

Зачем вообще ставить цели?

Почему корабль побеждает волны,
хотя их много, а он один?
Потому что у корабля есть цель,
а у волн — нет.

Уинстон Черчилль

Цели нужны, чтобы их достигать. Этот очевидный тезис оспариванию не подлежит. Свои цели нужны всем — каждому живущему на нашей планете человеку. А когда человечество отправится жить на другую планету, то и там без целей не обойтись.

Существует популярное заблуждение, что цели нужно ставить только предпринимателям, собственникам крупных компаний. Что целеполагание — это нечто не для простых смертных, в «обычной жизни» оно не нужно. Чушь, причем чушь опасная! Неважно, кто ты — собственник компании, ГЕНдиректор, наемный сотрудник, домохозяйка с тремя детьми, пенсионер или школьник: всем нужны цели. И здесь я подробно объясню, покажу и расскажу, зачем именно.

В этом, к слову, состоит существенное отличие моей нынешней книги от предыдущих. Если раньше основной аудиторией были предприниматели и собственники, а говорили мы в основном о бизнесе, то теперь

я обращаюсь ко всем, кто умеет читать. И кто, как писал Николай Островский в романе «Как закалялась сталь», понимает, что жизнь дается всего раз и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

Жизнь у всех у нас одна — не только в количественном смысле (другой не будет), но и в качественном. Не бывает никакой отдельной семейной жизни, отдельной трудовой жизни, отдельной жизни для себя, отдельной — для других. Это очень опасный миф, из-за которого миллиарды людей на планете живут бессмысленно и бесцельно. Запомните: жизнь неделима. В ней нет и не может быть никакого баланса.

Если я, например, звоню с работы любимой жене, это в какую категорию записать? Или вернулся из офиса, ужинаю с супругой, а мыслями еще в бизнесе — куда определить?

Многие ищут равновесия между «разными жизнями», но находят лишь стресс и уныние. Я тоже долгое время пытался заниматься этими упражнениями, а потом понял, что занимаюсь глупостью. Баланса здесь нет, есть единое целое — жизнь.

Я с 1990 года являюсь собственником, работаю Генеральным директором и лично убедился: попытки дробления своей личности на разные случаи жизни — прямой путь к психотерапевту, а то и к психиатру. Невозможно разложить неделю на три рабочих дня, два семейных и еще пару деньков выделить на себя любимого. Потеряешь по всем направлениям.

Но возникает вопрос: а что же делать? Мой ответ: определить приоритеты! В бизнесе, семье, личном

развитии и так далее. Приоритеты дают ясность, ведут к достижению результата и успеху. О том, как работать с приоритетами, мы с вами, конечно, тоже подробно поговорим.

А вот теперь переходим к целям.

О целях и людях, их (не) достигающих

Есть три типа людей.

Первые не знают, чего хотят, и ничего не делают для достижения желаемого.

Вторые знают, чего хотят, но не достигают.

А третьи знают и достигают.

На первый взгляд, первым живется легко. Нет желаний — нет проблем. Летаешь по воздуху, как сорванный листок, полагаешься на ветер. Но обычно такие люди все равно чувствуют, что у них в жизни проблемы. Начинают плакаться и жаловаться на судьбу, которая чего-то важного им недодала. Это неудачники, «жилеточники». Их нужно избегать, не заводить с ними отношений. Если такие еще есть в вашем окружении — прерывайте общение, удаляйте контакты из гаджетов. Это настоящие энергетические вампиры, высасывающие жизненные силы. Ничего хорошего от них вы не получите.

Вторые — понимающие, чего хотят, но не достигшие этого. Многие из них ставили цели, но не получилось. Я уважаю их за то, что хотя бы попробовали. Пробовать нужно! Знаете, о чем чаще всего жалеют пожилые люди на смертном одре? Что чего-то не попробовали: побоялись, не решились, не успели... Огромное

разочарование, упущение, которого уже не исправишь.

И третьи — знающие, чего хотят, действующие и добивающиеся успеха. Этим людей я называю достигателями — в бизнесе и по жизни в целом.

Посмотрите внимательно на эти три группы: к какой себя отнесете? Если вдруг вы еще не в третьей, не спешите расстраиваться: я написал эту книгу в том числе для того, чтобы количество достигателей в мире увеличилось. Так что все впереди.

