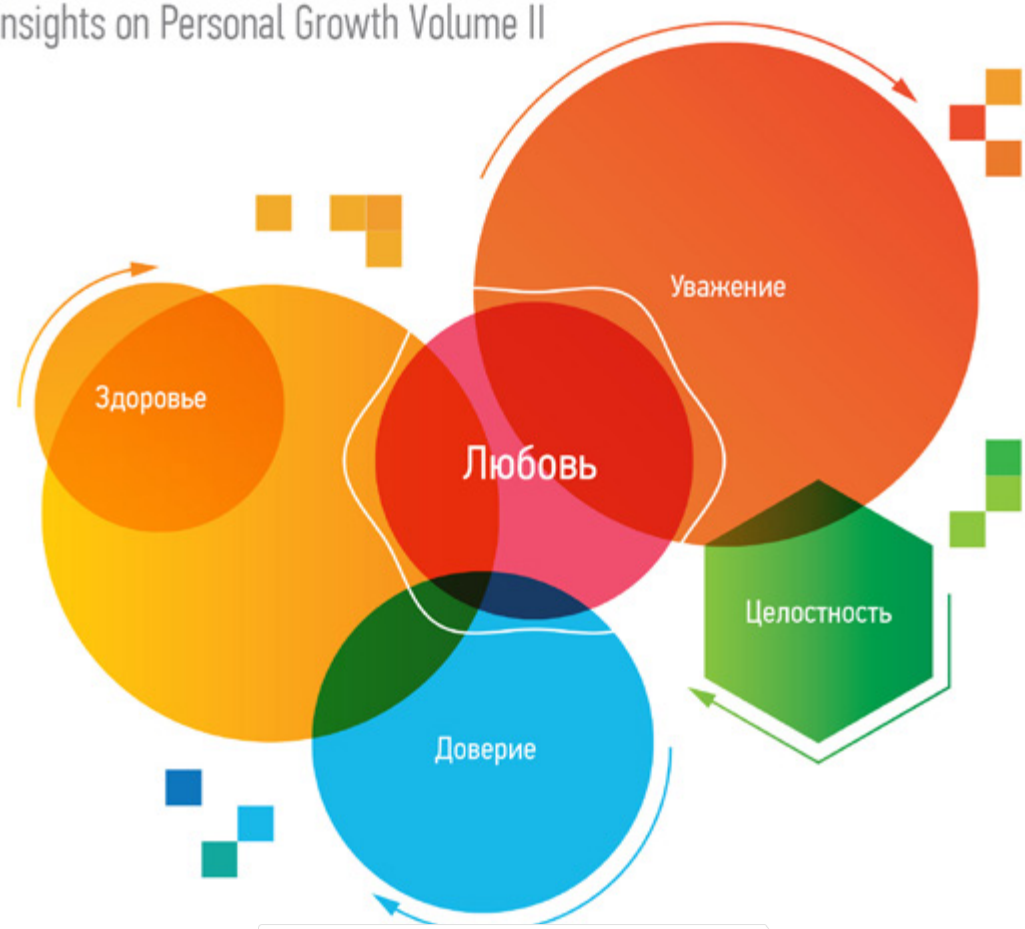
Ицхак Калдерон Адизес

НОВЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ

ЗДОРОВЬЕ. СОВЕСТЬ. ЛЮБОВЬ

Insights on Personal Growth Volume II



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Эту книгу хорошо дополняют

Управляя изменениями
Ицхак Калдерон Адизес

От застоя к росту
Ицхак Калдерон Адизес

Управление жизненным циклом корпораций
Ицхак Калдерон Адизес

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Ichak Kalderon Adizes

INSIGHTS ON PERSONAL GROWTH

VOLUME II

ADIZES INSTITUTE PUBLICATIONS

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Ицхак Калдерон Адизес

НОВЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ

Здоровье. Совесть. Любовь

Перевод с английского Александры Дворянчиковой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2015

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 658
ББК 65.290-21
А30

Научный редактор Анна Чедия, литературный агент Ицхака Калдерона Адизеса

Published by Adizes Institute Publications
1212 Mark Avenue, Carpinteria, Santa Barbara County, California, USA 93013
Tel.: (805) 5652901, fax: (805) 5650741

Адизес, Ицхак Калдерон
А30 Новые размышления о личном развитии / Ицхак Калдерон Адизес ; пер. с англ. А. Дворянчиковой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 240 с.

