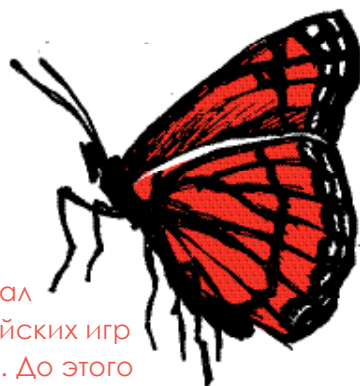


СТРАТЕГИЯ ОТНОШЕНИЙ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ



В 1960 году боксер Кассиус Клей стал золотым медалистом летних Олимпийских игр в Риме в полутяжелой весовой категории. До этого он успел провести более ста любительских боев и потерпел всего несколько поражений. Этот необычайно талантливый спортсмен физически превосходил соперников на ринге.

Спустя всего несколько недель после возвращения в США его выставили из столовой «только для белых» в Луисвилле. Испытывая отвращение к расизму соотечественников, Кассиус выбросил свою Олимпийскую золотую медаль в реку Огайо. Позже способность бороться с несправедливостью помогла ему стать чемпионом мира.

Пять лет спустя Кассиус Клей, известный под именем Мохаммед Али, вышел на поединок с Сонни Листоном, притом что ставки были 7 к 1 не в пользу Али. В течение первых трех раундов он уверенно выигрывал по очкам. Быстрый и сильный, Али уже изрядно побил Листона и серьезно повредил ему оба глаза. Он вот-вот должен был одержать сенсационную победу. Но Листон, боясь проиграть бой и потерять звание чемпиона, смазал перчатки каким-то веществом в надежде, временно ослепив Али, закончить бой нокаутом и тем самым избежать неловкого положения.

Ничего не видя и ощущая сильное жжение в глазах, Али танцевал вокруг Листона вне зоны досягаемости, пока пот и слезы не вымыли ядовитое вещество, чтобы можно было продолжить бой. Секунду за секундой, минуту за минутой так продолжалось до конца раунда. Несмотря на очередную несправедливость, проявленную к нему, Али был уверен, что если дотянет до следующего раунда, то выиграет бой. Он знал, что Листон прибегнул к обману потому, что испугался поражения.

Али появился на ринге в следующем раунде, намереваясь превзойти противника и задать ему хорошую трепку. Подавленный морально и физически, Листон не вышел после звонка к началу седьмого раунда и уступил этот бой.

Мохаммед Али бесспорно был великим бойцом, но не только из-за его отточенной техники или потрясающего врожденного таланта. Хотя позже он и проиграл свой чемпионский титул Джо Фрейзеру, Леону Спинксу и Ларри Холмсу, потом он снова отвоевал его у Фрейзера и Спинкса.

Али был феноменально открытым человеком, не скрывающим своих чувств. Вот что сделало его необычайно успешным. Он мастерски работал на прессу, широкую публику и толпу. Люди еще не встречали такого харизматичного боксера. Его слова не только развлекали публику, но и провоцировали ее. Наверное, он лучше других



знал, как забраться в голову противника, как победить его не только физически, но и морально.

Прошло более 30 лет со времени последнего поединка Мохаммеда Али, но его по-прежнему можно назвать самым известным и одним из самых любимых и почитаемых спортсменов в мире. Ведь его необычайный успех был обусловлен и физической силой, и пониманием человеческой природы.

Если вы талантливы, это еще не значит, что вы добьетесь успеха в жизни — даже если будете прикладывать усилия.

Даже неутолимая жажда учиться не поможет вам проскочить долгий путь к успеху. Одних только мозгов и мускулов недостаточно. Как и чрезвычайной дисциплины, хотя она очень способствует планомерному достижению результата.

Усилия. Экстремальное поведение. Дисциплина. Даже щедрость. Всего этого недостаточно.

История Мохаммеда Али показывает, что для выдающегося успеха нужно кое-что еще. Нужна стратегия межличностных отношений. Понимание того, что люди думают и как боль и страх управляют их поступками. Нужно знать, как установить с ними психологический контакт.

Наличие стратегии межличностных отношений — ключевое отличие между теми, кто достигает выдающегося успеха, и теми, кому это не удается.

Большое значение для жизненного успеха имеет способность понимать людей.

Без нее вы, как робот, сильны в решении логических, простых жизненных задач, подобных $2 + 2 = 4$. Но жизнь редко бывает черно-белой. Она состоит из миллиона оттенков серого.

Большинство людей считают, что поведением человека управляет рассудок. Однако они ошибаются. Поведением управляют эмоции. Нерациональные, нелогичные эмоции. Осознать это жизненно важно для достижения нужных результатов.

Каждое принимаемое решение определяется тем, насколько хорошо вы понимаете людей, их поведение и ход мыслей. Удачный брак, прекрасные отношения, получение работы, продвижение по службе, заработная плата, которой вы, по-вашему, заслуживаете — все это зависит от ваших взаимоотношений с окружающими.

Многие терпят неудачи, потому что не понимают, что на самом деле ситуации и обстоятельства обычно не такие, какими кажутся, а люди говорят не то, что думают. Поэтому вам необходима стратегия, учитывающая особенности человеческих взаимоотношений. Это знание позволяет не ожидать от окружающих рационального поведения, а, наоборот, осознавать нелогичность глубоко личных переживаний человека. Такое умение называют навыками работы с людьми, или эмоциональным интеллектом*. Впрочем, термины не так уж важны, главное — стратегия налаживания связей и взаимодействия с людьми.