Но и расслабляться, терять время нельзя, ведь мы все на этой Земле — космонавты. Вместе с нашей планетой летим в космосе. И стоит признать: хотим того или нет, мы когда-нибудь умрем. Некоторые люди вообще всю жизнь фактически готовят к смерти. Мне эта философия не близка, но смысл я понимаю. К тому же современная статистика подтверждает слова придуманного Михаилом Булгаковым Воланда: «Да, человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чем фокус!»

Только 3% людей умирают от старости. Их можно назвать счастливыми. А 97% умирают от болезней.

Что с нами будет, когда придет время болеть? Когда исчезнут простые и сиюминутные радости, а на смену им придут страдания — и не только физические, но и моральные. Оттого, что столько всего не успел, а теперь уже поздно.

У моей мамы после Чернобыля был рак. Мучилась два с половиной года. Жуткое, страшное время! Чего я только не делал... В конце были наркотики для облегчения боли, уколы.

А моя бабушка, Прасковья Васильевна, умерла от старости в 83 года. Весной в деревне посадила свой участок — ни много ни мало 15 соток, потом немного захворала, а осенью быстренько умерла.

Всем желаю быстрой смерти не от болезней, а от старости. К которой тоже нужно готовиться.

Есть четыре типичные проблемы пожилых людей:

- 1) обилие свободного времени;
- 2) страдание от одиночества;
- 3) отсутствие денег;
- 4) давление болезней.

Рассмотрим эти проблемы подробнее и поищем рецепты, как их решить.

Обилие свободного времени. С годами у людей уменьшается потребность во сне. Помню разговор с отцом. Его слова: «Понимаешь, я ночью сплю от силы 3–4 часа. И то — не сплю, а дремлю». То есть 20 часов в сутки ему нужно что-то делать, чем-то занимать себя. Каждый день!

Я всем говорю: работать нужно всю жизнь. Работа — это счастье! Как наш великий цирковой артист Олег Попов: в 86 лет отправился на гастроли в Ростов, выступил на арене, собрал аплодисменты. Заснул — и ушел. Он работал до последнего дня, до последнего часа. Уверен, это счастье.

Со мной согласился бы легендарный древнегреческий поэт-баснописец Эзоп. Он заявлял: для людей работа является наслаждением. Поддерживаю и подписываюсь. А еще рекомендую вам завести хобби: тоже полезно, интересно и добавляет жизни смысла.

Страдание от одиночества. Здесь рецепт очевиден: нужно беречь свою вторую половинку, семью. Беречь родственников, друзей, партнеров по бизнесу, одноклассников, однокашников. Одиночество — это страшно.

Отсутствие денег. Я много общаюсь с молодежью, завидую ей белой завистью. Мне ведь уже исполнилось два по тридцать — считается, что это социально уважаемый, скажем так, возраст. Пора начинать считать себя пенсионером. А я не хочу.

Да и как-то несправедливо получается: я уже больше 30 лет в бизнесе и как физическое лицо заплатил за это время около миллиона долларов налогов. Если взять компании, которыми руководил, то миллионов будут уже десятки. А какая у меня пенсия? Всего 300 долларов! Мне сейчас этого хватает только на бензин. А у супруги пенсия — 9000 рублей (около 125 долларов). Она родила и вырастила троих детей. А государство оценило ее труд в 9000 рублей пенсии. Страшно, да. Но можно использовать эту несправедливость как повод для бесконечного уныния, а можно (и нужно) разглядеть в ней мотивацию для улучшения жизни не ближе к старости, а уже сейчас. Да, о тебе никто не позаботится. Значит, нужно с молодых лет искать возможности карьерного роста, хорошего заработка, открывать собственный бизнес, думать о финансовой подушке. На государство надеяться бессмысленно: если еще и останется лет через двадцать пенсионное обеспечение, пусть оно пойдет на мороженое внукам. Они же, если им мороженого с шоколадками не покупать, могут и не прийти в гости! А очень нужно, чтобы приходили, — снова возвращаемся к теме одиночества...

