окончательно поймем и примем правду, то перспектива будущего освободится от оков лжи, которые держали ее в рабстве. Рано или поздно мы должны перестать обвинять правительство, банки, налоги, наших коллег, наше прошлое, наших родителей, транспорт или погоду в том, что она нам не удалось получить свою долю радости, которую несет с собой прогресс. Как только мы поймем, где мы реально находимся и какими мы стали, и что причиной этому послужила незаметность наших повторяющихся и накопленных ошибок, — то наше замешательство от такой окончательной правды и наша готовность принять ее — дадут начало новому процессу восхождения от нищеты к состоянию.

Изменение начинается с выбора

В любой момент, когда мы захотим, мы сможем заставить себя изменить все это. В любой момент, когда мы захотим, мы можем открыть книгу, которая откроет наш разум для новых знаний. В любой момент, когда мы захотим, мы можем начать процесс изменения жизни. Мы можем сделать это немедленно, можем на следующей неделе, или в следующем месяце, или в следующем году. Мы можем также не делать ничего. Мы можем притворяться вместо того, чтобы делать. И если идея изменить самих себя нам кажется неподходящей, вызывает у нас дискомфорт, то мы можем оставить все как есть. Мы можем выбрать отдых вместо работы, развлечения вместо образования, иллюзии вместо правды и сомнения вместо уверенности. Нам принадлежит право выбора.

Но в то время как мы проклинаяем следствие, мы продолжаем лелеять причину. Как совершенно точно сказал Шекспир, «Вина... не в звездах, а в нас самих».

Мы создали обстоятельства нашей сегодняшней жизни своими прошлыми решениями. У нас есть и возможность, и способность делать лучший выбор, начиная с сегодняшнего дня.

Тем людям, которые находятся в поиске путей, как достичь хорошей жизни, не нужно больше ответов или больше времени на обдумывание, как достичь лучших результатов. Этим людям нужна правда. Им нужна вся правда. Им не нужно ничего, кроме правды. Мы не можем позволить нашим ошибочным суждениям, повторяемым каждый день, увести нас на ложный путь. Мы должны вернуться к тем основам, которые несут наибольшую ответственность за то, как повернется наша жизнь.

Активная деятельность — одна из этих важных основ, когорой нельзя пренебрегать.

Необходимость продуманной деятельности

Многие из тех людей, которые находятся в поиске успеха и счастья, уже упорно работают, но пока не видно, чтобы они куда-то продвинулись. Проблема состоит в том, что для того, чтобы получить желаемые результаты, мы должны внести интеллект, помимо интенсивности, в свою деятельность. Действие без интеллекта может быть разрушающим. Однако не нужно тратить слишком много времени на процесс обретения интеллекта. Все должно быть в разумном соотношении. Очень легко принять просто движение за прогресс.

Вот почему все действия нужно продуманно планировать, тщательно готовить и последовательно выполнять.

Деятельность нужно планировать

Мы должны стать достаточно мудрыми, чтобы использовать сегодняшний день для планирования нашего завтра. Мы должны проектировать будущее, а не только мечтать о нем. Если мы заставим себя вложить свой интеллект в составление этих планов, то тем самым мы вложим в наше будущее удачу.

Наш путь к успеху не может быть похожим на воскресную прогулку. Нам нужно выбрать специальную цель. Мы должны заранее предвидеть препятствия и опасности и быть готовыми отреагировать на них, когда бы они не появились.

Иметь четко сформулированные цели — одно из основных требований любого плана жизни. Эти цели должны быть зафиксированы в письменной форме и должны отражать как ближайшие, так и долгосрочные задачи. Краткосрочные цели служат ориентирами на протяжении всего пути. Они представляют собой те небольшие камешки, которые приведут нас к выполнению наших долгосрочных задач и помогут нам не сбиться с пути в течение долгого времени.

Долгосрочные цели служат вехами. Это не точки определенных достижений на нашем пути, которые дают нам повод отпраздновать результаты наших усилий.

Однако наиболее важная часть составления плана и постановки целей — это видеть нашим «мысленным взором» главную цель, к которой лежит наш жизненный путь. Это та «волшебная навязчивая идея», о которой мы говорили ранее. Это истинный нервный центр нашего честолюбия. Это то, что движет нами.

Главные цели — это та невидимая сила, которая тянет нас в будущее. Благодаря нашей ежедневной деятельности и дисциплины мы движемся к успеху. Но именно мечта о достижении в будущем наших целей притягивает нас день за днем и как бы протаскивает нас через основные препятствия, которые встречаются нам на пути. Интересный момент этого процесса состоит в том, что, чем сильнее мы толкаем, тем сильнее начинает тянуть будущее. Если мы демонстрируем свою непоколебимую решимость преодолеть свои недостатки, повысить свой интеллектуальный уровень и достичь своей цели, то внутри нас начинает звучать тихий внутренний голос, особые и многообещающие слова которого усиливают притяжение будущего. Если мы внимательно прислушиваемся к этому внутреннему голосу и инстинктивно отвечаем на его побуждения, то притяжение будущего становится еще сильнее, а само будущее более определенным.

Хороший план — это простой план

Наше лучшее будущее начинается с достойной цели и простого плана. Нельзя допускать, чтобы план был перегружен сложностями. Многие ответы требуют времени, чтобы найти их. Фактически невозможно спланировать каждую деталь или предусмотреть любое препятствие.

Мы не должны также допустить, чтобы мнения других людей оказали нежелательное влияние на разработку нашего плана. У других людей могут быть десятки мнений по поводу того, что мы должны делать, однако окончательный план должен быть нашим собственным планом. Мы должны прислушиваться к ценным советам, но при этом помнить, что никто другой не увидит наш план так, как мы, и не почувствует нашей одержимости так, как мы. Это должен быть лично составленный план, а его создатель и архитектор должен оставаться у штурвала корабля на протяжении всего пути.

Деятельность должна быть дисциплинированной

Дисциплина — слово, которое мы неоднократно использовали в этой книге, и по очень конкретной причине. У негативной стороны жизни есть тенденция — проникать в наши планы, мечты и действия и брать контроль над ними. Оптимизм имеет тенденцию сдаваться перед сомнением. Простой план имеет тенденцию превращаться в сложный план. Смелость имеет тенденцию уступать место страху, а уверенность — подчиняться беспокойству.

Только если мы будем постоянно придерживаться дисциплины, мы сможем противостоять негативным тенденциям жизни и не дать разрушить им наши планы. С течением времени, достигнув небольшого успеха, мы можем стать беспечными. Вот почему те, кто хочет добиться лучшей жизни, должны выработать в себе новое чувство уважения к дисциплине и осознать все то, что она поможет им сделать, и все то, что они смогут в результате получить.

Всё, что каждый из нас может сделать — это замечательно. Люди могут делать самые замечательные вещи, если они только примут решение энергично взяться за дисциплину. Это влечет за собой выработку новой философии, нового отношения к жизни и нового уровня интенсивной деятельности.

Но то, что люди фактически делают, иногда разочаровывает.

В любой день, когда мы решим, мы можем уйти вперед, независимо от обстоятельств. «Яблоко за яблоком», одна страничка за другой, один параграф за другим, одно новое правило за другим — мы можем начать процесс улучшения нашей деятельности таким образом, что уже «сегодня» может стать отправной точкой всей нашей новой жизни.

Любой может сделать это!

Мы делаем это, составляя хороший план. Мы делаем это, ставя новые цели. Мы делаем это, работая ежедневно над незначительными вещами, которые, однако, вносят значительное изменение в то, как повернется наша жизнь. Подобно всем другим аспектам, которые необходимы для достижения успеха, выработка дисциплины, которая позволит нам реализовать наши мечты, — это требование, которое очень легко выполнить... и также легко не выполнять.

Отправная точка дисциплинированной деятельности

Вот один из лучших способов начать процесс выработки новой дисциплины. У каждого из нас есть целый мысленный список дел типа «Мне нужно было»:

«Мне нужно было написать матери на этой неделе». «Мне нужно было давным-давно сказать ей, что я люблю ее».

«Мне нужно было в прошлом месяце позвонить кредитору и сказать ему правду».

«Мне нужно было начать заниматься физкультурой несколько лет назад».

В любой день, когда мы выберем, мы можем начать работать над основами — над любой из тех малых вещей, с которых начинается процесс самодисциплины. Та радость, которую мы испытываем от этого небольшого достижения, даст начало чудесному процессу. Начальное воодушевление, которое мы испытываем от того, что стали выполнять простые и новые для нас дисциплинирующие правила, даст начало процессу так называемого «взлета самооценки». Не имеет значения, насколько малы или как незначительны эти дела, поскольку они выполняются в рамках тех не

совсем еще ясных, но важных правил, таящих в себе большие возможности.

Эти простые достижения построят ту волшебную лестницу, что выведет нас из пропасти неудач и небрежности, которая когда-то была нашим местом пребывания. С каждым новым правилом мы будем строить новую ступеньку, которая поможет нам выбраться из темноты, где неудачники, нытики, запутавшиеся и заблудившиеся люди собираются, чтобы делиться своими печальными историями о том, как несправедливо устроена жизнь.

Построить такую лестницу легко, но также легко не делать этого. Самое небольшое правило, выполняемое каждый день, дает начало невероятному процессу, который способен навсегда изменить нашу жизнь. Пока мы не научимся заботливо использовать те небольшие возможности, которые дарит нам жизнь на нашем пути, мы никогда не овладеем правилами, которые помогут достичь счастья и процветания. Большие свершения в жизни начинаются с овладения маленькими правилами. Умственные, эмоциональные и философские «мускулы», необходимые, чтобы написать письмо, почистить гараж или вовремя оплатить счета — это те же самые «мускулы», которые необходимы для управления фирмой или департаментом. Как написал один мудрый пророк; «Не уставайте в своем добродетельном поведении. В должное время Вы пожнете плоды, если не ослабеете».

Мы не можем управлять городом, пока мы не научимся управлять своим духом.

Мы не сможем управлять страной, пока не сможем управлять самим собой.

Мы не сможем строить наше будущее, пока мы не перестроим свои привычки.

Мы не сможем увеличить свои награды, пока не повысим наш уровень интеллектуальной деятельности.

Я люблю историю про маленького пацаненка, который не сообразил, что их как раз посетил проповедник и, страшно возбужденный, примчался в дом, с криком:

"Мама, мамочка, я только что нашел на нашем заднем дворе крысу, и тогда я схватил доску и попал по ней, и снова попал, и опять попал по ней, а потом топтал ее ногами, топтал и топтал!" В этот момент мальчик оглянулся, увидел пастора и набожно сказал:

"И тогда Господь призвал ее к себе".

Путь к успеху начинается внутри нас самих за счет выработки новых правил. Успех начинается с того, что мы овладеваем мелкими деталями нашей жизни. Все величайшие награды доступны каждому из нас, если мы сумеем дисциплинировать самих себя, чтобы пройти через эти ранние стадии роста, не пренебрегая ни одним из правил. Мы не должны позволить ни одному малому делу лишить нас нашего будущего здоровья и богатства, нашей дружбы и стиля жизни. Мы не должны допустить, чтобы какая-то ошибка в суждении заставила нас думать, что, если делать небольшие дела «спустя рукава», то ничего страшного не произойдет. Мы не можем сказать сами себе — «это единственная область, где я могу ослабить свою самодисциплину». Это та самая «единственная область», с которой начнется процесс разрушения всех наших других правил. Одна из самых серьезных проблем, стоящих перед нами — это дисциплина в нашей деятельности. Мы должны внести дисциплину в процесс получения наших знаний, с тем чтобы их было не слишком много, но и не слишком мало.

Мы должны дисциплинировать самих себя, чтобы сохранять наше отношение к жизни, поскольку мы окружены различными источниками влияния, способными быстро разрушить нашу позицию, которую мы вырабатывали с таким упорством. Мы должны дисциплинировать самих себя, чтобы превратить наши мечты в планы, планы — в цели, а цели — в те малые повседневные дела, которые приведут нас к лучшему будущему.

И наконец, мы должны использовать силу своего воображения. Мы должны обдумывать то, что является реальным.

Мы должны помнить, что для того, чтобы сделать что-то реальное, мы должны иногда требовать от себя невозможного. Как сказал один старый воин: «Лучше целиться копьем в Луну и поразить орла, чем целиться в орла и попасть только в землю».

Планирование, воображение и интенсивная работа являются теми силами, которые обладают способностью резко изменить качество нашей жизни.

Деятельность — это одно из основных звеньев загадки жизни. Это сила, которая дает реальную ценность и смысл нашей философии и нашей жизненной позиции.

Интеллектуальная, спланированная, интенсивная и последовательная деятельность вселяет в нас новую энергию и поддерживает нас на пути к замечательному будущему, план которого уже был начертан в наших мыслях и желаниях.

Глава четвертая **РЕЗУЛЬТАТ**

Любая деловая или личная деятельность, предпринятая в подходящий момент, по прошествии достаточного периода времени даст предсказуемый результат. Основанием для выбора подходящего момента является продуктивность, а цель нашей деятельности это — результат.

Результат — это урожай, который мы собираем в итоге наших усилий. Если фермер посадил весной только горсть семян, то он не может надеяться собрать очень богатый урожай осенью. Подобным же образом, если человек проявил лишь минимальную активность, то он не должен надеяться на значительный результат в настоящем. Результат всегда прямо пропорционален затраченным усилиям. Те, кто отдыхает весной, не соберут урожай осенью независимо от их потребностей и независимо от их желаний. Результат — это награда для тех, кто предусмотрительно сумел воспользоваться открывшейся ранее возможностью. Если возможность была упущена, то награды тоже не будет.

Возможности весны кратковременны. Возможность приближается, наступает, а затем быстро проходит. Она не ждет; она также не оглядывается назад. Возможность просто являет себя, и те, кто реагирует на ее появление своей продуманной деятельностью, сможет в полной мере получить желаемый результат.

Все то, что мы делаем, определяет наш будущий результат. Подобно фермеру, который, возделывая землю, готовит ее для посадки семян, мы должны трудиться над выработкой твердой личной философии. Подобно фермеру, который обрабатывает и удобряет свою землю, чтобы избавиться от сорняков и подкормить проросшие семена, мы должны вырабатывать новую жизненную позицию. И подобно фермеру, который с утра до ночи заботится о своей земле в надежде

на будущий урожай, мы также должны быть вовлечены в свою работу — в повседневную деятельность.

Если наши прошлые усилия дали плохой урожай, мы ничего не можем с этим сделать.

Мы не можем изменить прошлое.

Мы не можем попросить природу сделать для нас исключение из правил, независимо от того, насколько мы голодны.

Природа также не выдаст нам урожай авансом.

Единственное, что мы можем сделать — это готовиться к неизбежному приходу другой весны — другой возможности. А затем снова сеять, подкармливать и как можно старательней ухаживать за землей, помня о печальных последствиях нашей прошлой небрежности.

Но помня о последствиях, мы не должны допустить, чтобы эти воспоминания подавили бы нас. Эти уроки должны служить нам, но не подавлять нас.

На протяжении всей нашей жизни мы проживаем много весен и неоднократно собираем урожай. Наше будущее счастье редко бывает результатом какой-либо одной жатвы. Оно скорее является результатом ряда отдельных возможностей, которые были либо хорошо использованы, либо, к сожалению, упущены.

Наше счастье заключается в накопленном эффекте от нашей прошлой деятельности. Вот почему так важно изучать результат.

Постоянная проверка нашего результата — это прекрасный показатель, насколько хорошо мы используем свои возможности.

Наш текущий результат является ранним вестником того, что, по всей вероятности, приготовит нам будущее, если мы продолжим идти нашим сегодняшним курсом. Если сегодняшний результат является удовлетворительным, то будущее даст, видимо, щедрый урожай. Если же текущий результат не такой, как нам хотелось бы, то мы должны пересмотреть те факторы, которые, возможно, подталкивали или даже направили нас по ложному пути.

Как измерить наши результаты

Результаты наших прошлых усилий можно измерить несколькими различными способами. Первый способ — это посмотреть, что мы сейчас имеем. Наши дома, автомобили, банковские счета, вложения

и все наши другие «осязаемые» реальные достижения являются хорошим «измерительным инструментом» нашего материального прогресса.

Наши достижения отражают один аспект нашей сегодняшней ценности. Чтобы измерить нашу ценность, мы просто изучаем наши достижения. Я вовсе не утверждаю, что перечень наших материальных ценностей и имущества — это единственный способ измерить ценность личности. Наряду со всеми видами материального богатства в жизни есть такие величайшие богатства как — радость, здоровье, любовь, семья, жизненный опыт, дружба. — которые всегда перевешивают ценность любого материального имущества. Однако то, что мы накопили за годы в виде материального имущества, может быть хорошим показателем наших прошлых усилий и возможных будущих результатов.

Если в настоящее время мы имеем значительные денежные накопления и материальный ценностей, то мы, вероятно, находимся на пути к достижению мечты, известной как «финансовая независимость». Если же наш перечень достижений окажется незначительным, несмотря на наши усилия в течение последних десяти, двадцати или тридцати лет работы, то это будет верным показателем того, что что-то надо менять. Возможно, нам придется внести серьезные изменения в уровень нашей сегодняшней деятельности. Возможно, нам потребуется повысить наше мастерство или наши знания, или нашу осведомленность, для того чтобы лучше использовать открывающиеся в жизни возможности. Или же нам потребуется внести некоторые коррективы в нашу личную философию денег и в наше отношение к тому, как следует тратить их. Если мы не удовлетворены тем, чего мы достигли на данный момент нашей жизни, то это значит, что сейчас наступило время определить будущее. Если мы не изменим прямо сейчас то, какими мы являемся, то, что мы имеем, всегда останется тем же самым. Одни и те же семена, посеянные одним и тем же сеятелем, неизбежно дадут один и тот же урожай.

Чтобы изменить урожай, может быть, нужно изменить семена, может быть, почву, а вероятнее всего, и сеятеля. Может быть, сеятель настаивает на использовании плана, который просто не может сработать. Может быть, сеятель уверен, что сев надо проводить летом, а не весной. Когда приходит зима и подступает

нужда, то он или она могут вдруг оказаться в голом поле, проклиная обязательства и почву, не способную дать обещанный урожай. Это было бы идеальным моментом для неудачливого сеятеля, чтобы задуматься — оценить причины, почему земля не стала содействовать выполнению его плохо продуманного плана. Однако вместо того, чтобы задуматься и оценить, сеятель начинает жаловаться и составлять еще один перечень причин его или ее безвыходного положения.

Все, что мы накопили, является результатом прошлых усилий и прошлых мыслей. Мы накапливаем разум или накапливаем невежество. Наше будущее принесет нам награды в соответствии с тем, что мы сделали в прошлом. Мы должны использовать свое время для того, чтобы планировать, работать, оценивать, инвестировать, делиться, усовершенствовать прошлую деятельность и пополнять наш запас знаний. Это те семена, которые мы должны собирать на всем пути так, чтобы качество наших результатов улучшалось с каждым годом.

Другой важный способ, измерить наши результаты — это внимательно посмотреть на то, кем мы стали.

Каких людей мы привлекли в свою жизнь? Достаточно ли нас уважают сотрудники и соседи? Уважаем ли мы наши собственные мнения? Пытаемся ли мы понять точку зрения другого человека? Прислушиваемся ли мы к нашим детям? Проявляем ли мы искреннее уважение к нашим родителям, нашим супругам и нашим друзьям? Всегда ли мы честны и этичны в наших деловых отношениях? Известны ли мы своей несомненной целостностью среди равных нам?

Довольны ли мы тем, кем и какими мы стали? То, кем мы стали, является результатом всех наших прошлых жизненных испытаний и того, как мы справлялись с ними. То, какими мы стали, явилось также результатом тех личностных изменений, которые мы намеренно или непроизвольно делали в себе все эти годы. Если мы не довольны тем, какими мы стали, то мы должны изменить то, какие мы есть. Для того, чтобы обстоятельства изменились, мы должны измениться... — такова одна из основ жизни.

Мы привлекаем то, что имеем, благодаря личности, которой мы стали

При планировании лучшего будущего основное внимание в нашем плане должно быть направлено на то, чтобы мы стали чем-то большим, чем мы уже являемся в настоящее время. Если мы не довольны своими сегодняшними результатами, то начинать нужно с самих себя. Все, что мы имеем в жизни — как материальные, так и нематериальные ценности, — это прямой результат того, что мы из себя представляем. Ответ на вопрос о том, как достичь хорошей жизни, заключается в том, что необходимо стать кем-то большим, тогда мы сможем иметь больше, чем имеем в настоящее время.

Если мы завтра потеряем все, то сможем легко заменить это. Почему? Потому что мы приобрели все эти вещи как результат того, кем мы являемся. Если предположить, что мы остались все тем же, то со временем мы вновь будем иметь в своей жизни все то, что мы потеряли. Те же самые знания, те же самое отношение к жизни, те же самые усилия и тот же план — всегда принесут те же самые результаты.

Этот один из основных принципов может вызвать у нас как воодушевление, так и чувство тревоги. Воодушевление связано с тем фактом, что в любой момент мы можем начать процесс изменений внутри себя, что в конечном счете позволит нам привлечь в свою жизнь еще больше хорошего. Чувство тревоги вызвано тем фактом, что если мы не сделаем этих необходимых изменений, если мы не заменим наши ошибки на новые правила, а наши мечты не превратим в хорошо продуманные планы и умные последовательные действия, то мы всегда будем иметь то, что мы сейчас имеем. Мы всегда будем жить в том же самом доме, ездить на том же автомобиле, общаться с теми же самыми людьми и испытывать те же разочарования и срывы, которые мы всегда испытывали, поскольку мы не изменились. Результаты всегда будут предсказуемы, поскольку они всегда определяются тем, кем мы являемся в процессе становления.

Делать больше — это только часть ответа.

Настоящий ответ — это стать чем-то большим, чтобы наш возросший потенциал был неотъемлемой частью всего, что мы делаем.

Именно так жизнь становится лучше — когда мы становимся лучше. Мы не сможем иметь больше, если сначала сами не станем больше. Это — одна из основ жизни.

Успех надо привлекать к себе, а не гнаться за ним

Ценность личности — это магнит, который притягивает все хорошее в нашу жизнь. Чем больше эта ценность, тем больше наша награда. Поскольку решение вопроса, как иметь больше — это стать чем-то большим, то мы должны находиться в постоянном поиске новых путей — как повысить нашу собственную ценность.

Самоконтроль, навыки дисциплины, терпение, планирование, интенсивность усилий, мудрое вложение большей части наших результатов, выработка гармоничного отношения к жизни, последовательная деятельность, накопление знаний, постоянное чтение книг и разумная личная философия — все это примеры тех путей, которые могут повысить нашу ценность.

Именно к большей ценности личности мы должны стремиться, а не к большим материальным ценностям.

Цель должна состоять в том, чтобы больше работать над собой, чем над чем-либо другим. Если мы будем уделять пристальное внимание нашей философии, нашему отношению к жизни и нашей деятельности, то мы сможем внести позитивный вклад в наш процесс становления и привлечем к себе больше хорошего, чем имеем в настоящее время.

Более развитая личность достигает лучших результатов

Сначала мы становимся кем-то, затем имеем. Сначала мы растем как личность, а затем делаем успехи в материальном плане.

К несчастью, подавляющее большинство людей считают, что все должно происходить в обратной последовательности. Их философия гласит: «Если бы у меня было больше денег, то я стал бы лучше как человек». Однако жизнь устроена не так. Имея больше, мы еще не становимся чем-то большим. Это просто усилит то, чем мы уже являемся. Тот, кто не может сэкономить несколько центов из небольшой зарплаты, — никогда не сумеет экономно распоряжаться будущим состоянием. Дисциплина опускать несколько монет в

копилку каждую неделю - это та же самая дисциплина, которая требуется, чтобы открывать сберегательные счета или управлять портфелем инвестиции.

Разговоры о наших намерениях расти уведут нас недалеко, а обещания из будущего могут подкупить нас лишь ненадолго. Обещания должны быть вскоре подкреплены поступками. Если результаты не появляются через какой-то приемлемый период времени, то мы рискуем утратить доверие других людей и, кроме того, утратим самоуважение. Мы можем обнаружить, что те, кто когда-то верил нам, больше не верят, и в один прекрасный день мы можем остаться только со своими благими, но невыполнимыми намерениями.

Потерю такого масштаба стоит предотвратить. Именно в этот день, когда мы осознаем свои потери, нам придется раскусить горькую пилюлю пренебрежения. Именно в этот день мы почувствуем мучительные последствия самообмана, откладывания на потом и невыполнения обещаний.

Будем ли мы читать книги, составлять планы, правильно использовать время, внедрять по частям то, чему мы научились, шлифовать наше мастерство, посещать курсы для приобретения новых умений и общаться с лучшими людьми. Чтобы повысить наши шансы на успех?

Будем ли мы говорить правду, совершенствовать нашу способность к общению, вести дневник, и уделять особое внимание всем качествам, необходимым для успеха?

Или же мы будем довольствоваться тем, что время уходит у нас сквозь пальцы, словно песок, в то время как мы постепенно теряем уверенность в себе, уважение других, и, может быть, даже некоторые приобретения и дорогие нам отношения, которые вошли в нашу жизнь в результате наших прошлых усилий?

Будем ли мы праздно смотреть, как наши мечты превращаются в воспоминания, а надежда уступает место угрызениям совести? Конечно же, нет.

Награды будущего всегда ожидают нас.

Точно так же, как мы мечтали когда-то, мы можем мечтать снова. Точно так же, как мы когда-то верили, мы можем поверить снова. В

каком бы положении мы ни находились сегодня, мы все еще сохраняем способность изменить все это.

Путь к успеху — это путь из тысячи ступенек; и он начинается с одной-единственной книги или с одного-единственного обещания, которое в конце концов выполняется.

Этот путь начинается с пробуждения нашего спящего духа, который всколыхнет мечты обо всем, что еще может быть.

В любой момент, когда мы примем решение, мы можем встать и сделать тот первый шаг на пути, который может привести нас к новой и лучшей жизни.

Мы не можем ожидать результатов просто потому, что мы начали действовать, однако дальнейшие усилия и определенные шаги безусловно приведут нас к вознаграждению в будущем.

Ценность нового мастерства

Развитие новых умений совершенно необходимо, если мы надеемся достичь большого прогресса и повысить уровень выполняемой нами работы. Человек может срубить дерево и молотком, но для этого ему потребуется месяц. Научившись работать топором, он может закончить то же самое дело за полчаса.

Жизнь и работа намного облегчаются, когда знания сочетаются с мастерством. Мастерство — это усовершенствование имеющихся способностей, дополненное приобретением новых талантов. Это результат исследования, побуждаемого любопытством. Это результат творчества и воображения, мудро приложенных к новым методам. Мастерство - это также полное понимание ближайшей задачи, определенной в результате настойчивого исследования и серьезного наблюдения.

Мастерство — это то, что появляется, когда человек становится хозяином поставленной задачи. Это — полная уверенность в своих способностях и в свободном владении тонкостями нашей работы. Мастерство — это процесс обучения. Мастерство — это результат громадного опыта и бесконечного стремления сделать хорошие вещи еще лучше.

Те, кто хотел бы достичь успеха и счастья, должны, в первую очередь, освоить как можно больше, умений и навыков, сочетая каждое новое со всеми приобретенными прежде, пока в конце

концов не явится на свет уникальный талант. И с этим накопленным багажом наших умений и талантов все на свете становится возможным.

Первый шаг на пути улучшения результатов

Насколько сильно мы можем изменить результат — в значительной степени зависит от нашего воображения. Еще в 1960г. было технологически невозможно осуществить полет человека во внешний космос. Однако, не прошло и десяти лет, как первый человек ступил на поверхность Луны. Может ли бедный человек стать богатым? Конечно! Уникальное сочетание желания, планирования, усилия и упорства всегда проявит магическую силу. Вопрос состоит не в том, сработает ли формула успеха, а скорее в том, будет ли человек работать над этой формулой. Именно это — неизвестная переменная. Это тот вызов, который стоит перед каждым из нас. Мы все можем уйти оттуда, где находимся сейчас, туда, где мы хотели бы быть. Ни одна мечта не является невозможной при условии, что мы, в первую очередь, имеем смелость поверить в нее.

Кто платит цену, тот получает перспективу

Решать финансовые проблемы легко. Однако также легко не решать их. Если награды ускользают от нас, то самое время честно посмотреть на наши результаты. Если результатов нет — значит что-то неправильно. Отсутствие результатов ~ это симптоматика проблемы, которую необходимо выявить и скорректировать. Игнорировать симптом — это означает просто укрепить причину. Редко проблема может решиться сама собой. Наоборот, проблема, оставленная без внимания, усиливается. Те люди, усилия которых дают плохие результаты, часто имеют длинный перечень причин, оправдывающих малый прогресс. Пункты такого перечня для этих людей не оправдания, это именно причины. Они обвиняют компанию или начальника. Они обвиняют налоги. Они обвиняют своих родителей и учителей. _ Иногда они даже обвиняют страну.

