

Как найти свое призвание



ПОИСК ПРИЗВАНИЯ — ПРОЦЕСС сугубо личный и часто полный сюрпризов. У всех людей разные стартовые условия, свои индивидуальные особенности. Само собой, и призвание у каждого тоже свое. Но, несмотря на это, все же существуют принципы, применимые ко всем, как и универсальные приемы и стратегии, подходящие каждому. В этой главе вы найдете их перечень и объяснение, почему они так важны. Мы также познакомим вас с основными техниками и упражнениями, которые помогут вам лучше понять, в какой точке своего пути вы находитесь в данный момент, и позволят начать планировать дальнейшие действия.

В качестве примера того, насколько любопытными могут быть результаты такого поиска, позвольте мне рассказать, как я сам начал заниматься тем, чем занимаюсь сейчас. Меня часто спрашивают, в чем заключается мое собственное призвание и как я к нему пришел. Как и многие другие истории, моя может показаться несколько неправдоподобной, но в то же время

она хорошо иллюстрирует те принципы, о которых пойдет речь в этой главе.

Можно сказать, что мне неплохо удается практически все, хотя я мало чему придавал серьезное значение. Когда в подростковые годы я перебирал клавиши фортепьяно, мне казалось, что я чувствую в себе зачатки таланта пианиста мирового уровня. Но когда я увидел, что настоящие пианисты играют обеими руками, то решил тихо сойти с этого пути. Затем я пробовал брэнчать на гитаре и довольно быстро освоил первые несколько нот из Whole Lotta Love группы Led Zeppelin. Однако когда я прослушал композицию полностью, то решил: пусть уж лучше ее исполняет Джимми Пейдж. К тому же от игры на гитаре болят пальцы.

В детстве мне нравилось рисовать, но и от занятий искусством в школе пришлось отказаться, чтобы сосредоточиться на других вещах. В юности, и даже в двадцать и тридцать лет, я обожал все чинить; и меня часто можно было застать в скобных лавках за изучением сверл или фрезеров. Помимо этого, я увлекался готовкой и некоторое время, пока дети были еще совсем маленькими, обладал широко известной в узких кругах репутацией виртуоза по приготовлению пасты — по крайней мере, дети ее ели.

Короче говоря, у меня было много возможностей для выбора карьеры — от концертов до изысканных блюд высокой кухни, но я не выбрал ни одну из них. На самом деле, если вам хорошо удаются сразу несколько вещей, найти призвание бывает гораздо сложнее, чем когда у вас только один талант. Я еще вернусь к этой мысли. Важно, что в молодости я не имел ни малейшего представления о своем призвании и, если бы кто-то сказал мне об этом четко и ясно — чего,

само собой, случиться не могло, — я все равно ему не поверил бы.

Сейчас я знаю, что мое призвание заключается во взаимодействии и общении с другими людьми. Большую часть жизни я провел, путешествуя по всему свету, проводя презентации перед аудиториями из сотен, а часто и тысяч человек; а если учесть, что мои выступления транслируются различными медиа, то можно сказать, что и миллионов. В детские годы я и помыслить не мог, что буду заниматься именно этим делом; и вряд ли кто-нибудь из моих знакомых в то время мог предсказать подобное.

Я родился в 1950 году в Ливерпуле. Рос в большой, дружной семье, очень веселой и общительной. И все же в детстве много времени проводил наедине с собой. Во многом виной тому были обстоятельства.

В начале 1950-х по Европе и Соединенным Штатам прокатилась эпидемия полиомиелита. Родители жили в постоянном напряжении, опасаясь, что я тоже могу подхватить вирус. И когда мне было четыре года, так и случилось. Буквально за ночь я превратился из крепкого, сильного и энергичного мальчика в почти полностью парализованного ребенка. Следующие восемь месяцев я провел в больнице, некоторое время меня даже держали в изоляторе. После этого мне пришлось носить на ногах фиксаторы и передвигаться либо в инвалидной коляске, либо на костылях.

Должен сказать, выглядел я тогда очень мило. Вдобавок ко всем ортопедическим принадлежностям, у меня были светлые кудри и обаятельнейшая улыбка; стоит мне вспомнить себя маленького, у меня аж слеза умиления наворачивается. Кроме того, я очаровательно шепелявил. За завтраком я просил

передать мне «шашку шая ш двумя лошками сахара и кушошек тошта». Благодаря всему этому, вместе взятому, люди буквально таяли при одном моем появлении, а незнакомцы на улице совали мне денежку. Из-за серьезных проблем с речью начиная с трех лет меня каждую неделю водили к известному ливерпульскому логопеду. Есть даже теория, что именно там я и подхватил полиомиелит, так как был единственным человеком в семье, который ухитрился заболеть.

Итак, из-за неподвластных моей воле обстоятельств долгие часы я проводил в одиночестве. Хотя моя чудесная семья и старалась вести себя со мной так, будто я ничем не отличался от других детей, невозможность участвовать в обычной детской беготне заставляла меня отказываться от игр на улице или в ближайшем парке, хотя мне очень этого хотелось. Но, помимо болезни, немаловажную роль в таком поведении сыграл и мой характер.

Я рос спокойным и самодостаточным ребенком. Любил слушать и наблюдать и при любой возможности стремился посидеть в тишине и покое и подумать о своем. Еще мне очень нравилось решать практические задачи и создавать что-то собственными руками. В начальной школе я был увлечен работой по дереву, а дома собирал и раскрашивал модели кораблей, аэропланов и всякие исторические фигурки. Самыми любимыми моими игрушками были конструкторы Lego и Мессано. Целыми днями я просиживал на заднем дворе дома и придумывал всякие игры, в которых использовал все, что было под рукой. Ничто не указывало на то, что я выберу публичную работу и получу международную известность как оратор. Как часто бывает, окружающие заметили мой потенциал до того, как его увидел я сам.

Когда мне было тринадцать, моя кузина Бренда выходила замуж. На ее свадьбе мои старшие братья, Кит и Иан, а также наш двоюродный брат Билли задумали разыграть маленькое представление, что-то вроде кабаре: они решили переодеться женщинами и исполнить пародии на хиты тех лет под фонограмму, запущенную в ускоренном темпе, — голоса на пленке пищали бы, словно голоса мультипликационной группы «Элвин и бурундуки». Свой ансамбль они назвали The Alka Seltzers (это долгая история). Нужно было, чтобы кто-то представил их публике, и Кит предложил эту роль мне. Идея застала меня врасплох, да и не меня одного. И все же я сделал это, хотя дрожал от ужаса.

Я боялся, потому что раньше никогда ничего подобного не делал, а еще потому, что съехавшиеся на мероприятие многочисленные отряды моих родственников всегда были готовы поднять на смех любого, при этом они не испытывали бы ни малейшей жалости и никаких угрызений совести, если бы даже у жертвы были фиксаторы на ногах и дефект речи. Я решился потому, что всегда верил: нужно смотреть в лицо своим страхам. Ведь если не преодолеть их раз и навсегда, они еще долго будут отравлять вам жизнь.

Вечер удался на славу. Даже мое выступление удостоилось похвал. Группа произвела настоящий фурор и получила несколько приглашений повторить свой номер в разных театрах и танцевальных клубах. Правда, ей пришлось сменить название на The Alka Sisters — чтобы избежать возможных конфликтов с производителями известного средства от похмелья. Ребята отправились в многолетнее турне по всей стране и даже победили в национальном конкурсе талантов. Но и я вдруг понял, что ничего не имею против публичных выступлений.