Прежде чем отмахнуться от этой идеи как от странной выдумки безнадёжных бездельников, вам было бы полезно узнать о ней поподробнее. Например, эмоциональный интеллект позволил Стиву Джобсу создать поколение увлеченных приверженцев технологий Apple. Он считал, что взаимодействие с пользователем важнее, чем функциональность. И был прав. Эта идея нашла глубокий отклик у людей, очарованных красотой и удобством технологий. Эмоциональная связь между компанией и клиентами позволила Apple увеличить свою рыночную стоимость на 9000 процентов тогда, когда Microsoft

* Эмоциональный интеллект — способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией. Понятие введено в научный обиход П. Саловеем и Дж. Майером в 1990 году. *Прим. ред.*

улучшила этот показатель всего лишь на 5 процентов, а Intel — на 14 процентов. Эмоции возобладали над логикой, понимание людей — над продвижением продукта.

Это знание, создавшее одну из самых дорогостоящих компаний в мире, поможет расширить и круг ваших возможностей. Запомните: нельзя быть равнодушным к людям и при этом ожидать успеха, которого вы якобы заслуживаете.

Нужно смотреть глубже и видеть в другом человека.

Вам следует понять:

1

Как боль и страх управляют человеческим поведением.

2

Как человеческий мозг принимает решения.

3

Как любовь определяет все.

Без этого вам не удастся убедить людей следовать за вами.

Вы не сможете выявить и устранить основные проблемы, негативно влияющие на вашу продуктивность.

Без стратегического подхода к построению отношений вы будете эксплуатировать окружающих и манипулировать ими, прокладывая себе путь к успеху. Недостаток эмоционального интеллекта отталкивает людей и отдаляет тех, кто мог бы вам помочь в достижении целей. И вам нужно понять, почему так происходит, почему важно учитывать чувства других людей.

Цель такой стратегии — не манипулировать, а налаживать взаимосвязь и помогать другим стать лучше.

Чтобы и самому стать лучше.

Первый этап реализации стратегии межличностных отношений — навести порядок внутри. Внутри себя. Это очень важно для вас. В первую очередь вы должны научиться понимать самого себя.

Начните с осознания своей человеческой природы.
С непреклонного стремления познать себя, решить свои проблемы, исцелиться.

Прежде чем помогать другим, помогите себе. Или хотя бы поймите, что может вам помочь. Пока вы не признаете полностью свои личные проблемы и промахи, ваша помощь другим будет бесполезна.

Стратегия межличностных отношений прежде всего касается вас. Подумайте об этом.

Возможно, проблема заключается не в окружающих. Может быть, не вас окружают идиоты, а ваши эмоции делают вас слепым и глухим к людям.

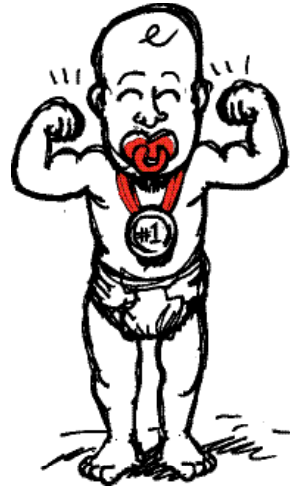
Может, вы и есть тот самый идиот, которого видите в других.

Не пугайтесь: вы всего лишь человек, ограниченный реалиями человеческого бытия и непредсказуемостью поведения людей, с которыми живете, работаете или играете.

Первым делом нужно принять свои слабости, чтобы исправить недостатки своего характера. А уж затем можно приниматься за окружающих.

Для этого вам нужна честная, добрая, терпеливая и последовательная стратегия. Целиком и полностью нацеленная на общечеловеческие ценности.

КАК БОЛЬ И СТРАХ УПРАВЛЯЮТ ВАШИМИ ПОСТУПКАМИ



Вы родились победителем. Но жизнь учила вас быть неудачником. Иронично, не правда ли?

Вы преодолели много трудностей, пройдя путь от зачатия до появления на свет в мире, полном опасностей, и выжили.

Вы родились маленьким и хрупким, но бесстрашным. Вы не знали, что вам по силам, а что нет, поэтому пробовали все.

Вы исследовали пределы восприятия органами чувств: зрением, слухом, осязанием, вкусом и обонянием.

Вы кричали, пока не научились говорить, и с тех пор не перестаете это делать.

Вы стаскивали скатерть со стола, чтобы посмотреть, что там наверху.

Вы облизывали все, что попадалось на глаза, — от грязного оконного стекла до пола в ванной. Микробы вас не пугали.

Вы тянулись к горячей плите, несмотря на то что мать много раз предупреждала, что вы обожжетесь.

Вы проявляли любопытство ко всему, от жучков до голубого неба.

Вы верили, что сможете сделать что угодно и где угодно и стать, кем хотите, когда вырастете.

А потом узнали, что все это запрещено. Вам сообщили, что нужно вырасти и перестать мечтать, что следует вести себя разумно и не ставить перед собой слишком высоких целей.

Звучит знакомо, правда?

Все эти запреты вбивались в вашу голову годами. Эта прекрасно аргументированная чепуха якобы с целью помочь вам твердо стать на ноги была призвана умерить ваши амбиции, поставить крест на вашей мечте и довести до полного отчаяния. Разумеется, родители, учителя и сверстники имели благие намерения и не хотели причинить вам вред. Но, говоря «нет», они душили ваше воображение и тягу к знаниям и приключениям. Они учили вас бояться всего, что может причинить страдание.

И в конце концов вы прекратили попытки. Перестали высовываться, чтобы не пострадать. Вы научились довольствоваться малым, считая, что не можете быть выдающимся. Со временем — не знаю, заметили вы или нет, — страх и боль превратили вас в неудачника. И с тех пор вы упорно пытаетесь вернуться на путь победителя.

Страх и боль — два самых важных фактора, влияющих на человеческое поведение.

**Сначала вы испытываете боль,
о которой позже вам напоминает
страх.**

Боль причиняет вам вред, а страх не дает забыть об этом. Страх и боль сковывают действия, разбивая все мечты, сводя на нет все достижения и преимущества, добытые усилиями, дисциплиной и щедростью. Они уничтожат ваш дух и душу, если вы позволите это сделать. Однако все может быть иначе.