Почаще проверяйте результат.

Мы не можем ждать десять лет, чтобы понять, нуждаются ли в корректировке наш план, наша философия, наша жизненная позиция или наши усилия. Небрежность и отсрочка могут дорого обойтись. Прогресс следует оценивать регулярно. Своевременная проверка основных показателей во всех сферах нашей жизни служит барометром нашего ответственного самостоятельного мышления. Насколько часто нам нужно -проверять свои результаты, зависит от того, насколько далеко мы хотим продвинуться. Чем больше дистанция, тем чаще нужно проверять. Если нам нужно пройти расстояние до ближайшего квартала, то отклонение в несколько градусов не имеет большого значения. Но если мы хотим достичь далекой звезды, то ошибка в расчете даже на один градус может увести нас на миллионы миль в сторону от нашей цели. Чем дальше мы не сможем обнаружить эту небольшую ошибку, тем упорней нам предстоит трудиться, чтобы вернуться на правильный курс. И есть еще более тяжелое последствие: с течением времени уменьшается и наше желание вернуться на прежний курс. Мы можем удовлетвориться тем малым, что мы имеем, и отбросить свои мечты обо всем том, что могло бы быть.

Делать ощутимые успехи в разумных пределах времени

Это очень серьезный вызов — достичь ощутимого прогресса за разумный период времени. Это то, что создаст как цель, так и ценность в нашей жизни. Если мы хотим встретить этот вызов с энтузиазмом и хоть с какой-то надеждой на успех, то мы не должны ссылаться на наши существующие обстоятельства как на оправдания за нашу неспособность достичь ощутимого прогресса. Если обстоятельства затрудняют прогресс, то это должно послужить нам сигналом к тому, чтобы еще упорнее стараться, а не к тому, чтобы уменьшить наши усилия. Трудности, которые мы встречаем, служат одной уникальной цели. Трудности испытывают нашу решимость. Если наше желание достаточно сильно, то мы будем стремиться найти решения. Если мы

привлекаем всю силу творчества и умножаем свои усилия для решения каждой новой проблемы, то фактически мы ускоряем наше движение вперед. Без этих трудностей, которые привлекают наше внимание, путь к нашей цели мог бы оказаться вдвое длиннее. Если путь легкий, то мы сами легко можем скатиться к праздности, будучи уверенными, что успех у нас в руках. Если же путь полон препятствий, то мы обращаемся к нашим внутренним резервам и начинаем проявлять больше изобретательности, больше способностей и больше упорства, чем мы сами предполагали.

Преодоление этих препятствий поднимает нас на новый уровень самооценки и влечет нас дальше и быстрее по пути к неизбежному успеху.

Проблема может также состоять в том, что мы фактически не верим в свои мечты, или, точнее, не верим в свою способность реализовать их. Вместо того, чтобы принять вызов и бороться с препятствиями, мы используем их как повод, чтобы уйти от конфронтации. Именно поэтому так важно почаще оценивать свои результаты. И если мы не сделали заметного прогресса за разумный период времени, то это значит, что что-то явно неправильно — либо с нашими целями, либо с выполнением наших планов.

Все, что происходит, происходит со всеми нами

В конечном счете, мы все встречаемся почти с одними и теми же обстоятельствами в течение своей жизни. Однако некоторые из нас предпочитают использовать их как оправдание для своих никудашных действий, в то время как другие используют те же самые обстоятельства как повод для роста и как стимул для достижения новых высот.

Мы все располагаем возможностями, смешанными с различными трудностями. У нас у всех бывают времена болезни в придачу к годам здоровья. Бури обрушиваются на богатых точно так же, как на бедных.

Что бы ни происходило, все это бывает со всеми нами. Единственное различие — это наш подход к «событиям, которые случаются».

Качество нашей жизни определяется не тем, что случается, а тем, что мы выбираем делать с тем, что случается.

Всем нам присуща врожденная тенденция — мы хотим иметь результат тогда, когда мы хотим или когда он нам нужен. Однако закон сева и жатвы говорит нам, что собрать урожай осенью можно только в том случае, если весной мы посеяли его. Мы должны использовать лето для того, чтобы помочь растениям вырасти сильными, защищая их от нашествия вредных насекомых и подбирающихся сорняков. Мы должны продолжать свою деятельность, невзирая на наши текущие нужды. Урожай обязательно будет, но он придет в свое надлежащее время:

«Для каждой вещи есть свое время, и для каждой цели под небесами: время рождаться и время умирать; Время сажать и время срывать то, что посажено, время плакать и время смеяться, время скорбеть и время танцевать... Время любить и время ненавидеть; время войны и время мира».

Результат зависит не от потребностей. Результат зависит от усилий... от труда... от деятельности.

Если мы всё сделали со своей стороны, то результат, который нам нужен, появится через определенный период времени.

Небрежность усилит будущие проблемы

Хотя препятствия могут служить важным фактором, помогающим нам в достижении наших целей, но нет нужды специально привлекать их в нашу жизнь.

Через десять лет, считая от настоящего момента, мы все где-то будем, вопрос состоит в том, где именно?

Сейчас — это время, определяющее следующие десять лет. Жизнь преподнесет нам достаточно препятствий, нет необходимости специально создавать их для себя.

Один из наилучших способов свести к минимуму будущие препятствия — это предвидеть результаты нашего невнимания к важным вещам в настоящее время. Оценка грядущих последствий нашей сегодняшней небрежности начинается с того, что мы сами задаем себе серьезные вопросы касающиеся того, насколько мы внимательны к основным принципам жизни:

Сколько книг я прочел за последние три месяца ?

Насколько регулярно я занимался в прошлом месяце?

Какую часть своего дохода я инвестировал за

прошлый год?

Сколько писем я написал на последней неделе?

Сколько раз в этом месяце я делал записи в своем дневнике?

Ответы на эти и многие другие вопросы дадут нам живую информацию о нашем потенциале в деле достижения прогресса и получения вознаграждения в будущем.

Если мы не можем самих себя дисциплинировать в малых делах, то мы не сможем быть дисциплинированными и в использовании капитала для реализации больших возможностей, когда те появятся. Каждая ошибка, преодоленная благодаря нашей дисциплинированной работе, мостит путь нашему успеху в будущем. Именно так складывается мозаика жизни — одна маленькая победа за другой.

Как уверенность определяет результат

Те, кто ищет лучшей жизни, никогда не должны останавливаться на меньшем, чем они могли бы достичь. Если человек делает меньше, чем максимум возможного, то это имеет разрушительный эффект. Это разъедает его уверенность в себе и снижает его самооценку.

Если мы делаем меньше, чем можем, то это неизбежно сказывается на нашем отношении к жизни, на нашей позиции. Это ведет нас к бездонной пропасти разрушительных эмоций, к различным затруднениям и разочарованиям.

Если мы делаем меньше, чем можем, то это может вызвать чувство вины; чувство вины вызывает беспокойство, а беспокойство порождает сомнение в самих себе. Затем неизбежно наступает потеря уверенности в себе — и вот проект неудачи фактически завершен. Чем менее способными мы себя чувствуем, тем меньше мы делаем, а чем меньше мы делаем — тем меньше результат. По мере снижения наших результатов снижается и уровень нашей жизненной позиции. Негативная спираль закручена, и вскоре наша жизнь и вовсе выйдет из под контроля.

А как это все начинается? Это начинается, когда мы позволяем себе делать меньше, чем мы могли бы делать. Растущий груз несделанного подтачивает не только нашу уверенность в самих себе, но и нашу веру в возможность улучшения

в будущем. Однако, существует выход для тех людей, жизнь которых попала в эту негативную спираль. Начав работать над своим отношением к жизни, мы попадаем в лучшее положение для того, чтобы начать действовать. За счет усиления своей активности мы можем получить другой результат. От этого первого результата вновь начнет возрастать и наша уверенность в себе. Наша возросшая уверенность в себе заставит нас перейти к новым действиям, которые дадут новые результаты, что еще больше укрепит и улучшит наше отношение к жизни. И однажды жизнь, которая до сих пор протекала бесконтрольно, становится жизнью, направленной на достижение успеха в будущем. А все начинается с осознания необходимости изменить наше отношение к жизни — с этой отправной точки человеческого прогресса и всех свершений. Иногда самым лучшим рецептом для того, чтобы избавиться от неправильного отношения к жизни, является деятельность. Мы можем иногда иметь достаточно приемлемое отношение к жизни, нам нужна только определенная вовлеченность в какую-то деятельность, чтобы раскрыть свой талант. Как мудро было сказано: «Слаб тот, кто допускает, чтобы его отношение к жизни руководило его действиями, и силен тот, кто заставляет, чтобы его действия управляли его мыслями».

Каким бы ни был рецепт, с чего начать путь к успеху — с действий или с выработки правильного отношения к жизни, самое главное — это начать делать то или другое. Бездействие, вне зависимости от его причины, — вот что совершенно недопустимо.

Действие может начаться с написания давно просроченного письма или с важного, но трудного телефонного звонка. Можно начать с покупки дневника или с чтения книги. Такой простой акт, как выключение радио и включения магнитной записи, может начать процесс новых открытий и прозрения.

Когда наша жизнь перевернута вверх дном, то нам необходимо только найти и сделать что-нибудь стоящее, чтобы все изменилось к лучшему. Мы должны сделать это, даже не имея достаточной уверенности в начале.

Мы должны сделать что несмотря на свой страх. И неизбежно наши сомнения и опасения уйдут в сторону, когда на сцену вступит наше твердое обязательство действовать. Результаты, которые принесут первые наши шаги, продиктованные лишь верой и решимостью,

станут тем фундаментом, на котором будет построена вся наша новая жизнь.

Результаты — это гораздо больше, чем просто конечная цель; это — семена будущей радости и процветания. Каждый результат, каким бы малым он ни был, является еще одним определенным шагом на пути к жизни, полной успеха и свершений.

Глава пятая **СТИЛЬ ЖИЗНИ**

Окончательное сочетание нашей философии, нашего отношения к жизни, нашей деятельности и результатов этой деятельности — все это формирует конечную личностную категорию, которую мы называем стилем жизни.

Стиль жизни — это выбор того, как мы живем и как мы строим свою жизнь.

Это искушенное понимание разницы между безделушками и сокровищами жизни.

Многие научились хорошо зарабатывать, но они еще не научились хорошо жить. Как будто они решили подождать, пока достаточно разбогатеют, прежде чем начнут практиковать искушенность. Что им не удалось понять — это, что искушенность ничуть не меньше является причиной богатства, чем его результатом.

Некоторые объясняют свое негативное отношение к жизни низким уровнем своего дохода. Они думают про себя, что если бы они только решили свои финансовые проблемы, то они показали бы нам, что такое настоящее счастье. Очевидно, они еще не поняли, что именно их неумение найти счастье в прошлом повлияло на их текущий доход. Если они будут продолжать так думать, то их недостаток счастья в настоящем определит также их уровень будущего дохода. Пока они не осознают, что счастье — это часть причины, а богатство — это только следствие, их жизненные обстоятельства вряд ли изменятся.

Стиль жизни — это отражение нашего отношения к жизни и наших ценностей

Как мы уже поняли, то, что мы чувствуем, и то, что мы считаем ценным, — это часть мыслительного процесса. Именно он, в конечном счете, определяет, что мы привлекаем в свою жизнь. Если мы не довольны своими текущими обстоятельствами, то мы можем начать изменять их, просто изменив характер наших мыслей и чувств. Стиль жизни — это функция все того же мыслительного процесса.

В любой день, когда мы захотим, мы способны изменить свой стиль жизни, изменив свои чувства и начав принимать более разумные решения по отношению к тому, что мы считаем ценным.

Самое замечательное в стиле жизни — это то, что мы уже сейчас можем иметь всё!

Нам не нужно ждать, пока мы разбогатеем или станем знаменитыми, чтобы испытать счастье.

Нам не нужно откладывать наслаждение прекрасными сторонами жизни до тех пор, пока мы не достигнем своих целей в карьере.

Мы можем жить жизнью, наполненной радостью и вознаграждающей нас так, как мы только можем этого пожелать, уже начиная с этого момента.

Каждый может пожертвовать деньги на благотворительность.

Но настоящую отдачу мы чувствуем лишь тогда, когда вкладываем в самих себя.

Заплатив немногим больше, чем за билет в кино, каждый из нас может послушать симфонический оркестр. Причем, музыка доставляет не меньше радости и переживаний тем, кто сидит на галерке в будний день, чем тем, у кого частная ложа на премьере. Вам не нужно иметь собственную картину Рембрандта, чтобы оценить его бесподобный гений.

Подаренная от души одна-единственная роза может значить намного больше, чем дюжина орхидей.

Для того, чтобы наслаждаться потрясающим солнечным закатом, вход все еще бесплатен.

Нам не обязательно быть богатым, чтобы вести богатую жизнь.

Мы можем обрести все счастье и всю полноту жизни, какие только можем пожелать, прямо сейчас, если мы просто изменим свой взгляд и свое отношение к тому понятию, которое называют стилем жизни.

Стиль жизни — это не количественное понятие

Культура — не количественное понятие. Искушенность — это не количественное понятие. Стиль жизни — это также не количественное понятие. Все эти сферы жизни являются скорее искусством, которым должны заниматься те, кто хочет достичь лучшей жизни. Чтобы стать мастерами в этих видах искусства, практика должна начинаться с того, что мы в настоящее время имеем.

Каждый из нас, невзирая на обстоятельства жизни, может начать овладевать искусством искусственного поведения в любой день, когда выберем. Например, всем нам знаком порядок платы "чаевых" тем, кто нас обслуживает в ресторане. Однако немногие знают происхождение и назначение этого понятия "оставить чаевые". Слово "чаевые" (tip) является аббревиатурой фразы "Чтобы гарантировать быстроту" (To insure promptness). Гарантия быстроты предполагает, что "чаевые" следует отдать до того, как нас обслужат, а не после того.

Искушенный подход к ужину в ресторане состоит в том, чтобы отозвать в сторону человека, который будет нас обслужит, а не после. Конечно, "чаевые" должны быть достаточными, чтобы гарантировать, что уровень обслуживания будет намного выше среднего. Чтобы сделать этот жест еще более особенным, мы можем найти также несколько особых слов, например: «Гости, которые сегодня со мной, — это очень важные для меня люди, и мне бы хотелось, чтобы у них остались самые лучшие воспоминания. Я очень прошу Вас позаботиться о них наилучшим образом, а здесь есть кое-что специально для Вас».

Этот краткий момент разговора в сочетании с небольшой суммой денег, которая потребуется, сотворит чудеса. И он будет особенно эффективным, если сказанные слова произнесены искренне, с теплой улыбкой. Именно в этом состоит искусственность — находить простые

способы, чтобы жить уникально. Это может каждый. Это легко сделать.

Но точно также легко и не делать этого.

Легко есть поданную еду, терпеть плохое обслуживание, злиться и испортить важный вечер, не сделав небольшие, но важные вещи особенным образом.

Стиль жизни — это фактически не что иное, как искусство делать обычные вещи необычным образом. Это не то, когда вы встаете из-за стола, швыряете на стол пару мелких монет и, бросив на официанта злобный взгляд, сердито удаляетесь. Представьте себе то впечатление, которое произведет такое неумное поведение на тех людей, которых Вы надеялись удивить. Это превратит событие, которое -могло надолго запомниться, в су-ший кошмар, и все из-за упущенной возможности уделить краткий момент и потратить несколько лишних долларов — чтобы гарантировать быстроту обслуживания.

Мы должны научиться со вкусом тратить небольшие суммы, прежде чем мы даже сможем надеяться овладеть искусством с умом обращаться с большими деньгами.

Стиль жизни — это отражение того, кем и какими мы являемся

Наш стиль жизни дает ясное представление о том, что мы из себя представляем, и каков наш образ мыслей. Стиль жизни — это куда мы идем, что мы делаем и как мы себя ощущаем. Стиль жизни — это как мы одеваемся, на чём мы ездим, какой вид развлечений мы предпочитаем.

Стиль жизни — это сочетание реальной ценности и стиля, утонченности и интеллекта, это контроль эмоций к периоды преодоления трудностей, и эмоциональная разрядка в периоды радости и счастья.

Люди, достигшие успеха, и те люди, которые серьезно стремятся к успеху, обычно демонстрируют, какого уровня интеллекта и искусственности им удалось достичь. То, как они ведут себя, почти не оставляет сомнений относительно уровня их развития как личности и их личных достижений.

Все, что мы собой представляем, является очень полной информацией для других людей о нашем уровне развития как личности. Все, что мы делаем, все, что мы говорим, даже наш внешний вид являются очень информативными с точки зрения нашего внутреннего отношения к жизни. Если мы тратим больше денег на пирожки, чем на книги, то это наводит на мысли относительно искренности нашего желания развития как личности.

Проводим ли мы вечер с книгой, сидя за компьютером или перед экраном телевизора, разговариваем ли со своими детьми, шутим ли со своими "приятелями по работе", — стиль жизни зависит от нашего отношения к жизни и нашей ценности как личности. Мы все в состоянии жить лучше. Не надо никаких денег, чтобы изменить то, как мы живем. Для этого необходимы более продуманные мысли и более высокая оценка реальных ценностей в жизни.

Стиль жизни — это не автоматическая награда

Стиль жизни означает создание способов сделать жизнь уникальной. Это искусство, которым необходимо овладеть, а не условие, подлежащее выполнению. Стиль жизни — это поиски новых способов привносить радость, удовлетворение, воодушевление и реальные жизненные ценности в свою жизнь и в жизнь тех, кто нам дорог, в то время как мы работаем над нашими целями, а не тогда, когда мы достигнем их. Более безбедное существование не обязательно означает более радостный стиль жизни.

Многие из нас мечтают стать богатыми, иметь чудесный дом, который бы обслуживали другие, с тем чтобы мы могли наслаждаться свободой. Мы мечтаем выиграть в лотерею, чтобы можно было бросить свою работу и жить хорошо.

Мы мечтаем, чтобы шофер возил нас, чтобы слуги обслуживали нас, и чтобы все свободное время мы могли проводить так, как мы хотим и делать все то, что мы хотим.

Вопрос состоит в том, что мы хотели бы делать? Очень быстро большая часть того, о чем мы однажды мечтали, станет такой же банальностью, как и наш теперешний стиль жизни. Есть лишь ограниченное количество путешествий, вечеринок, непрерывного сна и "наслаждения", которое мы сможем воспринять до тех пор, пока нам все это не надоест.

Если не за жизнью с бесконечными развлечениями и весельем, то за чем мы гонимся? Что это за понятие, которое мы называем стилем жизни?

Мы можем иметь различные мнения относительно того, что такое стиль жизни, но, я надеюсь, мы все сойдемся в том, что не является стилем жизни: это не то, что мы просто получаем в результате того, что мы имеем больше. Стиль жизни — это результат большей полноты жизни... жить более совершенно, жить более осознанно, жить более радостно, жить с большим пониманием. Чем более полно мы живем, тем больше мы делаем и тем большего мы достигнем. Стиль жизни — это не награда за все наши упорные усилия, это — способ сделать наши упорные усилия еще более результативными, более значительными и в конечном счете более продуктивными.

Стиль жизни необходимо изучать, а также практиковаться в нем

Если мы хотим быть богатыми, мы должны изучать богатство, а если мы хотим быть счастливыми, мы должны изучать счастье. Сочетание этих двух исследований образует ауру, которую мы и называем стилем жизни.

Большинство людей не делают счастье и богатство предметом изучения. Их план по отысканию счастья — это жить день за днем, скрестив пальцы в надежде, что что-то произойдет само собой, что сделает их счастливыми.

Однако счастье — это искусство, а не происшествие.

Счастье — это не нечто, что падает на нас с неба.

Счастье — то уникальное чувство, которое, как мы ошибочно считаем, приходит к нам, только если мы достигли успеха, — должно предшествовать достижению успеха.

Счастье — это точно так же причина успеха, как и результат успеха, и мы можем начать испытывать счастье, когда захотим, невзирая на наши текущие обстоятельства жизни.

Учитесь быть счастливыми с тем, что Вы имеете, пока стремитесь к тому, что хотите

Каждый из нас может создать собственное жизненное счастье. Мы можем создавать его и мы можем испытывать его. Нам не нужно ждать чего-то. Ожидание просто продлит те мучения, которые мы терпим из-за плохого обслуживания, недостатка душевного равновесия, испорченных моментов радости и про должния такой жизни, какой она всегда и была. Это чудесное чувство, называемое счастьем, может начаться, где бы и как бы мы не жили, поскольку оно не имеет ничего общего с материальными вещами. Больше иметь - это вовсе не ответ на топрос. как стать счастливым. Если мы можем пересчитать свои счастливые моменты только на двух-трех па-тьцах, то даже- надср, на эти пальцы бриллианты, мы не станем более счастливым!. Если мы не смогли создать настоящие дружеские отношения, когда наши финансовые ресурсы были скудными, то мы не сможем найти или сохранить больше хороших друзей, когда наше финансовое положение улучшится. Серьезные, значимые отношения с кем-то. кто был с нами в радости и к беде. кто знает нас и любит нас. Кто делает нашу жизнь лучше просто потому, что он есть в этом мире - это не то, что можно позволить себе отложить на потом. Нам так же приятно наблюдать, как наши дети учатся кататься на подержанном велосипеде, как если бы они щеголяли на новом. Неужели мы откажем им и себе самим в этом невероятном удовольствии, только потому что наши средства не позволяют нам купить самые лучшие или самые дорогие игрушки прямо сейчас?

Счастье - это не то, что Вы снимаете с банковского счета. Счастье - это не то, что Вы можете получить от жизни и от тех, кто Вас окружает. Нет ничего плохого, что мы желаем большего для самих себя и своей семьи. Однако это не означает, что мы должны меньше пользоваться сокровищами жизни, потому что мы имеем меньше, и не значит, что мы должны выше оценивать тех, кто имеет больше.

Если мы не научимся быть счастливыми с тем, что мы имеем прямо сейчас, то мы никогда не будем счастливы, какая бы большая удача не встретила нас на нашем пути.

Где бы Вы ни были, БУДЬТЕ там

Одна из основных причин, почему нам не удастся найти счастье или создать уникальный стиль жизни, состоит в том, что мы еще не овладели искусством быть.

Когда мы находимся дома, наши мысли поглощены решением задач, оставленных на работе. А когда мы находимся на работе, то мы продолжаем думать о своих домашних проблемах.

Мы проводим день за днем, фактически не прислушиваясь к тому, что нам говорят другие. Мы, можем быть, и слышим слова, но не вникаем в смысл.

В нашей повседневной жизни мы часто бываем сосредоточены или на прошлом опыте, или на будущих возможностях. Мы так вовлечены в проблемы вчерашнего дня и нашего завтра, что даже не замечаем, как пробегает наш сегодняшний день.

Мы проходим сквозь день, вместо того, чтобы получить что-то от этого дня. В каждый данный момент времени мы находимся где угодно, за исключением того, чтобы непосредственно жить в данный момент времени.

Стиль жизни означает - научиться быть, где бы мы не находились.

Это означает - выработать уникальную сосредоточенность на текущем моменте, стараясь извлечь из него все богатство жизненного опыта и эмоций, которые он предлагает.

Стиль жизни - это умение найти время, чтобы понаблюдать за закатом солнца.

Стиль жизни - это умение слушать тишину.

Стиль жизни - это умение уловить каждый момент, который способен внести нечто новое в процесс нашего становления как личности.

Стиль жизни это не то, что мы делаем, а это то, что мы испытываем.

И до тех пор, пока мы не научимся быть в данный момент, мы никогда не овладеем искусством жить хорошо.

Пусть жизнь затрагивает вас

Есть огромная разница между понятиями; приехать в Париж и почувствовать Париж. Приехать - это физическое действие.

Почувствовать - это богатое эмоциональное событие.

Чтобы почувствовать жизнь, надо дать ей возможность затронуть нас. Это касается не только положительных событий. Мы должны также испытать горести и печали, испытать потери и тоску. Эмоции

обогащают нашу жизнь и создают для нас особую уникальность нашей жизни.

Чтобы почувствовать всю уникальность жизни, мы должны в первую очередь сами стать уникальной индивидуальностью, почувствовать весь широкий спектр человеческих переживаний и эмоций. Только когда мы прочувствуем весь спектр человеческого существования, мы сможем создавать и проживать жизнь, наполненную реальными ценностями.

Любой прогресс начинается с эмоции. Мы не можем достичь лучшей жизни, просто желая ее, мы должны освоить те эмоции, которые испытывают люди, ведущие эту «лучшую жизнь».

Если мы хотим быть счастливыми, нам нужно начать думать, чувствовать и действовать как «счастливые люди».

Если мы хотим быть богатыми, нам нужно начать думать, чувствовать и действовать как «богатые люди».

Любой отец семейства, который захочет этого, может заслужить благодарность и оценку своих близких, при своем настоящем финансовом положении. Ему не нужно ждать, пока он разбогатеет, чтобы найти и поделиться счастьем. Ему не нужно ждать для того, чтобы быть уникальным. Ему не нужно откладывать возможность испытать счастье и прочувствовать уникальный стиль жизни, поскольку все это находится в пределах его досягаемости в настоящий момент. Используя все, что находится в пределах его досягаемости, он может фактически расширить эти пределы. Ему нужно только начать с того уровня, на котором он находится. Ему необходимо только вдохнуть счастье и уникальность в те вещи, которыми он располагает в настоящий момент.

Радость, которую почувствует его дочь, получив двадцать долларов на билет на концерт (поскольку это все, что он может дать ей в настоящее время) сравнима с той радостью, как будто бы он подарил ей автомобиль за двадцать тысяч долларов. Эта радость будет особенно велика, если раньше отец спорил со своей дочерью по поводу ее настойчивой просьбы получить «кучу денег на такую глупость», как концерт. Представьте отца — главу семейства, который хочет быть искушенным и состоятельным человеком, вынимающим двадцатидолларовую купюру и швыряющего ее дочери в знак своего неодобрения этого концерта, который так важен для нас!

Насколько было бы лучше, если бы однажды, к удивлению своей дочери, он купил бы для нее заранее этот билет и затем передал бы ей каким-нибудь особенным образом, сказав при этом несколько особенных слов. А еще лучше было бы, если бы отец купил два билета и пошел бы на концерт вместе со своей дочерью. Может быть, в качестве финального штриха он мог бы повести ее после концерта поужинать в каком-нибудь специально выбранном месте, где были бы изысканная еда и обслуживание, поскольку он заранее позаботился о «чаевых», как об этом уже говорилось.

Вот что называется стиль жизни - это поиски уникальных способов превращать эмоциональные возможности в значительные жизненные события в пределах наших сегодняшних средств.

Мы можем начать прямо сейчас делиться всем, что находится в пределах наших возможностей. Предлагаем ли мы свое время, или плечо, чтобы выплакаться на нем, или дарим слово искреннего участия и наше безраздельное внимание, - если мы просто будем здесь и действительно проживем этот момент, что за прекрасное переживание это будет!

Мы не можем позволить, чтобы наши годы, наши шансы и малейшие возможности создать моменты радости ускользали сквозь пальцы.

Если мы продолжаем ждать, когда у нас появятся финансовые возможности, чтобы делать большие дела, и не овладеем искусством проживать все моменты, которые в настоящее время предлагает нам жизнь, то потом может оказаться, что мы прождали слишком долго. Давайте начнем сегодня процесс накопления богатства жизненного опыта, переживаний и воспоминаний, которые останутся надолго в сердцах людей, которых мы любим, после того, как мы уйдем.

Стиль жизни - это источник радости и свершений, который доступен нам всем, независимо от наших текущих обстоятельств. Стиль жизни находится в непосредственной зоне досягаемости для каждого, кто захочет его серьезно изучать.

Наша жизнь наполнена возможностями испытать новый уровень счастья, искушенности и уважения. Все, что для -этого требуется - это изменение нашего мнения и решение начать прямо сейчас. И если мы продемонстрируем наше новое обязательство полностью использовать даже малейшие возможности, которые встречаются на нашем пути, то жизнь предоставит нам намного более богатые

переживания и обширный жизненный опыт, чем мы даже могли мечтать.

Часть III СЕКРЕТЫ УСПЕХА.

Глава I ВЫБОР ЗАНЯТИЯ

Ваш талант и есть ваше призвание.

"Изучайте себя", говорил Лонгфелло, "и -- самое главное -- хорошенько подмечайте, в чем природа предназначила вам отличиться".

Все одинаково должны изучать свои сильные и слабые стороны, свои склонности и нерасположения. Справедливо было сказано, что ни один человек, понявший свои таланты, не будет ничтожной величиной, как не будет значительной величиной тот, кто не поймет их.

Следуйте вашей склонности.

"Ни один человек не может постоянно и успешно бороться против своей природы", говорит Бульвер, "и одно из первых правил успеха в жизни состоит в расположении нашей деятельности таким образом, чтобы можно было использовать наши природные склонности, вместо того, чтобы стараться противодействовать им".

Для вас имеется особое место и особая работа в мире. Найдите это место и выполните эту работу.