В старших классах я играл в нескольких школьных спектаклях и даже попробовал себя в качестве режиссера. В колледже я уже вошел во вкус сценической жизни и, хотя никогда этого осознанно и не искал, часто получал приглашения выступить на какой-нибудь дискуссии или провести презентацию. И довольно скоро обнаружил, что на сцене чувствую себя раскованно и даже получаю некоторое удовольствие. Мне до сих пор это нравится. Вся моя профессиональная деятельность связана с выступлениями перед людьми, часто в виде презентаций. И хотя я всегда нервничаю перед началом, стоит мне заговорить, как я тут же начинаю чувствовать себя совершенно естественно и время проходит незаметно.

Когда вы в своей стихии, ощущение времени меняется. Если вы занимаетесь тем, что вам нравится, час пролетает как пять минут; если же вы делаете то, что вам не по душе, то пять минут растягиваются на целый час. Моя жена Тереза, например, на любом этапе моей карьеры всегда могла угадать, чем я занимался днем, — по тому, как выглядел вечером. Если мне приходилось заседать на собрании какого-то комитета или выполнять административные функции, к вечеру я выглядел на десять лет старше своего настоящего возраста; если же выступал на этом собрании, читал лекцию или проводил семинар, то выглядел на десять лет моложе. Когда вы следуете своему призванию, вы наполняетесь энергией. Если же бежите от него, ваши силы тают. Более подробно об энергии мы поговорим в пятой главе.

Но как приступить к поиску своего призвания?

Туда и обратно

Поиск призвания — это поиск самого себя. Как я уже писал во введении, это путешествие туда и обратно, или путь в глубины самого себя в поисках того, что заключено в нас самих, и путь наружу, цель которого — отыскать возможности в окружающем мире.

Все мы, и вы в том числе, живем в двух мирах. Один — это мир, возникший в момент вашего рождения и существующий только потому, что существуете вы. Это внутренний мир сознания — ваши ощущения, чувства, мысли и настроения. Но имеется и другой мир, который независим от того, есть вы или нет. Этот внешний мир других людей, событий, обстоятельств и материальных объектов существовал задолго до вашего появления и будет существовать после того, как вы его покинете. Познать внешний мир вы способны только через мир внутренний. Вы воспринимаете его посредством физических ощущений и строите свои представления о нем, используя свою систему ценностей, чувства, оценки и другие составляющие вашего мировоззрения.

Чтобы найти свое призвание, нужно изучить оба мира. Нужно осознать свои таланты и стремления, а затем творчески взглянуть на мир вокруг, чтобы найти им применение. На практике это означает, что поиск призвания включает в себя три взаимосвязанных процесса — поэтому упражняйтесь в каждом из них регулярно.

Приглушите шум

Чтобы найти свое призвание, нужно лучше узнать себя. А для этого необходимо проводить время наедине с собой, держась подальше от суждений других людей. Впрочем, для многих из нас в теории это кажется проще, чем на практике.

Мало кто живет изолированно от остального человечества. Как правило, бóльшую часть своей жизни человек проводит вместе с другими людьми — семьей и друзьями, знакомыми и коллегами. Кого-то вы знаете очень хорошо, с кем-то знакомы лишь поверхностно, а некоторых можно поместить посредине этой шкалы. По мере взросления вы берете на себя новые обязательства и примеряете новые роли. Часто в течение всего лишь одного дня вам приходится не раз менять эти роли, например превращаясь то в родителя, то в любовника, партнера, друга, ученика, учителя, вожака или ведомого. Как и все, вы подвержены влиянию того, каким видят вас окружающие, и того, каким вы хотите перед ними представать, — то есть зависите от ожиданий и пожеланий других людей.

К тому же наше время наполнено «шумом» и отвлекающими факторами. С каждым днем мир становится все более беспокойным. Например, трудно недооценить влияние, какое оказали на то, как мы живем, работаем и мыслим, цифровые технологии. Предоставляемые ими преимущества неоспоримы, но и у них есть обратная сторона. Хорошим примером тому может послужить количество информации, обрушивающейся на нас с экранов телевизоров, ноутбуков, планшетов и смартфонов. В 2010 году председатель совета директоров Google Эрик Шмидт заявил, что сейчас мы за два дня производим столько информации, сколько произвело человечество

за период от зары цивилизации до 2003 года. Согласно исследованиям Cisco Systems*, интернет-трафик на конец 2010 года был эквивалентен тому объему информации, какой содержится в книгах, хранящихся на книжной полке длиной в 36 миллиардов миль (что в десять раз больше расстояния от Земли до Плутона). За пять минут мы производим столько информационной «пурги», что она засыпала бы все хранилища библиотеки Конгресса США. Впрочем, все подобные подсчеты весьма приблизительны...

И хотя современные технологии приносят нам огромные блага, они же постоянно подталкивают нас к взаимодействию с внешним миром и не позволяют погрузиться в себя. Они также провоцируют быстрые ответы и мгновенные реакции, а не глубокое взаимодействие и критическое осмысление.

Но во всем этом шуме, производимом внешним миром, в круговерти социальных ролей, которые мы в нем исполняем, очень легко утратить понимание того, кто мы на самом деле. Чтобы найти свое призвание, нужно преодолеть эти препятствия и беспристрастно взглянуть на себя. Можно попробовать выделить время и место для того, чтобы побыть в одиночестве, в тишине и покое, когда никому ничего от вас не нужно. Один из способов сделать это — заняться медитацией.

Вообще-то, рекомендуя этот метод, я испытываю серьезные сомнения. Честно говоря, я не очень-то хорошо умею медитировать, хотя изо всех сил стараюсь; просто у меня неустойчивое внимание, и еще я очень непоседлив. В детстве отец говорил мне: «Перестань ерзать!» — но мне это

* Cisco Systems — американская транснациональная компания, разрабатывающая и продающая сетевое оборудование. *Прим. перев.*

не удавалось. Теперь, когда я уже и сам отец, семья часто пытается заставить меня медитировать. Мои занятия медитацией можно довольно точно описать с помощью слов известного писателя и мудреца XVIII века доктора Джонсона: «...это все равно что собака, идущая на двух ногах. Нельзя сказать, чтобы у нее это хорошо получалось, но удивительно уже то, что у нее это вообще получается». Когда я медитирую в одиночестве, то затем ставлю в известность об этом всех и каждого, хотя, наверное, это и лишает данное занятие всякого смысла.

Однако справедливости ради стоит сказать, что заниматься медитацией гораздо труднее, чем кажется многим. На первый взгляд, ничего сложного в этом нет. Медитация — это процесс успокоения собственного разума, имеющий целью погрузиться в тихое течение своего бытия. Это метод снятия напряжения, вызванного ожиданиями внешнего мира, позволяющий вашему внутреннему «я» на некоторое время обрести покой.

Одной из наиболее распространенных трудностей, связанных с медитацией, является необходимость перестать думать, а ведь многие люди именно с этой целью и начинают медитировать. В некотором роде медитация представляет собой полную противоположность мышлению. В западном мире принято приравнивать интеллект к хорошо организованному мышлению. Мышление в целом обладает рядом неоспоримых достоинств, и я обеими руками за этот процесс. Более того, в те минуты, когда вы не заняты медитацией, я бы советовал почаще к нему обращаться. Я искренне желаю, чтобы некоторые люди думали побольше. Но думать о чем-то и осознавать что-то — вовсе не одно и то же. Я еще вернусь к этому в пятой

главе. Иногда, как об этом пишет в книге «Сила настоящего» Экхарт Толле*, мышление только мешает функционировать нашему сознанию.