Давление болезней. Не запускайте болезни, а лечите сразу. А еще лучше — вообще их не допускайте, не давайте им шанса профилактикой и здоровым образом жизни. А то здоровье в аптеке не купишь, да и врачи, откровенно говоря, не всегда могут помочь. В октябре 2020 года я переболел ковидом, 11 дней в госпитале. Тяжелая болезнь, трудное время... Ехал домой счастливым, что жив.

Итак, что имеем? Помните о старости и готовьтесь к ней уже сейчас. Работайте, заведите хобби, начните что-то коллекционировать. Храните и оберегайте близких. Обеспечивайте финансовую подушку. И, конечно, будьте здоровы.

Однако не стоит думать, что старость — сплошь время беспросветных проблем и страданий. Как-то мне на глаза попалось исследование ученых, выделивших три самых продуктивных периода в жизни человека. Оказалось, что лидер рейтинга — десятилетие с 60 до 70 лет. Аргументы звучат железно: лауреаты Нобелевских премий чаще всего совершают открытия именно в этом возрасте. Тогда же судьи Верховных судов занимают свои посты. И так далее в том же духе.

На втором месте в рейтинге продуктивности — период с 70 до 80. Третий — с 50 до 60.

Если обобщить, самый продуктивный этап в жизни человека наступает после 50 и длится до 80 лет. Полагаю, дело в том числе в эмоциях. В молодости мы часто действуем нерационально, полагаемся на чувства и ощущения. А к зрелости этот шторм успокаивается, ты начинаешь работать спокойно и продуктивно. Дашь максимальный результат.

Формула 18/40/60

И еще немного о возрасте. Формула 18/40/60 показывает, для кого ты живешь на самом деле — для себя или для других.

Я тоже прошел все эти этапы.

В 18 лет ты уверен, что все на тебя смотрят. Помните себя молодыми, как собирались на танцы, дискотеку. Пока три раза к зеркалу не подойдешь, не убедишься, что выглядишь на все сто, — не успокоишься. Конечно, я же в центре внимания!

В 40 лет уже понимаешь, что далеко не всем ты интересен. Что люди вообще-то живут своей жизнью и собственными интересами.

А когда исполняется два по тридцать, наконец осознаёшь: а я-то многим безразличен! И зачем нужно было кого-то строить из себя, красоваться, примерять чужие маски, которые с годами так срослись с твоей личностью, что уже и не поймешь, где свое, а где чужое?!

Оказывается, есть смысл быть только самим собой, заботиться в первую очередь о себе. Эх, если бы я понял это раньше...

Не будем искать ошибок в прошлом — лучше давайте извлечем из него полезные уроки. Для этого зададим себе **три вопроса силы**. И неважно, сколько вам лет — 18, 40 или 60. Это упражнение полезно в любом возрасте.

Что я сделал?

Что я имею?

Кем я стал?

ЗАДАНИЕ

Представьте, что мама, сын, внук или кто-то другой близкий подошел к вам и задал эти три вопроса. Запишите по три ответа на каждый вопрос. Будьте честны перед самими собой, насладитесь своими достижениями. Понятно, что главные успехи еще впереди, но чего вы уже достигли?

Что я сделал, чем горжусь?

Заработали миллион долларов? Открыли новый завод, цех? Изобрели оригинальную систему управления бизнесом? Построили дом? Попали в список ста самых богатых, мудрых и симпатичных предпринимателей мира?

Что имею?

Бизнес, компанию, хорошую должность, замечательную семью, квартиру, библиотеку, медаль за триатлон? Главное — не лукавить. Гордитесь вы часами Rolex и машиной Audi, нравятся вам они — пожалуйста, отлично, пишите.

Кем я стал?

Руководителем, ГЕНдиректором, собственником, мужем, отцом, путешественником, культуристом, поэтом, альпинистом... Кто вы?

Дам совет в тему. Когда вам вдруг станет грустно, будет казаться, что на пути возникла нерешаемая проблема с непреодолимыми обстоятельствами, сделайте еще одно упражнение. Возьмите лист бумаги и напишите 100 своих достижений в жизни. Начинайте с крупнейших, но не забывайте о мелких, важных лично для

вас: сделал карьеру, заработал 10 миллионов, прочел 97 книг, подтянулся 15 раз, получил пятерку по астрономии в десятом классе...