Когда мы пытаемся делать то, к чему мы непригодны, наши лучшие силы остаются без применения. При этом наша сила воли и воодушевление падают; мы делаем неудовлетворительную работу, теряем уверенность в себе и приходим к заключению, что у нас нет способностей, потому что мы не можем выполнять того, что делают другие. словом -- весь тон нашей жизни понижается.

Ни один человек не может достигнуть наивысшего возможного для него успеха, пока не найдет своего места. Подобно локомотиву каждый человек силен лишь на своем пути, но слаб на всяком другом месте.

Выбирайте себе такое занятие, которое сосредотачивает наибольшую сумму вашего опыта и ваших вкусов. Вы будете тогда

не только иметь подходящее занятие, но и широко пользоваться вашим искусством и вашими знаниями, которые составляют ваш истинный капитал.

Если человек берется за какую-нибудь свободную профессию, не имея влечения к ней, и просто потому, что его дедушка прославился в ней или его маменька так желает, то из этого ничего хорошего не выйдет.

Мир не требует, чтобы вы были непременно адвокатом, проповедником, доктором или ученым; он не предписывает, чем вам быть, а требует лишь, чтобы вы делали что-нибудь и были знатоком в своем деле. Если вы будете мастером в своем занятии, вы заслужите общее одобрение; всякую же неудачную, плохо выполненную работу мир осуждает.

Если нравящееся вам занятие скромно, возвысьте его, внося в него ваш ум, сердце и энергию.

Изучите относительно него все, что может быть изучено. Дойдите до самого основания вашего занятия, если вы хотите взобраться на вершину его. Ничто не может быть названо маловажным, если это касается вашего занятия.

Работайте не как чернорабочий, словно из-под палки, а как артист, с пониманием красоты, присущей каждой честной работе.

Как говорит Эмерсон, земледелец, который видит лишь свой четвертик и свою телегу и, кроме них, ничего другого целиком тонет в фермере, вместо того, чтобы быть человеком на ферме.

При выборе занятия не руководствуйтесь тем соображением, где вы можете более заработать денег, а выбирайте себе такую работу, которая вызовет к деятельности все ваши силы и разовьет вашу личность с наибольшей силой и полнотой. Может быть вы и не заработаете при этом столько денег, сколько могли бы заработать при другом занятии, но зато вы будете более человеком, а это выше всяких богатств.

"Наша награда в том пути, по которому мы идем, а не в самом призе".

Всякое занятие, которое вызывает хоть малейшее сомнение относительно его честности, почтенности или законности, тот час же должно быть оставлено. Как бы ни привлекательна казалась вам та или другая будущность. но раз она не безупречна в нравственном

отношении, она несет в себе зародыш неудачи в самом истинном смысле этого слова.

Как часто приходится видеть прекрасных, великодушных молодых людей, которые выходят из университета с большими надеждами и возвышенными целями, берутся за сомнительное занятие и через немного лет так изменяются, что их едва можно узнать. Некогда открытые, великодушные черты делаются ограниченными, узкими. Человек стал алчным, черствым, пошлым. Его общественные чувства и великодушные совершенно затерялись среди его маленьких корыстных планов, и он не заботится теперь ни о чем, кроме денег. Ради денег тут уродуется человеческая личность, калечится ум и подавляются все высшие стремления.

Джон Стюарт Милл дает следующее простое правило для выбора занятия: неутомимо испытай себя, пока не найдешь самой высокой вещи, на выполнение которой ты способен, и затем выполняй ее. Лучший прием для выбора занятия -- это задать себе вопрос: "Какое назначение дало бы мне человечество, если бы оно, приняв в соображение мои качества и способности, пожелало извлечь из моей деятельности наибольшую для себя пользу?"

Мы можем сделать возможно больше для самих себя, когда находимся в таком положении, в котором мы можем сделать возможно более для других; другими словами -- мы успеваем наилучше для самих себя тогда, когда мы наилучше успеваем для других.

Глава II БЛАГОПРИЯТНЫЕ СЛУЧАИ

Не выжидайте каких-нибудь исключительных благоприятных случаев, а пользуйтесь теми, какие имеются под руками: эти случаи часто оказываются очень благоприятными, если только вы будете действовать.

Один человек проходит чрез жизнь, совершенно не усматривая случаев для совершения чего-нибудь значительного, тогда как другой, идущий рядом с ним, из тех же самых обстоятельств выхватывает случаи для достижения великих результатов.

Д-р Джонсон хорошо сказал, что тот, кто выжидает случая делать много добра сразу, никогда не сделает нисколько.

Люди беспечные, нерешительные, часто не усматривают смысла в самых счастливых случаях и спохватываются лишь тогда, когда бывает уже слишком поздно и когда им остается на собственном опыте убедиться в справедливости изречения, что мельница не может работать пробежавшею водою.

Слабые люди выжидают благоприятных условий, а сильные люди сами создают их.

Едва ли среди читателей этих строк найдется хоть один такой, который не был бы в лучших условиях для достижения успеха, чем Гарфильд, Франклин, Линкольн, Бичер Стоу и тысячи других прославившихся людей.

Гарфильд, например, лишился отца в самом раннем детстве и остался на попечении матери, жившей в бедной хижине в лесах Огио. Подрощи. он через несколько лет начинает помогать своей матери рубить дрова и возделывать маленькую расчистку в лесу, а каждый свободный час проводил за книгами, которые добывал для прочтения. В шестнадцать лет он охотно берет место погонщика мулов на бечевнике канала. Скоро он пользуется случаем попасть в учебное заведение подметать полы и давать звонки и тем расплачиваться за свое учение там.

Его первый учебный год обошелся ему в семнадцать долларов. Когда он возвратился на следующий год. у него было в кармане всего шесть пенсов, и эту монету он опустил в церковную кружку на следующий день; Он условился с одним плотником получать от него помещение за один доллар шесть центов в неделю, выговоривши себе при этом право работать по ночам и субботам в течение всего того времени. какое он сможет уделить. Гарфильд прибыл в субботу и острогал в этот день пятьдесят одну доску, заработавши этим один доллар и два цента. И вот таким путем он содержал себя; Когда этот учебный год закончился. то за покрытием всех расходов, у Гарфильда осталось еще три доллара. В следующую зиму он преподавал в низшей школе, получая двенадцать долларов в месяц и полное содержание.

Скоро мы находим его в Вильямском колледже, где он по прошествии двух лет получил ученую степень. В сенат штата он попал двадцати шести лет. а в конгресс -- тридцати трех лет. Через двадцать семь лет после того, как Джемс Гарфильд поступил в

колледж Гирама, оплачивая свое учение подметанием полов и даванием звонков, он сделался президентом Соединенных Штатов; "Позвольте мне сказать вам относительно вашего неблагоприятного общественного положения", говаривал молодым людям д-р Тальмидж, "что вы находитесь теперь на одном уровне с теми, кто в конце-концов достигнет успеха. Заметьте мои слова и вспомните о них лет через тридцать; Вы найдете тогда, что те люди, которые через тридцать лет от сегодняшнего дня будут известными ораторами, знаменитыми писателями и влиятельными общественными деятелями, находились в настоящее время на одном уровне с вами. ни на полвершка не выше вас, и в таких же стесненных обстоятельствах".

Люди, которые заправляют в настоящее время рычагами, приводящими мир в движение, все почти были бедны в молодости. "Бедность", сказал Джемс Гарфильд, "очень неудобна, как я могу удостоверить по личному опыту, но в девяти случаях из десяти лучшая вещь для молодого человека -- это быть выброшенным за борт и быть вынужденным плыть ради своего спасения".

"То, что мы называем поворотным пунктом в жизни человека", говорит Арнольд, "есть просто подсчет и приведение к результату предшествующей подготовки. Случайные обстоятельства сами по себе не имеют значения; они ценны лишь для людей, обладающих надлежащей подготовкой. Для молодого хирурга, например, наступает время, когда после продолжительного и терпеливого учения он внезапно сталкивается со своей первой критической операцией. Знаменитый хирург отсутствует, а время не терпит, так как дуло идет о жизни и смерти. Его благоприятный случай представился ему. Может ли он заполнить место великого хирурга и сделать его работу? Это уже он сам должен решать".

Благодаря имеющемуся в мире обилию работы, ждущей своего выполнения, каждая минута доставляет нам какой-нибудь новый благоприятный случай. Зоркие глаза везде увидят благоприятные случаи для совершения добра; чуткие уши не затруднятся различить крики тех, кто погибает из-за отсутствия помощи; великодушное сердце никогда не будет испытывать недостатка в достойных предметах для проявления своих качеств, и щедрые руки никогда не будут иметь недостатка в благородной работе.

Глава III БЕРЕЖЛИВОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ КО ВРЕМЕНИ

Дни приходят к нам как замаскированные друзья. принося бесценные дары от неведомой руки; но если мы не пользуемся их приношениями, они молча уходят и никогда уже не возвращаются. Каждое последовательное утро нам приносят все новые и новые дары, но если мы не сумели воспользоваться теми, которые были принесены вчера и третьего дня. мы делаемся все менее способными пользоваться ими, пока, наконец, способность оценивать их и пользоваться ими не исчезает совсем.

Время -- это сырой материал, из которого мы можем делать все, что захотим. Не тратьте слишком много времени на размышления о прошлом и на мечты о будущем, а схватывайте настоящий момент и извлекайте из него возможную пользу.

Те самые часы, которые вы беззаботно расточаете, в случае использования их могли бы обеспечивать ваш успех. Какие величественные памятники созидались бедными юношами, находившимися в неблагоприятных условиях, из таких отрывков времени, которые совершенно не ценятся многими из нас. Михаил Фарадей вначале мог заниматься производством физических опытов лишь в свободные часы, остававшиеся у него от занятия переплетным ремеслом. Гемфри Дэви приобрел известность, занимаясь физикой в свободные моменты на чердаке аптекарского магазина, в котором он служил.

"Не существует никакого такого дела или занятия", говорит Уитенбах, "которое не позволяло бы человеку уделять каждый день несколько времени научным занятиям своей юности".

"Ссылка на отсутствие времени для пополнения нашего образования", говорит Матью Арнольд, "тотчас же окажется неосновательной, как только мы серьезно начнем исследовать наше распределение времени".

"Как я заметил", говорит Берк, "леность гораздо более заполняет время человека и менее позволяет ему быть своим господином. чем какое бы то ни было занятие".

Какой человек настолько занят, чтобы у него не нашлось ежедневно одного часа для пополнения своего образования? А между тем какие чудеса были совершаемы в "один час ежедневно!"

Один час ежедневно, отнятый от пустого времени препровождения и употребленный с пользой, дал бы человеку даже с заурядными способностями возможность вполне овладеть любой отраслью науки и сделал бы невежественного человека образованным по прошествии нескольких лет. В один час можно прочесть внимательно двадцать страниц, что составит в год свыше семи тысяч страниц или семнадцать больших томов. "Один час в день" в течение двенадцати лет больше чем уравнивает время, уделяемое для занятий в течение четырехгодичного курса в университете. "Один час ежедневно" может составить всю разницу между простым существованием и полезной, счастливой жизнью. "Один час в день" может сделать и делал неизвестного человека знаменитым, полезным человеком, благодетелем человечества. Представьте себе теперь ту великую возможность, которая кроется в двух, четырех или даже шести часах в день, растрчиваемых бесполезно молодыми людьми обоего пола в беспокойной погоне за развлечениями и забавами!

Чарльз Фрост, знаменитый сапожник из Вермонта, решил посвящать один час в день научным занятиям и в результате с делался одним из самых выдающихся математиков в Соединенных Штатах приобретая, сверх того, завидную известность и в других областях знания. Многие великие люди создали свою славу, пользуясь такими промежутками времени, которые большинством людей растрчиваются совершенно бесцельно.

Гарриет Бичер-Стоу писала свою знаменитую книгу "Хижина дяди Тома" в промежутках между многочисленными хлопотами по хозяйству.

Лонгфелло переводил "Ад" урывками по десять минут в день, пока варился его кофе, и продолжал так работать в течение нескольких лет до окончания работы.

Гуго Миллер усердно работал в качестве каменщика, находил время читать научные книги и записывать сведения, выносимые им из каменных глыб, с которыми ему приходилось иметь дело.

Бернс написал многие из своих наилучших поэм в то время, когда работал на ферме.

Линкольн изучал право в свободные часы, когда занимался межеванием, а начальные ступени прошел без всякой помощи в то время, когда караулил склад товаров.

Джон Стюарт Милл много сделал своей лучшей писательской работы во время служения клерком в Ост-Индской компании. Великие люди всегда были очень экономны по отношению ко времени.

Цицерон сказал: "То время, которое другие посвящают зрелищам и развлечениям или даже умственному и телесному покою, я отдаю на изучение философии".

Дни Александра Гумбольдта были так заняты разными делами, что он занимался наукой по ночам или ранним утром, когда другие еще спали.

Гладстон постоянно носил в кармане книгу с той целью, чтобы какой-нибудь непредвиденный свободный момент не пропал у него напрасно. Каким укором является такая жизнь для множества молодых людей обоего пола, которые тратят напрасно целые месяцы и даже годы!

Время -- деньги. Мы, конечно, не должны слишком скряжничать с ним, но не должны и тратить напрасно часов, как не разбрасываем денег.

Хорошо было сказано, что утраченное богатство может быть снова приобретено деятельностью и бережливостью, утраченное знание -- учением, утраченное здоровье -- воздержанной жизнью и чтением; но потерянное время уходит безвозвратно.

При потере часа, -- как она ни дурна сама по себе, -- хуже всего не сама потеря времени, а расточение силы: вследствие лености нервы как бы "ржавеют", и расточение жизненной силы и расточение характера в безалаберной жизни. Каждый день есть маленькая жизнь, а вся наша жизнь есть лишь повторенный день.

Глава IV

ТРУДОЛЮБИЕ

"Существует лишь один способ достигнуть "превосходства", сказал Сидней Смит, "и это -- упорный труд".

Желание достигнуть успеха у всех есть, но этого еще не достаточно. Да и кто был бы удовлетворен таким успехом. для достижения которого нужно лишь простое желание?

Успех есть результат упорной работы. Вы можете иметь все, что пожелаете, если согласитесь заплатить надлежащую цену. Вы жаждете образования? А достаточно ли вы любите ученье, подобно Аврааму Линкольну пройти пешком сорок миль ради получения книги, которую не можете купить? Вы хотели бы быть оратором? А согласились ли бы вы, подобно Демосфену, посвятить несколько месяцев на одно упражнение своего голоса?

Трудность работы находится в прямом соответствии с благородством и высотой цели.

Для лени так же мало надежды на достижение действительного успеха, как мало надежды на то, чтобы отдельные буквы, беспорядочно брошенные на пол, сами собой расположились в какое-нибудь великое произведение.

Если мы ленивы и неподвижны по выбору, то мы будем бессильны и слабохарактерны по необходимости.

"Я смотрю на леность, как на особый вид самоубийства", писал своему сыну лорд Честефильд. "потому что вследствие ее человек в сущности уничтожается, хотя его животные стремления и остаются". Вальтер Скотт в письме к своему сыну-школьнику писал: "Я не могу достаточно сильно запечатлеть в твоём уме, что нет ничего ценного, что можно было бы иметь без труда. Если мы небрежно относимся к весне нашей жизни, то наше лето будет бесплодно, нашей жатвой будет сорная трава, а зима нашей жизни будет неуважаема и одинока".

Труд есть единственное действительное обеспечение истинного успеха. Боги все продают за него и ничего -- без него.

"Трудолюбие есть мать удачи", сказал Франклин.

"Гений лишь начинает великие работы, а оканчивает их один труд", говорит Жубер.

Многие желали бы добиться успеха, так сказать, "со скидкой", за удешевленную цену. Одна цена для всех -- это, по их мнению, слишком дорого. Они жаждут попасть на золотую площадку лестницы успеха, но отнюдь не желают взбираться по неудобным ступенькам, по которым только и можно попасть туда. Они жаждут достигнуть мастерства, минуя ученичество.

Не мало молодых людей впадало в роковое для них заблуждение, полагая, что они могут заменить серьезное учение и упорный труд развязанностью языка или бойкостью пера.

Для достижения успеха значительная часть жизни должна быть затрачена на кладку фундамента, скрытого от глаз.

Лонгфелло сказал, что научные занятия поэта играют роль находящихся под водой быков моста: они не видны, но существенны, так как на них покоится его поэтический труд. Крупный недостаток нашего века -- это отсутствие основательности.

Как редко приходится встречать молодого человека, который был бы готов уделить достаточно времени на подготовку к своей работе! Не рискуйте возводить здание всей вашей жизни на фундаменте, сделанном в течение одного дня.

В каждом отделе труда разница между первоклассной и посредственной работой в немалой степени зависит от той тщательности, с которой выполняются мельчайшие подробности. Микеланджело сказал: "Совершенство создают мелочи, но само совершенство не мелочь".

Человек, которому не свойственно внимательное отношение к подробностям и который чувствует себя "выше мелочей", никогда не достигнет успеха ни в чем.

То, что сделано хорошо, сделано достаточно скоро.

Один год систематического мышления имеет большую цену, чем целый университетский курс, если он состоит лишь в поглощении громадного количества непродуманных сведений.

Ваша действительная сила и влияние сегодняшнего дня определяется умственным и моральным богатством, которое вы накопили в течение всей вашей жизни; и в этом вы убедитесь к вашему удовольствию или огорчению, когда подвергнетесь какому-нибудь серьезному испытанию. Вы можете извлечь из вашего запаса учения и мужества лишь то, что вы накопили. Отнюдь не больше. В каждом кризисе вы устоите или падете в зависимости от ваших запасных сил.

Мирабо лишь в сорокалетнем возрасте обнаружил свои обширные знания и такт и разом сделался величайшим оратором и государственным человеком своего века. Его общественная деятельность продолжалась лишь двадцать три месяца, но в течение этого времени он сделал больше работы, чем большинство великих людей совершило во столько же лет.

Вы не можете в любой момент разом вспыхнуть деятельностью, если огонь не тлел внутри вас раньше.

Тот, кто заполняет свои свободные минуты усердным учением, будет иметь в своем распоряжении большие запасы, на которые сможет опереться при возникновении надобности.

С чувством, сродным страху, смотрим мы на движение плавучей ледяной горы, подчиняющейся лишь глубинным течениям океана. Сходно с этим и непреклонное, все преодолевающее шествие вперед великого человека. Но как ледяная гора способна неуклонно держаться своего пути только потому, что семь восьмых ее объема находятся ниже волн, бессильно шумящих вокруг нее. так и основа силы великих людей скрыта от глаз наблюдателя.

"Вообще говоря", сказал Сидней Смит, "жизнь всех истинно великих людей была жизнью напряженного и непрерывного труда. Они обыкновенно проводили первую половину жизни в полной неизвестности, незамечаемые, непонимаемые или осуждаемые слабыми людьми, -- думая, когда другие спали; читая, когда другие предавались разгулу. А потом, когда наступало их время и какая-нибудь маленькая случайность доставляла им их первый случай, они вырывались в свет и славу общественной жизни, богатые затраченным временем и мощные вследствие работы ума".

Достижение великого успеха в свободных профессиях часто подобно медленному росту американского алоэ: в течение многих лет почти незаметное растение вдруг выкидывает стебель в десять-пятнадцать футов, обвешанный бесчисленными цветами.

Изречение -- "Труд преодолевает все" -- так же справедливо для настоящего времени, как и для того, когда впервые было произнесено римскими мудрецами.

Джон Рескин сказал: "если у вас есть талант, -- трудолюбие улучшит его, а если у вас нет таланта, трудолюбие восполнит этот недочет".

Микель Анджело сказал о Рафаэле: "Он более обязан своему трудолюбию, чем своему гению".

Терпение превращает лист шелковицы в атлас.

"Не существует искусства или науки настолько трудных", сказал Кларендон, "чтобы ими нельзя было овладеть при помощи трудолюбия".

Нужно ли человеку знать что-нибудь, кроме азбуки, для того, чтобы изучить все другое, что он пожелает?

Глава V

МУЖЕСТВО

Вещь, наиболее нежелательная, как во времена мира. так и во времена войны, как в частной жизни, так и в общественной, -- это мужество.

Мужество, наиболее потребное в мире, -- не героического рода. Наиболее велика потребность в мужестве быть честным, в мужестве говорить правду, в мужестве не стыдиться честной бедности, в мужестве быть верным самому себе, не обращая внимания на одобрение или порицание мира и не отступая от защиты правого дела только потому, что оно не пользуется сочувствием в обществе и может сделать человека мишенью для стрел остроумия каждого. Пусть неприязненная критика будет для вас тем, чем порыв ветра является для орда. -- силой, которая поднимает его выше.

Нужно мужество и отвага быть разбитым, непонятым, осмеянным и стоять одному против всего мира, но:

"Те -- рабы, кто не смеет стоять за правду с двумя или тремя".

"Страх делает человека рабом других", сказал Чаннинг.

Страх насмешек и боязнь унижения часто удерживают человека от предпринятая решительных шагов, даже когда это явно оказывается его долгом.

Из боязни, чтобы нас не нашли смешными, мы часто ведем смешную жизнь.

"Великое множество талантов погибает в мире", говорит Сидней Смит, "вследствие недостатка небольшого мужества. Каждый день в могилу сходят люди. которым робость помешала сделать первое усилие и которые, если бы только их можно было побудить к совершению первого шага, прошли бы значительное расстояние по пути к славе".

Твердая решимость что-нибудь с делать есть половина успеха.

Считать какую-нибудь вещь невозможной -- значит сделать ее таковою.

Вас озабочивает чье-либо противодействие? Работайте; что такое ваш противник, как не такой же человек? Завоевывайте ваше место в мире.

"Зрелый и хорошо дисциплинированный талант всегда может рассчитывать на спрос", сказал Вашингтон Ирвинг. "Но он не должен прятаться дома и ждать, чтобы его разыскивали".

"Сокрытое превосходство мало отличается от зарытого ничтожества", сказал Гораций.

В этом занятом мире у людей нет времени выискивать в темных уголках скрывающиеся достоинства. Люли предпочитают брать человека по его собственной оценке, пока он не окажется недостойным; Мир восхищается храбростью и мужеством и презирает молодого человека, который ходит с "видом непрерывного извинения за непростительный грех своего пребывания на свете".

Неуверенность в себе есть причина большинства наших неудач. При уверенности в силе, бывает сила; кто же не имеет уверенности в себе, тот слаб какою бы силой он не обладал.

"Доверие к себе есть важная часть характера", говорит Михаил Рейпольдс. "Это она выиграла олимпийские венки; это оно устанавливает родство с людьми, которые отстаивали свое божественное право сохраняться в памяти мира".

Весь мир любит отвагу. В робости нет ничего привлекательного. Мир восхищается человеком, который никогда не отступает перед неожиданными затруднениями, который спокойно, терпеливо и смело схватывается со своей судьбой и который умирает, если это нужно, на своем посту.

Смелость всегда пользуется уважением.

Влиянием отважного человека создается как бы эпидемия благородного рвення во всех окружающих его.

Имейте мужество выказывать ваше уважение к честности, -- под какою бы внешностью она ни была, -- и ваше презрение к нечестности и двуличию, кем бы они они проявлялись.

"Что бы люди ни думали о вас", сказал Пифагор. "делайте то, что вы считаете справедливым. Будьте одинаково равнодушны к порицанию и к похвале".

Имейте мужество жить согласно вашим убеждениям.

Глава VI

ТВЕРДОСТЬ ВОЛИ

"Можно ли переправиться по этой тропинке? -- спросил Наполеон инженеров, осматривающих опасный Сан-Бернардский проход. -- "Может быть это и не выходит из пределов возможного", -- нерешительно ответили ему. -- "Тогда вперед", -- сказал Маленький капрал, не обращая внимания на отчет о затруднениях, по-видимому непреодолимых.

Англия и Австрия презрительно смеялись над мыслью о переправе через Альпы, -- где "никогда не проехало ни одно колесо, да и не могло проехать", -- о переправе армии в шестьдесят тысяч человек, с тяжелой артиллерией и с большим обозом; но через четыре дня эта армия маршировала по равнинам Италии.

История доставляет тысячи примеров, где решительные люди достигали результатов, считавшихся совершенно невозможными. "Для человека, который умеет хотеть, нет ничего невозможного", сказал Мирабо. "Это необходимо? Тогда это должно быть сделано, -- вот единственный секрет успеха".

"Каким образом", спросили однажды Уолтера Радея, "Вы совершаете так много в столь короткое время? -- "Когда мне предстоит что-нибудь делать, я иду и делаю это", -- был ответ.

Тысячи людей обязаны своими неудачами в жизни просто мешканию.

"Пока мы размышляем, когда нам начать, часто бывает уже слишком поздно действовать", сказал Квинтилиан.

Выполнение дела подобно посеву зерна: если он не будет произведен как раз в надлежащее время, он никогда уже не будет во время. Лето вечности недостаточно продолжительно, чтобы мог вызреть плод запоздалого деяния.

Нет другой привычки, которая бы так укоренялась, как привычка нерешительности, и была бы так вредна. Человек пропускает всю жизнь и только потому, что никогда не может придти к решению, за что ему приняться. "Для совершения в этом мире чего-либо достойного совершения", сказал Сидней Смит, "мы не должны стоять и дрожать на берегу, раздумывая о холоде и опасности, а должны смело бросаться в воду и затем пробиваться вперед, как умеем. Не годится постоянно взвешивать риск и благоприятствующие обстоятельства. Все это было бы хорошо разве до потопа, когда человек мог бы совещаться со своими друзьями относительно какого-нибудь задуманного издания лет полтора и

затем еще в течение шести или семи столетий следить за его успехом; но в настоящее время, если человек будет все ждать, сомневаться, колебаться, советоваться со своими родными братьями, со своими двоюродными братьями и со своими ближайшими друзьями, то в один прекрасный день он может открыть, что ему уже шестьдесят пять лет и что он так много потерял времени на совещания со своими двоюродными братьями и ближайшими друзьями, что у него не остается времени для следования их советам".

Нерешительному человеку всегда приходится играть роль не человека самостоятельного, а чьего-либо спутника. Он всегда находится под влиянием того человека, который говорил с ним последний. Если он принимает какое-нибудь решение, то следует ему лишь до тех пор, пока кто-нибудь не выскажет возражения. Человек должен управлять своим делом, а не допускать, чтобы оно управляло им.

Постоянная нерешительность и колебания в конце приводят к тому, что человек выпускает из своих рук управление своей жизнью. Ничто не может так помочь нерешительному человеку, как усвоение привычки действовать немедленно. Для человека будет гораздо лучше составлять окончательные решения и быстро выполнять их, хотя бы даже в них было что-нибудь неправильное, чем допускать развитие у себя привычки постоянно взвешивать, соображать и откладывать. После того, как это правило будет соблюдаться в течение некоторого времени, хотя бы машинально, у человека начинает зарождаться доверие к своим решениям и станет развиваться новый дух самостоятельности.

"Нерешительность хуже опрометчивости"; говорит Фельтам.

"Охотник, который стреляет, как умеет, когда-нибудь научится попадать в цель; тот же человек, который при виде дичи только ахает, но совсем не стреляет, никогда не научится попадать в цель".

Ленивые, беспечные люди не думают, что привычка все откладывать откладывает их мужество, их характер, их успех.

Скотт не раз бывало предостерегал юношей от привычки лентяйничать, которая вкрадывается через каждую трещину незанятого времени и часто губит блестящую будущность. "Вашим девизом", говаривал он, "должно быть -- "делай немедленно". Это единственный способ переломить склонность к лени".

Энергия, потраченная на откладывание сегодняшней обязанности на завтра, часто была бы достаточна для выполнения самой работы.

"Человек, не выполняющий своих решений, пока они еще свежи", сказала Мария Эджворт, "не может иметь на них никакой надежды впоследствии, -- они будут рассеяны, растеряны в суете и торопливости мира или утонут в трясине беспечности".

Ничто не действует так разрушительно на характер, как утрата человеком доверия к своим решениям, вследствие того, что ему слишком часто приходилось оставлять свои решения невыполненными.

Успех в жизни главным образом зависит от силы воли. Старайтесь, поэтому, вырабатывать в себе решительную, твердую волю и не допускайте, чтобы ваша жизнь подобно засохшему листу носилась из стороны в сторону от всякого дуновения ветра.

Никакие обстоятельства не могут продолжительное время держать в заточении решительную волю.

"Тот, у кого твердая воля", сказал Гете, "формирует мир для себя".

"Ничего ценного или значительного не может быть совершено с половиной ума, с нерешительным сердцем или с хромым старанием", говорит Барроу.

Человек, желающий добиться успеха, должен, подобно Цезарю, сжигать за собой корабли, чтобы сделать для себя отступление невозможным.

"Ни одно великое деяние не было совершенно нерешительными, которые во всем домогаются несомненного", говорит Джорж Элиот. Тот, кто решился на какое-нибудь великое дело, этой самой решимостью преодолел первое крупное препятствие к выполнению его.