ISBN 978-5-00057-636-6

Эта книга — продолжение «Размышлений о личном развитии» — единственного сборника гуру бизнеса Ицхака Адизеса, в которой он обсуждает с читателем «личные» темы, не связанные с бизнесом. Эти заметки и эссе не результаты исследований или изложения теорий, а очерки и впечатления, возникшие благодаря исключительной открытости всего мира, данной автору по роду деятельности.
Во втором томе «Размышлений…» Ицхак Адизес рассматривает следующие темы:
— здоровый образ жизни, вредные привычки, питание и отдых;
— отношения, брак, конфликт отцов и детей;
— осознанность, эго, духовность.
А также поднимает многие другие философские и жизненные вопросы.
Для всех, кто хочет знать ответы одного из лучших бизнес-мыслителей современности на простые жизненные вопросы.
Для тех, кто хочет найти баланс «жизнь — работа».
И для тех, кто в восторге от первой части «Размышлений…».

УДК 658
ББК 65.290-21

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»
VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-636-6

© Dr. Ichak Adizes, 2014.
© Перевод на русский язык Чедия Анна, литературный агент Ицхака Калдерона Адизеса, 2015.
© Издание на русском языке, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Введение 13

Часть I. Здоровый образ жизни

Выход за рамки обычного мышления 19
Предупреждения о вреде сигарет 23
Сочувствие 25
Как восстановить биоритмы 29
Как противостоять искушениям 32
Избыточный вес 34
Перемены, избыточный вес и потеря веса 36
Ролевая модель PAEI и здоровый образ жизни 39
Забота о себе 43
Tody que Es Demasyadu No Valle 46
Что такое отпуск? 49
Кому нужен отдых? 52

Часть II. Отношения

Самый важный актив в браке 57
Проявления любви 61
Чего хотят женщины и чего — мужчины 64

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Как сохранить семью. 66
Институт брака 69
Жизненный цикл супружества 73
Супружество как школа 76
Что делает человека привлекательным? 79
Богатые тоже плачут 82
Почему опасно быть творческой личностью 84
День отца 86
Конфликт отцов и детей 89

Часть III. Самопознание

Знание, осознание и сознание 95
Еще о знании, осознании и сознании 99
Усмирение гнева 103
Отрицание смерти 106
Единство и двойственность. 108
Еще о двойственности. 111
Укрощение эго 114
Жизнь и любовь 117
Связь любви и перемен. 120
И снова о любви 123
И все-таки, что такое любовь? 125
Что вызывает доверие и его последствия 127
Что есть истина? 130
Когда «нет» означает «да» 132
Влияние Холокоста. 135
Без ожиданий жизнь прекрасна 138
Возлюбить себя и других 142

Часть IV. Духовность

О жизни и смерти 147
Есть ли жизнь после смерти? 149
Как я пришел к Богу 151

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Об Иисусе Христе 162
Мысли к Рождеству 165
Прощение в Новый год 166
Размышления о сюжете Исхода 169
Что делает нас людьми? 173
Размышления после пребывания в ашраме 176
Когда наступает смерть? 180

Часть V. Руководство к жизни

Проблемы как испытание 185
Жизнь как игра в карты 187
Вся жизнь — борьба, боль и разочарование.
Так ли это? 190
Мое джазовое откровение 192
О многообразии и различиях 197
Чемпионат Европы по футболу 200
Значение денег 202
Стена как аллегория 206
Ошибок не бывает 210
Полюбить то, что я ненавижу 212
Лень задуматься 215
Ищи то, чего не видишь 218
Кто больше получает, тот меньше отдает 220
Не жди и не желай 222

Об авторе 227
Книги Ицхака Калдерона Адизеса, переведенные
на русский язык 229
Об Институте Адизеса 231

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Посвящается доктору Аллану Голдхамеру,
чьи бесценные советы спасли мне жизнь

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение

Я ПОНИМАЮ, что с моей стороны довольно самонадеянно публиковать книгу размышлений о личном развитии. Я все-таки консультант по менеджменту со степенью доктора бизнес-администрирования и большим опытом в сфере организационной психологии. Что же касается вопросов личных и духовных исканий, проблем семьи, отношений отцов и детей, мужей и жен — не слишком ли много я беру на себя?