Попробуйте и увидите, как изменится ваше состояние, а проблемы больше не будут казаться фатальными.

Я отвечаю на три вопроса силы каждый год в январе. Подвожу итоги. Это очень тонизирует, помогает настроиться на следующий год своей жизни.

Для примера покажу, что получается у меня в ответе на первый вопрос.

Что я сделал, чем горжусь?

Руководил компанией с выручкой более 500 миллионов долларов в год. Вместе с партнерами провел самую успешную сделку в нашей отрасли. Вырастил более 30 ГЕНдиректоров. Построил 10 предприятий.

Когда исполнилось два по тридцать, понял: пора делиться опытом. Есть время, когда ты берешь, а потом наступает период, когда нужно отдавать. Моей миссией, долгом стало отдавать, быть полезным. Делиться!

Я открыл компанию Mozhenkov Progress Consulting. У нас мощнейшая команда, которая оказывает услуги комплексного консалтинга. Мы закрываем ключевые потребности собственников бизнеса по 17 стержневым системам. В команде работают профессионалы-эксперты с 20–30-летним опытом в бизнесе. Мы провели больше 160 успешных консалт-проектов.

Я единственный основатель и руководитель компании в России с 30-летним опытом в бизнесе. В моем архиве больше 800 мастер-классов, консультаций и консалт-проектов. Поделюсь своей сверхрезультативной

системой управления предприятием более чем с полумиллионом руководителей. Моя цель — помочь целому миллиону руководителей добиться своих целей.

Подготовил 13 мастер-классов, с которыми выступаю в России и Европе. Веду клуб для руководителей «Мастермайнд достигаторов». Вижу себя своего рода лифтом, поднимающим самооценку других людей и выводящим их результаты на новые высоты.

Горжусь тем, что написал четыре книги (вы сейчас читаете четвертую).

Посадил более 250 деревьев. Люблю березы, они сопровождают меня по жизни. Еще люблю туи и — внезапно — пальмы: когда вижу пальму, испытываю блаженство. Вам тоже рекомендую иметь любимое дерево, это помогает наполняться приятной энергией, жить становится интереснее.

Побывал в 36 странах. Сначала был голоден до новых впечатлений, колесил по экзотическим государствам и континентам. А сейчас наслаждаюсь Россией. Красивейшая страна! В любой регион приезжаешь — просто чудо: Карелия, Байкал, Сахалин, Камчатка, Калининград, Урал, Северный Кавказ... В Подмосковье у меня есть любимые места. Уверен, нам сказочно повезло со страной. Спасибо нашим предкам.

Коллекционирую статуэтки, особенно люблю фигурки жирафов — благо рост позволяет. Жирафов у меня уже больше трехсот. Ставить некуда, а дарят регулярно, коллекция пополняется. И сам из каждого города, где бываю, стараюсь привозить экзотических длинношеих животных: из папье-маше, дерева, камня, янтаря...

Жираф — интереснейшее создание. Эволюционные процессы сделали его по-настоящему уникальным, не похожим на других живых существ. У жирафов черный язык длиной до 50 сантиметров, они видят сородичей на расстоянии до километра, а из лакомств предпочитают листья акации.

Я убежден, что у жирафов многому стоит поучиться. Например, целеустремленности и настойчивости: новорожденные детеныши делают первые шаги уже через час после появления на свет. А взрослые особи могут перепрыгивать препятствия высотой до 1,85 метра, развивают скорость до 55 километров в час и в поисках пищи способны обойти территорию в 100 квадратных километров. Такие они — забавные, но сильные.

А самая большая моя гордость, конечно, дети. Шестеро детей и семеро внуков. Рождение первого сына было одним из ярчайших впечатлений в жизни. И общение с внуками — праздник. Возвращаюсь из командировки, звонит сын: Никиту нужно отвезти в детский сад. Слышу в трубке: «Йес, деда приехал!» Ну если «йес» — значит, садись, поехали. Мы с ним большие друзья.

А вы уже написали ответы на вопросы силы? Прекрасно! Теперь повысим ставки.

Найдем ответы, определяющие судьбу.

Вопросов будет тоже три.

Что я сделаю?

Что я буду иметь?

Кем я стану?