Тому, кто готов заплатить цену победы, нечего бояться поражения.

"Тот, кто решил победить или умереть, редко бывает побежден".

говорит Корнель.

"Такая благородная решимость погибает с трудом".

"Не существует человека на земле, который не обладал бы способностью делать добро", говорит Бульвер. "Ну, а что же больше этого может делать писатель, оратор или какой-нибудь другой общественный деятель? Чего людям не хватает, так это не силы совершить, а воли работать".

Фауэль Бекстон в письме к одному из своих сыновей говорит: "Я уверен, что каждый молодой человек может быть в значительной мере тем, чем захочет".

Как много могло бы быть великанов среди тех людей, которые в настоящее время оказываются карликами! Сколько умирает людей, "унося в себе всю свою музыку!"

Глава VII

НАСТОЙЧИВОСТЬ

Рассказывая об одном сражении, Грант однажды сказал: "Я думал, что приближаюсь к поражению, но все-таки продолжал держаться". Этот-то вот стремление, крепко держаться и выигрывает битву, как на поле сражения, так и в жизни.

Победу доставляет последнее усилие.

"Если я, созидаю гору", сказал Конфуций, "прекращу работу перед помещением одной последней корзины земли на вершину. то я все равно не достиг своей цели".

При обладании настойчивостью даже человек с маленькими способностями часто достигнет успеха там, где гений без настойчивости оказался бы несостоятельным.

"Прилежание есть мать удачи", -- сказал Франклин.

Великие писатели, например, всегда отличались настойчивостью в преследовании своей цели. Их произведения не выливались у них прямо готовыми, но выработывались шаг за шагом, пока все следы их усилий не изглаживались окончательно.

"Легкое писание", сказал Шеридан, "обыкновенно бывает чертовски тяжелым чтением".

Руссо говорит, что он добился легкости и изящества своего слога лишь путем бесконечных помарок и поправок. Записные книжки великих писателей, вроде Гауторна и Эмерсона, свидетельствуют о той громадной черной работе целых лет, вложенной в книгу, которая может быть прочтена в один час. Адам Смит употребил десять лет на свой труд "Богатство народов". Гиббон двадцать лет работал над своим "Падением Римской Империи". Ной Уэбстер потратил тридцать шесть лет на свой словарь. Джордж Банкрофт двадцать шесть лет трудился над своей "Историей Соединенных Штатов".

"Единственная заслуга, на которую я предъявляю притязание", сказал Гуго Миллер, "это терпеливое исследование, -- заслуга, в которой каждый желающий может соперничать со мной или даже превзойти меня. Эта способность при надлежащем развитии ее может привести к более необычному развитию идей, чем даже сам гений.

Гете говорит, что прилежание есть девять десятых гения.

"Все произведения человеческой деятельности, на которые мы смотрим с похвалой и удивлением", говорит Джонсон:

"представляют собою примеры могущества настойчивости.

Благодаря ей содержимое каменоломни сделалось пирамидой, а отдаленные страны связаны каналами. Если бы человек сравнил действие отдельного удара киркой или лопатой с конечным результатом, то он был бы поражен громадностью разницы; однако именно эти маленькие действия, непрерывно повторяясь с течением времени преодолевали величайшие препятствия, сравнивали горы и связывали океаны".

"Человек, который допускает изменения своих решений по первому совету друга", сказал Уильям Уарт, "и переходит от плана к плану, кружась во все стороны подобно флюгеру, никогда не сможет совершить чего-нибудь великого или полезного. Вместо того, чтобы двигаться вперед, он в лучшем случае будет топтаться на одном месте, а всего вероятнее -- будет идти вспять".

Не найдется ни одного такого занятия, которое не представляло бы много трудностей, иногда почти подавляющих. Человек, который при встрече с затруднениями бросает свое дело и хватается за другое, никогда не достигнет успеха. Причина неуспешности таких людей просто та, что они никогда не идут в чем-нибудь достаточно далеко, чтобы выйти за пределы черной, подготовительной работы и достигнуть того пункта, с которого занятие делается приятным и доставляет вознаграждение за труд. В действительности такие люди всю свою жизнь затрачивают на изучение начальных ступеней различных занятий.

Уверьтесь, что ваше занятие, ваше призвание в жизни, хорошее, честное, и затем будьте непоколебимо верны ему. Вложите весь ваш ум, ваши силы, сердце и душу в вашу деятельность и вы добьетесь успеха для вашего дела.

Разверните всю вашу энергию, поучитесь лишь однажды выполнять вещь во всей ее полноте и вы сделаетесь другим человеком.

Хорошим примером настойчивости может служить устройство транс-атлантического телеграфного сообщения.

Кир В. Фильд, удалившись от дел с большим состоянием, жил на покое, когда им овладела мысль, что при помощи кабеля, проложенного по дну Атлантического океана может быть установлено телеграфное сообщение между Европой и Америкой. Он отдался этому предприятию со всеми силами своего существа и добился для своего дела помощи британского правительства и правительства Соединенных Штатов. Когда было уложено на британское судно "Агамемнон", и на "Ниагару", судно Соединенных Штатов. Когда было уложено пять мил кабеля. он застрял в машине и разорвался. При второй попытке было благополучно уложено более двухсот миль кабеля. Ночью, когда судно двигалось со скоростью четырех миль в час, а кабель разматывался со скоростью шесть миль, тормоз был применен слишком быстро и как раз в этот момент судно сильно качнулось; в результате кабель опять перервался.

Фильд не сдался. Было заказано еще семьсот миль кабеля и более хорошая машина для спуска его. На середине океана две половины кабеля были скреплены и пароходы, спуская кабель, начали удаляться друг от друга, -- один, направляясь к Ирландии, другой -- к Ньюфаундленду. Прежде чем суда отошли друг от друга на три мили, кабель разъединился. Его снова скрепили. Но когда суда разошлись на восемьдесят миль, ток прервался. В третий раз кабель был скреплен, и его было проложено около двухсот миль, когда он разорвался на расстоянии двадцати футов от "Агамемнона", после чего это судно вернулось в Ирландию.

Директора компании упали духом. общество и капиталисты стали относиться к этому делу недоверчиво, и если бы не непреклонная энергия Фильда, то это предприятие было бы оставлено. Но благодаря его настойчивости была сделана третья попытка и с таким успехом, что весь кабель был уложен без повреждений и несколько сообщений прошло почти через семьсот миль океана, когда ток внезапно прервался.

Вера в возможность выполнения этого предприятия исчезла теперь, по-видимому, у всех, за исключением Фильда и одного или двух его

друзей. Но они хлопотали с такой настойчивостью, что убедили людей снабдить их средствами для новой попытки, хотя у тех почти совсем уже не было надежды на успех.

Новый и лучшего качества кабель был погружен на громадный пароход "Грет-Истерн", который медленно направлялся в море, спуская кабель по мере своего движения. Вначале все шло прекрасно, но на расстоянии шестисот миль от Ньюфаундленда кабель перервался и погрузился на дно. После нескольких тщетных попыток поднять его, предприятие было остановлено на год. Фильд снова с жаром принялся за работу, организовал новую компанию, сделал новый кабель, значительно превосходивший все прежние, и 13 июля 1866 года начал новую попытку, которая закончилась следующей телеграммой из Ирландии в Нью-Йорк: "Мы прибыли сюда сегодня в девять часов утра. Все хорошо. Слава Богу! Кабель проложен и находится в полной исправности."

Кир В. Фильд.

Прежний кабель был поднят, скреплен, проложен, и оба эти кабеля в полной исправности работают до сих пор.

"Никогда не отчаивайтесь", говорит Берк, "а если ты уже впал в отчаяние, то продолжай работать и в отчаянии".

"Когда вы попадете в тиски и все идет против вас, так, что по-видимому, вы не можете держаться ни минуты долее, никогда не сдавайтесь в таких случаях, потому что как раз тут-то и начинается поворот к лучшему", сказал Лонгфелло.

Глава VIII

"Самое слабое из живущих созданий", говорит Карлейль, "посредством сосредоточения своих сил на одной цели может, совершить кое-что; тогда как самое сильное, при разбрасывании своих сил на многие цели, может оказаться несостоятельным в совершении чего бы то ни было. Непрерывно падающие капли пробивают себе путь в самой твердой скале; тогда как стремительный поток, бегущий через нее с оглушительным шумом, не оставляет за собою никакого следа".

Великанами нации всегда были люди сосредоточенной деятельности, которые били словно молотом по одному месту, пока не добивались своей цели.

Громадное различие между людьми в отношении достигнутых ими результатов обуславливается в значительной мере разницей в их способности сосредотачивать все свои силы в одной точке.

"Я принимаюсь за свою работу так", сказал Чарльз Кинголей, "словно в данное время на свете не существует ничего другого, -- вот секрет всех успевающих работников".

"Когда Диккенса спросили о секрете его успеха, он сказал: "Я никогда не дотрагиваюсь до чего такого, чему я не мог бы отдать всего себя".

Не много вещей делать посредственно, а одну -- превосходно, -- вот требование нашего времени. Тот, кто разбрасывает свои силы в наш век сосредоточенной, напряженной деятельности, не может рассчитывать на успех.

Старинная поговорка гласит: "Мастер одного ремесла прокормит жену и семерых детей, а мастер семи ремесел не прокормит и одного себя".

"Наметьте себе цель", говорит Уотерс, "составьте план и затем работайте для осуществления этой цели; изучите относительно ее все, что вы можете, и вы наверняка достигните успеха".

Тот, кто делает зигзаги на своем пути, -- "зевает", как говорят матросы о судне, -- сначала отклоняясь в одну сторону, потом -- в другую, почти наверняка будет оставлен позади, прежде чем он пройдет половину своего жизненного пути.

Многим людям не удается сделаться великими просто вследствие того, что они раскалывают себя на несколько маленьких, предпочитая быть посредственными работниками на все руки, чем быть мастером в чем-нибудь одном.

Если мы вступаем в жизнь без ясно определенной цели, то для нас не может оказаться счастливого течения обстоятельств. Ветер никогда не бывает попутным для того моряка, который не знает, куда ему плыть.

Сосредоточить рассеянную жизнь и дать ей направление -- не легкий труд, но жизнь, не имеющая определенной цели, не может быть ни полезной, ни счастливой.

Роберт Оуэн сообщает в своем жизнеописании интересное признание одного человека относительно значения цели в жизни. Это был друг его отца, получивший по наследству громадное состояние, прекрасно образованный, счастливо женившийся,

окруженный подрастающими детьми, и вообще имевший все, что могли дать здоровье, богатство, досуг и вкус, Находясь у него как-то в гостях в загородном доме, в одном из прекраснейших парков Англии, Роберт Оуэн сказал хозяину: "Мне кажется, что если я когда-нибудь встречал человека, который ничего не может больше пожелать, так это вы. Не правда ли, что вы вполне счастливы?" -- "Счастлив! Ах, мистер Оуэн, я совершил роковую ошибку в моей юности и дорого заплатил за нее. Я начал жизнь без всякой определенной цели. Я сказал себе: "Я имею все, ради чего бьются другие. Из-за чего мне хлопотать?" Я не знал того проклятья, которое обрушивается на тех, кто никогда не боролся ради чего-нибудь. Мне следовало бы найти для себя какое-нибудь дело, тогда я мог бы быть счастлив. А теперь тщетно ищу я в бесполезно прошедших годах чего-нибудь, что я мог бы припомнить с гордостью, или даже хоть чего-нибудь такого, на чем я мог бы остановиться с чувством удовлетворения... я бесплодно расточил свою жизнь"...

Глава IX

БОРЬБА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Когда человек оскорблен и унижен каким-нибудь обрушившимся на него злополучием, ему не мало нужно иметь мужества и душевной силы, чтобы искать в своем поражении элементов будущей победы. Однако это-то и отличает тех, кто достигает успеха, от тех кто оказывается в конце-концов неудачником.

Первая крупная неудач молодого человека представляет большой интерес, являясь показателем его сил к достижению успеха и показателем всей его жизни. Тут интересна не неудача сама по себе, а -- то, как он отнесется к своему поражению. Бросит ли он начатое дело и схватится ли за что-нибудь другое или снова возьмется за то же самое с прежней решимостью.

За того человека, который не падает духом от неудач, нечего бояться.

Неудача является заключительным испытанием стойкости и твердости человека. Она или раздавливает жизнь, или сплачивает ее.

Люди, которые обходят холм затруднений вместо того, чтобы осилить его, -- люди, которые никогда не обременяют себя трудными задачами и скользят через трудные места, вместо того, чтобы одолевать их, -- такие люди никогда не приобретают ни силы, ни искусства.

Как хорошие моряки вырабатываются бурями, так и сильные, мужественные люди вырабатываются борьбой с препятствиями и затруднениями.

Наиболее верный способ одолеть неблагоприятные обстоятельства -- это быть самому более крупным обстоятельством.

Человек может изменять и улучшать окружающую его обстановку; другими словами -- он обыкновенно может участвовать в созидании той самой дороги, по которой ему предстоит шествовать в жизни. С того момента, когда человек освобождается от противодействия, он зачастую, подобно поезду на смазанных маслом рельсах, перестает двигаться вперед.

Наши противники развивают в нас те самые силы, с помощью которых мы побеждаем их. Противодействие их имеет для нас такое же значение, как битвы дуба с бурями, -- оно делает нас лишь крепче.

"Наш противник -- наш помощник", сказал Эдмунд Берк, -- "своим противодействием он заставляет нас знакомиться с нашим предметом во всех его разветвлениях, не позволяя нам быть поверхностными".

"Невзгоды и неудачи ведут к обнаружению талантов, которые при счастливых обстоятельствах лежат скрытые", сказал Гораций.

Писательница Гарриет Мартино, упоминая о крушении предприятия своего отца, сказала: "Если бы не эта потеря состояния, мы вели бы жизнь, обычную для провинциальных дам с небольшими средствами, т.е. занимались бы шитьем, мелочной экономией, и с каждым годом делались бы все хуже; тогда как, будучи предоставлены, пока еще не было поздно, собственным силам, мы усердно и с пользой поработали, приобрели друзей, имя и независимость, много путешествовали в чужих краях и на родине, словом -- действительно жили, а не прозябали".

"Самая действительная помощь, которую мы можем оказать пришедшему в отчаяние человеку", сказал Филлипс Брукс, "состоит

не в снятии с него бремени, а в пробуждении у него энергии, необходимой для преодоления этого бремени".

Постоянная борьба, непрерывные стремления извлечь победу из неблагоприятных условий, есть цена всех великих деяний.

Истинно благородная жизнь никогда не бывает легка. Едва ли найдется хоть одна великая истина или учение, которым не приходилось бы пробивать себе путь к признанию через клевету, злословие и преследование.

"Всюду", сказал Гейне, "где великая душа дает исход своим думам, оказывается и Голгофа".

"Когда лютый ветер, невзгоды дует на вас", говорит Бичер, "не опускайтесь трусливо у дороги и не сворачивайте со своего пути ради минутной теплоты и защиты, а бодро идите вперед, преодолевая затруднения и препятствия. Если когда уместно быть самлюбивым, то это не тогда, когда это трудно".

Человек -- не неудачник, если он правдив и честен. Никакое дело -- не неудача, если оно справедливо. Мы делаем лучшее, что можем, когда отчаянно боремся за достижение того, чего жаждет наше сердце.

"Не неудачник тот, кто умирает за великое дело", говорит Байрон. Смерть не прекращает влияния тех, кто честно боролся изо всех сил ради достижения справедливой цели. Спустя века их голос все еще слышен и побуждает нас делать возможно большее из нашей жизни. "Возможна лишь одна действительная неудача в жизни, и это -- не быть верным лучшему, что человек знает", сказал Фаррар.

Глава X

ЭНТУЗИАЗМ

Молодо ли ваше сердце? Если нет, едва ли вы годитесь для хорошей работы.

"Единственное решающее доказательство искренности человека", говорит Лоуэлль, -- "это отдавание им себя за принцип. Деньги и все другие вещи сравнительно легко отдать".

"Нет ничего столь заразительного", сказал Бульвер, как энтузиазм. Это -- гений искренности, и без него истина не одерживает побед".

"Каждый великий момент в истории мира есть торжество чьего-либо энтузиазма", сказал Эмерсон.

"В жизни бывают важные моменты", говорит А.Бойд, "в которых разница между половиной сердца и целым сердцем как раз и составляет разницу между полным поражением и блестящей победой".

Гладстон сказал, что необходимо лишь пробудить дух в юноше и что в каждом имеется материал для хорошей работы в мире, даже в тех, которые тупы. Если в них будет лишь пробуждено рвение, тупость день за днем будет сходиться с них под его влиянием.

Какую работу каждый мог бы совершить в мире, если бы только он знал свои силы! Но, подобно взнузданной лошади, человек не сознает своей силы, пока он хоть однажды не понесет.

Энтузиазм самому сухому и неинтересному предмету или занятию придает новый смысл. Под влиянием великой мысли или великого чувства слабый делается сильным, робкий -- храбрым. непостоянный -- решительным.

Равнодушие никогда не вело армии к победам и никогда не совершало ничего великого.

"Лучший метод дается увлечением", сказал Сальвини.

Только мысли, облеченные в жгучие слова, могут разжечь ту искорку, которая тлеет в сердце другого. Тихий ручеек доводов может течь через мозг и не оставить никакого следа; Пусть доводы обрушатся подобно водопаду -- и тогда они сметут перед собой все препятствия.

Самое непреодолимое очарование юности -- это кипучий энтузиазм. Юноша не видит ничего мрачного впереди, никакого ущелья, из которого не было бы выхода, и верит, что человеческий род в течение всех этих столетий ждал его появления для доставления им торжества правде и добру.

"Большинство прекрасных произведений всех искусств было сделано в юности", говорит Рескин. "Почти все великое было сделано юностью", писал Дизраэли.

Это энтузиазм юности рассекает Гордеевы узлы, которые старость не может развязать.

"Поостережемся утрачивать наш энтузиазм", говорит Филлип

Брукс. "Будем всегда стремиться к сохранению нашего восхищения

всем, что облагораживает, и нашего интереса ко всему, что обогащает и украшает нашу жизнь".

Если энтузиазм непреодолим в юноше, то насколько неотразимее он, когда его уберегут до старости!

Платон умер за писанием восьмидесяти одного года. Том Скотт начал изучать еврейский язык на восемьдесят шестом году. Джемс Уатт выучился по-немецки восьмидесяти пяти лет. Мистрис Сомервил закончила свою "Молекулярную и Микроскопическую науку" восьмидесяти девяти лет. Гумбольдт закончил свой "Космос" девяноста лет, всего за месяц до своей смерти. Галилей в семьдесят семь лет, слепой и ослабевший, работал каждый день, приспособляя принцип маятника к часам. Некоторые из лучших произведений Лонгфелло, Уитераи Теннисона были написаны ими после достижения семидесяти лет. Ной Уэбстер изучил семнадцать языков после исполнения ему пятидесяти лет. Венъямину Франклину перевалило уже за пятьдесят, когда он принялся за изучение науки и философии.

Цицерон хорошо сказал, что люди подобны вину: плохие от времени прокисают, а хорошие -- улучшаются.

Не допускайте, чтобы изречения низменной практической мудрости, ежедневно раздающиеся кругом вас, заглушали ваши благородные стремления.

Внушать вашим рукам, что делать, должно ваше сердце, иначе работа будет плоха. Рука не может достигнуть выше, чем сердце.

Человек никогда не достигает выше своих обычных дум.

"Укажите мне довольного раба", сказал Берк, "и я укажу вам падшего человека".

Наши стремления -- предсказания нашего назначения. Каковы идеалы или стремления человека, такова будет и его жизнь.

Действительный успех или неудача жизни определяются качеством наших стремлений. Человек может стремиться к тому, чтобы быть лучшим биллиардным игроком, лучшим ездоком, лучшим игроком в карты или самым хитрым дельцом; он может возвыситься до приобретения известности в своей профессии, но наивысшая доступная ему при этом высота будет ниже уровня неуспеха того человека, который выбирает честное, полезное занятие.

Стремление ставить на первое место интересы других людей есть самое высшее, какое мы только можем иметь.

Глава XI

ПРИВЫЧКИ

Из мозга в сущности ничего не изглаживается, что мы когда-нибудь делали. Мы можем, пожалуй, "не считать" тех или других наших поступков, но они от этого нисколько не менее считаются нашей нервной системой.

После каждого нашего поступка мы оказываемся не тем же лицом, каким были до этого: к ценности нашего характера что-нибудь прибавляется или из него что-нибудь вычитается.

Если человек сделал какую-нибудь вещь однажды, то во второй раз совершение ее будет легче, а с течением времени -- и совсем легко. Гиппократ говорит, что "слабый старик может выполнять тяжелый труд, к которому он привык, с большей легкостью, чем непривычный молодой человек, как бы ни был он силен".

Если мы ежедневно повторяем в один и тот же час какой-нибудь род умственного усилия, то, наконец, находим, что мы приступаем к нему ненамеренно при наступлении этого времени.

Человек делается рабом своих постоянно повторяемых действий.

Вопреки возражениям его ослабевшей воли, приученные нервы продолжают повторять действия, даже когда деятель гнушается ими. Что он вначале выбирал добровольно, к тому он под конец принуждается.

Усвоение привычки подобно установке швейей стежка на швейной машине или установке механиком резца на строгальном станке, -- после этой установки остальное делает уже сама машина. Усвоив однажды привычку, человек поступает затем хорошо или дурно уже машинально.

Главная цель воспитания -- воспользоваться указанными свойствами нашей нервной системы к нашей выгоде. Для этого мы должны возможно раньше сделать привычным возможно большее количество полезных действий и всеми силами ограждать себя от усвоения таких привычек, которые способны послужить нам во вред. "Противься начинанию", гласит одно древнее изречение.

Безрассудство ребенка делается пороком юноши и затем -- преступлением взрослого человека.

Каждый человек хорошо понимает зависимость последнего шага от первых в жизни любого человека, кроме своей, почему-то полагая, что его личные маленькие уловки и плутни не могут сделать его лжецом и неблагоприятно отразиться на его жизни.

Тот период жизни, когда образуются привычки, имеет решающее значение. Что вложено в начальную часть жизни, то вложено во всю жизнь.

В зависимости от того, образовалась ли каждая отдельная привычка основательно или небрежно, работа всей жизни человека оказывается образцовой или топорной работой.

"Привыкайте", говорит Джон Тодд, "все делать основательно.

Привычка спешить крайне вредна, так как приучает человека к небрежной работе".

Для человека средних лет привычка является в сущности судьбой, потому что разве это не несомненно, что то, что я делал в течение двадцати лет, я повторю и сегодня? В самом деле, много ли надежды для человека, бывшего, положим, ленивым и бездеятельным в течение всей жизни, с завтрашнего утра сделаться трудолюбивым и деятельным?

"Весь характер человека может быть понят в его привычках", говорит Джон Тодд.

Люди беспечно или шутя привыкают к таким выражениям или действиям, которые ставят их зачастую в неловкое или смешное положение.

Доктор Джонсон, например, усвоил привычку дотрагиваться до каждого столба, мимо которого он проходил по улице, и эта привычка так укоренилась у него, что если он, случалось, пропускал один столб, то чувствовал беспокойство и раздражение, пока не возвращался назад и не дотрагивался до пропущенного столба.

"Вы не можете в любой данный момент внезапно и единичным усилием сделаться правдивым, если привычкой всей вашей жизни была неискренность", говорит Ф.В.Робертсон.

Остерегайтесь "маленьких грехов" и "невинной лжи".

Человек бывает потрясен, когда внезапно открывает, что его считают лжецом. Он никогда и не подозревает об образовании у него такой привычки; но его маленькие извращения в видах достижения временных целей сделались совершенно незаметно для него самого, настолько свойственны его натуре, что ложь стала для него почти

физической потребностью. Он лишь путем мучительных усилий в каждом отдельном случае мало-помалу может разделаться с той привычкой.

У некоторых людей привычка говорить правду так укоренилась, что сделалась их натурой, и их характер носит неизгладимый отпечаток искренности.

Привычка доброжелательства может быть приобретена так же, как и всякая другая.

Подобно тому, как разнообразные движения развивают мускулы человека, постоянные усилия могут развить умственную и нравственную его натуру.

Мы можем научиться жить благородно, лишь поступая благородно в каждом случае. Если вы уклонитесь от первого испытания вашего мужества, то ко второму вы окажетесь на сколько-то слабее, а если следующий и еще следующий случаи найдут вас неготовыми, то вы неизбежно погрязнете в низости.

"Среди длинного ряда общеупотребительных изречений", сказал Томас Гугз, "нет более отвратительного, чем то, что для молодого человека необходимо "перебеситься". Это чисто дьявольское изречение, так как мы пожинаем лишь то, что сеем, а потому при посеве семян порока получим и соответствующую жатву".

Глава XII

ЗДОРОВЬЕ

Первое необходимое условие для всякого успеха -- это здоровье. За редким исключением, главные призы жизни достаются на долю тех, кто силен и крепок физически.

"Довольно разнообразное знакомство с людьми, говорит Гексли, "заставляет меня с каждым годом придавать все меньшее значение способностям человека и все большее значение трудолюбию и физической выносливости. Я сильно склонен думать, что физическая выносливость представляет собой самое ценное качество, потому что одно трудолюбие, как желание упорно работать, не много стоит, если слабый организм не способен отвечать этому желанию.

Сильный ум в слабом теле приравнивали к великолепному клинку ножа, приделанному к непрочной рукоятке. Как бы ни был хорош

закал клинка. как бы ни было остро его лезвие, однако, если нет средств для управления им, его ценность утрачивается.

Если у человека оказывается телесная слабость, недостаток физической бодрости, то это проявится в каждом написанном им письме, в каждой произнесенной им речи, словом -- во всем, что он будет делать, и таким образом недостаток здоровья на каждом шагу будет являться препятствием его успеху.

В сохранении здоровья крупную роль играет трезвость. Гумбольдт, спрошенный о том, что, по его мнению, обеспечило его успех, написал в ответе: "Постоянная трезвость, сохраняющая тело и ограждающая его от болезней".

Потребление спиртных напитков сделалось просто проклятием мира. Целые батальоны прекрасных молодых людей, подававших при вступлении в жизнь большие надежды, сметались долой водкой и ромом. Доктор Ричардсон, крупный авторитет в этой области, говорит, что алкоголь -- самый коварный разрушитель здоровья и жизни.

Природа редко представляет свой счет в тот самый день, когда мы нарушаем ее законы. Она, например, не часто беспокоит человека со своим счетом за выпитые им спиртные напитки до достижения им среднего возраста, а затем предъявляет этот счет в виде брайтовой болезни почек, жирового перерождения сердца, болезни печени и проч. То, что человек платит за свои напитки буфетчику, составляет совершенно ничтожную часть расплаты за них.

Большое значение в сохранении здоровья играют также физические упражнения на открытом воздухе.

Но труд способствует сохранению здоровья еще в большей степени, чем даже упражнения. Не следует лишь доходить до крайностей и отказывать себе в достаточном отдыхе. Все, что мы совершаем посредством возбуждения усталого тела или ума, очень дорого обходится нам.

Природа не позволяет человеку удерживать у себя то, чем он не пользуется. "Употребляй или теряй -- вот ее девиз. Если человек заключит свою руку в повязку и не будет пользоваться ею, то мускулы исчезнут с нее почти до самой кости и рука делается совершенно бессильной. Нечто подобное происходит и с мозгом при лени и бездеятельности. Таким образом работа, доставляя

надлежащее упражнение нашему организму, способствует сохранению им силы и бодрости.

Оставляя в стороне разные несчастные случаи, можно сказать, что продолжительность нашей жизни зависит от нас. Сенека сказал, "Боги дали нам длинную жизнь, а мы сделали ее короткой". Смерть от старости -- крайне редкое явление; разве три или четыре человека на сто доживает до такого естественного конца.

От недугов, порождаемых поздним сидением по ночам, ненадлежащим питанием и другими формами невоздержанности, а также отсутствием физических упражнений, люди привыкли искать облегчения в лекарствах; тогда как единственное средство, которое действительно может здесь помочь -- это соблюдение законов гигиены. Соблюдение их имеет немалое значение и для здоровья нравственного. Многие юноши делаются нравственно испорченными просто потому, что они незнакомы с чистым воздухом, холодной водой и физическими упражнениями.

Профессор Лоренцо Фаулер, доживший до восьмидесяти пяти лет, сообщил, что его правила в видах сохранения здоровья были таковы:

"Работай серьезно, но спокойно. Избегай досады и раздражения.

Живи не слишком напряженно и не выходи из пределов своих сил.

Ешь три раза в день и пусть твоя пища в значительной мере состоит из фруктов, растительных веществ, яиц и молока. Совершенно откажись от всяких спиртных напитков. Никогда не употребляй табак ни в каком виде. Избегай крепкого чая и кофе. Помни, что опрятность сродни праведности. Ложись спать, когда чувствуешь усталость. Один день в неделю посвящай отдыху".