Давайте поговорим об этом.

Основной фактор, определяющий наши действия или бездействие, — это боль. Все усилия, стратегии и тактики направлены на то, чтобы ее избежать. Страх перед страданием диктует то, о чем вы думаете и что считаете возможным.

И чаще всего подразумевается не физическая боль. Ее восприятие и выражение меняется по мере взросления. Вы перестаете счесывать коленки, разбивать нос и ломать руки и ноги. Детская площадка сменяется полем жизненной битвы, а качели — гарнитурой.

**Теперь рубцы остаются не на коленках,
а на сердце и в душе.**

Вас мучает душевная, а не физическая боль. Предательство, потери, отказы, неудачи — словом, обычные вещи, которые случаются в нашей жизни.

Такая боль проникает глубоко. Очень глубоко. Она сильная и всепоглощающая. И проходит не быстро. А порой совсем не проходит.

Вы понимаете, о чем я говорю. О той стороне жизни, о которой вы отчаянно пытаетесь забыть. О боли, которая разрушает ваши мечты и стремления и наносит душевные травмы. Травмы — в полном смысле этого слова. И чтобы

избежать страданий, вы готовы на все. Поэтому вы все реже и реже участвуете в событиях, которые могут причинить вам вред. В итоге избегание боли становится подсознательной программой действий.

И хотя может казаться, что вы исключаете боль из своей жизни, это совсем не так. Вы просто лучше прячетесь от других. И от себя.

Вы не говорите о том, что страшит вас больше всего. Вы мастерски делаете вид, что все в порядке. И наверное, могли бы себя в этом убедить, если бы не тени на стене.

Как только вы думаете, что исцелились, перед вами появляются тени прошлых болезненных переживаний. И вы снова погружаетесь в них. Хотя на самом деле их нет. Однако вы страдаете от этой фантомной боли.

И вы испуганы, потому что вас учили бояться. Дыхание учащается, сердце бьется быстрее. Все чувства говорят о том, что вам вот-вот станет больно. И этот страх заставляет вас бежать. Чтобы убежать от того, чего нет.

Тени на стене крадут вашу судьбу.

Но что, если зрение вас обманывает? Что, если тень прошлой боли — всего лишь карандаш, зажатый между стеной и спинкой дивана? Вдруг тени искажают пережитую историю? Или рассказывают только истории о страданиях, игнорируя множество успешных и счастливых? Может, это всего лишь проделки вашего мозга. И чем внимательнее вы присмотритесь, тем меньше страшного увидите. Вдруг, после того как прольется свет правды, тени мигом исчезнут.

Мы все полны воспоминаний о пережитой боли. Мы все видим тени. Однако у нас есть выбор — жить среди теней или включить свет. Словом, это вопрос выбора.

Страх ведет к посредственности. Он не позволяет достичь высокой эффективности. Заставляет чувствовать себя неудачником. Думать, что вы недостаточно хороши для успеха.

Страх говорит: «Ты не найдешь новую работу», даже если нынешняя — не подарок. «У тебя ипотека. У тебя дети. О чем ты думаешь?»

Страх отвечает: «Боюсь, я не знаю», когда вам задают вопрос, на который у вас нет ответа.

Страх уступает: «Боюсь, вы правы», когда факты противоречат вашей точке зрения.

Страх отвечает: «Страшно даже спросить», когда говорят, что для вас есть плохие новости.

Вы думаете, что страх защищает вас. Нет, он делает из вас человека, не способного действовать и идти на риск. А без этого не достигнешь необычайных вершин.

Когда-то вы умели только побеждать. Конечно, вы учились этому постепенно, шаг за шагом. Но, приобретая опыт, вы победили. И делали это раз за разом. Для достижения успеха вам нужны были лишь вы сами.

С тех пор изменилось только то, что мир запугал вас, сумев убедить в том, что для выдающегося успеха вам чего-то не хватает. Вся смелость, делавшая ребенка победителем, испарилась к тому времени, как вы достаточно повзрослели, чтобы читать книги, подобные этой.

К счастью, вы можете вернуть свое бесстрашие. У вас есть все, что нужно для успеха. Вы способны достичь любой цели, которую пожелаете вообразить. Осознаете ли вы это в полной мере?

Единственный, кто стоит у вас на пути, — это вы сами. Ваш злейший враг — это тот, кого вы видите в зеркале.

Вас сдерживают не отсутствие образования, недостаток денег или неудачные решения, а страх перед тем, чего вы можете достичь, поверив в себя.

Как красноречиво отметила в своей книге «Возвращение к любви» (Return to Love) Марианна Уильямсон: «Наш глубочайший страх заключается не в том, что мы неполноценны, а в том, что мы боимся показаться слишком сильными. Именно наш свет, а не тьма пугают нас больше всего».

Вы боитесь своего истинного потенциала. Но это всего лишь страх. И он не реален.

Пора прекратить оправдываться и стать, наконец, победителем, которым вы, к своему страху, и являетесь на самом деле.

Не обращать внимания на боль и преодолевать страх — вот путь к необычайно мужественным поступкам.

У Дерек Редмонда были все шансы выиграть 400-метровый забег на Олимпийских играх 1992 года в Барселоне. Раньше он уже выиграл чемпионат мира, чемпионат Европы, Игры содружества и поставил рекорд Великобритании.

На первых 150 метрах полуфинальной гонки Дерек стремительно вырвался вперед, идя на новый олимпийский рекорд. Но вдруг резко упал на землю, корчась от боли.

Задняя мышца его бедра полностью оторвалась от кости. Съежившись на дорожке, он думал о своей гаснущей мечте получить олимпийское золото.

Когда остальные бегуны пересекли финишную черту, медики поспешили к Дереку с носилками, чтобы забрать его с дорожки. В этот момент он совершил поступок, навсегда вошедший в мировую историю.

Он встал.