ЗАДАНИЕ

Представьте, что вам осталось жить 50 лет. По сути, вы обозреваете всю оставшуюся жизнь. Посмотрите на вопросы выше и отвечайте на них исходя из этого знания. Так же — по три ответа.

Что вы сделаете за 50 лет? По сути, это цели на всю жизнь. У вас они есть? Если еще нет, наберитесь смелости и поставьте. Да, задача непростая, но сделать это необходимо.

Что будете иметь через 50 лет? Друзей, работающий интересный бизнес, дом, дачу, коттедж, яхту, пухлую финансовую подушку... Подумайте, чего хотите на самом деле.

Кем вы станете? Речь о социальном предназначении: буду достойным мужем, дедом, прадедом. Ответственным человеком, надежным партнером, другом, бизнес-наставником. Владельцем бизнеса из списка Fortune Global 500 — перечня крупнейших по объему выручки компаний мира. А может, президентом?

Почему ответы на эти вопросы меняют судьбу? Все просто: осознавая свои истинные ориентиры и желания, мы начинаем строить жизнь по собственному сценарию, а не по прихоти обстоятельств. Часто случается, что в молниеносном темпе современной жизни не остается времени спокойно подумать о действительно важных вещах. В частности, о будущем, путь в которое начинается прямо сейчас, в эту секунду.

А думать и искать ответы нужно — и не ограничиваться одним разом, а делать это системно, настойчиво.

Каждый человек волен выбирать, какой след оставит на нашей планете. Очень важно, чтобы его цели служили мотиватором, источником энергии. Мудрейший Сократ говорил: довольствуйся настоящим, но стремись к лучшему. А известнейший педагог и спикер Дейл Карнеги пришел к выводу: если вы не станете тем, кем хотите, то становитесь тем, кем быть не желаете.

Позволю себе дополнить мысль Карнеги: второй попытки стать тем, кем желаете, уже не будет. Живем один раз. Хотя, откровенно говоря, я белой завистью завидую буддистам, верящим в перерождение. Они считают: сегодня я человек, завтра — муравей, послезавтра — слон, затем — полицейский...

Я так не могу. Живем мы, уверен, один раз. А потому прожить свою жизнь нужно на 100%. Не жалеть себя, максимально реализовать. Использовать свои таланты, сильные стороны. Добиваться целей! Оставить след. И, конечно, стать тем, кем хочешь.

Я живу гармонично, потому что достиг целей, которые поставил еще в детстве. Жить, когда ты точно знаешь, чего хочешь и куда идешь, — гораздо проще и легче.

Помню, как позвонили в Брянск, где я тогда работал:

— Есть предложение переехать работать в Москву. Посоветуйтесь с семьей и на следующей неделе дайте ответ.

— Я согласен.

— Вы уже подумали?

— Да-да. Согласен.

Потому что была мечта родом из детства — переехать в большой город. Чего тут думать?! И ничего, что наша первая квартира, однокомнатная, была размером всего 16,34 квадратного метра. Мы жили в ней вчетвером! Представляете? Самый маленький тип квартир в Советском Союзе — меньше просто не строили. Мы жили в ней вчетвером и были счастливы, потому что точно знали: это всего лишь временные неудобства на пути, который мы сами себе выбрали.

Но не только цели определяют нашу жизнь. Есть еще кое-что очень важное.

6 определяющих факторов в жизни

Разумеется, каждый человек уникален, как уникален и его жизненный путь. Но всех нас объединяют факторы, формирующие личность и влияющие на судьбу. Я выделил шесть таковых:

- 1) гены;
- 2) воспитание;
- 3) образование;
- 4) профессия;
- 5) спутник жизни;
- 6) окружение.

Рассмотрим каждый фактор подробнее.

Гены. У россиян очень сильные гены. Объясняется это накопленным веками опытом. Можно было относительно легко жить в Турции, Греции, Италии: под деревом поспал, на пальму за плодами залез — поел, в море искупался. А как жили наши предки? Вокруг леса, дорог

нет, медведи бродят. Замерз — руби дровишки, строй дом. Вода нужна — иди к речке за три километра. Выживая, приходилось становиться сильнее. И эти «закаленные» гены предки передали нам.