Юность обольщает себя мыслью, что она наделена здоровьем и силой "с избытком", и потому не бережет своих сил; но не следует забывать, что этого запаса сил, по-видимому, избыточного, должно хватить лет на семьдесят. Когда человек доживает лет до пятидесяти, а жизнь его получает свой наивысший интерес, он, как бы тщательно не сберегал до этого свои силы, никогда не находит, чтобы у него их было слишком много для того, чтобы находится перед ним и достижения чего жаждет вся его душа.

Здоровье в сильной степени зависит от состояния мозга. Мозг, несомненно, имеет силу сохранять и поддерживать юность, силу и здоровье тела, обновлять жизнь и предохранять ее от упадка в гораздо большей степени, чем обыкновенно думают. Умственное

развитие, поэтому, есть прекрасный восстановитель здоровья.

Болезненность и физическая хилость часто являются просто результатом недостаточно здорового развития мозга.

Досада, раздражение, недовольство, зависть, ревность, злоба, нравственная распушенность, -- все это так же пагубно сказывается на нашем организме, как яд; тогда как нравственная чистота, благородная жизнь, великодушные, бескорыстная любовь к людям, способствуют продлению жизни.

Для сохранения здоровья очень важно также, чтобы наше занятие было нам по душе. Когда наша работа раздражает нас, когда мы чувствуем, что она неприятна нам, -- трение стачивает нашу жизнь с ужасающей быстротой; когда же человек находит свое место в жизни и делает ту работу, которая ему нравится, он становится и здоровее и счастливее.

Глава XIII

ЧТЕНИЕ

Наилучшие книги, -- книги, приносящие наибольшую пользу, -- это те, которые заставляют нас наиболее сильно работать головой во время чтения и которые наиболее волнуют нас, воодушевляя к более благородным целям.

От такого чтения, при котором голова остается в бездействии, ум ослабевает; бездейтельное чтение постепенно лишает его эластичности, и в конце концов мозг делается вялым, ленивым и несклонным браться за трудные задачи.

Чтение и мышление -- гимнастика ума. Но бездейтельное чтение не более развивает наш ум, чем спокойное сидение в гимнастическом зале развивает наше тело. Ум должен иметь упражнения сильные, систематические, постоянные.

То, что вы читаете, читайте внимательно, если хотите увеличить ваш умственный рост. Извлекайте из книги всю умственную и нравственную суть и усваивайте ее. Люди, читающие механически, запоминают слова, шелуху вещей, но не усваивают ничего. Они пичкают свой мозг, но морят голодом свой ум.

Поспешное чтение, поверхностное чтение, обременяет память так, что она, наконец, утрачивает способность схватывать и удерживать.

Елизавета Баррет Браунинг сказала: "Мы делаем ошибку, читая слишком много и без всякого соответствия к тому, сколько мы думаем. Я убеждена, что я была бы мудрее, если бы я не прочла и половины того, что читала. Это чрезмерное чтение представляет собою крайний предел умственно лени".

Говорят, что известная писательница Мартино прочитывала лишь одну страницу в час.

Джозеф Кук советует молодым людям делать выписки из прочитываемых ими книг.

Эти выписки являются великой подмогой для памяти и приносят громадную пользу, особенно если они имеют отношение к нашей работе.

Вообще следует сильно рекомендовать усвоение привычки сберегать все, что по-видимому, может пригодиться нам в будущем.

Привычка заносить анализ или общий набросок книги или статьи вслед за прочтением их также необыкновенно ценна. Эта привычка создала многих крупных мыслителей и писателей.

Библиотека в доме -- не роскошь, а необходимость. Дом без книг, журналов и газет подобен дому без окон.

Многие из наших мнений мы составляем по нашим излюбленным книгам. Писатель, предпочитаемый нами, является нашим наиболее влиятельным учителем; мы глядим на мир его глазами. Если мы обыкновенно читаем книги, возвышенные по своему тону, здравые по рассуждению и выдающиеся по глубокомыслию, -- наш ум развивает в себе те же самые качества. Если, напротив, мы читаем слабые или порочные книги, наш ум перенимает их недостатки или пороки. Мы не можем избежать влияния того, что мы читаем, как не можем избежать влияния того воздуха, которым дышим.

Как нам следует знаться лишь с такими людьми, которые могут воодушевить нас к более благородным деяниям, так мы должны читать лишь такие книги, которые оказывают возвышающее влияние и побуждают нас делать наибольшее из нас самих и нашей жизни.

"Никогда не читайте книгу, которая вам не нравится", сказал Эмерсон.

"Биографии", говорит Горэс Манн, "особенно великих и добрых людей, которые возвысились собственными усилиями, представляют собой вдохновляющее и облагораживающее чтение. Их прямая цель -- вновь произвести то превосходство, о котором они повествуют".

Глава XIV

САМООБЛАДАНИЕ

Пусть человек поддается своим порывам и страстям -- и с этого момента он откажется от своей нравственной свободы.

Без самообладания ни один человек не может достигнуть прочного успеха в жизни. В самом деле, представьте себе молодого человека, который, пускаясь в жизнь с целью завоевать мир, находится во власти своих appetitов и влечений! Ведомый не может быть вождем. Ничто не может сделать устойчивой жизнь такого человека, который не владеет самим собой.

Страсти -- это ветры,двигающие наш корабль вперед, а рассудок -- это рулевой. Без ветра судно не может двигаться вперед, а без рулевого оно погибнет.

Гнев, подобно излишне выпитому вину, скрывает нас от нас самих, но обнаруживает нас перед другими.

"Гнев", сказал Пифагор, "начинается безумием и кончается раскаянием".

Проявление вами ярости по отношению к слабому человеку доказывает, что вы сами не принадлежите к людям сильным.

"Сохраняй хладнокровие в споре", говорит Джордж Гербер, "потому что запальчивость делает ошибку проступком, а правду -- невежливостью".

Сила человека определяется величиной трех чувств, которой он подавляет, а не величиной тех, которая его подавляет.

Видали ли вы когда-нибудь человека, который, получив тяжкое оскорбление, лишь слегка бледнеет, закусывает свои дрожащие губы и затем спокойно отвечает? Видали ли вы человека, который в гневе, обуздавши себя, стоит как бы высеченный из камня? Вот это -- сила. Тот глупец, кто не может рассердиться, но тот мудрый человек, кто не хочет.

Чувствует ли человек когда-нибудь большую удовлетворенность собой, чем в то время, когда он выдержал внезапный и сильный вызов, не произнеся ни одного слова и даже неутративши хорошего расположения духа? С другой стороны, чувствует ли он когда-нибудь более глубокое унижение, чем при сознании, что гнев заставит его изменить себе?

Добрая половина неприятностей жизни была бы устранена, если бы люди помнили, что молчание -- золото, когда они раздражены или раздосадованы.

Чувствовать приступ раздражения или досады, когда наши нервы истощены, может быть, вполне естественно; но зачем облекать в форму речи это раздражение, которое, раз будучи высказано, останется в памяти и будет жечь подобно нарывающей ране? Не говорите ничего, когда вы чувствуете приступ раздражения, потому что вы почти наверное скажете слишком много; скажете больше, чем ваше более спокойное суждение одобрит, и скажете так, что потом пожалеете. Молчите, пока не почувствуете, что вполне владеете собой.

"Молчание", говорит Циммерман, -- "самый надежный ответ на все нападки наглости, пошлости или зависти".

Когда Сократ замечал в себе расположение к гневу, он обуздывал себя, начиная говорить тихим голосом.

"Докажите мне", сказала миссис Олифант, "что вы можете владеть собой, и я скажу, что вы воспитанный человек; без самообладания же самовоспитание почти ничего не стоит".

Герберт Спенсер говорит, что "наиболее важное свойство человека, как нравственного существа, -- это способность самообладания".

Большинство людей называют раздражительность небольшим недостатком, слабостью, а не пороком, тогда как не найдется ни одного порока, за исключением разве пьянства, который так сильно разрушал бы мир и счастье людей.

Раздражительность может испортить труд целых лет, и раздражительный характер омрачил репутацию многих великих людей, как, например, Эдмунда Берка и Карлейля.

Все мы склонны весьма легко относиться к нашим слабостям, упуская из виду, что как крепость цепи определяется самым слабым ее звеном, так и наша действительная сила определяется самой крупной нашей слабостью.

"Каждый человек имеет слабые стороны", сказал Мазон. "Каждый мудрый человек знает, в чем они у него заключаются, и наверное с удвоенной заботой будет оберегать их".

Ни у одного человека нет такого нрава, который от природы был бы настолько хорош, что не нуждался бы во внимании и сдерживании; но в то же время не найдется и характера настолько дурного, чтобы его нельзя было сделать приятным посредством надлежащего воспитания.

Сенека, один из величайших древних философов, сказал, что "мы каждый вечер должны призывать себя к такому отчету: какой недостаток я победил сегодня? Какой страсти воспротивился? Против какого искушения устоял? Какую добродетель приобрел?" Затем он высказывает глубокую истину, говоря, что "наши пороки исчезнут сами собой, если они каждый день будут подвергаться такому пересмотру".

Глава XV

САМОУВАЖЕНИЕ

Китайцы говорят, что никогда не стоит уважать человека, который не уважает сам себя.

Если мир видит, что я не уважаю сам себя и в то же время предъявляю притязания на хорошее мнение обо мне других людей, то они вправе отнестись ко мне, как к самозванцу, так как самоуважение покоится на тех же основаниях, как и уважение к другим.

Мир имеет право относиться ко мне согласно моей собственной оценке. Мы отпечатываем на себе нашу собственную оценку и не можем ожидать большую. Когда вас вводят в общество, люди смотрят вам в лицо и в глаза, желая видеть, как вы цените сами себя. Если они увидят низкую оценку, с какой стати они будут утруждать себя расследованием, не оценили ли вы себя слишком низко. Они знают, что вы достаточное время прожили с самим собой и должны знать вашу собственную цену лучше, чем они.

Обыкновенно бывает безопасно доверять тем, кто верит себе.

Великие битвы жизни ведутся в сердце, однако мир узнает, когда наша высшая натура гибнет или одерживает верх. Мир узнает, когда

стыд и позор сбивают долой чистое знамя добродетели и мужества и поднимают здесь свой собственный флаг, -- узнает потому, что мы на самих своих лицах и в осанке носим отпечаток наших поражений и побед. Каждая наша мысль, каждое лелеемое нами стремление, оставляют неизгладимые следы на всей нашей внешности. Что мы думаем, тем мы и делаемся. Рано или поздно мы уподобляемся пище нашего ума.

Все наши чувства, поступки, сношения, победы, поражения, оставляют неизгладимые отметки на окнах нашей души и таким образом опубликовываются перед всем миром. Все лицо надевает траур в случае утраты человеком самоуважения.

"Выдающейся чертой генерала Гранта была его чистота", говорит Чайлд. "Я никогда не слышал, чтобы он высказал нечистую мысль или сделал неприличный намек в какой-бы то ни было форме. Я никогда не слышал, чтобы он говорил что-либо такое, чего нельзя было бы повторить в присутствии женщин".

Однажды в союзном лагере один офицер, пожелав рассказать какую-то историю, предварительно осведомился, нет ли дам. Генерал Грант, оторвавшись от бумаги, которую он читал, и пристально глядя офицеру в глаза, медленно и выразительно проговорил: "Нет, но здесь есть джентльмены".

В другом случае, участвуя в обеде американцев в одном иностранном городе, генерал Грант, когда разговор перешел к сомнительным темам, разом встал и сказал: "Господа, прошу меня извинить, я удалюсь".

"Как каждая моя ошибка или безрассудство в моей прежней жизни являются для меня помехой, говорит Рескин. "так каждое совершенное мною добро, каждый проблеск справедливости в моем прошлом, находятся сейчас со мной и помогают мне в моей работе". Сознание благородного прошлого дает нам уверенность и силу сегодня. Воспоминание о том добре, которое мы сделали, воодушевляет и ободряет нас к новым стремлениям в этом направлении.

Никогда не преследуйте ложь; оставляйте ее в покое и пускай она замирает сама собой.

"Я могу вырабатывать хорошую репутацию гораздо быстрее, чем кто-нибудь может портить ее при помощи лжи", сказал Бичер.

Когда президент Анджо Джаксон в первой речи в Вашингтоне упомянул, что он начал свою политическую карьеру в качестве ольдермена и прошел через все отрасли законодательной деятельности, один из слушателей прокричал: "из портных!" -- "Какой-то джентльмен говорит, что я был портным", сказал президент: "это ни в малейшей степени не смущает меня, потому что когда я был портным, я пользовался репутацией добросовестного портного, всегда был аккуратен с моими заказчиками и всегда шил платье впору".

"Незапятнанное сердце не легко запугивается", сказал Шекспир. "Одна добродетель поднимает нас выше надежд, страхов и случайностей", сказал Сенека.

Глава XVI

БЛАГОВОСПИТАННОСТЬ

Внешность и вежливость играют большую роль в определении нашего влияния и нашей репутации.

Неумение держать себя часто подрывает влияние честности, трудолюбия и величайшей энергии. Многие люди могли бы удвоить свое влияние и успех при помощи доброжелательной вежливости. Наше добро бывает меньшим добром, когда оно неуклюже и грубо. Бросьте собаке кость, сказал один проницательный наблюдатель, и собака убежит с нею без виляния хвостом. Позовите ту же собаку к себе, потреплите ее ласково по голове и дайте ей кость из рук, и собака начнет от благодарности размахивать хвостом. Итак, даже собака и та, очевидно, понимает и ценит хорошую манеру доброго дела. Те, кто свои добрые дела как бы швыряет, не должны ожидать, что их милости будут подхватываться с благородной улыбкой.

"Лучше отказать в просьбе, чем удовлетворить ее грубо", сказал Честерфильд. "Манеры -- самое главное во всем".

Утонченная вежливость с избытком возмещает все природные недостатки. Самым очаровательным лицом всегда бывает то, которое обладает наиболее привлекательным обращением, а не то, которое обладает наибольшей физической красотой.

Мирабо был одним из самых некрасивых людей во Франции; он, как говорили, имел "лицо тигра, изрытое оспой", но очаровательность его обращения была просто непреодолима.

Мадам де-Сталь отнюдь не красива, но она обладала тем неопределимым нечто, перед чем простая красота кажется заурядной и незначительной. Ее влияние над умами людей было так велико, что даже Наполеон побаивался ее и потому изгнал ее из Франции.

Эмерсон хорошо сказал, что "жизнь не настолько коротка, чтобы не нашлось всегда достаточно времени для вежливости".

Пробным камнем нашей благовоспитанности часто оказывается наше обращение с прислугой и членами нашей собственной семьи. Генерал Грант обладал утонченной вежливостью, образчиком которой может служить следующий случай.

Одна нью-йоркская дама только что заняла место в вагоне поезда, шедшего в Филадельфию, как какой-то плотный мужчина, сидевший как раз перед ней, закурил сигарету. Дама закашляла и беспокойно задвигалась, но так как эти намеки не произвели никакого действия, она колко сказала: "Вы, вероятно, иностранец, и не знаете, что для курения в поезде имеется особый вагон; здесь же курить воспрещается". Мужчина, ничего не ответив, выбросил свою сигару в окно. Каково же было изумление этой дамы, когда минуту спустя кондуктор сказал ей, что она вошла в частный вагон генерала Гранта. Она в сильнейшем смущении направилась к двери, с опасением глядя на неподвижную фигуру; но та же самая утонченная вежливость, которая побудила Гранта отказаться от своей сигары, была опять проявлена им в том, что он, очевидно, щадя чувства этой дамы, даже не взглянул на нее.

"Собственное хорошее воспитание", говорит Честерфильд", есть лучшая охрана против невоспитанности других людей. Оно накладывает отпечаток достоинства, которое уважается даже наиболее наглými; невоспитанность же вызывает и устанавливает вольность обращения даже со стороны самых робких".

Истинно порядочный человек не может давать приют в своей душе таким чувствам, как мстительность, ненависть, злоба, зависть или ревность; потому что они отравляют источники духовной жизни и уродуют душу.

Порядочный человек мягок, скромн, вежлив, медленно оскорбляется и никогда сам не оскорбляет. Он не спешит предлагать

зло и никогда не замышляет его сам. Он обуздывает свои аппетиты, облагораживает свои вкусы, сдерживает свои порывы и каждого другого человека считает таким же хорошим, как и себя.

Но хотя благовоспитанность и является необходимым качеством порядочного человека, она не определяет еще его характера. Простая вежливость никогда не может быть заменой нравственного превосходства.

Этикет есть лишь замена хороших манер и часто -- лишь простая подделка их.

Высшее качество хорошего обращения -- это искренность.

"Я пришел к заключению", говорит Бульвер, "что ничто не может создать хорошего воспитания там, где нет доброй натуры".

Глава XVII

ЧЕСТНОСТЬ И ПРАВДИВОСТЬ

Через сто лет от сегодняшнего дня какое значение будет иметь то обстоятельство, были вы богаты или бедны? Но все ли это будет равно, были вы честны или бесчестны?

Мир постоянно ищет людей, которые не продаются, которые честны вполне, которые будут стоять за справедливость, несмотря ни на что, и честность которых так же неизменна, как направление стрелки компаса. Мир нуждается в людях, которые не скажут, что они делают это "потому что все делают" и которые не могут счесть выгодным чего-нибудь такого, что нечестно.

Люди признанной честности являются совестью того общества к которому они принадлежат; их влияние -- оплот хорошего правительства.

Если есть на свете сила, которая заставит почувствовать себя, так это -- характер. Пусть будет недостаточная культура, посредственные способности, однако, если будет иметься характер безукоризненного качества, он обеспечит человеку уважение и влияние.

Характер -- это наша готовность всегда поступать известным образом при известных обстоятельствах. Это -- запасная сила, которая, проглядывая во всех движениях человека, действует непосредственно одним своим присутствием.

В каждой стране имеются люди, которые пользуются влиянием, по-видимому, совершенно не соответствующим их способностям, при виде чего иные недоумевают, в чем заключается секрет их власти над людьми. Объясняется это их характером.

Эмерсон говорит: "Наш характер проявляется перед людьми помимо нашего ведома и желания. Люди воображают, что они обнаруживают свои свойства лишь путем сознательных действий, и не видят того, что их добродетели или пороки дают о себе знать каждую минуту".

Наше обращение, наш вид, наша осанка, рассказывают историю нашей жизни, хотя бы мы и молчали. Черное сердце отбрасывает на лицо черную тень, которую никакая сила воли не может согнать.

Человек вкладывает себя во все, что он делает. Если его личность мала, низка, пошла, -- всякая его работа будет жалкой, его слова не будут иметь никакой силы и он не будет пользоваться никаким влиянием.

Художник, например, выставляя на выставке картины, в действительности, выставляет самого себя, так как в его произведениях, как в фокусе, отражается весь его характер. Пошлый художник не может написать возвышенную картину.

Шатобриан сказал, что он видел Вашингтона лишь один раз, однако это вдохновило его на всю жизнь. Один английский кожевник, изделия которого приобрели большую известность, сказал, что он не выделял бы кожу так хорошо, если бы он не читал Карлейля.

Говорят, что Франклин, будучи работником, преобразовал нравы целой мастерской в Лондоне.

Во время гражданской войны во Франции лишь один Монтэн держал ворота своего замка незапертыми и не подвергался никаким неприятностям. Его характер служил более надежной охраной, чем королевская стража.

Когда Петрарка приблизили к трибуналу, чтобы принять обычную присягу в качестве свидетеля, ему было заявлено, что суд настолько уверен в его правдивости, что от него не требуется подтверждения клятвой своего показания.

"Пусть законы твоей страны не будут высшим пределом твоей честности. Не думай, что всегда достаточно хорошо то, что допускается законом".

Будьте честны перед самим собой. Будьте честны не вследствие практических расчетов, а ради сохранения своего самоуважения.

"Лучшее упражнение для совести", говорит Джемс Фриман Кларк, "это твердо соблюдать честность в мелких вещах, где сосредотачиваются главные искушения к несправедливости. Сказать маленькую неправду, произнести маленькое слово недоброжелательства, обмануть в каком-нибудь весьма незначительном деле, -- вот действительные искушения жизни, которые осаждают нас".

Человек, обучающийся всем "маленьким хитростям", неизбежно делается человеком с загрязненным умом.

В тот момент, когда человек начинает уклоняться, как бы ни было слабо, от истины, он вывихивает свою нравственную организацию и расшатывает само ее основание. Что бы ни думали о нем другие, сам то он будет знать, что он, по крайней мере в некоторой степени, обманщик и что имеется пустое место в том, что со стороны может казаться крепким и цельным. Каждая последующая ложь, будет она обнаружена или нет, произведет другой вывих и унесет другой камень, пока, наконец, в человеке не останется ничего, кроме оболочки, шелухи.

"Лицемер предпочитает скорее казаться хорошим, чем быть им, а честный человек предпочитает скорее быть хорошим, чем казаться им". -- Уорвик.

"Истинно порядочный человек -- это как бы цельное красное дерево, а человек этикета -- это как бы изделие, лишь оклеенное фанеркой". Помните, что главная цель жизни не делать, а сделаться, и что лучший и наиболее прочный плод деятельности -- это характер.

"Человек существует для развития", говорит Гете: "не для того, что он совершает, но для того, что может быть совершено в нем самом". Стремитесь остаться в памяти людей не как великий юрист, доктор, ученый, но как великий ЧЕЛОВЕК, -- человек во всех своих действиях.

Будьте сами такими, какими вы хотели бы видеть других; пусть ваши дела, а не ваши слова говорят за вас.

Глава XVIII

ВЕСЕЛОСТЬ И ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬСТВО

"Веселое, ясное расположение духа", сказал Шиллер, "есть источник всего благородного и доброго. Все, что свершается величайшего и благороднейшего на свете, вытекает из такого расположения.

Мелочные, мрачные души не способны схватывать самые святые моменты жизни".

Всегда где-нибудь сияет солнце, и мужественный человек будет бодро шествовать по своему пути, удовлетворяясь надеждой на будущее, если сейчас он находится под тучей.

Веселый человек -- по преимуществу человек полезный. Он не суживает своего ума и не смотрит на людей и на вещи односторонне. Он знает, что на свете много несчастья, но это не составляет правила жизни.

Беспокойство портит работу человека. Никто не может выполнять работу наилучшим возможным для него образом, находясь под влиянием душевного беспокойства.

Тот, кто выработал себе привычку смотреть на светлую сторону вещей, имеет громадное преимущество перед тем человеком, который ни в чем не видит ничего хорошего.

"Веселость", сказал Гудрич, "не в пример всем другим добродетелям оплачивается немедленно. Она крайнюю простоту делает привлекательной, поддерживает здоровье и придает ясность и силу уму".

Доктор Маршалл Галль часто прописывал своим пациентам "веселость", говоря, что она гораздо лучше всего того, что может быть получено в аптеке.

Лондонский медицинский журнал "Ленкет" дает следующий отзыв о важности хорошего расположения духа:

"Это свойство "хорошего настроения" вопрос высокой важности для больных и слабых. Для первых оно может означать способность выздороветь, а для последних возможность жить, несмотря на недуг".

"Я постоянно стараюсь оградить себя от недугов и других зол веселостью", сказал Стерн. "Я убежден, что каждый раз, когда человек улыбается и еще более когда он смеется, он несколько увеличивает этим запас своей жизни".

Д-р Рэй, заведующий Бутлеровской лечебницей для душевно больных, говорит в своем отчете: "Для умственного здоровья

сердечный смех более важен, чем какое-либо упражнение мыслительных способностей".

Мы еще не усвоили, что печаль, беспокойства и страх представляют собою великих разрушителей "человеческой жизни и что, поэтому, мы должны бороться с ними, как с чумой. Без веселости не может быть здоровой деятельности, потому что веселость составляет нормальную атмосферу нашего бытия.

"Людей убивает не работа, а забота", сказал Бичер. "Работа здорова, но забота -- это как бы ржавчина на лезвие".

День душевного терзания более истощает чем неделя труда. Труд поддерживает нашу систему в здоровье и порядке, а душевное мучение приводит ее в полное расстройство.

"Человека обыкновенно подламывают не заботы сегодняшнего дня, а заботы завтрашнего", сказал Джордж Макдональд, "так как для нужд сегодняшнего дня мы располагаем надлежащими силами".

"Не предвкушайте неприятностей заранее", сказал Франклин, "не мучайтесь по поводу того, чего может быть никогда и не случится. Надейтесь на лучшее".

"Как дорого обходились нам те беды, которые никогда не случались!" -- воскликнул Джефферсон.

Чарльз Кингсли сказал: "Я не знаю ничего, что уродовало бы человека более, чем душевное беспокойство".

Светлый, веселый человек создает вокруг себя веселый мир.

Раздражительный, язвительный, мрачный человек создает вокруг себя мир, являющийся отражением его собственных качеств.

Некоторые люди обладают способностью создавать лето всюду, куда они являются. Они возбуждают довольство и радость в каждом, кого они встречают.

"Когда Диккенс входил в комнату", говорит один из его близких знакомых, "это походило на воспламенение в камине большого огня, около которого каждому было тепло".

Человек без веселости подобен экипажу без рессор, в котором чувствуешь неприятные толчки от каждого камня, попадающего под колеса.

"Если бы мы могли прочесть секретную историю наших врагов, -- говорит Лонгфелло, -- мы нашли бы в жизни каждого человека достаточно горя и страдания для обезоруживания враждебности".

"Я никогда не слыхал о таком преступлении, которого не мог бы совершить сам", -- сказал Гете.

Гораздо легче замечать недостатки других, чем избежать их самому. Чужое бремя кажется нам очень легким и мы -- мастера для всех бед, кроме наших собственных".

Бичер сказал: "когда говорят об отсутствующем человеке, то некоторые говорят о нем золото, некоторые -- серебро, некоторые -- железо, некоторые -- свинец, а некоторые всегда говорят грязь, потому что злобны по своей натуре. Если вы принадлежите к числу таких людей и если вы желаете знать чувства дьявола, то вам следует для этого лишь заглянуть в свое сердце".

Одна из величайших ошибок -- это прибережение наших улыбок, наших ласковых слов и нашего сочувствия для другого времени, чем настоящая минута, и для других людей, чем те, которые, в настоящее время окружают нас. Это служит главной причиной наших сожалений при обзоре нашей прошлой жизни.

"Если одно или два ласковых слова могут доставить человеку радость, -- сказал один француз, -- то нужно быть жалким созданием, чтобы не произнести их. Это подобно зажиганию чужой свечи о вашу, которая несколько не теряет в своей яркости от выгоды, полученной другим".

Добрые слова, роняемые нами в каждую трещину и опустошенное место чужой жизни, ничего не стоят нам, они могут пустить росток счастья и ободрить измученную душу.

"Если вы ежедневно сделаете счастливым лишь одного человека", приводит слова одной газеты Сидней Смит, "то в течение сорока лет вы сделаете счастливыми хоть на время 14600 человек".

На гробнице Эдуарда Доброго помещена следующая надпись:

"Что мы отдали -- мы имеем;

Что мы истратили -- мы имели;

Что мы оставили -- мы потеряли".

Рассыпайте ваши цветы, где вы сейчас идете: вам никогда уже не придется идти тою же дорогою опять, а если бы и пришлось, то эти цветы, цветущие сегодня, к тому времени завянут.

Глава XIX

НАША ЖИЗНЬ -- ТАКОВА, КАКОЙ МЫ ДЕЛАЕМ ЕЕ

Вы недовольны сегодняшним успехом? Но это -- жатва вчерашнего посева. Вы мечтаете о золотом завтра? Вы пожнете лишь то, что сеете сегодня.

Мы получаем от жизни как раз то, что сами вносим в нее, и мир является для нас тем, чем мы являемся для него. Мир служит как бы зеркалом, отражающим наши лица. Если мы приветливы и улыбаемся, он отражает приветливое, сияющее лицо; если мы злы, раздражительны, высокомерны, он опять-таки отражает точную копию нас. То, что мы говорим о других, другие говорят о нас. Мы не найдем в мире ничего, чего не нашли бы сперва в нас самих. Если я доверчив -- мне доверяют; если я люблю -- меня любят; если я ненавижу -- меня презирают. Каждый человек, являясь как бы магнитом, притягивает к себе сродные элементы и, в конце концов, бывает окружен своим особым миром, хорошим или плохим, подобно ему самому.

Гуипл говорит, что легкомыслие, невежество, порочность и мелочность человека создают несокрушимую стену между ним и всем глубоким, мудрым, добрым и великим.

Наша будущность определяется нашими стремлениями. Для человека, не имеющего великих стремлений, не может быть светлых надежд, светлого предвидения. Скажите нам намерения человека, его цель, и тут будет истолкование его самого и его судьбы. Как будущий дуб заключается в желудке, так в настоящем лежит наша будущность. Наш успех будет или может быть лишь естественным произрастанием из семян нашего собственного посева: количество и качество его плодов будет зависеть от питания, воспринятого им от нашего настоящего и прошлого.