Если вы хоть немного похожи на меня и большинство моих знакомых, ваш разум представляет собой неутихающий поток мыслей и чувств. Эта внутренняя какофония в чем-то подобна помехам на экране телевизора: она тоже заглушает основной сигнал. Медитация во многом направлена как раз на то, чтобы уменьшить количество помех и позволить вам прислушаться к более глубоким уровням сознания. Древнее сравнение уподобляет бесконечный поток мыслей в голове ряби на водной глади. Увидеть то, что скрыто в глубине водоема, можно, лишь когда волны успокоятся.

Признаю, что, как и многие другие, я считаю медитацию делом весьма непростым. Если бы перестать думать было так легко, нам не пришлось бы изощряться, пытаясь изобрести для этого подходящие инструменты. К счастью, существует множество способов медитации. Одни техники требуют мистической обстановки и вычурных поз. В других этого не нужно. Некоторым людям лучшим способом медитации кажутся занятия йогой. А кому-то достаточно, пребывая в тишине, просто расслабить дыхание и снять мышечное напряжение.

Прежде чем приступать к какому-либо упражнению, описанному в этой книге, я советую вам несколько минут посвятить простой медитации и сосредоточиться на тех вопросах, которые вам предстоит исследовать. Вот один из способов проделать это.

* Экхарт Толле — писатель и философ, один из современных западных духовных учителей; *Толле Э. Сила настоящего*. Киев : София, 2011. *Прим. перев.*

Упражнение 1. Медитация

- Сядьте поудобнее, держа спину и плечи прямо, но расслабленно. Закройте глаза.
- Сделайте глубокий вдох носом, задержите дыхание на пару секунд, а затем медленно выдохните.
- Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно повторите предыдущий шаг четыре-пять раз.
- На несколько минут вернитесь к нормальному дыханию, продолжая внимательно наблюдать за ним.
- По мере того как перед вами будут возникать случайные мысли — а это однозначно произойдет, — просто игнорируйте их. Продолжайте следить за своим дыханием. Расслабьтесь.
- По прошествии приблизительно пяти минут — лучше десяти, если вы можете это выдержать, — откройте глаза и просто расслабляйтесь еще пару минут.

И хотя я и сам не гуру в медитации, я бы посоветовал вам попробовать несколько разных подходов, чтобы увидеть, какой годится лично для вас. Даже учитывая то, как легко нас отвлечь, несколько минут медитации в день помогут вам не терять из виду свое внутреннее «я», скрытое под переменчивой поверхностью вод. Медитация требует значительных усилий и времени, но результат того стоит.

Измените свою точку зрения

Возможно, для того чтобы найти свое призвание, вам придется взглянуть на себя под другим углом. По словам писательницы

Анаис Нин, «мы видим вещи не такими, какие они есть, а такими, какие мы есть»*. Она имела в виду, что ни один человек не может быть полностью объективным в своих суждениях. Мы видим мир вокруг нас через призму своего внутреннего мира, и внутренний мир корректирует наши представления о внешнем. Людям вообще не свойственно непосредственное восприятие; мы трактуем то, что видим, используя индивидуальные модели идей, ценностей и убеждений. Некоторые из них определяются нашими личностными качествами, а какие-то рождены окружающей нас культурной средой. Что бы мы ни делали, мы исходим из того, о чем думаем и что чувствуем. И ваши личные взгляды, а также взгляды людей, вас окружающих, могут помочь — или помешать — вам отыскать свое призвание.

Давайте начнем с личных предубеждений. Вы можете, например, считать, что не обладаете никакими особыми задатками. Так думают многие, пока наконец не обнаруживают у себя какой-нибудь талант или даже несколько. Возможно, вы долго и настойчиво убеждали себя в том, что не приспособлены к тому, чтобы заниматься тем, что вам по душе, — и потому даже не пытались проверить, так ли это. Или, может быть, вы полагаете, что если все-таки решитесь испытать свои силы, а из этого ничего не выйдет, то будете иметь глупый вид. Вполне вероятно, вам кажется, что уже поздно пробовать себя в новом деле. Между вами и вашим призванием стоит множество подобных резонансов, и вы все продолжаете и продолжаете себя отговаривать.

Порой поиск призвания заставляет бросить вызов уже сложившемуся мнению о ваших способностях. Возможно, вы уже

* На самом деле это приведенная Анаис Нин цитата из Талмуда; см. *Нин А. Соблазнение Минотавра*. СПб. : Амфора, 2005. *Прим. перев.*

смириться с тем, что думают о вас друзья и близкие, и приняли их суждение в свою систему ценностей. Не стоит забывать и о том, что все мы живем в определенной культурной среде с определенными правилами мышления и поведения. Некоторые поступки могут осуждаться или не одобряться в рамках этой системы, зависеть от пола и возраста или тех ролей и ограничений, что вы уже на себя возложили.

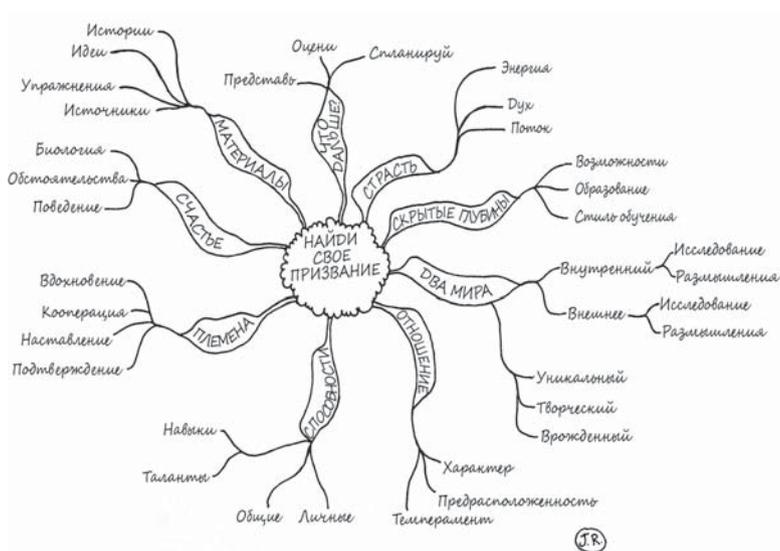
По мере продвижения вперед мы рассмотрим все эти преграды. Пока же я только пытаюсь сказать, что, для того чтобы обрести свое призвание, вам, вероятно, придется бросить вызов устоявшимся представлениям о том, какова ваша истинная сущность, — представлениям, укоренившимся в вашем собственном сознании или сознании окружающих. Чтобы найти свое призвание, очень важно анализировать свои природные задатки, вспоминать, к чему вас влекло в прошлом, размышлять о том, что бы еще вы хотели попробовать. В этом помогут некоторые из приведенных в книге упражнений. По мере работы вы научитесь использовать различные приемы тщательного обдумывания: слова, образы, звуки, движения или какие-то их комбинации. Я рекомендую вам три метода, которые могут в этом поспособствовать.

Карты мыслей

Создание «карт мыслей»* — это техника визуального отображения информации, облегчающая работу с ней. В центре такой

* В русскоязычной литературе «карты мыслей» иногда называют также картами ума, интеллект-картами, картами памяти, ментальными картами, ассоциативными картами, ассоциативными диаграммами или схемами мышления. *Прим. перев.*

карты находится основная идея, ядро, из которого расходятся «ветви» производных идей, мыслей и образов. Для создания карты необходимо выбрать основную мысль (тему), поместить ее в центр и обвести кружочком. Затем начертить исходящие из кружка линии, соответствующие связанным с этой идеей мыслям и соображениям. Их число ничем не ограничено, кроме того, от них тоже могут при необходимости отходить новые «ветви».