Несмотря на разрыв мышцы, которая должна была крепить таз к бедру, он проковылял оставшиеся 250 метров к финишу. Безумно размахивая руками, он прыгал вперед на одной здоровой ноге, делая один мучительный шаг за другим.

С трибун, растолкав толпу и обогнув охранников, пробился пожилой мужчина. Оказавшись на дорожке, он побежал к Дереку, своему сыну, подхватил его под руку и медленно пошел рядом с ним по дорожке.

— Ты можешь этого не делать, — сказал отец.

— Нет, я должен, — ответил Дерек, преодолевая боль и содрогаясь при каждом слове. Слезы невыносимого разочарования текли по его лицу.

И вот отец, поддерживая сына, и сын, придерживая ногу, которую нечем было передвигать, направились к финишу. 65 тысяч болельщиков с замиранием сердца смотрели на эту невообразимую картину. Отец остановился в нескольких футах от финишной черты, чтобы Дерек мог пересечь ее самостоятельно.

Двадцать лет спустя все забыли, кто выиграл эту гонку. Но миллионы помнят силу духа человека, который отказался сдаться на полпути.



Дерек Редмонд должен был выйти из соревнования. Так было бы не только проще, но правильно, логично, закономерно. Почему же он этого не сделал? Из-за сумасбродного упорства? Возможно. А может, он знал, что многолетняя душевная боль из-за того, что ему не удалось осуществить свою мечту, оказалась бы гораздо сильнее кратковременной физической боли от травмы. Он не хотел прожить остаток жизни с болью сожаления. Или, возможно, просто решил довести начатое дело до конца, несмотря на боль.

Представляете, насколько это трудно! Словами не описать.

Я тоже испытывал всепоглощающую боль и страх. Возможно, и вы тоже. Иногда продолжать идти бывает настолько трудно, что вы действительно не представляете, как быть дальше. В этот момент нужно сделать выбор — стать экстраординарным, выдающимся.

Призыв «возьми и сделай» может натолкнуть вас на циничные мысли, но циники обычно не идут дальше жалоб. Зато люди, которым хватило смелости стремиться к своей цели, вершат великие дела.

Не дайте боли и страху превратить вас в неудачника. Не обращайтесь на них внимания. Будьте смелее!

Страх заставляет бежать от боли, а смелость позволяет исцелиться от нее.

Делайте выбор в пользу смелости каждый раз, когда решаете не сдаваться.

Приняв решение быть экстраординарным наперекор страху и неудачам, вы доведете начатое дело до конца.

КАК МОЗГ ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЯ

Понимание механизма работы мозга — основа стратегии межличностных отношений. Если вы не знаете, как мозг воспринимает и обрабатывает информацию, все ваши планы быстро провалятся. Но вам будет под силу сделать все, что угодно, если вы понимаете, как принимаются решения и как сильно мозг влияет на поведение.

Исследователи утверждают, что достаточно понять принципы работы самого важного органа человеческого тела, чтобы стать умнее. Оказывается, элементарная осознанность заставляет человека взвешенно принимать решения. Когда вы осознаете боль и страх в своей жизни, то получаете возможность реагировать на них по-другому.

Осознанность позволит вам пройти сквозь страх и боль.

Благодаря осознанности можно держать под контролем любую ситуацию и тем самым значительно расширить круг своих возможностей.

Вы, наверное, думаете, что знаете, как устроен мозг, правда? В конце концов, вы пользуетесь им очень часто. Но подумайте еще раз. Человеческий мозг представляет собой сложный компьютер, который воспринимает миллионы сигналов, посылаемых органами чувств каждые несколько минут, мгновенно анализирует их, сравнивая с предыдущим опытом и знаниями. Но, несмотря на всю свою сложность, мозг регулярно принимает решения по умолчанию, на основе нескольких первичных инстинктов.

С момента появления человечества на Земле мозг не слишком изменился. Ученые строили сотни гипотез о механизме его работы, пока не появились передовые технологии (например, магнитно-резонансная томография) и не подтвердили, что мозг до сих пор остается примитивным. Он обрабатывает полученную информацию тремя основными способами:

1

Если информация скучна или предсказуема, мозг ее игнорирует.

2

Если информация слишком сложная, она существенно обобщается.

3

Если, по мнению мозга, поступают сигналы угрожающего характера, он включает реакцию борьбы или бегства.

Выходит, при восприятии и анализе поступившей из окружающей среды информации мозг выбирает один из этих вариантов действия автоматически.

По сути, мозг всех людей устроен одинаково, хотя они и смотрят на мир по-разному. Этот уникальный взгляд формирует то, как мы воспринимаем происходящее с нами и вокруг нас, и определяет ответные реакции.

Восприятие событий и обстоятельств зависит от жизненного опыта и мировоззрения. Без вмешательства сознания подсознание подстраивает мир под наши представления о хорошем и плохом. Вот так мы и видим все — не рационально или реалистично, а основываясь на личном восприятии.

Учтите: ваша точка зрения может быть в корне неверной.

Аналогичным образом мозг обрабатывает информацию о возможных боли и страхе. Вы оцениваете конкретную ситуацию как угрожающую, хотя на самом деле она совершенно безобидна. Может быть, вы видите только тени на стене?

Самый мощный ответ мозга на страх и боль — реакция «бей или беги»*. Даже малейший намек на неприятность или угрозу может перевозбудить нервную систему. В считанные доли секунды миндалевидное тело мозга подает электрические импульсы всей симпатической нервной системе, чтобы активировать надпочечники, которые выделяют в кровь адреналин. В результате мгновенно учащается дыхание, повышается частота пульса и кровяное давление, а мышцы приводятся в полную готовность действовать в любую секунду. Кровеносные сосуды сужаются, чтобы уменьшить кровотечение в случае ранения. Снижается слюноотделение (из-за чего становится сухо во рту), и замедляется пищеварение, чтобы сэкономить энергию. Этот механизм запускается автоматически, без ведома вашего сознания. И он всегда срабатывает.