Кузнец превращает кусок железа стоимостью в пять рублей в подковы и получает за них десять рублей. Ножевщик превращает такой же кусок железа в ножи и получает двести рублей. Механик превращает то же количества железа в иголки и получает шесть тысяч восемьсот рублей. Часовщик, превращая это железо в заводные пружины, получает двести тысяч рублей. а превращая в пружины волоски, получает два миллиона рублей или, иначе говоря, в шестьдесят раз больше, чем сколько стоит то же количество золота.

Из одного и того же материала один строит величественные здания, а другой -- лачуги. Нечто подобное происходит и с нашей жизнью, материал который дается нам при рождении.

У врат жизни каждый человек находит как бы глыбу чистейшего мрамора (время), резец и молоток (способность и благоприятные случаи), предоставленные в его распоряжение невидимой рукой. Делать что-нибудь с этим материалом мы неизбежно должны. А будет ли глыба мрамора отесана в простую тумбу или в прекрасную статую -- это зависит уже от работника. Один человек перерабатывает свой материал в предметы пользы и красоты; другой же портит и уродует свой материал без всякого смысла и цели, пока, может быть, уже в поздней поре жизни не возьмется за ум и не начнет слаживать разбитые и испорченные куски.

"Началась ваза, но почему она с дальнейшим движением гончарного колеса превращается в простой кувшин? -- Гораций.

Мы все живем на гораздо более низком уровне, чем нам следовало бы жить. Мы томимся на туманных и мрачных низинах, тогда как могли бы взобраться на залитые солнцем холмы. Мы получаем в свои руки книгу жизни, каждая страница которой искрится разоблачением великих тайн, но в погоне за наживой мы выпускаем эту книгу из рук непрочитанной.

"Счастье и себялюбие не могут процветать на одном и том же стебле".

Мы можем быть несчастны среди побед и счастливы при поражении. Благо тому, чей источник счастья лежит в нем самом.

Вы никогда не сможете извлечь из себя наибольшую пользу без великого мотива, -- мотива, который связал бы вас с человечеством. Будьте частью великого дела, если хотите сделать из себя наилучшее употребление.

Не найдется человека, настолько незначительного, чтобы он не мог сделать свою жизнь великой при помощи возвышенных стремлений. Все мы способны выполнять что-нибудь такое, что может увеличить сумму человеческого счастья и с делая мир более хорошим и более светлым, чем мы его нашли.

Каждый раз, когда мы бескорыстно работаем для других, это доставляет нам частицу счастья.

Жизнь. не низка, она величественна; если же она низка для кого-нибудь, то это он сам сделал ее такой.

Имейте своею целью содействие наступлению лучших времен для человечества -- и лучшие времена наступят. Люди, чающие великих вещей, являются благодетелями человечества.

Воспоминание о загубленных годах не должно висеть на нашей шее подобно мельничному жернову. Пока мы желаем лучшего, мы все еще имеем в запасе силу, необходимую нам для достижения того, чего мы желаем.

"Если мы хотим увидеть звезду нашего назначения", сказал Фаррар, "то для этого нам следует заглянуть в наше сердце".

Заключение СОЗДАНИЕ ОЩУЩЕНИЯ СРОЧНОСТИ

Подытоживая все, чем мы поделились в этой книге, мы можем точно сказать, что наш окончательный успех или неудача зависит от трех фундаментальных аспектов:

Что мы знаем;

Как мы относимся к тому, что мы знаем;

Что мы делаем с тем, что мы знаем и чувствуем. Однако есть еще одна фундаментальная основа, которой необходимо овладеть, если мы действительно хотим внести изменения в свою жизнь. Эта последняя основа представляет собой тот клей, который скрепляет друг с другом все фрагменты мозаики. Как вы увидите, вполне возможно, что даже применив все указанные в этой книге принципы, некоторые люди так и останутся довольно далеко от реализации своих конечных целей.

Несмотря на все их усилия улучшить личную философию, выработать позитивное отношение к жизни, ведущее к успеху, несмотря на их упорную работу над собой, на изучение и анализ своих результатов и попытку сделать более уникальным свой стиль жизни, им не удастся реализовать свои мечты.

Почему те люди, которые серьезно намерены внести эти важные изменения в свою жизнь, до сих пор ходят по кругу, вместо того, чтобы двигаться вперед? Почему те, кто посеял свои семена не смог собрать богатый урожай?

Зона человеческого комфорта

Возможно, часть ответа на эти вопросы состоит в том, что именно потому, что мы уже имеем так много, мы склонны довольствоваться столь малым.

Почти у каждого есть квартира, телефон, телевизор, автомобиль и определенный источник дохода. У нас есть во что одеваться и чем питаться. То, что наши основные потребности удовлетворены, может завести нас в опасное место, именуемое "зоной комфорта". Нам не хватает либо чувства неодолимого отчаяния, либо немыслимой силы воодушевления, чтобы согнать нас с насиженного места. Часто мы можем хотеть большего. Однако у нас нет ни горячей нужды, ни жгучего желания сделать что-то, что позволит нам иметь больше. Наиболее опасный аспект зоны комфорта — это то, что она влияет на наш слух. Чем комфортнее мы живем, тем более невнимательными мы становимся к тиканью идущих часов. Поскольку нам всегда кажется, что у нас так много времени впереди, мы бездумно транжирируем текущий момент. Мы проводим его, развлекая себя, а не подготавливая себя.

Те люди, которые живут в "зоне комфорта", как будто бы выработали странную философию о человеческом бессмертии. "У меня есть сколько угодно времени, чтобы проложить путь к моему личному успеху. У меня всегда есть завтра. Всегда есть следующая неделя, следующий месяц, следующий год. Нет никакой причины для беспокойства. Всегда будет возможность...к этому времени в следующем году все будет совершенно по другому."

А тем временем сейчас — в данный момент и на сегодняшний день — те люди, которые полны благих намерений улучшить обстоятельства своей жизни, довольствуются текущим ходом событий. Сегодняшний день будет днем отдыха или днем составления еще каких-то планов, или днем просмотра ТВ-передач, или днем подготовки к новому наступлению на посредственность, которое начнется завтра.

"Завтра я встану рано и буду работать допоздна, я приложу весь свой талант и все свои возможности, чтобы серьезно изменить свою жизнь", — заявляет человек с благими намерениями, но без чувства ответственности.

"За последний месяц я прочитал три книги, так что, я думаю, этот месяц можно пропустить.

Я много работал на этой неделе, так что, я думаю, завтра можно отдохнуть.

Я должен был сегодня позвонить, но сделаю это в другой день... Сделаю это завтра".

Маленькие ошибки в суждении, повторяемые каждый день...

Сегодня — это завтра вчерашнего дня

Проблема ожидания завтрашнего дня состоит в том, что когда он наконец наступает, то он называется "сегодня".

Сегодня — это завтра вчерашнего дня. Вопрос заключается в том, как мы должны использовать возможность, предоставляемую этим днем? Чаще всего мы впустую тратим завтрашний день, точно так же, как впустую проводим сегодняшний день.

Все, что могло быть достигнуто, может запросто ускользнуть от нас, несмотря на наши намерения, до тех пор пока мы неизбежно не обнаружим, что дела, которые могли быть сделаны, делать уже поздно.

Каждый из нас должен часто напоминать сам себе, что часы тикают. Это те же самые часы, которые начали тикать с момента нашего первого вздоха и которые однажды прекратят тикать.

Время — это великий уравниватель всего человечества. Оно уносит и самое лучшее, и самое плохое несмотря ни на что.

Время дает возможность, но требует чувства безотлагательности.

Двухминутное предупреждение

Интересно наблюдать за игрой футбольных команд на воскресных матчах. Обычно они проводят первые пятьдесят восемь минут игры в соответствии с планом, который они продумали и который, как они считают, должен привести к победе. Затем происходит нечто замечательное. Помощник судьи выходит в центр поля и объявляет, что дается так называемое "двухминутное предупреждение".

То, что происходит в следующие сто двадцать секунд, часто бывает невероятным. Мы часто становимся свидетелями более интенсивной, более искусной, более энергичной и более активной игры,

впрессованной в эти две финальные минуты, чем мы это наблюдали в предыдущие пятьдесят восемь минут игры.

Почему?

Внезапное осознание чувства неминуемого поражения и рождение нового и обостренного чувства ответственности. Участники знают, что часы никому не отдают предпочтения. Часы будут делать только то, для чего они предназначены: они будут отсчитывать секунды до того момента, пока игра окончательно не завершится.

И тогда команда, находящаяся на грани проигрыша, способна показать исключительный уровень мастерства и интенсивности атак, каких не было на протяжении всей игры. Команда обладает потенциалом и возможностью обыграть своих противников в начале игры. Однако, несмотря на свои намерения, команда играет лишь в полсилы до тех пор, пока не становится слишком поздно. Иногда звук свистка, возвещающий о двухминутном предупреждении, является только формальностью, означающей вероятность нависшего и неотвратимого поражения.

То же самое происходит и в личной жизни человека. Секунды сливаются в минуты, минуты в часы, часы в дни, пока однажды утром мы не обнаружим, что моменты возможностей упущены. Мы тратим свои последние годы, оживляя мечты о том, что могло быть, сожалея обо всем том, чего никогда не было и никогда уже не будет. Когда игра жизни окончательно завершена, то нет ни одной секунды, чтобы исправить наши ошибки. Часы, которые отсчитывают моменты нашей жизни, не заботятся ни о победителях, ни о побежденных. Их не волнуют оправдания, справедливость или равенство. Единственный важный вопрос состоит в том, как мы сыграли игру.

Не зирая на возраст человека в настоящее время, именно чувство безотлагательной необходимости должно заставить его действовать сейчас — в данный настоящий момент. Мы должны постоянно осознавать ценность каждого из моментов нашей жизни — моментов, которые кажутся столь незначительными, что их потеря проходит незамеченной.

У нас до сих пор еще есть время, которое нам необходимо. У нас все еще есть масса шансов... масса возможностей... масса лет, чтобы показать, что мы можем сделать.

Для большинства из нас будет завтра, следующая неделя, следующий месяц и следующий год. Однако, если мы не выработаем чувство ответственности, не осознаем безотлагательную необходимость, то эти краткие промежутки времени будут также бездарно растрачены впустую, как были до этого потрачены недели, месяцы и годы. Это не бесконечный запас!

Много лет я интересовался проблемой алкоголизма и Обществом анонимных алкоголиков. Одним из основных принципов их работы является то, что, прежде чем человеку оказывается помощь, он должен сам признать себя алкоголиком и что сам ничего не может с этим поделать. Что он потерпел поражение. Приняв такую точку зрения, человек готов принять помощь от других алкоголиков, а также положиться на Высшие Силы — на Бога.

История овладения материальной энергией романтична. Открыв ее законы и формулы, люди творят чудеса, Духовная энергия также подчиняется законам, и знание этих законов совершает чудеса в области более тонкой, чем механика, а именно — в области человеческой природы. Одно дело — заставить работать машину. Исправить человеческую природу — совсем другое. Это требует величайшего мастерства, но исполнимо.

Как-то раз слушал рассказ о проявлении Высших Сил в жизни человека, едва избежавшего трагедии. Он сказал, что начал пить в шестнадцать лет, «потому что это считалось так круто». Через двадцать три года он «дошел до упора». Растущая ненависть и горечь по отношению к жене, оставившей его, теще и невестке закончилась попыткой убить всех трех женщин. Я пересказываю эту историю так, как он мне ее рассказал, его собственным языком:

— Чтобы укрепить себя для выполнения этой славной задачи, я направился в бар. Еще пара глотков должны были придать мне мужества, чтобы совершить тройное убийство. Войдя в бар, я увидел молодого человека по имени Михаил. Он пил кофе. Я с детства терпеть не мог этого парня и был изрядно удивлен, когда заметил его респектабельный вид и बारे кофе. Я знал, что он тратил рублей 400 в месяц только на спиртное. Я был заинтригован тем, что его лицо казалось освещенным странным светом. От любопытства я подошел к Михаилу и спросил:

— Что это с тобой случилось — у тебя в чашке кофе?

— Я уже год не пью, — ответил Михаил.

Мне это было весьма удивительно, поскольку раньше мы вместе принимали участие в многочисленных попойках. Странно: ненавидя Михаила, я был в каком-то смысле тронут и не мог уйти, когда он спросил:

— Олег, ты никогда не хотел бросить пить?

— Да бросал тысячу раз, — ответил я.

Михаил улыбнулся и сказал:

— Если в самом деле хочешь решить эту проблему, протрезвись и сходи как-нибудь в церковь в субботу к девяти. Там собираются «Анонимные алкоголики».

Я ответил, что религия мне совсем неинтересна, но, может быть, и приду. Я был разочарован, но никак не мог забыть этот свет в его глазах.

Михаил не настаивал, чтобы я пришел, но повторил, что, если я хочу себе как-то помочь, у них с друзьями найдется решение моей проблемы. Сказав так, он ушел, а я встал к стойке, чтобы заказать выпивку, но она почему-то потеряла свою притягательность. Вместо выпивки я отправился домой, а единственный дом, который у меня оставался, был дом моей матери.

Позвольте мне объяснить, что в течение семнадцати лет я был женат на прекрасной женщине, но, будучи нетерпеливой и совершенно перестав верить в меня из-за пьянства, она в конце концов решила развестись, поэтому я потерял не только работу и все, что с ней связано, но и дом.

Придя к матери, я боролся с бутылкой до 6 часов вечера, но так и не смог выпить. Я все думал о том, как выглядит Михаил. Поэтому утром в субботу я пошел к нему и спросил, как мне удержаться от выпивки до девяти вечера.

Михаил ответил:

— Каждый раз, увидев бар, бутылку виски или вывеску пивной, произнеси маленькую молитву: «Господи, прошу Тебя, пронеси меня мимо этого места», — и добавил: — Беги что есть мочи, так ты сможешь Богу. Он услышит твою молитву, и ты полетишь, как на крыльях.

Я сделал так, как мне велел Михаил. Нервный и дрожащий, в сопровождении сестры, я бродил по улицам города. Наконец в восемь вечера моя сестра сказала:

Олег, между нами и местом, куда ты собираешься, есть семь точек, торгующих спиртным. Иди один, и, если ты не справишься и придешь домой пьяным, мы все равно будем любить тебя и надеяться на лучшее, но мне почему-то кажется, что это собрание будет отличаться чем-то необычным.

С Божьей помощью я проскочил мимо семи точек. На пороге церкви я случайно оглянулся, и мне бросилась в глаза вывеска над одним из моих излюбленных баров. Никогда не забуду битву с самим собой, которую я выдержал, решая, пойти мне в бар или на собрание, но сила, больше моей собственной, потянула меня на собрание.

Войдя в комнату, я был поражен, когда Михаил, мой ненавистный друг, крепко пожал мне руку. Мое отвращение к нему улетучилось. Меня представили самым разным людям: докторам, юристам, каменщикам, мельникам, шахтерам, строителям, часовщикам, рабочим — всем-всем. Я пил с некоторыми из этих людей последние 24 года, и все они были трезвыми в субботу вечером, и больше того — они были счастливы.

Что происходило на том собрании, я помню довольно смутно. Все, что я знаю, — я переродился, почувствовал себя глубоко изменившимся человеком.

С радостью покидая собрание в полночь, я полетел домой словно по воздуху, с удивительным ощущением и мирно уснул в первый раз почти за пять лет. На следующее утро, проснувшись, я припомнил, что слышал ясный голос:

— Есть Сила больше, чем ты. Если ты вручишь свою волю и жизнь Богу, как ты Его понимаешь, Он даст тебе силу.

Учитесь видеть картину будущего заранее

Если бы мы могли нарисовать картину нашего будущего в своем сознании с учетом нашего сегодняшнего сопоставления пути, то, возможно, мы стали бы более серьезно относиться к нашей жизни. Вот история, которая драматическим образом иллюстрирует последствия отсутствия чувства срочности. Однажды один человек сел в маленькую лодку и поплыл по реке Ниагара. Река была спокойна, дул мягкий ветерок, и солнце ярко светило с безоблачного неба. Лишь недавно человек столкнул свою

лодку с речной отмели, и даже сейчас еще берег был лишь в нескольких метрах. Очевидно, что не было никакой причины для беспокойства. Человек нацепил крючок, закинул удочку, его мысли стали плыть по течению.

То же самое начала делать и его маленькая лодка. В начале движение было медленным и незаметным, с лодкой происходило то, что должно происходить с любой лодкой, оставленной дрейфовать вдоль слабого течения. Однако любой дрейф сносит лодку в определенном направлении, и при отсутствии управления она продолжает двигаться в этом направлении, как будто под действием какой-то странной и невидимой силы.

Занимаясь своими текущими делами человек не заметил усилившегося движения лодки. Его мысли были заняты рыбной ловлей, поскольку он целую неделю только об этом и думал, когда готовился к поездке. Еще будет время для серьезных размышлений. По крайней мере, некоторое время он может отдохнуть, наслаждаясь одиночеством. Он забудет обо всех жизненных проблемах и позволит себе этот час дрейфовать вместе с лодкой.

Внезапно, безо всякого предупреждения его мысли вернулись из тех сфер, где они блуждали, назад в настоящее. Казалось, что звук идет ниоткуда, сначала с очень далекого расстояния, однако в мгновение ока он усилился и стал теперь почти оглушительным. Его внимание было привлечено не только звуком, но и движением, которое захватило маленькую лодку и понесло вперед по воде, которая больше уже не была спокойной и тихой.

Человек оглянулся вокруг и впервые заметил, что речные берега по обеим сторонам удалялись, как будто они двигались сами по себе. У него не было мотора на этой маленькой лодке, и он мог передвигаться только с помощью единственного рулевого весла. Раньше для него не была очевидной необходимость иметь мотор и весла.

Он попытался сообразить, что же произошло: казалось, что он движется из спокойного, безмятежного и безопасного мира в бешеный водоворот событий, находящихся за пределами его понимания или контроля.

Через мгновение вся реальность сложившейся ситуации встала перед ним. Грохочущий звук, бушующая пена, нарастающий туман и беспомощное положение его лодки, создали мгновенную картину

всей его ужасной ситуации. Он бросил себя самого и свою маленькую лодку в реку Ниагара, и этот дрейф вынес его на порог водопада. В его сознании возник целый вихрь мыслей и чувств. Если бы он только мог подумать, к каким последствиям приведет его безмятежный дрейф! Если бы он только был лучше подготовлен и позаботился о том, чтобы снабдить лодку мотором! Если бы он раньше заметил, или если бы он...

Только теперь человек увидел толпу людей, собравшихся по обоим берегам реки, которые быстро разносили весть о лодке, низвергающейся вниз по течению реки к неизбежной катастрофе. Казалось, будто те, кто видел случившееся, были готовы помочь, однако любые попытки рискнуть, чтобы спасти этого безнадёжного человека, могли бы только поставить под угрозу их собственную безопасность. Некоторые люди делали тщетные попытки бросить канаты или протягивали ветки деревьев, но большинство людей стояли в оцепенении как свидетели трагедии, которой не должно быть.

В какое то мгновение он почувствовал, что нависшая над ним роковая угроза — это расплата за его собственную небрежность. Он оказался жертвой своего собственного беззаботного внимания к деталям окружающей его обстановки, которые оказались способными поглотить все его существование, все его возможности, таланты и за один миг положили конец всем его мечтам.

Одна из его последних мыслей была мысль о том, что если бы у него был еще один шанс, то он сделал бы все по-другому. Мысли мелькали в его сознании с такой же быстротой, с какой падающая с края водопада вода устремлялась на сотни метров вниз к месту своего последнего назначения.

Если бы ему была дарована другая судьба, то он смог бы намного раньше увидеть возможность будущей катастрофы. Он ясно увидел бы в своем сознании всю картину, до того, как событие произошло бы в реальности. Он мог бы предположить определенные последствия своей небрежности и невнимания. Своим мысленным взором он увидел бы вздымающуюся пену, услышал бы рев водопада и почувствовал бы ускоряющееся течение, что заставило бы его действовать без промедления и начать быстро выгребать к безопасному берегу.

Если бы только вода вытолкнула его наружу, а не поглотила его, то он по-новому оценил бы и свой талант, и свои способности, и свое время. Он никогда бы больше не позволил чепухе занимать его мысли, а желанию отдыхать и расслабляться уводить его от более важного стремления к интенсивной работе и осязаемому прогрессу. Но к несчастью, его время просто кончилось.

Изучение нашего нынешнего дрейфа

В нашей жизни все точно так же. Мы все плывем по течению — дрейфуем в каком-то направлении — даже в данный момент. Единственный аспект, который мы можем определить с некоторой степенью точности, это то, куда нас может привести наш сегодняшний дрейф.

Самая большая неизвестная величина состоит в том, хватит ли времени на наших персональных часах, чтобы изменить направление этого дрейфа.

У некоторых людей их прошлые поступки наметили курс, который продолжается в настоящем и угрожают захватить и будущее, и все же они не вносят коррективы и не предпринимают немедленных действий.

Они позволяют своей небрежности продолжать дрейфовать безнаказанно.

Они допускают, что их стремление развлекаться подавляет их собственное желание учиться.

Вместо того, чтобы искать, они сами теряются. Они склонны считать, что их небольшие заблуждения, небрежности или ошибочные суждения фактически не имеют большого значения. Эти люди еще не освоили, что все в жизни взаимосвязано и что их действия сегодня определяют, каковы будут последствия завтра. Их беззаботные действия и бесцельные блуждания истощают их самый важный ресурс — время. Им кажется, что у них так много времени, что они могут позволить себе отдельным моментам возможностей ускользнуть незамеченными, присоединившись к скоплению пустых лет.

Наша философия движет нас вперед к каким-то определенным условиям будущего. Точно также, как и наше сегодняшнее отношение к жизни, уровень активности и результаты. Наш ны-

нешний стиль жизни или вдохновляет нас идти к еще большим глубинам эмоционального опыта или нашептывает нам подождать до тех пор, пока мы будем все иметь.

Что мы собой представляем и какие мы, должно изучаться не только в свете наших конечных целей, но и с острым сознанием уходящего времени — "тиканья часов". Может быть, у нас осталось лишь несколько месяцев. Однако не лучше ли делать что-то конструктивное с этим оставшимся у нас временем, чем пассивно ждать, когда пробьет последний час?

Жизнь - это не учебные занятия

Время учебы прошло. Учебные занятия были в тот период, пока мы росли. Время учебы было, когда мы были в школе.

Теперь мы полноправные участники игры жизни, а наш прогибник - человеческая посредственность. В отсутствие интенсивной и продуманной деятельности сорняки неудачи заполняют все и разрушат даже те небольшие плоды прогресса, которых мы достигли своими усилиями. Мы не можем позволить себе ждать "двухминутного предупреждения". Мы не можем позволить себе ждать, пока вдруг выяснится, что наш план игры не сработал. И мы не можем себе позволить ждать последних ударов часов, чтобы начать интенсивно использовать возможности жизни.

Мы должны бросить сами себе вызов вступить на новый уровень мышления и стремиться к новому уровню достижений.

Мы должны сами заставить себя соблюдать новую дисциплину, должны выработать новое отношение к жизни, которое мотивирует нас и вдохновляет других.

Мы не можем дожидаться того, что нам на голову свалится какая-нибудь потрясающая возможность, прежде чем мы сами заставим себя быть серьезными. Мы должны видеть свои сегодняшние возможности и использовать их. Мы должны вдохнуть в них свой талант, свою силу и свое новое чувство безотлагательности и раскрыть все, что мы можем сделать.

Мы не можем себе позволить сосредотачивать внимание на опасности риска в каждой возможности. Наоборот мы должны ухватиться за ту возможность, которая присуща каждому риску,

сознавая, что иногда риск зайти слишком далеко необходим, чтобы выявить, как далеко мы на самом деле можем уйти.

Вы можете сделать это! Вы можете изменить свою жизнь, и Вы можете начать прямо сейчас, просто начав вырабатывать в себе новое чувство ответственности.

Помните, часы идут. Вы способны достичь всего, чего захотите, если Вы начнете процесс прямо сейчас.

Это легко — достичь успеха и счастья.

Но также легко — не достичь этого.

Окончательный результат Вашей жизни будет определяться по тому, сделали ли Вы слишком много ошибок в суждении, повторяя их каждый день, или Вы посвятили свою жизнь выполнению нескольких простых правил каждый день:

Правило укрепления и расширения Вашей философии.

Правило выработки более правильного отношения к жизни.

Правило вовлеченности в более интенсивную и последовательную деятельность, которая приведет к достижению более высоких результатов.

Правило изучения Ваших результатов, чтобы более объективно оценивать будущее

Правило жить более полной жизнью и вкладывать весь Ваш жизненный опыт в Ваше лучшее будущее.

Это тот выбор, в котором Вы можете использовать Ваш талант и Вашу энергию, проявив чувство ответственности и непоколебимой решительности.

Пусть отдельные фрагменты Вашей мозаики жизни плавно соединятся друг с другом и Вы сможете наслаждаться картиной этого законченного шедевра как результатом Вашего неустанного совершенствования фундаментальных основ жизни.

И пусть Ваши усилия и результаты дадут повод тем, кто однажды захочет выразить свое суждение о Вашем существовании, сказать только одну простую фразу...

Хорошо сделано, добрый и верный слуга.

Насколько далеки должны быть наши устремления?

Кажется, что любая форма жизни на этой планете стремится к своему максимальному потенциалу... за исключением человеческих

существ. Дерево не может дорасти до половины своей потенциальной величины и потом заявить: «Я думаю, этого достаточно». Дерево будет пускать свои корни как можно глубже. Оно будет всасывать столько питательных веществ, сколько сможет, будет тянуть свои ветви ввысь и вширь, насколько позволит ему природа, как бы напоминая нам, кем бы каждый из нас мог стать, если бы только делал все, что в его силах.

Почему же сложилось так, что человек, безусловно наиболее развитая и разумная форма жизни на Земле, не стремится реализовать свой максимальный потенциал?

Почему получается так, что мы позволяем себе останавливаться на полпути?

Почему мы не стремимся постоянно к тому, чтобы стать тем, чем мы можем стать?

Причина проста: нам дана свобода выбора.

В большинстве случаев выбор — это дар. Однако, когда речь идет о том, чтобы делать все, что мы можем, располагая всеми нашими способностями и возможностями, выбор может иногда стать скорее проклятием, чем благословением. Слишком уж часто мы выбираем делать намного меньше, чем могли бы сделать. Мы уж лучше будем отдыхать в тени растущего дерева, чем возьмем за образец стремление этого дерева к росту.

Два выбора, с которыми мы встречаемся

У каждого из нас есть два четких варианта выбора того, что мы можем сделать со своей жизнью.

Первый вариант — это быть чем-то меньшим, чем мы можем быть. Меньше зарабатывать. Меньше иметь. Меньше читать и меньше думать. Меньше пытаться и меньше дисциплинировать свои действия. Это тот вариант выбора, который ведет к пустой жизни. Это тот вариант выбора, который, будучи сделан однажды, ведет к жизни, полной постоянных дурных предчувствий, вместо жизни, наполненной прекрасным ожиданием новых свершений.

А второй вариант выбора? Делать все! Стать тем, кем мы можем стать. Читать каждую книгу, которую мы можем прочесть. Зарабатывать столько, сколько мы можем заработать. Отдавать и

вкладывать столько, сколько мы можем, делать и выполнять столько, сколько мы можем. У всех нас есть этот выбор.

Делать или не делать. Быть или не быть. Быть всем. быть чем-то менее значительными или быть ничем. Как и для дерева, это было бы достойным вызовом для всех нас — расти вверх и вширь до полного использования наших потенциальных возможностей.

Почему мы не делаем всего, что мы можем, в каждый момент, когда мы можем, не проявляем все, на что способны, и так долго, сколько можем?

Нашей конечной жизненной целью должно стать создание в этом мире столько, сколько позволяет наш талант, наши способности и желания. Принять решение делать меньше, чем мы могли бы, — это значит потерпеть неудачу в этом важнейшем начинании.

Результат — это лучшее измерение человеческого прогресса. Не разговоры. Не объяснения. Не оправдания.

Результат! И если наш результат оказался меньше, чем он должен был быть, то мы должны стремиться к тому, чтобы сегодня достичь чего-то большего, чем мы имели день тому назад. Самые большие награды всегда достаются тем, кто приносит наибольшую ценность себе и миру вокруг них в результате того, кем и какими они стали.

* * * * *

В завершение моих слов я очень сожалею, что у нас нет возможности встретиться лицом к лицу и я не могу задать вам тот же самый вопрос, с которым молодой священник в холмах штата Теннесси (США) обратился к маленькому Бену Куперу (не знавшему своего земного отца). Этот драматический вопрос звучал, если вы помните, так: "Мальчик, а ты чей?"