Основателем современной техники создания интеллект-карт считается Тони Бьюзен. Вместе со своим братом Барри Бьюзенем он написал книгу «Интеллект-карты. Практическое руководство»*, которая и по сей день остается наиболее подробным руководством по этому методу. В интернете вы

* Бьюзен Т., Бьюзен Б. Интеллект-карты. Практическое руководство. Минск : Поппури, 2010.

можете найти огромное количество примеров интеллект-карт и детальные инструкции по некоторым нюансам их создания. Главное — запомнить следующее: создать «неправильную» карту ума невозможно. Вы абсолютно свободны в ее дизайне. Надо лишь придерживаться нескольких простых принципов.

- Для подписей к каждой линии старайтесь использовать как можно меньше слов. Визуальный образ значит здесь не меньше, чем слова.
- Для описания самых важных моментов используйте только заглавные буквы. Обычные идеи записывайте как обычно.
- У каждого ключевого слова или картинки должна быть своя линия.
- Линии должны быть той же длины, что и слова (картинки), которые на ней расположены.
- Старайтесь делать линии изогнутыми, а не прямыми или имеющими углы.
- Линии, расположенные ближе к центру, должны быть толстыми, но становиться тоньше по мере удаления.
- Пользуйтесь разными цветами: разноцветная карта не просто радует глаз — цветом можно выделить уровень значимости отдельных идей или классифицировать их.

Вы наверняка обратили внимание на то, что приведенная в книге карта — черно-белая, на ней нет никаких изображений, она довольно примитивная. Это потому, что на ее примере мы хотели всего лишь проиллюстрировать основные принципы составления интеллектуальных карт. Еще

одна причина — сделав карту черно-белой, мы сэкономили на цветной печати. Вам это должно понравиться! Теперь, когда вы держите в руках нашу книгу, вы можете сами карту раскрасить — это отличная тренировка!

Карты желаний

Карта желаний — коллаж, состоящий из изображений, отражающих ваши стремления, надежды и мечты. С ее помощью легче увидеть и понять, чего вы на самом деле стремитесь достичь в жизни. Создание такой карты может стать приятным занятием, к тому же оно производит некий терапевтический эффект.

Чтобы создать карту желаний, пролистайте несколько журналов по интересующей вас тематике и вырежьте фрагменты понравившихся вам рисунков, фотографий, фраз и выражений — не важно, что именно, главное — чтобы они отвечали вашим мыслям. Можете поискать материал в интернете. Однако мы не рекомендуем использовать для этого упражнения личные фотоархивы, так как образы прошлой жизни не годятся для работы с планами на будущее.

Когда подборка вырезок готова, у вас появляется несколько вариантов дальнейших действий. Наиболее распространенный — закрепление «желаний» на большом листе ватмана с помощью клея или скотча. И хотя этот способ неплох, я бы посоветовал использовать что-нибудь менее радикальное, чем скотч или клей. По мере приближения к своему призванию ваши мечты и надежды могут меняться. Вполне возможно, что уже в начале путешествия у вас появится четкий образ конечной цели, но может случиться и так, что ваше видение

подвергнется изменениям. И было бы уместно отобразить эти перемены и на карте желаний. Поэтому советую воспользоваться лентами-липучками, кнопками или густым клеем ПВА. И ватман, для долговечности, лучше заменить обычным картоном. Пробковая доска тоже сойдет. Некоторые при создании карты желаний применяют зеркала и магниты или даже размещают свои творения прямо на оконном стекле. Дайте волю воображению!

Как поступить с готовой картой желаний — личное дело каждого. Часто рекомендуют размещать ее там, где она постоянно будет попадаться на глаза. Но если вам не хочется, чтобы ее видели другие, поместите карту желаний в укромном месте, где вы могли бы при желании смотреть на нее. Цель этой карты — создать видимый образ той жизни, какой вы хотели бы жить, поэтому она должна как можно точнее передавать ваши стремления. И не обращайтесь на суждения других: вы рисуете жизнь, которой хотели бы жить именно вы, а не кто-нибудь другой.

Автоматическое письмо

Основная идея, лежащая в основе создания ментальных карт и карт желаний, — попытка подтолкнуть вас к ассоциативному мышлению, освободиться от линейной последовательности предложений и фраз. Выйдя за рамки устоявшихся мыслительных моделей, вы увидите себя в новом свете. Разумеется, этого можно достичь и с помощью слов, но только если вы не станете подвергать себя самоцензуре и корректировать поток своих мыслей. Пример такого подхода — техника автоматического письма.

Цель автоматического письма — изучение собственных мыслей и чувств, возникающих произвольно, без участия самоконтроля; вы просто спонтанно записываете все, что приходит в голову. Не пытайтесь сознательно излагать свои идеи, просто пишите все, что приходит на ум, и двигайтесь в направлении, которое указывает ваше бессознательное путем свободных ассоциаций. Не прерывайтесь, чтобы исправить что-то или перечитать; не думайте, о чем писать дальше. Как и в случае с картами желаний, вы работаете с впечатлениями и чувствами, и так же, как при создании ментальных карт, вы вольны в собственных ассоциациях.

При использовании техники автоматического письма вы должны находиться там, где чувствуете себя комфортно, пребывать в расслабленном состоянии и иметь достаточный запас бумаги подходящего цвета и размера, а также ручку или карандаш, чтобы писать. Задумайтесь на минутку, какую тему, проблему или идею вы собираетесь исследовать с помощью этого метода. Допустим, вы решили подумать о своей «страсти». Сразу же начинайте писать все, что приходит в голову. Продолжайте писать в энергичном темпе примерно пять минут, не прерываясь на исправления или просмотр написанного. По мере того как будете овладевать этой техникой, вы обнаружите, что можете писать без перерыва все дольше и дольше. Разумно даже увеличить продолжительность таких сеансов до 15–20 минут. Не беспокойтесь об орфографии, знаках препинания или структуре текста. Весь смысл этого упражнения заключается в том, чтобы мысли изливались на бумагу свободно. Результат увидите только вы — если разумеется, не решите потом им с кем-нибудь поделиться. Автоматическое письмо — это процесс спонтанного,

непрерывного самовыражения. Когда вы решите, что написали уже достаточно, прочтите плоды своего творчества. Можете подчеркивать или обводить те фразы и мысли, которые кажутся вам особенно удачными или важными; можно также использовать их как отправную точку на следующем сеансе.

Еще один метод предполагает использование каждой буквы ключевого слова (например, «страсть») как отправной точки для нового потока ассоциаций.

В своем бестселлере «Путь художника»* Джулия Кэмерон советует каждый день начинать с автоматического письма; она называет этот ритуал «утренними страницами». Вместо того чтобы отталкиваться от чего-то конкретного, автор использует утренние страницы как способ очистить сознание от мысленного мусора и подготовиться к новому дню. «Что же такое утренние страницы? В самом общем виде их можно определить как поток сознания, уместенный на трех листках рукописного текста: “Эх, вот и снова утро... Писать совершенно не о чем. Хорошо бы постирать занавески. А вчера я вытащила одежду из машинки? Ля-ля-ля...” Более приземленно их можно назвать “канализацией для мозгов”, ведь именно в этом и состоит их прямое назначение.