Мозг постоянно сканирует окружающую среду в поисках опасности. Кроме того, база данных потенциально опасных для жизни ситуаций постоянно расширяется. Сюда включаются собеседование при приеме на работу, семейная ссора, критика в ваш адрес на совещании, возможность потерпеть неудачу и не добиться поставленных целей.

В современном мире нет саблезубых тигров, представляющих опасность для жизни. Теперь угрозы стали совсем другими. Но они по-прежнему нас пугают. И настолько же реальны, как тигр, — по крайней мере, для вашего ума.

В ответ на предполагаемые угрозы вы либо занимаете оборонительную и агрессивную позицию (боретесь), либо

* «Бей или беги» — физиологическая реакция организма на угрозу, характеризуется выбросом гормонов адреналина и норадреналина для подготовки организма к повышенной активности. *Прим. ред.*

избегаете ситуации (убегаете). И этот механизм прекрасно работает, за исключением одного нюанса.

Страх искажает ваше восприятие действительности.

Когда вас охватывает страх, это словно временное помешательство. Вы действуете нерационально. Эмоции выходят из-под контроля. Возможно, в данный момент ваши действия кажутся вам целесообразными, ведь они основаны на том, что вы якобы видите, то есть на вашем восприятии ситуации. Но как оно может быть обманчиво! На самом деле мало что в жизни на поверку оказывается таким, каким воспринял его ум.

Итак, запомните общее правило жизни:

Все всегда бывает не таким, каким кажется.

Видимость обманлива. Ваше восприятие отличается от реальности. То, что вы видите, не стоит принимать за действительное. Ведь, обманываясь, вы неразумно реагируете на сигналы, анализируемые мозгом. (Надеюсь, теперь вы понимаете, что нерациональное поведение любого человека, которое вы считаете непростительным, подчиняется тем же законам, что и ваше.)

Вы запутались и не знаете, что делать. Вы хотите избавиться от беспокойства, страха и неопределенности, но не знаете, как это сделать. Ответ достаточно прост: снимите «очки страха». Обезоружьте страх тем, что ищете правду.

Контролируйте свои мысли. Контроль над мыслями — труднейшая часть пути к успеху. Нет ничего сложнее этого. Это самое большое испытание. И честно говоря, самое важное.

Надо признать, что путь к успеху суров и тяжел. На нем вы обязательно получите синяки и ссадины. Поэтому вам нужно быть психологически устойчивым. Например, Фредди Чепмен очень хорошо усвоил важность этого качества.

В 1930 году 23-летний Фредди Чепмен возглавил британскую экспедицию в Гренландию. Во время похода из-за свирепого холода он остался без ногтей на руках и ногах. Один раз он упал в ледниковую расщелину и едва спасся, удержавшись за поводья собачьей упряжки. Подтягиваясь на руках, Фредди выбрался наверх. В другой раз, заблудившись в море, он провел двадцать часов в лодке. Он был одним из троих, выживших в той экспедиции.

Прошло более десяти лет с тех пор, и капитан Британской армии Фредди Чепмен практически в одиночку предотвратил японское вторжение в Малайзию во время Второй мировой войны. В течение четырех лет он вел партизанскую борьбу в тылу врага.

В 1945-м, на втором году пребывания на войне, у подразделения Чепмена полностью истощились запасы, а все его товарищи погибли от пуль или болезней.

Последующие сто недель он страдал от малярии, дизентерии и укусов пиявок. Его ботинки изнашивались, и он ходил по джунглям босиком. Чепмена захватывали в плен японские военные и бродячие китайские бандиты — и оба раза ему удалось бежать. Он стал жертвой пневмонии, тропической лихорадки и тифа и находился без сознания



17 дней. Он был ранен осколками в результате взрыва бомбы и подстрелен в руку.

Тем не менее, вопреки всем трудностям, капитан Чепмен выжил. И не просто выжил, а стал невероятно успешным. Он был ответственен за уничтожение семи товарных поездов, 15 мостов, 40 танков и бронемашин, а также сотен японских солдат. Один человек сделал все это без посторонней помощи.

Вот что значит психическая выносливость!

Боялся ли Чепмен, проходя суровое испытание во время войны? Бесспорно! Наверное, ему было страшно каждый Божий день. А вы бы не боялись? Но подготовка, которую он прошел в экспедиции в Гренландию, обеспечила ему образ мышления, необходимый для выживания. По опыту он знал, что иногда приходится выбирать между потерей нескольких пальцев и смертью. Он мог контролировать свой ум, преодолевать невыносимую боль и избавляться от страха. Он использовал свой страх для продвижения к успеху.

Фредди Чепмен научился управлять своим сознанием, мышлением и страхами. Вы тоже способны на это. Что вы делаете, как далеко заходите, насколько вам все удастся, чего вы достигаете — все это результаты вашей способности контролировать свой ум, свои мысли.

Как гласит простая истина:

**О чем вы чаще всего думаете,
тем и становитесь.**

Сегодня вы тот, кем думали стать раньше. В будущем станете тем, кем вы думаете стать сейчас. Все в жизни — абсолютно все — начинается с мыслей.

Если вы позволите страху завладеть вашими мыслями, то никогда не совершите великих поступков, которые приведут вас к успеху.

На самом деле вы гораздо сильнее, чем позволяет думать страх, засевший в вашей голове. Используйте его, чтобы подталкивать себя к позитивной деятельности, в сторону творчества, страсти, целеустремленности. Если вы хотите превзойти других, контролируйте свои мысли, юный джедай*.