На самом деле, мне кажется, нет. Во-первых, мои представления об изменениях, жизненных циклах и взаимоотношениях в области управления могут быть распространены за пределы деловой среды. Они дают подход и систематический метод, которые можно применять как к корпоративным, так и личным отношениям. Во-вторых, мои научные интересы и бóльшая часть профессионального опыта связаны с процессами развития и поведением и могут быть экстраполированы на широкий спектр областей. Кроме того, я не отделяю личную жизнь от профессиональной. Для меня они объединены, причем одна обогащает и поддерживает другую. Я повторяю своим многочисленным клиентам и руководителям их организаций: пока в частной жизни не достигнуты равновесие и гармония, им будет сложно справляться с переменами и натиском обстоятельств, неотъемлемыми на пути к успеху в мире бизнеса.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Должен добавить к сказанному, что я бесконечно любопытен. На протяжении более чем 20 лет я консультировался с психотерапевтами, представляющими разные течения и подходы, пытаясь понять взаимообмен, присущий человеческим существам, особенно в семейной жизни. Кроме того, в поисках вдохновения и прибежища у духовных наставников я стал последователем Учителя Чариджи, лидера духовной практики Сахадж Марг, с которым не раз встречался в его духовной обители в Гималаях, Северная Индия.

Любопытство приводило меня в разные страны (спешу заметить, гораздо более густонаселенные, чем Гималаи), где мне доводилось общаться и с политическими лидерами, и с простыми людьми. И неизменно оказывалось, что личные и семейные трудности в большинстве своем являлись отражением сложнейших организационных проблем, которыми я занимался в тех краях.

Таким образом, в разъездах по миру неделю за неделей (около 80% времени провожу вдали от моего дома в Южной Калифорнии) я составил целый список собственных наблюдений. Они и легли в основу данной книги, являющейся вторым томом размышлений о личностном развитии и охватывающей мой опыт с 2012 года. Мне особенно отрадно, что многие из описываемых здесь озарений возникли благодаря общению с людьми из развивающихся стран, где влияние глобализации ощущается столь мощно… и, как мне кажется, воспринимается с мудрой осторожностью.

Читатели моего блога, которые уже встречали отдельные отрывки в их изначальной формулировке, вероятно, обнаружат в них некоторые изменения. Отчасти они были сделаны вследствие вновь приобретенных знаний и опыта и связанных с ними размышлений. И конечно, отчасти изменения отражают тот вклад, который внесли мои читатели.

Скажу несколько слов об Институте Адизеса, директором и CEO* которого я являюсь и на сайте которого впервые были опубликованы

---

* CEO — Chief Executive Officer (*англ.*) — высшая исполнительная должность в компании. В принятой в России иерархии аналог генерального директора. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

мои заметки. В отличие от большинства работ Института, эти эссе не являются результатами теоретических или экспериментальных исследований — скорее, это размышления; очерки и впечатления, возникшие благодаря исключительной возможности доступа к миру, предоставленной мне моей профессиональной деятельностью.

Не важно, кто вы — новый или давно знакомый с моими идеями опытный читатель, я приглашаю вас к обсуждению моих размышлений и озарений. Работая над книгой, я представлял себе беседу, а не монолог.

Доктор Ицхак Калдерон Адизес

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Часть I

Здоровый образ жизни

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Выход за рамки обычного мышления*

В своей основополагающей книге «Латеральное мышление»** доктор Эдвард Де Боно ввел понятие «выход за рамки обычного мышления».

Я хотел бы обсудить несколько случаев, когда мне удавалось решить проблему, не только думая, но и действуя за пределами обычного, в надежде, что вы, мои читатели, найдете в них пользу для себя.

Гомеопатия

Это случилось около 20 лет назад: у меня страшно разболелась правая пятка. Я совершенно не мог стоять на ней (а стоять приходилось, и иногда по восемь часов кряду!) в течение лекций или консультаций. Боль превратилась в серьезную проблему.

Первый врач, к которому я обратился, был специалистом в области спортивной медицины. Согласно его диагнозу, причина боли заключалась в мелком сухожилии, для лечения которого он назначил мне уколы

---

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в апреле 2011 года. З*десь и далее, если не указано особо, прим. автора.*

** *Эдвард де Боно.* Латеральное мышление (Lateral Thinking) / Перев. П. Самсонова. — М. : Попурри, 2012.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

кортизона. На несколько дней боль прекратилась, но затем вернулась снова.