Если бы мы были вместе, я посмотрел бы вам прямо в глаза и спросил: "Мальчик, а ты чей?" или "Девочка, а ты чья?" А после этого я бы тоже улыбнулся с радостью в сердце и произнес то же самое, что сказал тогда молодой проповедник: "О! Я отлично знаю, чей ты! Да и как не знать, когда фамильное сходство просто не позволяет ошибиться. Ты же чадо Божье!" (И вы можете сами стать одним из таких чад.) Исходя из предположения, что вы сделали именно такой выбор — к чему я настоятельно вас призываю, — могу сказать вам следующее: это и есть то настоящее наследие, которое

вы получаете. Теперь идите и позаботьтесь, чтобы по жизни соответствовать этому.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТЕСТ «КТО ВЫ»

Из фигур, описанных ниже, выберите одну, которая вам больше понравилась.

Квадрат. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, -- вот чем знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата первоклассным специалистом в своей области. Квадрат налаживает раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Идеал Квадрата – распланированная и предсказуемая жизнь. Ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий.

Прямоугольник. Временная форма личности, которую могут носить остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас и потому занятые поисками лучшего положения. Поэтому ведущие качества Прямоугольника – любознательность, пылливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни. А также легко усваивают все новое.

Треугольник. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность Треугольника--способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Они честолюбивы и прагматичны, умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных. Сильная потребность быть

правым и управлять положением дел делает Треугольник личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими людьми.

Круг. Самая доброжелательная из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-нибудь конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

Зигзаг. Фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг – самый восторженный, самый воспламеняющийся из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее миру. Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь за собой очень многих.

ТЕСТ «ВАШИ ПУТИ СВЕРШЕНИЯ КАРЬЕРЫ»

Каким способом легче всего делать деньги?

- а) много работать, быть хорошо информированным, рисковать и вкладывать имеющиеся деньги в дело;
- б) надеяться на «дедушкино» наследство, искать счастья в лотерее;
- в) постепенно делать карьеру, пройдя все ступеньки вплоть до руководящей или же заняться политикой.

2. Какой размер прибыли может, по вашему мнению, побудить богатейших людей мира заключить сделку?

- а) от полумиллиона до миллиона долларов;
- б) до десяти миллионов долларов;
- в) десятки миллионов долларов и выше.

С каким высказыванием вы согласны?

- а) чем больше денег, тем больше удовольствия;
- б) деньги означают власть;

в) деньги вызывают много зависти.

4. Вам известна игра «по письму», когда вы кладете в конверт небольшую сумму, ищете жертву, которая тоже платит, и в конечном итоге ваше капиталовложение возвращается к вам в многократном размере.

Какую роль при этом вы готовы сыграть?

- а) не участвовать;
- б) участвовать и зарабатывать при этом;
- в) быть инициатором игры.

5. Придаете ли вы значение тому, чтобы о вас упомянули в разделе хроники «Светская жизнь» в различных городах?

- а) я был бы этому очень рад;
- б) нет;
- в) обо мне и так много пишут.

6. Каким образом можно выиграть на скачках?

- а) рисковать высокими ставками;
- б) экономить деньги, ограничиваясь лишь присутствием на скачках;
- в) купить лошадь – победительницу.

7. Кто, по вашему мнению, имеет наибольший шанс быстро и надежно стать богатым?

- а) режиссер, актер, писатель, художник, спортсмен – рекордсмен;
- б) адвокат, врач, маклер, политик;
- в) глава фирмы, издатель.

8. Как вы относитесь к бизнесу между друзьями?

- а) я готов ссужать деньги своим друзьям. Когда-нибудь и они дадут мне

- взаймы;
- б) деньги и дружба несовместимы;
- в) я готов брать займы у друзей, но не давать.

9. Будьте откровенны. Если бы вам удалось стать миллионером, то вы бы наслаждались этим ощущением?

- а) разумеется, я бы наслаждался этим;
- б) я бы продемонстрировал свое наслаждение всем тем, кто не доверял мне

или смотрел на меня свысока;

- в) нет.

10. Куда бы вы вложили свои миллионы?

- а) в недвижимост, имущество, собрание предметов искусства;
- б) в акции и другие ценные бумаги;
- в) я сделаю так, как решит моя жена (мой муж).

11. Если у вас уже есть пара миллионов, то будете ли вы стремиться заработать дополнительно?

- а) необязательно мелкую сумму, но от крупной не откажусь;
- б) конечно;
- в) нет, поскольку мне хватает.

Теперь посмотрите, сколько очков стоит каждый ваш ответ.

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а	6	0	6	3	0	0	0	3	0	3	3
б	0	3	3	0	6	3	3	6	3	6	6
в	3	6	0	6	3	6	6	0	6	0	0

Подсчитайте сумму очков по таблице.

Если вы набрали:

От 0 до 16 очков, то это означает, что самый лучший способ для вас разбогатеть – удачно жениться или стать наследником или, наконец, выиграть в лотерею.

От 18 до 42 очков. Богатство связано для вас с трудом. Избегайте финансовых спекуляций. Делайте карьеру и займете место шефа. Даже если это не принесет вам желаемых миллионов, ваша жизнь все равно будет обеспечена в материальном аспекте.

От 42 до 66 очков. У вас самые лучшие шансы стать когда-нибудь миллионером. У вас коммерческий склад ума, вы разделяете деньги и дружбу. Вы не намерены хвастаться своим роскошным образом жизни, а склонны терпеливо преумножать свое богатство.

ТЕСТ «НЕ ВИТАЕТЕ ЛИ ВЫ В ОБЛАКАХ»

Получив газету, просматриваете ли вы ее, прежде чем начать читать?

Едите ли вы больше обычного, когда расстроены?

Думаете ли вы о своих делах во время еды?

Храните ли вы любовные письма?

Интересует ли вас психология?

Бойтесь ли вы ездить на большой скорости?

Избегаете ли вы мыслей о смерти?

Любите ли вы помечтать перед сном, лежа в постели?

Способны ли вы сильно устать и после восьмичасового сна?

Читаете ли вы любовные романы?

Делитесь ли с другими личными трудностями?

Избегаете ли вы одиночества?

Бывает ли так, что из-за неприятностей вы заболеваете?

Случалось ли вам в задумчивости проезжать нужную остановку?

Возникало ли у вас желание жить в другом городе?

Считаете ли вы характер человека наследственной чертой?

Ходите ли вы часто в кино, особенно если в репертуаре фильмы о любви?

За каждый положительный ответ запишите себе по 5 баллов.

Подсчитайте баллы.

От 75 до 85 баллов. Пожалуй, вы прячетесь от действительности. Не мешало бы вам хоть изредка взглянуть в глаза реальности. Это поможет лучше ориентироваться в жизни и несколько оградить себя от неприятностей.

От 55 до 75 баллов. Ваши мечты не всегда сообразуются с правдой жизни. Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевных сил. И не ищите совершенного решения всех жизненных проблем. Ведь звезды светят даже тогда, когда их не видно.

От 30 до 50 баллов. Вы смогли установить равновесие между иллюзиями и реальностью. И хотя вам все же свойственна некоторая мечтательность и даже сентиментальность, вы вполне соизмеряете их с действительными возможностями.

От 5 до 20 баллов. Вы чрезмерно заземлены, прагматичны. Не хватает романтичности, -- она пошла бы вам на пользу. Жизнь, конечно, вещь серьезная, но иногда и чувство юмора помогает преодолевать препятствия.

ТЕСТ «УДАЧЕН ЛИ ВАШ БРАЧНЫЙ СОЮЗ»

Первая цифра в скобках означает ответ «да», вторая – «иногда» и третья – «нет».

Считаете ли вы, что ваш супруг очень мил и внимателен к вам? (10, 5, 2)
Хотите ли вы, чтобы супруг рассказывал вам о своих служебных проблемах (4, 2, 2)
Бывали ли случаи, когда ваше плохое настроение отравляло семейную атмосферу? (7, 1, 2)
Способна ли вкусная еда исправить ваше испорченное настроение? (10,3, 4)
Полагаете ли вы, что супруг по-доброму воспринимает ваши настроения? (6, 0, 1)
Проводите ли вы все выходные вне дома? (9, 2, 2)
Приветствуете ли вы хобби вашего мужа? (2, 5, 8)
Радуетесь ли вы успехам мужа? (3, 2, 10)
Считаете ли вы, что работа мужа менее важна, чем ваша? (10, 0, 1)
Демонстрируете ли вы при супруге свою любовь к детям при каждом удобном случае? (8, 2, 2)

Теперь сложите очки и выслушайте приговор.

75 и более очков. Пожалуй, что ваш брак неблагополучен. Вы во всем склонны винить своего мужа, хотя большинство семейных «грехов» -- ваши. Причем супруг наверняка уже просто не реагирует на ваши выходки. Чтобы исправить это положение, вам понадобится немало времени. И прежде всего необходимо заставить себя оценить все беспристрастным взглядом.

От 40 до 74 очков. Ваш брак не идеален. Однако хорошие отношения зависят от вас обоих. Не бойтесь кризисных ситуаций в семье, обсуждайте «пограничные» темы. Если вы честно обсудите все ваши сомнения, то счастье вам обеспечено.

Менее 39 очков. Вы всегда будете рядом друг с другом. О таком супружестве можно только мечтать.

ТЕСТ «ЛЮБЯТ ЛИ ВАС ОКРУЖАЮЩИЕ?»

Словами «да» и «нет» выскажите свое отношение к следующим утверждениям.

1. Почти ежеминутно в течение дня вас пристально оценивают те, с кем вы

общаетесь.

У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с окружающими свои увлечения. И неважно, интересуется ли это собеседников.

Самое мудрое – сохранять достоинство даже тогда, когда у вас имеется сильный соблазн поступить иначе.

Замечая ошибки в речах других, не забывайте их поправить.

Встречаясь с незнакомыми людьми, вы должны быть достаточно остроумны, общительны и привлекательны, чтобы произвести на них впечатление.

Если вас представляют кому-либо и вы не слышали его имя, то попросите его повторить.

Будьте уверены: вас уважают за то, что вы никогда не позволяете другим подшучивать над собой.

Вы должны быть всегда настороже, не то окружающие будут выставлять вас в смешном виде.

Общаясь с блестящим и остроумным человеком, отдайте ему должное и выйдите из разговора, а не устраивайте соревнования.

Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

Вы должны всегда помогать друзьям, потому что может придти время, когда вам понадобится их помощь.

Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что очень немногие оценивают вашу помощь по достоинству.

Лучше, если другие зависят от вас, а не вы зависите от других.

Настоящий друг всегда старается помочь своим друзьям.

Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.

Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже знаете, то лучше остановить рассказчика.

Если в компании рассказывают анекдот, который вы слышали, то надо быть достаточно вежливым, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.

Если вас пригласили к другу, а вы хотите сходить в кино, то надо придумать уважительный повод для отказа, но не рисковать возможностью обидеть ближнего, сообщая ему действительную причину.

Настоящий друг требует, чтобы его близкие поступали всегда наилучшим для него образом, даже когда они и не хотят этого. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-то выразит противоположное мнение.

За каждый ответ «да» начисляйте себе 5 баллов.
За каждый ответ «нет» начисляйте себе 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов.

85 – 100 баллов -- отлично;

75 – 80 баллов -- хорошо;

65 – 70 баллов -- удовлетворительно;

40 – 60 баллов -- плохо.

Чем выше сумма, тем вас любят больше.

Чем ниже сумма, тем вас любят меньше.

ТЕСТ «КАК ВЫ ПРОВОДИТЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?»

а) У вас испортился телевизор. Вы спокойно ждете мастера и смотрите передачи не каждый день, а время от времени. б) Сразу же находите способ исправить его, так как не можете обходиться без телевизора ни единого дня.

а) Вы можете назвать три книги, которые недавно прочли и собираетесь прочесть. б) Вы еще не знаете, что будете читать, так как определенных планов у вас нет.

а) У вас есть хобби – собираете марки или увлекаетесь фотографией, или.... б) Ваше любимое занятие – растянуться на диване или провести вечер в ближайшем кафе.

а) Вы любите природу, прогулки по лесу. Пользуетесь малейшей возможностью, чтобы совершить короткую или продолжительную экскурсию. б) Хождение пешком не доставляет вам никакого удовольствия. Лучше лишний раз проехать в автобусе или в автомобиле.

а) Целый год вы без усталости трудитесь, носитесь по делам, а когда начинается отпуск, то вы отлично отдыхаете лежа на диване и ничего не делая. б) Во время отпуска вы предпочитаете путешествовать и осматривать новые места.

а) Представьте, что у вас неожиданно образовался свободный день. У вас нет проблем, что делать – планов уйма. б) Откуда мне знать, как его провести, -- ведь это произошло так неожиданно.

а) В воскресенье вы ждете важного телефонного звонка. Но пока еще не позвонили, вы сидите перед телевизором или слушаете радио. б) Тем временем занимаетесь уборкой квартиры.

а) Дома вы играете в коллективные игры – шахматы, домино... б) У вас нет ни одной из таких игр, но вы собираетесь их приобрести.

а) Вы не испытываете никаких эмоций к человеку, который разводит почтовых голубей. Вам это безразлично. б) Вы можете понять того, кто завел какое-то животное и очень увлечен этим.

а) Свободное время для вас не проблема. У вас столько разных интересов, что вы даже не знаете, чем займетесь в первую очередь.

б) Свободное время вам в тягость. Когда наступают выходные дни, то вам хочется, чтобы они поскорее прошли.

Если вы выбрали вариант «а» при ответах на вопросы 1, 2, 3, 4, 6, 10 – запишите два очка. Если вы выбрали вариант ответа «б» на вопросы 5, 7, 9 – тоже запишите два очка.

От 0 до 8 очков. Свое свободное время вы проводите очень однообразно. Все же время от времени вам нужно проявлять волю и желание. Вряд ли вы порадуете своего близкого человека, если на его вопрос о том, как вы проведете выходные, ответите: «А мне все равно».

От 10 до 14 очков. Не самое лучшее дело – сесть в кресло и беспрерывно читать. Вам лучше было бы заняться спортом. Не так ли?

От 16 до 20 очков. Вы умеете пользоваться каждой минутой. У вас много забот. Слово «скука» вам незнакомо.

20 очков. Если вы набрали ровно 20 очков, то подумайте: Интересна ли вам ваша работа? Что дает вам ваша семья? Что вы сами даете своей семье? Остается ли у вас время на еще что-нибудь, кроме забав и развлечений?

ТЕСТ «ПОНИМАЕТЕ ЛИ ВЫ ДРУГ ДРУГА?»

Оба супруга должны выбрать один из трех предложенных ответов.

Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений:

а) да – 1 очко;

б) нет, такой необходимости нет – 0 очков;

в) такое выяснение отношений бесполезно – 2 очка.

Когда вы хотите какой-либо вопрос, можете ли вы сделать это прямо, без обиняков (деликатный вопрос)?

а) да – 0 очков;

б) да, но мне потребуется для этого благоприятная обстановка – 1 очко;

в) об этом не может идти речи – 2 очка.

3. Считаете ли вы, что ваш партнер многое умалчивает из того, что его тяготит?

а) да – 1 очко;

б) не имею представления – 2 очка;

в) я не в курсе всех его (ее) проблем – 0 очков.

4. Можете ли вы разговаривать со своим партнером о серьезных вещах в любое время?

а) да – 0 очков;

б) не всегда, т.к. нужно выждать подходящий момент – 1 очко;

в) в большинстве случаев нет, потому что он (она) не имеет времени – 2 очка.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите ли обычно за точностью формулировок?

а) да, я обдумываю, взвешиваю свои слова – 1 очко;

б) нет, мы говорим прямо то, что думаем – 2 очка;

в) высказываю свое мнение, но прислушиваюсь к чужому – 0 очков.

6. Когда вы делитесь с партнером своими проблемами, то нет ли у вас такого чувства, что вы обременяете тем самым своего партнера?

а) да, так бывает довольно часто – 2 очка;

б) он (она) просто вникает в мои проблемы – 1 очко;

в) он (она) всегда проявляет участие – 0 очков.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается его одного, не советуясь с другим?

а) случается и так – 2 очка;

б) мы вместе обсуждаем это, но последнее слово каждый оставляет за собой – 2 очка;

в) мы решаем и обдумываем вместе – 0 очков.

8. Не задумывались ли вы над тем, что предпочитаете чаще делиться с друзьями (подругами), чем со своим спутником жизни?

а) иногда это случается – 1 очко;

б) нет, свои проблемы я обсуждаю со своим супругом (супругой) – 0 очков;

в) со своими друзьями мы лучше понимаем друг друга – 2 очка.

9. Не бывает ли так, что когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом?

а) бывает и так – 2 очка;

б) нет, я слушаю внимательно – 0 очков;

в) если я чувствую, что рассеянна, то стремлюсь сосредоточить свое внимание – 1 очко.

10. В разговоре вы пытаетесь прежде всего высказаться сами?

а) непременно – 2 очка;

б) обычно я даю возможность партнеру высказать все, что его волнует – 2 очка;

в) считаю, что мы оба должны делиться своими проблемами – 1 очко.

А теперь оба супруга должны сложить и подсчитать те очки, которые у них набраны. Итак ...

От 0 до 10 очков. В вашей семье принято рассказывать о своих проблемах. Каждый из вас делится тем, что его тяготит и партнер его внимательно выслушает. У вас нет потребности делиться с кем-то: с друзьями, родственниками, потому что дома вас понимают лучше.

От 11 до 28 очков. Нельзя сказать, что в вашей семье совершенно не делится своими проблемами. Но есть ряд вещей, о которых вам нужно и можно было бы говорить. Но вот этого не происходит. Существуют вопросы, о которых вы не говорите и вы оба не решаетесь обсуждать их. А это ведет к отчуждению, потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека, который бы его понимал. И такого человека ищет...

ТЕСТ «КОММУНИКАБЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ?»

При чтении вопросов возможны ответы «да», «нет», «иногда».

Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли ее ожидание вас из колеи?

Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока вам не станет хуже?

Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие выступить с докладом на каком-то совещании?

Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не были. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы ее избежать?

Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратиться к вам с просьбой?

Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей», что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть занятую у вас небольшую сумму денег?

В ресторане вам подали явно некачественное блюдо. Промолчите ли вы или рассерженно отодвините тарелку?

Оказавшись наедине с незнакомым человеком, начнете ли вы с ним разговор или будете ждать, пока он заговорит первым?

Увидев длинную очередь, откажитесь ли вы от своих намерений что-то купить или встанете в хвост длинной очереди?

Услыхав где – либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, вы предпочитаете промолчать и не вступать в спор?

У вас есть собственные критерии оценки музыки, живописи, искусства и никаких других мнений вы не приемлите?

Бойтесь ли вы участвовать в какой – либо комиссии по рассмотрению конфликтов?

Вызывает ли у вас досаду чья – либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе?

Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения в письменном виде, чем в устной форме?

Оценка: «да» -- 2 очка, «иногда» -- 1 очко, «нет» -- 0 очков.
Подсчитайте свою сумму очков.

30 – 32 очка. Вы явно не коммуникабельны и это ваша беда, так как страдаете от этого вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует деловых усилий. И все – таки старайтесь стать хотя бы немного пообщительней. Книги Игоря Добротворского помогут вам в этом. Даже просто читая их, вы по-настоящему притягиваете к себе успех.

25 – 29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество и у вас, наверное, мало друзей или нет вообще. Новая работа и необходимость новых контактов выводят вас из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. В вашей власти переломить эти особенности характера. Ведь при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете «вдруг» полную коммуникабельность? Вам стоит лишь только встряхнуться...

19 – 24 очка. Вы в известной степени в общественной и незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой; в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях много сарказма без всякого на то основания. Помните: эти недочеты исправимы и вы тоже можете...

14 – 18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательный, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете навстречу другим людям. В то же время не любите шумных компаний, экстравагантные выходки; многословие вызывает у вас раздражение.

9 – 13 очков. Вы общительны (порой сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что бывает вызывает раздражение окружающих. Вы охотно знакомитесь с разными людьми. Любите бывать в центре внимания и никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Да и не выполняете порой. Не так ли? Бывает, что вы вспылите, но быстро отходите. Чего вам по-настоящему недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. Вы согласны? Но при желании вы сможете заставить

себя не отступить ни на сантиметр. Было бы только оно, это желание...

4 – 8 очков. Да вы должно быть, просто «рубаха – парень». Общительность бьет из вас ключом, вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень, даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем самое поверхностное представление. Вы всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете довести его до конца. Именно по этой причине руководители и коллеги внутренне относятся к вам с опаской.

3 очка. Ваша коммуникабельность носит просто болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела других, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых некомпетентны. Вольно или невольно вы бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вы вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны к окружающим людям. Серьезная работа не для вас. Людям действительно трудно с вами. Да, надо бы, надо, -- вам поработать и над собой, и над своим характером. Воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к окружающим, а главное – подумайте о своем здоровье. Ведь такой стиль жизни, который вы сейчас ведете, не проходит бесследно. Не так ли?

ТЕСТ «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ?»

На каждый вопрос выберите один из трех ответов. Когда порой вы задумываетесь над прожитой жизнью, то приходите к выводу, что:

- а) все было скорее плохо, чем хорошо;
- б) все было скорее хорошо, чем плохо;
- в) все было просто отлично. И суп был горячий, и картофель прожаренный.

В конце дня вы обычно:

- а) недовольны собой;
- б) считает, что день мог бы пройти лучше;
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

Когда вы смотрите в зеркало, то думаете:

- а) «О боже, время беспощадно!...»
- б) «А что, совсем еще неплохо!...»
- в) «Все просто прекрасно!»

4. Если вы узнаете о крупном выигрыше кого-либо из знакомых, то думаете:

- а) «Ну, мне-то никогда так не повезет!»
- б) «А, черт! Ну почему же не я?»
- в) «Однажды так повезет и мне!»

5. Если вы услышите по радио, ТВ или узнаете из газет о каком-либо происшествии, то говорите себе:

- а) «Вот так однажды будет и со мной!»
- б) «К счастью, меня эта беда миновала!»
- в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!»

6. Когда вы пробуждаетесь утром, то чаще всего:

- а) ни о чем не хочется думать;
- б) вы взвешиваете, что «день грядущий мне готовит»;
- в) вы довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.

7. Вы думаете о ваших друзьях, что

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы;
- б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы;
- в) они просто замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, вы находите, что:

- а) «меня недооценивают»;
- б) «я не хуже остальных»;
- в) «я гожусь в лидеры и это, пожалуй, признают все!»

9. Если ваш вес увеличился на четыре – пять килограммов, то вы:

- а) впадаете в панику;
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь

физическими упражнениями.

10. Если вы угнетены, то вы:

- а) клянете судьбу;
- б) знаете, что плохое настроение пройдет;
- в) стараетесь немного развлечься.

Каждый ответ «а» -- 0 очков, «б» -- 1 очко и «в» -- 2 очка.

17 – 29 очков. Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Вы радуетесь жизни, не обращая внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно вы относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредят?

13 – 16 очков. Наверное, вы оптимально счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы добры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Вы не паникуете, сталкиваясь с трудностями, а трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

8 – 12 очков. Счастье и несчастье для вас выражается известной формулой «50 х 50». Если вы хотите склонить чашу весов в свою пользу, то старайтесь не пасовать перед трудностями. Встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, но и их не оставляйте в беде.

0 – 7 очков. Вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего и иногда даже бравируете этим. А стоит ли? Лучше постарайтесь, чтобы побольше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Бегите, как черт от ладана, от всех отрицательных эмоций. Никогда никому не жалуйтесь, не сплетничайте и не лгите. Уходите от выслушивания чужих жалоб, сплетен и беспокойств. А вообще-то хорошо бы вам чем-нибудь увлечься, найти какое-либо занятие по душе. Самая же лучшая увлеченность – это влюбленность. Но все-таки для начала начните делать утреннюю зарядку, утренний душ, ежедневные прогулки, приберитесь в квартире и сократите время у телевизора на два часа.

ТЕСТ «ЕСЛИ ВАМ НАСТУПИЛИ НА НОГУ»

В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

- а) не принимаю участия;
 - б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
 - в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».
- Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?
- а) нет;

б) только если имею для этого веские основания;

в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

Часто ли вы спорите с друзьями?

- а) только если это люди не обидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры – это моя стихия.

Как вы реагируете, если в магазине кто-то лезет в обход очереди, в которой вы стоите?

- а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
- б) делаю замечание;
- в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от едких замечаний и, может быть, демонстративно откажусь от еды.

Если на улице или в транспорте вам наступили на ногу?

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;
- б) сухо сделаю замечание;
- в) тут же выскажусь без стеснения в выражениях.

Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась:

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
- в) устрою скандал.

Вам не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

- а) постараюсь показаться человеком равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в лотерее;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит мне настроение.

Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое «а» -- 4 очка, «б» -- 2 очка и «в» -- 0 очков.

От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций дома и на работе. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть поэтому вас иногда называют

приспособленцем. И все-таки наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица. Ведь если вы сами не сможете руководить собой, то всегда найдется кто-то, кто будет руководить вами. Не правда ли?

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Но при этом вы не выходите за рамки конкретности и не унижаетесь до оскорблений. Все это и вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но, если слышите замечания в свой адрес, то можете «съесть живьем». Вся ваша критика – ради самой критики, а не для пользы дела. Да, очень трудно приходится тем, кто рядом с вами – на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость просто отталкивают людей. Кстати, не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? ... Нет, это не настоящие друзья, выручающие в тяжелую минуту деньгами и помощью... Словом, старайтесь хоть как-то перебороть свой вздорный характер. Вот тогда, может, и настоящие друзья появятся. Но никак не раньше. Телега не бежит впереди лошади.

ТЕСТ «КАКОВ МОЙ ВОЗРАСТНОЙ ПОТЕНЦИАЛ?»

Поставьте себе 4 очка, если вы абсолютно согласны с утверждением, 3 очка – если частично согласны, 2 очка – если не согласны и 1 очко – если абсолютно не согласны.
У меня сильно развита интуиция и я всегда чувствую, что думают или чувствуют другие люди.
Я легко могу заплакать.
Я легко и часто смеюсь.
У меня хорошее чувство юмора.
У меня есть хотя бы один близкий человек, с которым я могу поделиться мечтой или страхами.

Людам нравится мое общество.
Мне нравятся люди, особенно не похожие на меня.
Я частенько прикасаюсь к окружающим людям, могу их обнять.
Я люблю детей.
Я люблю животных.
Я люблю петь и танцевать.
Я занимаюсь спортом (физкультурой) просто для удовольствия.
Мне нравится решать задачки.
Я всегда думаю о новых или лучших способах делать самые разные дела.
Мне всегда интересно, почему что-то произошло или почему это работает.
Мне нравятся новые идеи, особенно когда эти идеи мне и предстоит реализовать.
Меня интересуют самые разные предметы.
Риск и перемены меня стимулируют.
Свою работу я считаю интересной, важной и приносящей мне радость.
Я расцениваю свою работу как игру.
Я могу выразить себя в творчестве.
У меня часто бывают различные фантазии и вообще я люблю помечтать.
Я знаю, как получить удовольствие без никотина, алкоголя...
Я надеюсь на лучшее и смело смотрю в будущее.
Я часто ощущаю себя счастливым и довольным жизнью человеком.

75 – 100 очков. Если вы набрали свыше 75 очков, значит вы сохранили много стимулов к полноценной, насыщенной жизни. Вы открыты, оптимистичны, доброжелательны, общительны и, может быть, слегка эксцентричны. Ваш энтузиазм заразителен и людям нравится быть в вашем обществе. Эти качества не только поддерживают иммунную систему, но и помогают вам легко выбраться из болезни. Вы наверняка выглядите моложе своих лет и уж точно ощущаете себя моложе.

50 – 75 очков. Да, вы принесли в жертву некоторые свои черты по дороге к зрелости. Вы – «среднестатистический» взрослый человек. И вопрос не в том, знаете вы или нет, как получить от жизни удовольствие, вопрос в том, как найти время, энергию и мотивацию,

чтобы сделать это. Ответственность и стрессы уменьшили вашу способность радоваться, а это может привести к более серьезным последствиям. Вы склонны к таким симптомам стресса, как к головной боли, боли в спине, нарушению сна и частым заболеваниям. Но вы можете получить удовольствие и улучшить свое здоровье, возвратив естественное стремление к радости. Не откладывайте небольшие удовольствия до решения очередных проблем, экономии каких-то средств, нужных для серьезного дела. Испытайте радость сегодня же: примите горячую ванну с хорошим шампунем, используйте хороший крем, полакомьтесь мороженым или любимым вашим десертом...

25 – 40 очков. Если вы набрали менее 50 очков, то пришло время переоценить свою жизнь и поискать в себе естественные черты, позволяющие вам быть открытым и непосредственным человеком. Быть может, вы и сами задумываетесь о том, что чуть побольше открытости и непосредственности вам бы не повредило. Не так ли?

ТЕСТ «ЧЬЯ ОЧЕРЕДЬ МЫТЬ ПОСУДУ?»

За каждый вопрос, на который вы сможете ответить «Я», вы получите 1 очко.