* Джедаи — персонажи культовой эпической фантастической саги «Звездные войны» (режиссер Джордж Лукас), рыцари-миротворцы, которые умеют направлять свою силу, что дает им сверхъестественные способности. *Прим. ред.*

СТАНОВИТЕСЬ ЛУЧШЕ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЖЕДАЙСКИЙ ОБМАН РАЗУМА,
ЧТОБЫ ПЕРЕХИТРИТЬ СВОЙ СТРАХ

1 Поддерживайте оптимальную работоспособность мозга. Заботьтесь о себе, выделяя достаточно времени на отдых и уменьшая стресс, чтобы избыток гормона кортизола не нанес непоправимого вреда вашему организму.

2 Контролируйте чувства. Не поддавайтесь сиюминутным эмоциям. Сознательно усмиряйте страх, который мозг продуцирует для сохранения жизни.

3 Слушайте чужое мнение. Спросите того, кому доверяете: «Моя точка зрения имеет смысл?» Сделайте так несколько раз, и вы обнаружите следующую закономерность: ваш образ мыслей под действием страха кардинально отличается от восприятия в состоянии покоя и уверенности в себе.

4 Сразу приступайте к действиям. Активность уничтожает страх. Действуйте. Делайте что-нибудь. Чем больше, тем лучше.

5 Абстрагируйтесь от негатива, заставляйте себя мыслить позитивно. Негативно настроенный человек психически слаб. Для того чтобы думать о плохом, не требуется прилагать сознательные усилия. Зато для того, чтобы находить лучшие стороны в каждой ситуации, нужно немало душевных сил. Пусть остановка негативных мыслей и убеждений войдет у вас в привычку. Заставляйте себя переосмысливать негативный опыт с позитивной точки зрения. Рассматривайте каждую ситуацию как возможность.

6 **Рассуждайте логически.**
Не оценивайте неблагоприятные обстоятельства с точки зрения «Со мной всегда случаются неприятности». Рассматривайте неудачу как препятствие, которое нужно преодолеть, а не как удар по вашей самооценке.

7 **Думайте оттенками серого.**
Противодействуйте черно-белому мышлению, рассматривая все события в диапазоне между этими двумя крайностями. Пересмотрите свои убеждения. Будьте непредвзяты.

СИЛА ЛЮБВИ

Любая дискуссия о любви в контексте успеха вызывает обычно неподдельное удивление. Мы становимся скептиками, когда кто-то пытается объединить понятие любви с высокой результативностью. Тем не менее, говоря о спорте, используем выражение «любовь к игре», чтобы отличить просто высокие результаты от необычайного успеха. Когда два в равной степени талантливых игрока идут вровень, победителем, как правило, становится тот, кто больше любит спорт. Мы можем это понять, даже увидеть эффект этой «любви» своими глазами. Мы знаем, что это по-настоящему.

Если нам известно, что любовь оказывает такое воздействие, если мы восхищаемся ее способностью приводить к потрясающим результатам, почему же мы так упорно не желаем принимать то, что любовь — фактор успеха и в нашей собственной жизни? Да потому, что эта идея противоречит множеству наших предубеждений об успехе. Нам говорят, что чувства и любовь отвлекают, а не мотивируют. Поэтому очень просто сбросить это важное чувство со счетов.

Любовь — огромный источник вдохновения для сердец страдающих людей по всему миру. Мы все стараемся наполнить ею свою жизнь. Стараемся прощать и опекать. Вдохновлять. Менять мир к лучшему.

Безусловно, любовь — непростая тема для обсуждения. Но прежде чем закатывать глаза при мысли о любви как стратегии успеха или попытаться пролистнуть пару страниц вперед, послушайте меня. В конце концов, вы же стали читать эту книгу, потому что еще не достигли желаемого уровня успеха, верно?

Итак, поговорим о любви.

Мы все хотим стать лучше, совершеннее. Вот почему мы ставим цели, ходим в спортзал, стараемся придерживаться системы здорового питания и вести здоровый образ жизни, чтобы прожить как можно дольше. Мы стремимся к лучшему.

По этой причине вы сейчас читаете эту книгу. Вы хотите большего. И я тоже. А стремление быть лучше и достичь большего — совсем иное дело, чем желание просто выжить, не так ли? Вам нужно совершать другие поступки. Вам нужно думать иначе.

Когда вы действительно чего-то хотите, по-настоящему хотите что-то изменить, вы выходите за пределы привычного поведения и поступков в поисках чего-то экстраординарного. Хотите верить, хотите нет, но искомое «экстра» — это любовь. Да, именно любовь. Мы называем ее по-разному: добротой, сочувствием, состраданием, бескорыстием. Но, по сути, это имена одного и того же — любви. Однако это становится очевидным не сразу. По долгом размышлении такая мысль даже может показаться нелепой. В нее просто сложно поверить.

Что ж, в этом нет ничего неожиданного или удивительного. В стремлении к личным достижениям мы перевели разговор из русла волшебства в русло управления.

И все же любовь — самая преобразующая из всех известных нам сил.

Она способна на то, что не под силу ни одному из других состояний или эмоций. Любовь может вернуть к жизни вашу мечту.

Я говорю это не для того, чтобы мотивировать вас. Этот факт доказан наукой. Ученым удалось зарегистрировать, как проявление любви в буквальном смысле возвращает мертвое мозговое вещество к жизни. Когда нейрохимические элементы, выделяющиеся в ответ на сочувствие и доброту,

попадают в мертвые клетки мозга, они оживляют их. Если с помощью любви можно воскресить мертвые клетки, что же тогда можно сделать с вашей жизнью? С вашими отношениями?

Любовь — мощный восстановитель. Любя других, вы их восстанавливаете. Любя себя, вы восстанавливаетесь сами, оживляете свои надежды и мечты. Ученые также обнаружили прямую связь между любовью и здоровьем иммунной системы организма. Любовь повышает способность человека к исцелению своего тела и психики. Любовь погружает в мощные целительные состояния, что заставляет мозг делать самые оптимистичные прогнозы при любых обстоятельствах.