Следующим был специалист по заболеваниям стоп. Он пришел к заключению: у меня неровная поступь и мне придется посещать его дважды в неделю, чтобы научиться правильно ходить. Я, в свою очередь, сделал вывод, что ему, скорее всего, нужны средства на оплату колледжа его чада, и пошел к третьему врачу.

Тем временем минул почти год, а я все мучился постоянными болями. Третий врач сделал рентген моей пятки и установил, что у меня образовалась шпора — ненормальное разрастание кости — и необходима операция по ее удалению.

Тем временем прошел почти год,
а я все мучился постоянными болями.

К счастью, прежде чем договориться об операции, я познакомился с гомеопатом из центра практики йоги и рассказал ему о своей больной пятке. Он не стал делать рентген и даже не взглянул на мою пятку. Он задал мне несколько вопросов о моей работе и о том, как я обычно провожу свое свободное время. Затем гомеопат велел мне взять больную пятку в руку, закрыть глаза, представить, что эта пятка — мой сын, которого я люблю больше, чем себя, и поприветствовать ее. Это звучало странно, но я сделал, как мне сказали. Затем он дал мне две маленькие таблетки, велел положить их под язык и дать им раствориться в слюне. Я выполнил указание. В тот же вечер моя боль безвозвратно исчезла.

Тибетский массаж

Около полутора лет назад я, упражняясь с поднятием веса, вероятно, перестарался или сделал что-то неправильно и в результате потянул правое плечо. Для меня это стало серьезной неприятностью, поскольку, читая лекции и проводя консультации, я часто пишу на проекторах или

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

флипчартах (перекидных лекционных блокнотах). Теперь же я не мог поднять руки без приступа мучительной боли в плече.

Я сходил к хирургу-ортопеду, который после рентгеновского исследования, как и ожидалось, посоветовал сделать операцию.

Однако я рассудил иначе и вместо этого отправился к мануальному терапевту на еженедельные массажи. Боль уменьшилась, однако не исчезла. По крайней мере, теперь я мог пользоваться рукой.

Физиотерапевт посоветовал делать специальные упражнения. Состояние плеча улучшилось, однако я постоянно ощущал боль в нем.

Два месяца назад в Москве я взял сеанс тибетского массажа. После того как я рассказал массажисту о своей боли, он размял мне плечо, а затем поставил массажные банки. Интересная процедура! Сначала он выжег воздух из банок при помощи кусочка ваты, обернутого вокруг металлической палочки, а затем поставил банки мне на плечо. Такое впечатление, что они «втянули» мышцу в правильное положение. И все. Боль ушла и не вернулась (по крайней мере пока), и мое плечо отлично работает.

Третий случай

Однажды у меня зазвенело в правом ухе. Началось все с легкого шума, который за несколько дней превратился в звенящий свист, сводивший меня с ума. Невозможно было ни спрятаться от него, ни прекратить. Не получалось ни на чем сосредоточиться. Разве я мог вести лекции в таком состоянии? Разве мог писать, читать или просто разговаривать?

Я отправился к отоларингологу. С помощью МРТ он исключил наличие опухоли в мозге, сказал, что этот синдром не лечится, и предположил, что я смогу расслабиться, слушая музыку. Я был в отчаянии. К счастью, в Словении я познакомился с Зденко Доманчичем, который занимается биоэнергетическим целительством. Я рассказал ему о свисте в ухе. Один из его учеников излечил меня, даже не прикасаясь. Он просто воздействовал на энергетический поток вокруг уха. Свист прекратился. С тех пор прошло уже больше двух лет, а свист не вернулся.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Кристина

Три предыдущие истории были из моего личного опыта. Если вам хочется узнать больше «выходящих за рамки обычного» случаев, зайдите на сайт www.truenorthhealth.com и посмотрите видео о Кристине, чей мозг был поврежден ударом свалившейся ей на голову балки. Восемнадцать лет она страдала от ужасных, постоянных головных болей. Врачи самых разных специальностей, осмотрев ее, сошлись в диагнозе и объявили, что лечение невозможно.