Утренние страницы просто не могут оказаться неправильными или плохими. Это ежедневное бумагомарание спозаранку не должно иметь ничего общего с искусством. И даже с написанием грамотного текста. Я подчеркиваю это для непишущих людей, читающих мою книгу. Такая писанина — просто средство, инструмент. Ничего большего от вас

* Кэмерон Дж. Путь художника. М. : Гаятри / Livebook, 2013.

не требуется — лишь водить рукой по бумаге и записывать все, что приходит в голову. И не бойтесь выдать что-нибудь чересчур глупое, жалкое, бессмысленное или чудное — все пойдет в дело...

Иногда утренние страницы содержат красочные описания, однако чаще всего они полны негатива, будто склеены из жалости к себе, повторений, напыщенности, ребячества, злобы или монотонной бессмыслицы, а то и откровенной глупости. Вот и замечательно!..

Вся эта состоящая из злости и уныния чепуха, которую вы записываете по утрам, и есть то, что мешает вам творить. Переживания из-за работы, грязного белья, вмятины на машине, странного взгляда любимой — все это роится где-то на уровне подсознания и портит настроение целый день. Выплесните все на бумагу».

Кэмерон советует писать утренние страницы сразу же после пробуждения — прежде, чем вы займетесь делами. Пусть возле вашей кровати всегда лежат блокнот и ручка; сам процесс займет минут двадцать — а может, вы справитесь и быстрее. Главное — исписать три полные страницы. Джулия также советует не перечитывать написанного, чтобы не замусоривать свой разум. Она даже рекомендует сразу по окончании уничтожать эти три страницы. Но если вам жаль своего труда, можете складывать записи в конверт, надежно спрятанный от посторонних глаз. А можете и просто писать каждое утро в специально предназначенном для этого дневнике. Какой бы метод вы ни выбрали, утренние страницы позволят вам очистить разум и сосредоточиться на важных, запланированных на день делах.

Просто попробуйте

Чтобы понять, что скрыто внутри вас, необходимо также оглядеться по сторонам. Нужно попробовать новые занятия, посетить новые места и познакомиться с новыми людьми. Нужно сделать что-то необычное, чтобы увидеть новые возможности и испытать свои силы в новых ситуациях и обстоятельствах. Если есть что-то, что вы хотели бы попробовать, но не решились, — просто возьмите и сделайте это сейчас. Даже если вам страшно или вы волнуетесь. Не попробовав себя в новых амплуа, вы так никогда и не узнаете, на что способны.

Конечно, нельзя перепробовать все на свете. Медитация и работа с мысленными образами как раз и помогают выделить наиболее важные для вас вещи и найти способ привнести их в вашу жизнь. Далее в книге вы найдете упражнения, которые позволят вам яснее увидеть окружающий мир, и это тоже подтолкнет вас в нужном направлении.

Безусловно, и внешние обстоятельства, и жизненный опыт имеют большое значение. Но по-настоящему важно не то, что с вами происходит, а как вы к этому относитесь и какие выводы делаете.

Начнем же

Подавление шума, смена точки зрения и апробация новых видов деятельности — вот три ключевых процесса в поиске призвания. Вы можете решить, что достаточно один раз применить эти приемы — и дело сделано. Но я вам не рекомендую так поступать. Это все равно что, пожелав привести себя в форму, один раз сходить в спортзал — и считать, будто сделал

все необходимое. Как и достижение и поддержание хорошей физической формы, эти три процесса составляют бесконечный цикл изучения самого себя, размышлений и концентрации, цель которого — понимание себя и своего настоящего места. Давайте же начнем — со следующего упражнения.

Упражнение 2. Что вы сейчас делаете?

Цель этого упражнения — осознать, на каком этапе пути вы сейчас находитесь и как ощущаете себя.

- На большом листе бумаги составьте перечень из слов или изображений, описывающих вашу обычную неделю. Это может быть что угодно: деловые встречи, электронная почта, уборка, покупки, общение, учеба, блуждание в интернете, прослушивание музыки, садоводство, просмотр кинофильмов, оплата счетов, тренировки, уход за ребенком. Список каждого человека в чем-то будет уникальным. А как выглядит ваш?

- Используя разные цвета, распределите свои занятия по категориям; подчеркивайте относящиеся к одной категории занятия одним цветом. Например, вы можете классифицировать их по такому принципу: оплаченный труд, неоплаченный труд, отдых и развлечения, общение, хобби, поддержание формы и т. п. Но можете разделять их и по другим признакам, заносить в другие категории, главное — чтобы эта классификация устраивала именно вас.

- На другом листе нарисуйте кружки по количеству категорий. Пусть размеры кругов соответствуют тому, сколько времени

вы уделяете каждой группе занятий в течение недели. Если вы работаете в три раза больше, чем отдыхаете, то и кружок, относящийся к работе, должен быть в три раза больше. Поместите все слова или изображения из одной категории внутрь соответствующего круга.

- Теперь подумайте о том, как вы относитесь к тем делам, которыми заняты еженедельно. Вам нравится работать, но вы не любите тренироваться? Вам по душе общение, а не учеба? Используя три разных цвета, пометьте каждое занятие в соответствии со своим отношением к нему:

1. вам нравится это занятие;
2. вы нейтрально к нему относитесь;
3. вам оно не по душе.

- На новом листе нарисуйте большой круг и поделите его на три части в зависимости от того, сколько времени вы тратите на то, что вам нравится, на то, что вам безразлично, и на то, что неприятно. На что похож этот «пирог»? И как бы он выглядел, если бы вам пришлось «нарезать» таким же образом месяц или год?

Подумайте над моделью своей жизни, проиллюстрированной этим упражнением. Что вы при этом чувствуете? Насколько гибкой она вам кажется? Что бы вы хотели изменить и почему? Что вы можете изменить сейчас и что вам пока сделать не под силу? Как бы эти листы выглядели, если бы вы жили так, как мечтаете? Если пока вы этого не представляете, не страшно — скоро мы этим займемся.

Прежде чем мы продолжим и займемся первыми упражнениями более подробно, я бы хотел познакомить вас с принципами, лежащими в основе всего процесса.

Три базовых принципа

Ранее я уже говорил, что поиск призвания — это не программа «из десяти шагов». И результаты у этого весьма личного процесса тоже разные. Это правда. Он зиждется на трех базовых принципах, которые применимы ко всем людям.

ПРИНЦИП 1. ВАША ЖИЗНЬ УНИКАЛЬНА

Ваша жизнь уникальна и неповторима, и другой такой во всей человеческой истории не было и не будет. Никто не проживал ее до вас, и никто не сможет повторить ваш путь. Если у вас двое детей, готов поспорить, что они — совершенно разные. Вы никогда не спутаете их друг с другом, правда? «Кто из вас кто? А ну-ка, напомните мне!» Даже близнецы во многом отличаются. То же самое касается ваших братьев и сестер или любых других родственников. Я вырос в семье, где было семеро детей, и все мы очень разные. Однако при этом у нас много общего и мы очень любим друг друга; но все же у нас разный темперамент, разные причуды и разные интересы. У меня и моей жены двое детей, и они тоже в чем-то очень похожи, а в чем-то — словно север и юг. Как говорила известная танцовщица Марта Грэм*: «Существует витальность, жизненная сила, энергия, которая передается через вас в совершаемое действие,

* Марта Грэм (1894–1991) — американская танцовщица, создательница американского танца модерн. *Прим. перев.*

и поскольку есть только один вы здесь и сейчас, то и действие это уникально».