Вспомните что-нибудь приятное — например, свой выпускной в школе, свадьбу, рождение ребенка, потрясающий закат и красоту природы. Вы многое помните об этом особенном моменте. Как это происходило. Что вы при этом чувствовали и почему этот момент был так важен для вас.

Некоторые воспоминания мозг «услужливо» прячет от сознания. Все негативное, что не согласовывалось с эмоциями того момента, отошло на второй план — например, проливной дождь в день свадьбы или разрядившийся аккумулятор камеры на выпускном сына в детском саду. Вы помните только, каким замечательным был этот день.

Любовь активно ищет только положительные воспоминания о событии и преподносит их в первую очередь. Благодаря любви матери помнят только радость, связанную с рождением детей, забывая о боли.

Только подумайте, сколько в этом чувстве преобразующей силы! С помощью любви можно даже исцелить собственную боль. Когда вы дарите или получаете любовь, ваш мозг буквально перезагружается. Вы думаете и действуете по-другому. Любовь позволяет взглянуть на мир и жизнь по-новому, с новой точки зрения. Она дает разуму творческий

импульс, способный помочь вам преодолеть преграды, стоящие на вашем пути к успеху.

Любовь дает надежду. Надежда предлагает возможность. А возможность создает условия для успеха.

Все, что я сказал о любви, не ново. В глубине души вы все это давно знаете. Возможно, вы не слышали раньше о научном подтверждении. А может, сообщение о влиянии чувства любви на здоровье стало для вас открытием. Но в глубине души вам известно, что любовь обладает потрясающей силой.

По этой причине каждый из нас постоянно ищет ее. Так мы устроены. Неосознанное стремление к любви присуще всем людям. Эта скрытая мотивация стоит за нашими мыслями и действиями. Мы знаем, каково это — делать то, что нравится.

Не просто работать, а выполнять свое предназначение.

Мы знаем, каково это, когда нас любят. Какими особенными, уверенными и защищенными мы становимся, когда нам дарят любовь. Нам знакомо ощущение полноты, когда мы любим других. Не просто состоим в отношениях, а любим своих близких.

Еще мы знаем, каково это — быть нелюбимыми. Нам знакома агония, терзающая душу изнутри, глубокая боль, переживаемая из-за потери любви или дружбы. Такие чувства могут сломить даже сильнейшего человека.

Любовь заставляет глубоко переживать обычную потерю. Но она же придает глубину нашим успехам. Любить — значит жить страстно и целеустремленно.

Я обнаружил, что большинству из нас не хватает в жизни любви. Мне точно не хватает. Возможно, и вам тоже.

Однажды Хелен Келлер* сделала иронически проницательное наблюдение: «Все самое лучшее и самое прекрасное в мире нельзя увидеть или даже потрогать. Его нужно почувствовать сердцем».

Если слепая и глухая женщина может понять силу любви, то насколько глубже должны понимать ее мы, видящие все, что нас окружает?

Возможно, вы знаете историю Майкла Оэра из книги или фильма о его жизни. Тем не менее ее стоит рассказать еще раз.

Майкл родился в одном из беднейших районов Мемфиса. Его мать была кокаиновой наркоманкой и злоупотребляла алкоголем, а отец больше времени провел в тюрьме, чем на свободе. Майкл был двенадцатым ребенком в семье и вынужден был заботиться о себе сам. Он жил без любви и заботы, борясь за выживание день за днем.

Социальная служба отдала его в приемную семью в возрасте семи лет. Но даже там он был на втором плане. Майкл получал мало внимания и был лишен родительского воспитания. Он не окончил первый класс и остался на второй год. Затем повторилась та же история. За первые девять лет учебы Майкл сменил одиннадцать школ.

Так прошло его детство. Строка в статистическом отчете — темнокожий ребенок из бедной семьи, на которого мир смотрел свысока. Неудачник. Переходя из одной приемной семьи в другую, он часто сбегал из дома, предпочитая бродяжничать. Он был всего лишь ребенком.

Но некоторое время спустя сострадание, доброта и любовь полностью изменили жизнь Майкла. Тони Хендерсон, отец одного из друзей Майкла, частенько разрешал ему переночевать у них. Когда Тони привел своего сына Стивена

* Хелен Келлер — американская писательница и политическая активистка, в младенчестве лишившаяся зрения и слуха. *Прим. ред.*

в элитную частную христианскую школу «Брайаркрест», он взял с собой и Майкла. Тони поговорил с футбольным тренером школы, и тот убедил директора дать Майклу шанс.

Шон Туи, чья дочь Коллинз училась в одном классе с Майклом, заметил, что мальчик проводит много времени в школьном спортзале, и постарался познакомиться с ним. Шон понял, что у Майкла нет денег, и стал оплачивать обеды парня. В ноябре того же года жена Шона, Ли Энн, проезжая мимо автобусной остановки возле школы, увидела, как Майкл выходит из автобуса в одной футболке и джинсах, без пальто. Она купила ему одежду и пригласила на День благодарения.

Со временем семья Туи приютила Майкла в своем доме. Они оплатили его обучение в «Брайаркрест» и наняли частного преподавателя, чтобы подтянуть в учебе. Ему выделили отдельную комнату и обновили гардероб.

Но Туи не ограничивались деньгами и помощью. Они искренне заботились о Майкле, он стал членом их семьи.



Чуть больше года спустя Ли Энн сказала Майклу то, чего он раньше никогда ни от кого не слышал: «Я тебя люблю». И эти слова он запомнил на всю жизнь. Вскоре после этого Туи стали его приемными родителями, а их дети, Коллинз и Эс Джей, — одними из его лучших друзей и самых преданных болельщиков.

Благодаря этой семье Майкл продолжал развиваться. Он преуспел в беге, баскетболе и футболе и был назван одним из лучших игроков передней линии в стране. Выбирая между университетскими программами американского футбола по всей

стране, он согласился на стипендию, чтобы играть в футбол за университет Миссисипи. В первый же год Майкл стал спортсменом года и выиграл почти все награды в своей позиции в американском футболе.