Под медицинским наблюдением Кристина прошла курс водного голодания продолжительностью в 41 день.

После 18-летних мучений Кристина обратилась в True North Health Center в Санта-Розе, Калифорния. Там под медицинским наблюдением она прошла курс водного голодания продолжительностью в 41 день. Так она не только сбросила 50 фунтов лишнего веса, но и распрощалась с головной болью. Надо ли говорить, что сейчас Кристина выглядит превосходно. Люди приходили в True North Health Center с признаками неизлечимого кожного туберкулеза (волчанки) и покидали центр без симптомов.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Предупреждения о вреде сигарет*

Я не курю. То есть не покупаю себе сигарет. Когда кто-то рядом закуривает, могу стрельнуть сигаретку-другую, чтобы затянуться.

Однако я заметил, что существуют ситуации, когда я хватаюсь за сигарету, — всегда с чашечкой кофе, разумеется, но в основном — если я напряжен, на нервах или устал. При этом мне плевать на предупреждение о том, что сигареты убивают. На самом деле, думаю, эти предупреждения оказывают *обратный* эффект: они подталкивают меня закурить. Они *подают разрешающий сигнал* подсознанию.

Странно, не правда ли?

Как?

Почему?

Предупреждения подают разрешающий сигнал подсознанию.

---

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в декабре 2013 года.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Когда я устал или нахожусь в состоянии стресса, во мне возникает глубинное желание остановить эту боль или умереть. Поэтому я переедаю, хотя и знаю, что это мне вредно. И курю.

Вот оно! Возможно, предупреждение усиливает мое желание умереть и подтверждает, что я на «верном» пути.

Если моя идея верна, то чем напряженнее жизнь в обществе, тем больше в нем будут курить. А если курение запретят или оно станет слишком дорогим удовольствием, его место займут алкоголь или марихуана. Либо другие наркотики, позволяющие забыть о том, кто ты и что с тобой происходит. А когда человек постоянно на взводе и средства для расслабления требуются слишком часто, они перестают приносить облегчение.

Постепенно данная потребность переходит в зависимость, а наше скрытое желание, сиюминутное стремление к саморазрушению превращаются в непрерывный процесс досрочного самоубийства.

Какое же эффективное вмешательство может заставить нас бросить курить и перестать наносить вред своему здоровью?

Ну уж точно не предупреждения на пачках! Надо устранить причину, а не следствие. Прекратите нервничать. Медитируйте. Занимайтесь йогой. И не относитесь к жизни слишком серьезно. Как говорят гавайцы, расслабься, живи долго и брось укорачивать свою жизнь.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Сочувствие*

Наблюдая за матерью, утешавшей плачущего ребенка, я вдруг заметил, что эти двое едва ли обменялись даже парой слов. Вряд ли слова вообще прозвучали. Мать прижимала дочку к груди, целовала ее и слегка поглаживала. Все, что я мог расслышать, был лишь нежный шепот. Про себя я подумал, что по большому счету все мы в душе дети. Когда нам плохо, мы хотим лишь, чтобы нас любили, заботились, прижимали к сердцу, утешали наши любимые. Не надо слов. В минуты обиды и тоски слова только мешают нашей потребности чувствовать самим и ощущать чье-то сочувствие.

В нашей культуре давно считается прописной истиной, что нельзя объясняться с женщиной, когда она подавлена или просто не в духе. Поиски логических причин обиды и попытки поправить дело рассуждениями приведут лишь к вспышке злости, если не ярости.

От нас требуется только молчать и слушать. Женщинам нужна эмоциональная поддержка, а не рассуждения; любовь, а не логика; ощущение, что родной человек разделяет их чувства, а не мысли. То, что я называю «сочувствие».

---

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в августе 2013 года.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Однако если вдуматься, мы, мужчины, нуждаемся в том же и стремимся к тому же. Представьте, вы вернулись домой после тяжелого разговора на работе. Она ждет от вас рассказа о произошедшем; старается подойти к делу логически; убеждает вас не принимать все так близко к сердцу, не киснуть и собраться.

От нас требуется молчать и слушать.

Я полагаю, результат очевиден: любой из нас, мужчин, взбесится.

Просто помолчи и почувствуй мою боль — вот что нам нужно, хотя часто так трудно произнести эти слова — ведь мы слишком мачо, для того чтобы просить о поддержке. Не лучше ли, когда близкий человек просто обнимет, погладит по руке, выслушает, даже просто молча посидит рядом?