Вы уникальны с двух точек зрения. Во-первых, с биологической. Ваша уникальная жизнь начала формироваться задолго до вашего рождения. И кстати, отметим, что вероятность вашего рождения была весьма низкой. Подумайте, например, о том, сколько людей жили во все времена. Я не имею в виду доисторических особей, передвигавшихся на четвереньках. Я говорю о таких же, как мы с вами, людях — с привлекательной внешностью и чувством юмора. Наш вид, *Homo Sapiens*, появился на Земле от 50 до 100 тысяч лет назад. Подсчитайте-ка, сколько человеческих индивидов существовало за все это время?

Оказывается, никто этого не знает, потому что никто не считал, по крайней мере до недавнего времени. Однако статистики попытались вычислить — исходя из данных о рождаемости и смертности, продолжительности жизни и других показателей. Итог оказался очень приблизительным: от 60 до 100 миллиардов. Давайте возьмем среднее арифметическое и сойдемся на том, что от зарождения нашего вида до наших дней на земле жили 80 миллиардов человек.

Что значит быть одним из 80 миллиардов? Представьте себе тонкие нити связей с далекими предками, которые тянутся к вам из глубины веков. Сколько пар мужчин и женщин встречались и давали жизнь новым людям, и так снова и снова, пока на свет не появились все восемь ваших прадедов и прабабок? Они повстречались и произвели на свет ваших дедушек и бабушек, а те, в свою очередь, подарили миру ваших родителей, которые и создали вас. Когда вы представите себе все это огромное число встреч, произошедших за такой длительный

промежуток времени, то сам факт вашего рождения, как говорит далай-лама, может показаться чудом.

Я сказал, что ваша жизнь начала формироваться задолго до вашего рождения, потому что вы несете в себе биологическую память всех своих предков. Джудит Батлер* пишет: «Я не до конца знаю себя, так как часть меня — это загадочные отзвуки других людей». Все эти «отзвуки» определили ваш внешний вид, пол и национальность и даже то, к кому вы испытываете сексуальное влечение. Они оказали влияние и на ваши склонности и поведение. Я, например, очень похож на своего отца. Я похож на него и внешне, и по характеру. Многие качества, которые я считаю важной частью моей личности, я унаследовал от него. То же можно сказать и о моих братьях и замечательной сестре Роб. Но при этом мы не его клоны. Некоторые качества достались нам от матери. И оба наших родителя унаследовали большинство своих качеств от своих родителей. Каждый из нас представляет собой уникальную комбинацию всего этого наследственного багажа.

Изучение своего генетического наследия может дать ответ на вопросы, почему вы думаете и чувствуете именно так, а не иначе. Окинув взором путь, который привел вас к настоящему моменту, вы сможете увидеть и то, что лежит впереди. *Чтобы найти свое призвание, важно понимать, какие способности и увлечения достались вам в качестве биологического наследия.*

Второй аспект вашей уникальной личности — культурный. Созданный сообществом людей определенный набор общих

* Джудит Батлер — современный американский философ; внесла весомый вклад в изучение вопросов феминизма, политической философии и этики. *Прим. перев.*

идей, ценностей и норм поведения принято считать культурой. Отследить, в какой степени ваш внутренний мир определен окружающей культурой, несложно, так как культурные поощрения, ограничения и запреты достаточно ясны. На ваше призвание не может не влиять то, живете вы в бедности или в богатстве, в мирные времена или во время военной разрухи, а также ваше образование, если оно у вас вообще есть. От своих родителей я отличаюсь прежде всего потому, что мы родились в разное время и жили в разных обстоятельствах. Мой отец родился в 1914 году, а мать — в 1919-м в Ливерпуле. И хотя я тоже родился в Ливерпуле, мир детства и юности моих родителей, пришедшийся на 1920–1930-е годы, сильно отличался от того мира 1950–1960-х, в котором выросл я.

Наша жизнь формируется наложением личных особенностей на обстоятельства, в которых мы живем. Принимаемые нами решения, а также решения других людей оказывают влияние на то, какой путь мы выберем и какой отвергнем. *Поиск призвания связан и с анализом своих культурных обстоятельств и возможностей дальнейшего роста, которые они предоставляют.*

ПРИНЦИП 2. ВЫ ОПРЕДЕЛЯЕТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

Однако вы не должны чувствовать себя связанными по рукам и ногам ни собственным прошлым, ни обстоятельствами жизни. Наверное, вы не раз слышали: пусть прошлое нам не подвластно, мы всегда можем изменить будущее. На это способен каждый из нас — таково свойство человеческой природы.

По сути, мы мало чем отличаемся от других форм земной жизни. Мы смертны, и наше существование зависит

от существования нашей планеты. Мы часть органической природы: мы растем и меняемся, подобно всем прочим формам жизни. Но в одном мы сильно отличаемся от остальных организмов.

Люди появились на Земле от 50 до 100 тысяч лет назад. Довольно большой отрезок времени — но в сравнении с существованием жизни на Земле этот период можно уподобить времени взмаха крыльев мотылька. Нашей планете предположительно четыре с половиной миллиарда лет. Это невообразимо много. Если представить, что наша планета существует один год, то люди вышли на сцену в полночь 31 декабря. Большую часть своей истории мы жили в гармонии с природой. Однако в последние триста лет стали доминирующей силой в очень многих аспектах. Почему? Что выделило нас из сонма других представителей животного мира? Коротко ответить на этот вопрос, думается мне, можно так: благодаря нашей удивительной способности к творчеству и воображению.

Воображение — это способность создавать в уме то, что невозможно воспринять органами чувств. В воображении мы можем выйти за рамки данного момента и перенестись в прошлое. Оно позволяет нам покинуть собственное тело и взглянуть на мир глазами другого человека, почувствовать то, что он переживает. Можно представлять себе разные варианты будущего. Способность видеть прошлое, испытывать эмпатию и прогнозировать будущее — основной ресурс, с помощью которого мы можем изменить свою жизнь.

Воображение стоит у истоков творчества. Ведь творчество, по сути, это воображение за работой. Так сказать, прикладное воображение. Человечество достигло величайших вершин совместными усилиями творческих людей: их фантазии мы

обязаны достижениями в науке и искусстве, языками, на которых общаемся, технологиями, которыми пользуемся, идеалами и культурными ценностями, которые разделяем.

В биологическом отношении мы эволюционируем примерно с такой же скоростью, как и другие виды. Но вот в культурном — достигли совершенно другого уровня. Собаке как виду тоже немало лет, но едва ли ее интересы и образ жизни за это время сильно изменились. Я не говорю, что у собак нет воображения — мне это неизвестно. Но они точно его никак не проявляют, вследствие чего не способны к культурному развитию, соотносимому с нашим. В целом их поведение не отличается от того, как они себя вели много веков назад. Поэтому спрашивать у собак «Что нового?» при каждой встрече не обязательно.

Людям же всегда есть что рассказать. Причина — в их творческой природе. Это верно как для всего человечества, так и для отдельно взятой личности. Вы формируете свою жизнь исходя из того, как видите окружающий мир и свое место в нем; вы определяете ход своей жизни собственными решениями, способностью видеть новые возможности и тем, какой выбор делаете. Человеку дано множество выборов. Нам, в отличие от собаки, доступны воображение и изобретательность — вместе с пособием по их эксплуатации.

Резюме одновременно со свидетельством о рождении не выдают. Вы сами строите свою жизнь и сами можете ее серьезно перестраивать. Психолог Джордж Келли* говорил: «Никто не должен становиться жертвой собственной биографии». Или, как сказал Карл Юнг, «Я не то, что со мной случилось, я — то, чем решил стать».