В апреле 2009 года его выбрали в команду «Балтимор Рэйвенс» в первом раунде драфта NFL. Майкл подписал контракт почти на 14 миллионов долларов. И Туи снова были рядом.

Вот так любовь изменила все. Настоящая любовь. Истинное сочувствие. Подлинная забота.

Ни план, ни стратегия, ни денежные средства не могут заменить то, что дают доброта и сочувствие. Любовь меняет все вокруг. Ничто не может так кардинально изменить ситуацию, как любовь.

Если вы дочитали до этого места, то, наверное, согласны со мной: в любви есть что-то особенное. Если вы еще не полностью убеждены в этом, то, по крайней мере, склонны так считать. Я воспользуюсь этим преимуществом.

Я призываю вас по-настоящему задуматься о том, что такое любовь. Готов поспорить, что часть того, что вы понимаете под этим словом, на самом деле не имеет к ней никакого отношения. Эти чувства можно назвать пассивно-агрессивным поведением.

Недостаток любви часто выражается в том, что вам причиняют боль. Очень сильную. Конечно, настоящая любовь тоже встречает на своем пути трудности, риск и порой приносит разочарование. Вы можете глубоко любить кого-нибудь и получать от этого удовольствие. Но вас могут обмануть и предать.

С такой ситуацией нелегко справиться. Это настолько болезненное переживание, что подсознание включает естественный психический защитный механизм — пассивную агрессию. Вы инвестируете в то, что выглядит как любовь, но оставляете лазейки на случай, если придется спешно ретироваться. Вы хотите быть уверены, что если кто-то и пострадает, то это будете не вы.

Пассивная агрессия не просто чем-то отличается от любви. Это совершенно другое чувство.

Любовь старается помочь. Пассивная агрессия изображает готовность помочь.

Любовь обращена на других. Пассивная агрессия обращена на мнение других о вас.

Любовь прощает. Пассивная агрессия никогда не забывает.

Любовь доброжелательна. Пассивная агрессия цинична.

Любовь заботится. Пассивная агрессия требует внимания.

Любовь терпелива. Пассивная агрессия мелочна.

Любовь дарит. Пассивная агрессия дает, чтобы получить взамен.

При пассивной агрессии ваши действия могут выглядеть как любовь, но в глубине души вы имеете совершенно иные намерения.

Не торопитесь защищаться, если это задевает вас за живое. Если вам приходится отстаивать мотивы своего поведения и при этом вы никогда не испытывали радости от любви, значит, в вашей жизни что-то не так. Вы должны сами оценить свои поступки. Я не могу сделать это за вас. Загляните себе глубоко в душу и задайте трудные вопросы о своем состоянии и мотивах, чтобы выяснить, что на самом деле вами движет.

В этой книге речь шла о том, как противостоять поведению и состояниям, ограничивающим способность человека быть выдающимся. Будьте осмотрительны, иначе пассивная агрессия отнимет у вас мечты, цели и вдохновение.

Вы не можете заменить преобразующую силу любви деловым подходом, присущим пассивной агрессии. Иногда проявления этих чувств выглядят одинаково, но дают совершенно разные результаты. Одно делает вас лучше, другое — хуже.

Если вы хотите изменить свою жизнь, пересмотрите свои взгляды на любовь.

Чтобы преуспеть в жизни, нужно составить стратегию межличностных отношений. В ее основе должна лежать любовь к людям. В ней хранится источник жизненной силы и вдохновения, который приводит все в движение.

Вы знаете, что боль и страх управляют поведением людей. Вы можете использовать это знание, чтобы манипулировать ими. А можете выявить эти страхи и опасения и уравновесить их любовью.

Любовь — основа настоящих перемен, настоящего прогресса, настоящих отношений.

Любовь — надежная долгосрочная стратегия. Она работает в любой ситуации.

И это одно из немногих отличий, которых вы действительно можете достичь прямо сейчас. Сегодня.

**Хотите быть незаурядным?
Любите больше.**

Чем больше вы любите, тем больше преуспеваете. С этим ничего не поделаешь. Любя, вы меняете свои будущие возможности вопреки страху и боли.

Любовь позволяет видеть за препятствиями возможности.

Любовь позволяет признавать неудачи и заставляет продолжать попытки.

Любовь позволяет помогать другим в достижении успеха.

Любовь позволяет чувствовать боль и желания других.

Любовь позволяет совершать невероятно добрые поступки.

Любовь позволяет другим заботиться о вас и вашем успехе.

Так что выбирайте любовь.

Любите свою работу.

Любите окружающих людей.

Любите то, что меняет мир к лучшему.

Всегда любите больше, чем кажется необходимым.

СТАНОВИТЕСЬ ЛУЧШЕ

ЛЮБИТЕ БОЛЬШЕ

1 Будьте уязвимы.

Ставьте себя в положение, в котором возможно испытать душевную боль. Это непростой, но один из лучших способов, который позволяет возможностям найти вас. Если вы по-настоящему заботитесь о других и они чувствуют вашу отзывчивость, они протянут вам руку помощи и захотят помочь вам добиться успеха.

2 Будьте честны.

Если вы причиняете боль окружающим, обижаете их, проще простого спрятаться от правды. Но так вы только солжете себе. А ложь и любовь в одном образе жизни несовместимы. Чтобы научиться любить, вы должны быть предельно честны сами с собой в отношении своих ограничений и потенциала роста.

3 Будьте целеустремленны.

Сознательно планируйте оказывать воздействие на жизнь других людей. Всеми силами старайтесь быть щедрым и рассудительным. Не ждите, пока кто-то споткнется и упадет, чтобы броситься ему на помощь. Смотрите вокруг и активно подбадривайте тех, кто, может быть, страдает молча.