Если считать это озарением, я бы сформулировал его так: к решению логических проблем нужно подходить логически, а эмоциональных — с чувством. Не надо применять к логике чувства, а к чувствам логику.

Вот несколько примеров возможной путаницы.

Подумайте об умирающем человеке. Теперь представьте себе, кто-то скажет ему, что смерть — это не так уж и страшно. На самом деле. Есть жизнь после смерти. Бог его ждет. И небеса, в сущности, прекрасное место. Это звучит настолько по-идиотски, что даже не смешно… Пример доведенной до крайности попытки справиться с чувствами при помощи логики, при помощи слов.

Здесь нужно что-то другое. Очень простое. Безыскусное. Может быть, просто взять за руку. Молча. Ласково. Приложить свою руку к его сердцу. Заглянуть в глаза.

Это и есть способ выразить свою любовь. Передать чувство сострадания. Ничего не говорите. Слова лишь оборвут, размоют связь между вами.

На чувства следует отвечать чувствами.

Следуя тому же принципу, логические проблемы должны решаться логически, без проявления чувств.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Допустим, вы пришли к кому-то за советом и изложили суть проблемы. Вместо того чтобы обсудить ее с вами, предложить возможные альтернативные пути выхода из ситуации, собеседник возьмет вас за руку и ласково обнимет, стараясь приободрить. Вы не задумываясь отвергнете помощь такого человека. Вам был нужен совет, а не эмоциональная поддержка; незыблемые рациональные аргументы, а не симпатия или эмпатия.

Возьмите за правило: отвечать чувствами на чувства и логикой на логику. Ответ должен соответствовать запросу.

Взгляните на влюбленных, сидящих на закате на пляже. Скажет ли он «хочешь, перечислю *все, за что* я тебя люблю?» или просто молча обнимет ее? В данной ситуации слова только все испортят. Чувства исходят из сердца, и — да, единение сердец существует и его можно ощутить. Без лишних слов и долгих объяснений.

Разум говорит языком слов, сердце — языком молчаливых поступков.

Для меня это озарение, возникшее, когда я наблюдал за матерью, утешавшей ребенка, перекликается с отношениями в браке, размолвкой влюбленных и даже охлаждением между деловыми партнерами.

Дело в том, что людей ранит не случившееся с ними, а значение, которое они придают произошедшему. Поэтому они реагируют скорее сердцем, чем умом.

В подобных ситуациях мы прежде всего должны помочь человеку, продемонстрировав ему свою эмпатию. Когда он успокоится и попросит совета, *действительно* захочет услышать наше мнение, только тогда его сто́ит озвучить. Не раньше!

Меньше слов, больше дел от чистого сердца.

Если данная идея верна, то она в полной мере относится и к международным отношениям. К примеру, на Ближнем Востоке до сих пор не установился мир. Полагаю, что он не установится до тех пор, пока обе стороны не станут говорить друг с другом языком сердца,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

а не разума, и поступать по велению сердца, а не из рациональных соображений.

Вместо этого на переговорах чувства подменяются словами, которые стали формой и содержанием межчеловеческого обмена. Слова в этом уравнении — всего лишь подстановка, заменяющая чувства. Стороны выложили на стол бартер и логику, рациональное мышление: кто что кому сделал; кто является жертвой, а кто преступником.

Тем временем суть проблемы очевидна всем: сердца евреев кровоточат из-за Холокоста, сердца палестинцев разрываются от тоски по потерянным домам и земле.

Я, конечно, не предлагаю им взяться за руки и посмотреть друг другу в глаза. Но уверен, что у каждой стороны есть возможность открыть свое сердце другой. Меньше слов, больше дел от чистого сердца.

Вот вам пример: мой друг, лечащий врач Шимона Переса, президента Израиля, именно так и поступает. Раз в месяц он, как и десятки других еврейских врачей, посещает палестинские деревни, оказывая бесплатную медицинскую помощь. Для меня это акт выражения сочувствия. Ответ, идущий из сердца, — меньше слов, больше дел от всей души.

Без лишних слов, через сердце лежит путь к установлению мира — будь то в семье, бизнес-партнерстве или международных отношениях. По крайней мере, для начала.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