Ученые говорят, что геном на 50% определяет характер. Точно это не доказано, но излишне говорить, что гены мощно влияют на нашу жизнь.

Воспитание. До похода ребенка в детский сад и школу мама и папа — главные авторитеты в жизни. Помню нашу семью: в телевизоре рассказывают одно (что живем в лучшей стране на свете, а остальные народы локти искусали — так нам завидуют), а мама с папой говорят совсем другое. Или открываешь газету «Правда» — а там правды нет, в «Известиях» нет известий. Не веришь. А родителям, когда вполголоса разговаривают на кухне, веришь. Вот и вся разница, вот и важность воспитания.

Образование. Я отучился на инженера, работал по специальности. А пошел бы в педагогической или мединститут — жизнь наверняка сложилась бы по-другому. Однако таких вариантов я даже не рассматривал, потому что чувствовал: это не мое, зачем страдать?

Благодарен родителям за то, что дали мне самому возможность решать, куда поступать и чем в жизни заниматься. Знаю много случаев, когда за детей еще до рождения определили: мальчик будет врачом, девочка — переводчицей. И в результате получают несчастные люди, пришедшие в этот мир с другими желаниями и сильными сторонами, вынужденные всю жизнь мучиться из-за нелюбимой профессии...

Профессия. Я окончил факультет промышленного транспорта, распределение получил на крупнейший военный завод Тульской области. Меня, безусого инженера, поставили начальником локомотивного депо. Это вам не шутки: 10 единиц тепловозной техники, 130 человек были мне подотчетны — электрики, машинисты и их помощники, слесари... Три производства: одно работает на сухопутные войска, второе — на военно-воздушные, а изделия третьего стоят на каждой подводной лодке.

Непрерывное производство: 365 дней в году, 24 часа в сутки. Грузы взрывоопасные. А я, напоминая, только после института, мне 22 года. Как не опростоволосьиться? Дисциплина нужна железная, ответственность на мне — огромная. Как у стрелочника на железной дороге: опоздать на секунду, конечно, можно, но какие будут последствия...

В итоге я справился. И убежден, что профессия меня отшлифовала.

А еще на нас сильно влияет продукт, с которым мы работаем. Когда я начал продавать машины Audi, осознал: новый современный автомобиль — это Мона Лиза XXI века из металла, стекла и электроники. Производство искусства! И мне стало интересно работать с этим продуктом.

Уверен: и профессию нужно выбирать по душе, и продукт. Иначе будешь мучиться. Можно, конечно, выпускать алкоголь и вещать свысока: «Давайте я вас всех научу, как бизнес нужно делать». Но алкоголь, на мой взгляд, штука токсичная не только в химическом, но и в моральном смысле этого слова. Как и сигареты.

А продукт должен быть качественным и полезным, чтобы ты пользовался им сам и видел, как он приносит удовольствие другим.

Спутник жизни. Вы наверняка замечали, как муж и жена с каждым годом совместной жизни становятся все более похожи. Проверьте на себе: посмотрите фотографии времен знакомства и сравните их с фото после 20 лет вместе. Почувствуйте, как призывала реклама, разницу!

Здесь есть и научное объяснение: сходство возникает отчасти из-за одного режима питания — диеты и пищевых привычек. Но в основном супруги просто копируют мимику друг друга. Считается, что пары, в которых люди приобретают схожие черты, более счастливые.

Я счастливый человек. Верю в любовь с первого взгляда.

Однажды, 20 января 1980 года, я в составе команды мастеров по ручному мячу возвращался с турнира из Волгограда. Когда зашел в зал ожидания аэропорта, увидел прекрасную девушку. Ноги подкосились: понял, что влюбился на всю жизнь.

Девушка сидела рядом с молодым человеком, но меня это уже не интересовало. Когда выходили из самолета, я парня плечом оттер, говорю: «Давайте вашу сумочку поднесу». С тех пор сумочку и ношу.

А 1 октября мы поженились. Свадьба была скромной: на кухне в шесть квадратных метров отпраздновали с тестем и тещей. Но большего мне и не нужно: главное, чтобы жена была рядом.

С тех пор прошло больше 40 лет. В 2020 году отпраздновали рубиновую свадьбу.