* Джордж Келли — американский психолог, автор теории личностных конструктов. *Прим. перев.*

ПРИНЦИП 3. ЖИЗНЬ ЕСТЕСТВЕННА

Судя по тому, что я видел и знаю, людей среднего возраста, живущих так, как они задумывали в молодости, очень мало. Даже если они занимаются тем, чем всегда хотели, — а таких и вовсе немного, — вряд ли в юности они могли в полной мере представить себе все нюансы своей нынешней жизни: конкретную должность, коллег, партнера, дом, в котором живут, детей. Да и кто мог бы это предвидеть? Я тоже из числа тех, кто не угадал.

Было время, когда я подумывал стать стоматологом или бухгалтером. Перед самым окончанием школы я беседовал с консультантом по выбору карьеры: то была наша последняя встреча. Он спросил, какие предметы мне нравились больше всего, и я ответил: английский, латынь и французский. Мне очень нравился французский. Вернее, не столько сам язык, сколько наш учитель, мистер Эванс. Взять хотя бы то, что он действительно мог говорить по-французски — а этим могут похвастаться не все преподаватели иностранных языков. Мистер Эванс был молод и элегантен, что тоже редкость среди учителей. Кроме того, он курил французские сигареты и ел чеснок, что в 1960-е считалось очень экзотичным. Я даже некоторое время думал, что чеснок — это наркотик. Я и сейчас иногда так думаю. Еда в Британии в те времена была намного менее космополитичной — и съедобной, — чем сейчас. Кабачок я впервые увидел, когда мне было двадцать, а баклажан — к двадцати пяти годам. Я жалею, что вообще их увидел. В довесок ко всему жена мистера Эванса была француженкой. Мы даже не могли себе такого представить. Точнее, могли и именно этим и занимались на уроках французского языка.

Моя вера в мистические способности консультанта по профориентации видеть людей насквозь была поистине безграничной, и я трепетно ожидал, что же ему скажет о моем будущем тяга к французскому, латыни и английскому. Он на минуту задумался, а затем спросил, не думал ли я о том, чтобы стать бухгалтером. Нет, не думал. Может быть, зубным врачом? И снова я ответил отрицательно. Как оказалось, ни он, ни я не могли себе представить, какой будет моя профессиональная жизнь на самом деле. В своей работе я не имею никаких дел ни с цифрами, ни с ротовой полостью (кроме собственной), а с французским языком она связана весьма отдаленно.

Ни он, ни я не могли точно предсказать мое будущее, так же как и вы не способны его предвидеть: ведь жизнь не линейна, она естественна и внутренне согласованна. Моя жизнь, как и ваша, — это постоянная импровизация с учетом интересов и личных качеств, с одной стороны, и обстоятельств и возможностей — с другой. Они влияют друг на друга. Многие возможности возникают благодаря энергии, которую мы создаем своими поступками.

Конечно, когда вы преобразуете историю своей жизни в резюме, все кажется совсем иным. Вы описываете ее как прямую линию, чтобы все выглядело так, будто вы заранее все распланировали. Вы записываете свою биографию, помечая даты и основные достижения, применяя полужирный шрифт и курсив, чтобы сложилось впечатление, будто вся ваша жизнь представляет собой реализацию сложного и детально продуманного плана. Вы делаете это, чтобы успокоить себя, а также чтобы работодатель подумал, что ваша жизнь не похожа на череду бессистемных попыток и случайностей, хотя на самом деле большинство жизней именно таковы.

В книге вы неоднократно встретите примеры, подтверждающие эти три принципа. Приведем в пример хоть карьеру Дэвида Огилви, которого иногда называют «отцом рекламы». Работа его агентства в Нью-Йорке в 1960-х вдохновила создателей сериала «Безумцы»*. Наблюдая легендарный успех великого рекламиста, можно предположить, что он родился на Мэдисон-авеню**, всю жизнь провел в рекламном бизнесе и никогда не хотел заниматься другим делом. И будете совершенно не правы.

Дэвид Огилви родился в 1911 году в Англии. Учился в Эдинбурге и Оксфорде. Свою трудовую деятельность начал поваром в отеле «Мажестик» в Париже. Затем продавал кухонные плиты в Шотландии. Поскольку у него это очень хорошо получалось, владелец компании попросил его написать руководство по продажам для других торговых агентов. Огилви написал, руководство было опубликовано. Тридцать лет спустя журнал *Fortune* назвал это руководство по продажам лучшим из всех когда-либо написанных. Старший брат Дэвида, Фрэнсис, показал это пособие своему начальству в рекламном агентстве *Mather & Crowey*. На них оно произвело настолько сильное впечатление, что Дэвиду предложили место в самом низу иерархической лестницы. После истечения контракта Огилви переехал в Америку, где стал помощником директора в компании *Gallup*, занимавшейся проведением социальных опросов. Во время Второй мировой войны

* «Безумцы» («*Mad Men*») — американский телесериал, получивший несколько премий «Эмми» и «Золотой глобус», транслируется с 2010 года. *Прим. перев.*

** В XIX–XX веках на Мэдисон-авеню располагались офисы основных рекламных агентств США, и название улицы стало нарицательным обозначением американской рекламной индустрии в целом. *Прим. перев.*

он служил в отделении британской разведки при посольстве Великобритании в Вашингтоне.

После войны он решил уехать из города и отправился на восточное побережье США, где примкнул к общине амишей и попробовал себя в роли фермера. Затем, десять лет спустя, вернулся в Нью-Йорк и устроился менеджером по работе со счетами клиентов в рекламном агентстве Mather. За следующие двадцать лет Огилви вывел это агентство на первое место в общемировом рейтинге, а сама компания сменила название на Ogilvy Mather. Просто чересполосица! Ведь вкратце его путь выглядит так: от продавца кухонных плит в Шотландии до фермера-амиша, а затем до великого руководителя с Мэдисон-авеню. История Огилви — хорошая демонстрация органичной природы жизни, яркий пример того, как из разрозненных элементов мы сами складываем полную картинку.

Чтобы найти свое призвание, нужно быть открытым для нового опыта и пробовать новые пути и возможности, предлагаемые окружающим миром.

Надежный ориентир

Позвольте сказать пару слов об образовании. Одна из проблем при поиске призвания заключается в том, что большинство образовательных систем не учитывает трех базовых принципов: что ваша жизнь уникальна, что вы сами создаете ее и что жизнь органична по природе. Напротив, по большей части они исходят из того, что жизнь линейна и неорганична, а креативность — просто красивое излишество. Нас пытаются уверить, что если учиться по согласованной программе

и успешно сдавать экзамены, то жизнь будет двигаться по ровной колее. В ином случае вас будет бросать из стороны в сторону.

В принципе такой подход может сработать, но при условии, что вы в достаточной степени осознаёте, чем именно будете заниматься. Но по той же причине может ничего и не получиться. Например, между тем, что вы изучаете в школе, тем, что будете делать по ее окончании, и той жизнью, какую затем станете вести, прямой связи попросту нет. Вы можете, например, решить, что большинство в руководстве компаний Кремниевой долины составляют инженеры и что существует сильная корреляция между уровнем инноваций в этих компаниях и тем, специализировались ли их лидеры на математике и точных науках. И вновь окажетесь неправы. Вивек Уодхва, профессор Инженерной школы Пратта при университете Дюка, исследовал карьеры более 650 высших руководителей компаний в сфере инженерного и технологического дизайна. Все они были родом из США. Лишь у 90 процентов было университетское образование, а среди них только четыре из десяти имели дипломы, связанные с математикой или инженерным делом. Остальные специализировались по управлению бизнесом, искусствам или гуманитарным наукам.