- У вас или у вашего супруга более напряженная жизнь?
- Кто из вас больше заботится о детях?
- К кому из вас дети чаще обращаются со своими проблемами?
- Кто из вас чаще ходит в школу на родительские собрания?
- Кто организует детские торжества в саду, школе или дома по большим праздникам?
- Кто из вас больше читает книг по воспитанию детей?
- Кто из вас позднее возвращается с работы?
- Кто в вашей семье выполняет тяжелую физическую работу?
- Кто из вас больше подвержен стрессам, хандре или апатии?
- Чья работа труднее?
- Кому из вас дольше ехать до работы?
- Кто из вас больше заботится о семье?
- Кто в вашей семье более раздражителен?

Кто выполняет домашнюю работу, которая требует наибольшей сосредоточенности?

- Кто из вас обычно готовит?
- Кто чаще ходит за продуктами?
- Кто в семье шьет, вяжет?
- Кто стирает?
- Кто убирает?
- Кто в семье в основном поддерживает контакты с друзьями, соседями?
- Кто из вас выполняет мелкий ремонт по дому?
- Кто поддерживает отношения с родственниками?
- Кто пишет письма от имени семьи?
- Кто платит за свет, выписывает газеты?
- Кто кормит кошку, собаку или рыбок?
- Кто возится в огороде, на даче, занимается с комнатными растениями?
- У кого, не считая отпуска, больше свободного времени?
- Кто больше внимания уделяет учебе детей?
- Кто планирует семейный бюджет?
- Кто планирует свободное время семьи и за кем остается последнее слово в решениях семейных дел?

22 и более очка. В вашей семье, увы, не может пока быть и речи об идеальном распределении домашних хлопот. Выясните у своей супруги, чем вы могли бы помочь ей по дому. Может быть, вы слишком часто говорите своей жене, что не в состоянии по какой-либо причине справиться с ее заданием. Ответьте прямо сейчас: искренни ли вы на самом деле?

А супруге мы хотели бы посоветовать попытаться пробудить интерес в своем муже к каким-нибудь домашним делам. Старайтесь всячески поощрять его пусть пока что скромные успехи.

13 – 21 очко. В вашей семье нет причин для тревоги. Если ваша жена и берет на себя большую часть домашних хлопот, то не слишком часто. И как только у вас появляется первая возможность, вы помогаете своей супруге.

12 и менее очков. Быть может, вам кажется, что в вашей семье домашние заботы распределены справедливо. Но, пожалуй, вы все-

таки обманываете себя. Ваша жена несет на себе куда большую ношу.

Подумайте об этом. Не ждите, пока над вашей семьей соберутся грозные облака взаимных придирок и раздражения, а лучше по-хорошему возьмите на себя какую-то часть домашних хлопот. Это будет как разумно, так и справедливо. Не правда, ли? Ведь то, что вы вместе будете многое делать по дому, только улучшит вашу семейную атмосферу.

ТЕСТ «ОДЕЖДА – ХАРАКТЕР – СУДЬБА»

Стараетесь ли вы к каждому сезону покупать себе обнову независимо от того, есть ли в этом потребность или нет? (Да – 2 очка, нет – 0 очков).

Ваши любимые ткани: однотонные (3 очка), набивные (2 очка), нет (0 очков).

Ваши любимые узоры: цветы (7 очков), горошек (5 очков), полоски (3 очка), геометрический рисунок (1 очко), однотонные ткани (0 очков).

Как вы оцениваете свой стиль? Классический (0 очков), спортивный (3 очка), модный (5 очков), экстравагантный (7 очков).

Хватает ли у вас мужества надеть слишком экстравагантную модель? Да

(5 очков), зависит от обстоятельств (3 очка), нет (0 очков).

6. Любите ли вы смелые сочетания цветов? Да (5 очков), иногда (3 очка), нет (0 очков).

Что вам больше нравится? Спортивные блузы (3 очка), английские кос-тюмы (2 очка), простые юбки (0 очков).

8. Какой фасон шляпы вы считаете своим? С широкими полями (7 очков), типа «тюбан» (4 очка), без полей (2 очка), не носите шляпы (0 очков).

9. Каким сумочкам вы отдаете предпочтение? Спортивным на ремешке (4 очка), «сундучкам» (3 очка), «конвертам» (2 очка), любым, которые в моде (0 очков).

10. Любите ли вы туфли на каблуках? Да (3 очка), нет (0 очков). Есть ли в вашем гардеробе хоть одна вещь, сделанная собственноручно? Да (3 очка), нет (0 очков).

12. Дома вы ходите: в длинной юбке (5 очков), в джинсах (3 очка), dona-шиваете старые вещи (2 очка).

13. Чему вы отдаете предпочтение? Бусам (7 очков), кораллам (5 очков), кулонам (3 очка), простой цепочке (0 очков).

Подсчитайте очки.

От 5 до 11 очков. Вы – консерватор. Цените покой и стабильность, придаете значение внешней форме общения с людьми и нелегко налаживаете новые контакты. Но в то же время, если уж вы завоеуете уважение, то надолго. Вы – хорошая хозяйка, требовательны к детям и старательны на работе. Только какова эффективность вашей требовательности, аккуратности, старательности? Иными словами, эквивалентен ли получаемый результат прикладываемым вами усилиям?... Начните-ка читать эту книгу заново. Глядишь, и результат-то на выходе получше будет.

От 12 до 22 очков. Ваш характер довольно противоречив. Без особых оснований вы переходите от радости к грусти, от пессимизма к оптимизму. Вы любите жить в постоянном движении и часто меняете свои взгляды. А это не всегда нравится окружающим. На работе вы быстры, сообразительны, но частенько бываете в апатии.

От 23 до 37 очков. Вы близки к золотой середине. Вам легко с окружающими, а им легко с вами. Вы хорошо владеете собой, спокойны, но при необходимости способны на быструю реакцию. Вам удастся завоевать доверие даже у тех, кто поначалу относился к вам с неприязнью. С работой вы справляетесь хорошо. Ваш дом – спокойная пристань для друзей.

Больше 37 очков. Независимо от возраста вы молоды душой. Легко загораетесь и легко угасаете. Слишком впечатлительны. Не умеете скрывать свои чувства.

ТЕСТ «ЛЕГКО ЛИ С ВАМИ?»

Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

Признайтесь, рассматриваете ли вы фирменные этикетки на одежде других людей?

Станете ли вы переодеваться, чтобы сбегать в ближайший к дому магазин?

Нормально ли вы себя чувствуете, если общаетесь с людьми беднее вас?

Стараетесь ли вы на торжественном обеде выбирать только знакомые блюда, не зная, что и как надо есть?

Стесняетесь ли вы своего друга, если он одет грязно и неопрятно?

Вы выбрасываете удобную одежду, если она выглядит поношенной?

Бывает ли вам стыдно за свой внешний вид?

У вас есть парадная одежда?

Случалось ли вам стыдиться своего происхождения?

Хотите ли вы получить хорошее образование?

Готовы ли вы потратить последние деньги, чтобы роскошно отдохнуть?

Случается ли вам, отвечая по телефону, придавать своему голосу высокомерные нотки?

Нравится ли вам знакомиться со знаменитыми или богатыми личностями?

Хотите ли вы, чтобы у вас был личный шофер?

Говорите ли вы кому-нибудь неправду о своем происхождении, родителях или богатстве?

Каждое «да» -- 1 очко, каждое «нет» -- 0 очков. Только в 3-ем вопросе ответ «нет» -- 1 очко.

От 8 до 15 очков. Ваше отношение к людям зависит от их положения. И даже оценивая себя, вы все время завышаете стандарты. Поэтому вы постоянно находитесь в скрытом напряжении.

От 3 до 7 очков. В вас таится некоторый снобизм, но вы умело держите его под контролем.

2 очка и меньше. Вы чувствуете себя хорошо практически в любом окружении. И вы легко общаетесь с людьми, которые стоят гораздо выше вас по социальной лестнице, потому что не придаете этому большого значения.

ХОТИТЕ ЛИ ВЫ СТАТЬ ЭКСПЕРТОМ-СОАВТОРОМ СЛЕДУЮЩЕЙ КНИГИ ИГОРЯ ДОБРОТВОРСКОГО?

Если вы хотите поделиться своим опытом с другими людьми, находящимися на «передовой» сферы продаж и использующими принципы, которым мы учим, я приглашаю вас принять участие в создании следующей книги.

Один из секретов нашего обучения заключается в том, что мы широко привлекаем реальный жизненный опыт. Если вы применяете какие-либо методы или принципы, обсуждавшиеся в этой или в любой другой из моих книг, то, пожалуйста, напишите мне как они работают (или не работают) и я приложу все усилия, чтобы ваш опыт стал достоянием других людей.

Ценность представляет ваш самый разный опыт.

Если мы найдем возможным использовать вашу историю, анекдот или учебный материал, то вы будете помещены в список экспертов-соавторов, который помещается в начале книги. Вы также получите (бесплатно) экземпляр книги с моим автографом.

Пишите мне по адресу, приведенному ниже и помогите помочь другим.

Е-mail: info@coachtraining.ru

Почтовый адрес: 101000 г. Москва, главпочтамт, а/я 464.

ИНСТИТУТ КОУЧИНГА И ТРЕНИНГА

БИЗНЕС-ТРЕНИНГИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Система корпоративных и открытых тренингов и тренинговых программ Игоря Добротворского, направленная на повышение эффективности организации. Освоение современных методов организации и ведения бизнеса. Выявление и раскрытие потенциала сотрудников всех уровней. Психологическое тестирование.

Уникальные авторские разработки. Адаптация программ к структуре и специфике Вашей компании. Высококвалифицированные бизнес-тренеры.

**Эффективные продажи. Успешная коммуникация.
Командная работа. Искусство презентации.
Пробуждение подлинного лидерства.
Управление временем. VIP - коучинг.**

КОУЧИНГ. ОБУЧЕНИЕ КОУЧИНГУ

Персональные тренировки Игорем Добротворским руководителей высшего и среднего звена. Освоение принципов руководства в стиле коучинг.

Обучение и тренировки сотрудников: повышение профессионализма, достижение мастерства в коммуникации, увеличение компетентности и уверенности. Создание отдела коучинга и внедрение коучинговой культуры в организации. Обучение коучингу.

ТРЕНИНГИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Система тренингов, направленная на раскрытие внутреннего потенциала человека, повышение его личной эффективности и социальной интеграции.

Самые современные технологии обучения и развития.

**Программа «Созидание»: Открытие, Прорыв,
Лидерская программа. Мастерство.**

Современный стиль общения, руководства и обучения.

Тел./факс: (095) 769-69-63
E-mail: info@coachtraining.ru
<http://www.coachtraining.ru>

ТРЕНИНГ «ИСКУСНЫЕ ПРИЕМЫ АКТИВНЫХ ПРОДАЖ»

Программа разработана на анализе наиболее эффективных продающих коммерческих организаций в России и опыте преподавания психологии продаж для преподавателей сетевого маркетинга, больших и маленьких магазинов, риэлтеров, представителей туристических и рекламных агентств, сотрудников страховых компаний.

Программа включает:

- Что считается продажей
- Отличия продавца от приемщика заказов
- Приемы выяснения потребностей клиентов
- Закрытые и открытые вопросы
- Типы и виды установления контактов
- Пять точек соприкосновения с клиентом
- Практика эффективной презентации
- Технология «свойство – польза – выгода»
- Эффективные приемы продаж
- Работа с возражениями: теория и практика
- Ответы на наиболее часто встречающиеся возражения
- Анатомия заключения сделки
- Обслуживание экстра-класса

- Практическая грамматика телефонных продаж

ТРЕНИНГ «ТЕХНОЛОГИИ УСПЕХА: КАК ВЗЯТЬ ЖИЗНЬ В СВОИ РУКИ»

Первая ступень:

- Области знания: что мешает достигать целей
- Как и почему возникают ограничения
- Умение преодолевать умственные, эмоциональные и поведенческие ограничения
- Как быть игроком, а не зрителем в игре под названием «жизнь»
- Прояснение целей: умение видеть, каких целей необходимо достичь в первую очередь
- Какие действия препятствуют созданию результата
- Умение ясно видеть ситуацию и быть ей полностью адекватным
- Что препятствует созданию доверительных отношений
- Умение создавать близкие и доверительные отношения
- Как выявлять неэффективные установки
- Умение изменять подсознательные установки
- Как научиться видеть ситуацию глазами другого человека

Вторая ступень

- Откуда берутся фильтры, через которые мы воспринимаем мир
- Возможность пересмотреть весь свой прошлый опыт
- Как создавать долгосрочные результаты
- Умение работать с обидами, страхами, подавленными эмоциями
- Что отравляет наши отношения
- Возможность избавиться от подавленных обид, психологических травм
- Возможность увидеть ту мечту, о существовании которой мы боялись себе признаться
- Как избавиться от ощущения, что мы всегда чего-то должны своим близким, родным, коллегам...
- Умение создавать в себе те качества, которые необходимы для достижения целей
- Умение четко ставить цель
- Умение видеть конкретные шаги, необходимые для достижения цели
- Умение извлекать пользу из препятствий и побеждать

ТРЕНИНГ «ХАРИЗМА: НАВЫКИ ЭФФЕКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ»

Личностные качества как средство достижения успеха
в профессиональной и личной жизни
(Авторская программа, мастер-класс)

Это VIP-тренинг третьего поколения.

Дословное определение слова «харизма» звучит как умение убеждать и вести за собой людей. Харизма – это способность притягивать внимание других людей и удерживать его. Благодаря харизматическому воздействию закрытые двери открываются словно сами собой, легко возникают контакты и завязываются тесные отношения. Личность, умеющая убеждать, воодушевлять и мотивировать, вызывающая доверие, может оказывать воздействие на самые тонкие струны человеческой души.

В ходе курса вы:

- научитесь умениям и навыкам харизматической личности
- освоите инструменты активной работы с собой и окружающими
- отработаете формы и техники влияния и эффективности
- разовьете навыки влияния на партнера
- повысите коммуникативные навыки
- укрепите личностные качества как средства достижения успеха в личной и профессиональной жизни

Тренинг длится два дня с 10 до 19 часов.

Вы также познакомитесь с лучшими приемами тренингов «Стратегии жизни», «Технологии успеха», «Постановка целей и управление временем», «Искусные приемы активных продаж».

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ

Мы с Вами сможем успешно работать над разрешением таких проблем, как:

- Повышение эффективности Вашего бизнеса и карьеры
- Снятие стрессов, депрессий, волнений, тревог
- Разрешение конфликтов на работе и в семье...

И над достижением таких целей, как:

- ◆ Создать долгосрочную стратегию развития компании
- ◆ Начать успешную политическую карьеру
- ◆ Начать новое направление бизнеса
- ◆ Взрастить одного из директоров холдинга до партнера и двигателя бизнеса
- ◆ Сделать компанию № 1 в отрасли и выйти на международный рынок ...

Программы для персональной тренировки первых лиц:

- ★ Цикл «Принятие управленческих решений»
- ★ Цикл «Персональное управление временем»
- ★ Цикл «Делегирование и контроль за исполнением»

Каждая из программ представляет собой цикл из нескольких индивидуальных тренировочных сессий по 3 часа.

В результате Вы вырабатываете новые и более эффективные навыки и способы поведения, получаете индивидуально разработанные рекомендации, обучаетесь методам организации своего рабочего процесса...

Курс V.I.P.- тренинг «7 шагов» для предприятий и организаций, руководителей, топ-менеджеров, спортсменов высшего класса и профессионалов включает:

- От чего зависит успех, радость, счастье в нашей жизни?
- Какие убеждения ограничивают нас?
- Как избавиться от психологических зажимов, связанных с детством?
- Как выстраивать стратегию жизни?
- Как научиться видеть ситуацию глазами другого человека?
- Как достигать поставленных целей?
- Как открыть в себе источник неограниченных возможностей и пользоваться им каждый день?

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ИГОРЯ ДОБРОТВОРСКОГО

- Решение семейных и личных проблем.
- Обретение уверенности в себе, удачи в делах и радости жизни.
- Одиночество. Трудности при общении с противоположным полом.
- Неудачи в карьере и бизнесе. Планирование карьеры.
- Технология поиска работы.
- Снятие стрессов.
- Искусство публичного выступления.
- Формирование внешнего и внутреннего имиджа.

По вопросам оптовой закупки книг (от десяти пачек или 140 шт.) просим обращаться по E-mail: info@coachtraining.ru.

Вы можете приобрести наложенным платежом или по предоплате:

Видеофильм:

«И. Добротворский. Искусство ставить и достигать цели», 160 мин.

Компакт-диски:

«Брайан Трейси. Психология достижений» в 2-х частях.

Аудиолекции:

1. «И. Добротворский. Законы ментального мастерства», 90 мин.
2. «И. Добротворский. Контроль и обретение силы», 90 мин.
3. «И. Добротворский. Как повысить умственные способности», 90 мин.
4. «И. Добротворский. Искусство ставить и достигать цели», 90 мин.
5. «И. Добротворский. Мастерство человеческих взаимоотношений», 90 мин.

Цена видео-кассеты \$ 10. Цена одной аудио-кассеты \$2.

Все цены указаны со стоимостью доставки по России. Оплата почтовым переводом в рублях по курсу ЦБ РФ на предыдущий день оплаты. Оплату просим направлять по адресу:

101000 Москва, главпочтамт, а/я 464 Добротворскому И.П.

В разделе почтового перевода «Для письменного сообщения» укажите адрес доставки, имя получателя и заказ. Отправка заказа производится в течение одной недели с момента получения перевода.

Запись на лекции, тренинги и консультации:

Тел. (095) 265-13-65 Елена Петровна

(095) 383-65-65 Наталья Викторовна

(095) 769-69-63 Игорь Леонидович

(095) 921-10-41 Ирина Ивановна

E-mail: info@coachtraining.ru

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

Почтовый адрес: 101000 Москва, главпочтамт, а/я 464.

АНКЕТА ЧИТАТЕЛЯ

Уважаемый читатель!

Мы были бы очень признательны за любые замечания и предложения, которые вы сочтете нужным сделать. Ниже перечисляются вопросы, которые нас особенно интересуют:

1. Какое общее отношение сложилось у Вас к книге (хорошая – плохая, нужная – ненужная) и почему?
2. Какие конкретно разделы вам понравились, не понравились и почему?
3. Были ли какие-то разделы слишком сложными или, наоборот, примитивными?
4. Какие еще темы, на Ваш взгляд, следовало бы включить в книгу?
5. Есть ли у Вас замечания по стилю изложения материала?

Если можно, то сообщите краткую информацию о себе.

Спасибо.

Отзывы просьба направлять по E-mail: info@coachtraining.ru

Почтовый адрес: 101000 Москва главпочтамт а/я 464

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Аасамаа И. Как себя вести. 1 Таллинн, 1980.
- Абрамова Н.Т. Целостность и управление. 1 М., 1974.
- Абчук В.А. Правила успеха. 1 Л., 1991.
- Абчук В.А. Предприимчивость и риск. 1 Л., 1991.
- Агостон А. Теория цвета и ее применение. 1 М., 1982.
- Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности. 1 СПб., 1994.
- Активные методы обучения в системе подготовки специалистов и руководителей / Отв. ред. Р.Ф. Жуков. 1 Л. 1989.
- Анастаси А.А. Психологическое тестирование: В 2-х т. 1 М., 1982.
- Баев О.Я. Конфликты в деятельности следователя. 1 Воронеж, 1981.
- Бассин Ф.В. Проблемы 1бессознательного1 (о неосознаваемых формах высшей нервной деятельности). 1 М., 1968.
- Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. 1 Л., 1977.
- Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. 1 СПб., 1991.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих отношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. 1 М., 1988.
- Бодалев А.А. Личность и общение. 1 М., 1978.
- Бородкий Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! 1 Новосибирск, 1989.
- Бреннен Б.Е. Руки света. 1 СПб., 1992.
- Брунер Дж. Психология познания. 1 М., 1977.
- Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. 1 М., 1990.
- Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. 1 М., 1993.
- Галушко В.П. Деловые игры. 1 Киев, 1989.
- Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 1 Л., 1988.
- Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. 1 М., 1987.
- Добротворский И.Л. Как найти себя и начать жить. 1

- Воронеж, 1993.
- Добротворский И.Л. Технология успеха. 1 М., 1996.
- Добротворский И.Л. Золотые правила ежедневной жизни. 1 М., 1997.
- Добротворский И.Л. 1001 путь к успеху. 1 М., 1999, 2000, 2001.
- Добротворский И.Л. "Новейшие психотехнологии: Самоучитель психологического мастерства" Москва, 2002.
- Добротворский И.Л. учебник "Технологии эффективного менеджмента: Полный курс основ менеджмента для студентов" Москва, 2002.
- Добротворский И.Л. "Школа преуспеяния: Руководство" Москва, 2002.
- Добротворский И.Л. "Школа гигантов: Руководство" Москва, 2002.
- Добротворский И.Л. "Школа совершенствования" Москва, 2002.
- Добротворский И.Л. "Новые технологии победы" Москва, 2002.
- Дэна Д. Преодоление разногласий. Как улучшить взаимоотношения на работе и дома. 1 СПб., 1993.
- Дюрвиль Г., Дюрвиль А. Чтение по лицу характера, темперамента и болезненных предрасположений. 1 СПб., 1993.
- Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. 1 Л., 1985.
- Емельянов Ю.Н. Обучение паритетному диалогу. 1 Л., 1991.
- Жариков Е.С. Вступающему в должность. 1 М., 1985.
- Зигерт В., Лонг Л. Руководить без конфликтов. 1 М., 1990.
- Зиминцев А.М. Психология политической борьбы. 1 СПб., 1993.
- Ивин А.А. Искусство правильно мыслить. 1 М., 1986.
- Искусство управления и конкретные ситуации / Сост. Г.Х. Попов. 1 М., 1977.
- Иствуд А. Я вас слушаю... 1 М., 1984.
- Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. 1 СПб., 1994.
- Карандашев В.Н. Основы психологии общения. 1 Челябинск, 1990.
- Карлоф Б. Деловая стратегия. 1 М., 1991.
- Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. 1 М., 1991.
- Ковалев А.Г. Психология личности. 1 М., 1970.
- Ковалев А.Г. Руководителю о работнике. 1 М., 1988.
- Кон И.С. Открытие «Я». 1 М., 1980.
- Котов Д.П., Шиханцов Г.Г. Психология следователя. 1 Воронеж, 1977.
- Кречмер Э. Строение тела и характер. Психология индивидуальных различий. тексты. 1 М., 1982.
- Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. 1 Л., 1990.
- Кудряшова Л.Д. Каким быть руководителю. 1 Л., 1986.
- Кузьмин Е.С., Волков И.П., Емельянов Ю.Н. Руководитель и коллектив. 1 Л., 1974.
- Лебедев В.И. Психология и управление. 1 М., 1990.
- Леви В.Л. Искусство быть собой. Индивидуальная психотехника. 1 М., 1991.
- Лезер Ф. Тренировка памяти. 1 М., 1974.
- Леонтьев А.А. Психология общения. 1 Тарту, 1974.
- Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 1 М., 1972.
- Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс... 1 Минск, 1986.
- Лурия А.Р. Язык и сознание. 1 М., 1979.
- Мар Т. Чтение лица или китайское искусство физиогномики. 1 М., 1992.
- Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств. 1 Л., 1978.
- Мартынов А.В. Исповедимый путь. 1 М., 1991.
- Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. 1 М., 1972.
- Мелибруда Ежи. Я1Ты1Мы: Психологические возможности улучшения общения. 1 М., 1986.
- Методы практической психологии общения. 1 Л. 1990.
- Милич П. Как проводить деловые беседы. 1 М., 1987.
- Науман Э. Принять решение 1 но как? 1 М., 1987.

- Не повторить ошибок. Практические советы руководителю. 1 М., 1988.
- Никифоров А.С. Эмоции в нашей жизни. 1 М., 1978.
- Никифоров А.С. Самоконтроль человека. 1 Л., 1989.
- Ниренберг Дж., Калеро Г. Читать человека как книгу. 1 М., 1990.
- Обозов Н.Н., Щекин Г.В. Психология работы с людьми. 1 Киев, 1990.
- Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. 1 Киев, 1990.
- Обозов Н.Н. Психология делового общения. 1 Л., 1991.
- Организация и проведение деловых Игр / Под ред. В.Н.Буркова, А.Т.Ивановского, А.М.Немцова и А.В.Щекина. 1 М., 1975.
- О'Шоннеси Дж. Принципы организации управления фирмой. 1 М., 1979.
- Пайль В.Г. Психология в приложении к обучению. 1 М., 1976.
- Панасюк А.Ю. Управленческое общение: практические советы. 1 М., 1990.
- Паркинсон Д.Р. Люди сделают так, как захотите ВЫ. 1 М., 1993.
- Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. 1 М., 1971.
- Пекелис В. Твои возможности, человек! 1 М., 1973.
- Петровская Л.А. Компетентность в общении. 1 М., 1989.
- Петровский А.В. Личность, деятельность, коллектив. 1 М., 1982.
- Пиаже Ж. Избранные психологические труды. 1 М., 1969.
- Пиз А. Язык жестов. — СПб., 1993.
- Питере Т., Уотермен Р. В поисках эффективного управления 1 М., 1986.
- Питерцев С.К., Степанов А.А. Тактические приемы допроса. Учебное пособие. 1 СПб., 1994.
- Планкетт Л., Хейл Г. Выработка и принятие управленческих решений. 1 М., 1984.
- Платонов К.К. Вопросы психологии труда. 1 М., 1970.
- Платонов К.К. Занимательная психология. 1 М., 1962.
- Платонов К.К. Психологический практикум. 1 М., 1980.
- Платонов К.К. Структура и развитие личности. 1 М., 1986.
- Пособие по психологии общения для сотрудников органов внутренних дел. 1 СПб., 1994.
- Пособие-практикум по менеджменту. 1 СПб., 1992.
- Психогигиеническая саморегуляция. 1 Л., 1977
- Психология в управлении. 1 Л., 1983.
- Психология индивидуальных различий. Тексты. 1 М., 1982.
- Пярнитс Ю.Э., Савенкова Т.И. Стратегия и тактика гибкого управления. 1 М., 1991.
- Робер М.А., Гильман Ф. Психология индивида и группы. 1 М., 1988.
- Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека. 1 Алма-Ата, 1971.
- Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. 1 М., 1973.
- Свенцицкий А.Л. Социальная психология управления. 1 Л., 1986.
- Серов Н.В. Лечение цветом. Мода и гармония. 1 СПб., 1993.
- Симоненко Ю.А. Искусство разбираться в себе и других. 1 Л., 1990.
- Скотт Д.Г. Сила ума: описание пути к успеху в бизнесе. Способы разрешения конфликтов. 1 СПб., 1994.
- Современная зарубежная социальная психология. Тексты. 1 М., 1984.
- Соколов А.Н. Внутренняя речь и мышление. 1 М., 1968.
- Сопер П.Л. Основы искусства речи. 1 М., 1992.
- Социальная психология личности. 1 Л., 1974.
- Стоддарт Э.Л. Семь шагов к успеху. 1 Красноярск, 1991.
- Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. 1 М., 1982.
- Суворова В.В. Психофизиология стресса. 1 М., 1975.
- Суходольский Г.В. Основы психологической теории деятельности. 1 Л., 1988.
- Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. 1 М., 1961.
- Томас Ф. Тайны лица. (Физиогномика). 1 СПб., 1993.
- Труд, контакты, эмоции. 1 М., 1982.
- Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. 1 М., 1966.
- Управление по результатам. 1 М., 1988.

Филонов Л. Б. Тренинги делового общения сотрудников органов внутренних дел с различными категориями граждан. 1 М., 1992.

Фишер Р., Юри У. Путь к согласию, или Переговоры без поражения. 1 М., 1990.

Цыгичко В.Н. Руководителю о принятии решений. 1 М., 1991.

Чернышева М.А. Этика деловых отношений. 1 М., 1988.

Шадриков В.Д. Психологический анализ деятельности. 1 Ярославль, 1979.

Швальбе Б., Швальбе Х. Личность, карьера, успех. Психология бизнеса. М., 1993.

Шейнов В.П. Искусство общения: подготовка и проведение деловых бесед. Рекомендации для руководителей. 1 Минск, 1990.

Шейнов В.П. Как сделать совещание более эффективным, но менее продолжительным. Как подготовить хорошее выступление. Рекомендации для руководителей. 1 Минск, 1990.

Шейнов В.П. Техника личной работы: где взять недостающее время. Рекомендации для руководителей. 1 Минск, 1990.

Шейнов В.П. Управление конфликтными ситуациями. Рекомендации для руководителей. 1 Минск, 1990.

Шибутани Т. Социальная психология. 1 М., 1969.

Шрайнер К. Как снять стресс. 1 М., 1993.

Шувчук Б.О. 100 ситуаций в управлении. 1 М., 1977.

Эффективность труда руководителя. 1 М., 1982.

Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. 1 М., 1969.

Янг С. Системное управление организацией. 1 М., 1972.

Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии. 1 М., 1971.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I Общение: наука и искусство.

Часть II Преодолеть невозможное

Часть III Секреты успеха

Заключение

Приложение: Тесты

Анкета читателя

Список литературы