Как я оцениваю эти годы? Были тонны радости и счастья: три сына и три дочки, семь внуков, дом и сад, питомцы. Но и трудностей хватало. Мы жили вдвоем в общешжитии в восемь квадратных метров. Переезжали девять раз, пока не нашли место, которое любим и ценим.

Иногда я продавал книги, чтобы купить буханку хлеба, а иногда денег не было совсем. Но когда знаешь, что рядом надежный и любимый человек, ты делаешь все, чтобы ему было хорошо, рвешься вверх на пределе сил.

Окружение. Сначала мы выбираем окружение, а потом оно формирует нас. Строить окружение — непростая, но крайне важная задача. Оно должно быть интересным (чтобы не заскучать), умным (чтобы не поглупеть), понимающим (чтобы поддерживало и помогало). И чтобы было с вами на одной волне.

А еще окружение нужно чистить. Избавляться от токсичных персонажей: «жилеточников», нытиков, мудаков. Безжалостно вычеркивайте их из жизни, удаляйте номера телефонов, не общайтесь. Не встречайтесь. Зачем портить себе жизнь? В мире есть множество умных, интересных, достойных людей, которых нужно находить, выстраивать с ними отношения. Да, на это потребуется время, но результат того стоит.

Поступая так, вы и самим этим токсичным персонажам оказываете услугу. Потому что они всю жизнь пытаются взвалить груз своих забот на окружающих — если не материально, то психологически. И только если они увидят, что люди начали от них отворачиваться, они могут всерьез задуматься: а правильно ли я веду себя в этой жизни? И в конце концов хотя бы немного измениться.

А теперь давайте разберемся, на что из этой великолепной шестерки мы на самом деле способны влиять.

На **гены**? Нет.

На **воспитание**? Вопрос скорее к учителям и родителям.

На **образование**? Да! Век живи — век учись. Особенно сейчас, когда мир постоянно меняется и прекращать не собирается.

На **спутника жизни**? Конечно, это наш выбор. Мы выбираем и спутника, и свое поведение в отношении с ним. Мой подход — любить и заботиться. Что такое любовь? Это искусство поступков. Когда ты больше отдаешь, чем получаешь. Не сидишь и не ждешь: я его люблю, а что он теперь для меня сделает? Любовь — это действие!

На **окружение**? Да, формируем его, шлифуем. Не зря говорят: назови, какие книги ты читаешь, какие у тебя цели и какие пять человек тебя окружают, — и я скажу, кем ты станешь через 5–10 лет.

На **профессию**? Да, выбираем и совершенствуем навыки.

Пусть мы влияем не на все эти факторы, но все же рычагов у нас достаточно, чтобы выстроить интересную, гармоничную, а главное, собственную жизнь. Чтобы быть счастливым и испытывать радость от жизни, нужно быть цельной личностью. А это невозможно без того, чтобы оставаться самим собой в любой ситуации.

Как-то я задумался: а почему в XX веке возникло так много болезней на нервной почве? Откуда столько разного рода психологических проблем? Как грибы после

дождя выросли кабинеты психотерапевтов, появилась целая индустрия фармакологии...

Проблемы же все на самом деле — под прической! Я пришел к выводу: главная причина массового психологического кризиса в том, что мы утратили способность быть цельными. Мы все стали раздваиваться и даже растраваться (и оттого, конечно, сильно растраваться). Каждый вопрос влечет за собой уйму вариантов выбора, а если ты идешь по жизни без четко обозначенных приоритетов, то на каждом шагу впадаешь в отчаяние: а правильно ли я поступил, а не упустил ли я чего-нибудь важного?

Однажды мои подписчики на YouTube задали вопрос: Владимир, а вы хотите уехать жить в другую страну? Я не думал ни секунды: нет, не хочу, это моя любимая страна, вокруг замечательные люди, здесь лежат мои предки. Короче говоря, в России мне очень нравится. Путешествовать — да, люблю. Но уезжать не хочу и не буду.

В комментариях начали называть меня патриотом. А я даже и не знаю, патриот я или нет. Я вообще ко всяческому «-измам» отношусь плохо. Патриотизм, сионизм, национализм, коммунизм — все это крайности, которых стоит избегать.