Профессор Уодхва сделал вывод, что никакой связи между тем, чему вы обучались в колледже, и тем, насколько вы успешны в дальнейшей жизни, не существует. Он принимал участие в найме более тысячи работников и не обнаружил закономерностей в том, как образование и выбранная специализация влияют на деловые успехи. «Люди добиваются успеха благодаря мотивации, драйву и способности учиться на своих ошибках, а также трудолюбию», — считает он. Это очень важное

наблюдение, поскольку заботливые близкие часто отговаривают молодых людей от изучения какого-либо предмета, предполагая, что им никогда не найти работы по этой специальности. В реальности же часто выходит наоборот.

Кэтрин Брукс, руководитель Службы трудоустройства выпускников гуманитарных факультетов при Техасском университете в Остине, делится своими наблюдениями о том, как студентов подталкивают к тому, чтобы рассматривать жизненный путь как нечто линейное и подчиненное строгой логике. «Я специализировался в политических науках, так что теперь продолжу обучение в юридической школе» или «Я изучал историю, поэтому стану учителем истории». На самом же деле многие, возможно даже большинство, двигаются в совершенно ином направлении, отличном от запланированного после окончания колледжа. Только по окончании учебы большинство выпускников обнаруживают, что их интересует совсем иное. Кэтрин Брукс говорит, что менее чем треть тех, с кем она поддерживает контакты, занята в профессиях, связанных с предметами, которые они изучали в колледже.

Что же происходит с теми, кто обнаруживает у себя другие интересы? Счастливы ли они? Да, если смогли найти способ следовать своим увлечениям. «Самое грустное для меня — наблюдать, как кто-то устраивается на работу исключительно ради больших денег и тратит все эти деньги на разные забавы и игрушки, чтобы хоть как-то подбодрить себя, потому что работа не приносит им радости. Те же, кто занимается любимым делом, не воспринимают его как работу, они просто живут», — говорит доктор Брукс.

Мой консультант по выбору профессии не смог мне помочь, потому что даже не смотрел на меня — он смотрел

на общий перечень профессий и прикидывал, куда бы меня можно было воткнуть. Но даже с учетом этого трудно понять, каким образом он увязал то, что я назвал своими любимыми предметами, с предложенными профессиями. И все же у него были хоть какие-то идеи насчет того, чем я должен заниматься. У меня самого их не было вовсе. Имелся лишь смутный план изучать английскую литературу, не более того. Еще у меня было четкое представление о том, чего стоит избегать. Искусство манило меня больше, чем наука. И я не видел себя в роли менеджера или чиновника. Мне нравилось играть на сцене и работать с людьми, особенно если у них было чувство юмора. Но работать в театре я бы не хотел. Как оказалось впоследствии, этого смутного ощущения вполне достаточно. Позже я расскажу о том, чем мне действительно довелось заниматься. Все это я воспринимаю как поиск верного направления с помощью надежного личного ориентира.

У каждого — своя отправная точка. Одни имеют четкое представление о том, кем они хотели бы быть годы спустя. У них есть четкие цели, которые, словно маяки, указывают им путь. У других есть только смутное ощущение того, что в данное время они идут в неверном направлении. А как обстоит дело у вас? Общее ощущение направления ни к чему вас не принуждает, но способно стать хорошей отправной точкой. Оно также может помочь сделать выбор среди нескольких вариантов, если вы интуитивно чувствуете, что некоторые из них вам не интересны. Что-то кажется вам более реальным и уместным, чем другое, не так ли? Вы можете иметь очень четкое ощущение направления. А можете и не иметь. Давайте рассмотрим этот вопрос.

Упражнение 3. Сделайте свою жизнь наглядной

Взгляните еще раз на схематическое изображение своей жизни, которое вы создали в упражнении 2. Теперь воспроизведите то же самое при помощи коллажа из фотографий. Не используйте изображения тех, кого вы знаете лично. Цель этого упражнения — визуально изобразить общие паттерны вашей жизненной ситуации и запечатлеть ваше эмоциональное состояние.

- Полистайте журналы в поисках подходящих фотографий. Вырезайте рисунки, фото, заголовки или просто приглянувшиеся словосочетания.
- Среди вырезок отберите те, которые хорошо отражают какой-то определенный аспект вашей жизни и ваше отношение к нему.
- Организуйте их таким образом, чтобы коллаж гармонично передавал вашу теперешнюю жизненную ситуацию и общее эмоциональное состояние.
- Смело пишите и рисуйте поверх фотографий. Любым удобным вам образом переделывайте их.
- Если у вас есть желание и возможность, можете добавить ко всему этому музыкальное сопровождение на свой вкус.
- Спросите себя, насколько точно данный коллаж отражает вашу жизнь и переживания. Какие аспекты вам наиболее приятны в их настоящем виде, а что хотелось бы изменить или отвергнуть, по мере того как вы будете приближаться к обретению своего призвания.

Намечая путь

Я уже говорил, что наша жизнь находится под влиянием мощных сил, которые мы не всегда способны контролировать или предсказывать. И это действительно так. Важно также и то, как мы реагируем на происходящие в ней события. Наша жизнь подобна кораблю в открытом море, и управляем им мы сами. Можно заранее проложить курс и строго ему следовать — кто-то поступает именно так. Но, бывает, непредвиденные обстоятельства сбивают вас с пути. Некоторые после этого долго блуждают в поисках нового курса, а кое-кто даже идет ко дну. А возможно и такое: вы случайно оказываетесь у сказочных берегов, гораздо более интересных, чем те, к которым вы изначально планировали плыть. Вы также встречаете новых людей и получаете новый опыт; все это влияет на вас, а вы влияете на других, и в результате ваш жизненный путь и путь людей, с которыми вы взаимодействовали, претерпевает изменения. Это особенно верно в тех случаях, когда вы следуете зову сердца и развиваете свои подлинные таланты.

Поскольку жизнь имеет нелинейную природу и полна неожиданностей, вовсе не обязательно расписывать ее на много лет вперед. Иногда полезно иметь перспективные цели, и многие люди такие цели имеют. Не менее эффективным может быть и решение сосредоточиться на ближайшем будущем. В том, чтобы начинать путешествие с намерением попробовать разные маршруты и сделать выбор позже, нет ничего плохого — это ничем не хуже, чем стартовать, четко представляя себе конечную цель. Иногда запланировать дальше, чем на один шаг, просто невозможно. Но, чтобы начать движение, и этого

достаточно. Первый шаг — самый важный. Главное — начать, расправить паруса.

Философ Тейяр де Шарден тоже сравнивал жизнь с океаном. Он подталкивает нас к поступкам: «Вместо того чтобы, стоя на берегу, убеждать себя в том, что океан не сможет нести нас, давайте лучше попробуем отправиться по нему в путь — вдруг вы окажетесь неправы».

Вот несколько вопросов, над которыми полезно поразмыслить, прежде чем перейти к следующей главе:

- Что оказало наибольшее влияние на вас во время принятия важных жизненных решений?
- Какие аспекты вашей жизни наиболее увлекательны для вас?
- Что в вашей жизни вам нравится меньше всего?
- Вы знаете, в чем ваше призвание?
- Вы знаете, в каком направлении вам нужно двигаться?
- Что бы вы хотели попробовать из того, что раньше никогда не делали?
- Почему вы до сих пор этого не сделали?



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