Не нужно ярлыков — мне просто комфортно в России. Но мне комфортно везде! Просто потому, что мне комфортно внутри, с самим собой. Истинное счастье: что думаешь, то и говоришь. А что говоришь, то делаешь. Такая у меня установка. Зачем нужны все эти шпионские игры с другими людьми и с самим собой, когда думаешь одно, говоришь другое, а делаешь третье? Или

наедине с собой ты один, в семье другой, а на работе тебя и вовсе не узнать. Если жить такой жизнью, то, конечно, без психотерапевта не обойтись.

Да, случаются ситуации: например, ты как руководитель должен подстроиться под собеседника, чтобы его понять. Побывать немного хамелеоном. Но ни в коем случае не противоречить своим принципам (о них мы подробно поговорим в этой книге), правилам и целям. Иначе — раздвоение-растроение личности, хронические стрессы и болезни. Так у «большой фармы» и получаются миллиардные обороты.

Свою роль сыграл и основатель психоанализа Зигмунд Фрейд. Что получилось? У человека на душе кошки скребут: его оштрафовали на предприятии или, того хуже, уволили. Начинается депрессия, идет к психотерапевту, платит немалые деньги. Рассказывает, что беспокоит.

Врач выслушивает и говорит:

— Ага, давай разбираться. Тебя в детстве папа бил?

— Минутку, подумаю... Да, помню, однажды ударил.

— О, тогда все понятно. Ты больше не устраивайся никуда. Тебя же папа бил, у тебя психологическая травма: воспринимаешь начальника как отца и ждешь наказания...

Человеку и так было плохо, а тут ему щедро добавили проблем. Психотерапевт копается в грязном белье, вытаскивает давно забытые трудности и делает их снова актуальными. Потом выписывает маленькие синенькие таблеточки, отправляет клиента-пациента в аптеку. Будьте добры, 200 долларов. Человек принял

горсть таблеток — стало лучше. Ага, значит, нужно почаще ходить к психотерапевту. А выгоду получает фармацевтическая компания, потому что врач продвигает ее продукцию среди своих пациентов.

Такой подход меня категорически не устраивает. Но как же сделать себя единым, как перестать раздваиваться и растравиваться? Выход один: говорить то, что думаешь, и делать то, что говоришь. Быть самим собой — хотя бы по той простой причине, что другие роли уже заняты.

И мы же помним, что второй попытки жизни не будет. Это осознавал и Егор Прокудин по кличке Горе — главный герой «Калины красной» Василия Шукшина. Ехал Егор, с таксистом разговаривал: «Видишь ли, дружок, если бы у меня было три жизни, я бы одну просидел в тюрьме, черт с ней. Другую отдал бы тебе, а уж третью прожил бы сам, как хочу».

Но не бывает такого. Жизнь одна — и сразу чистовик. И потому надо быть самим собой, каков ты есть. Тем более что каждый человек уникален. Каждый — индивидуальность, звезда, целый космос. И это прекрасно! А представьте, если бы все были одинаковы? От скуки бы умерли.

Но о смерти предлагаю много не говорить, лучше поговорим о жизни. Вернее, о ее формуле.

Формула жизни

Ситуация => Действие/Бездействие => Результат

Так я упростил формулу жизни — по старой инженерной привычке. Но от того формула не стала хуже — только понятнее: человек попадает в ситуацию,

принимает решение, действует или бездействует. В итоге получает результат и судьбу.

По этой формуле мы живем каждый день, каждый час и чуть ли не каждую минуту.

Но возникает вопрос: а на основании чего мы принимаем решения? Их же в день — тысячи! Выпить чай или кофе — маленькое решение. Приехать на мастер-класс живую или посмотреть онлайн — уже другого качества и масштаба решение. Купить машину или дачу — еще круче задача. А жениться или не жениться, переезжать из Москвы в Тюмень или обратно — решения судьбоносные.

Каждый раз мы делаем выбор: действовать или бездействовать. Если действовать, то что конкретно делать? Но и бездействие приносит результат, правда, обычно не тот, которого человек хочет.

А самое страшное в том, что, если у человека нет своих целей, правил и принципов, он делает выбор на основании сиюминутных условий и крайне шатких переменных. Например, ориентируется на:

- настроение,
- просьбы других людей,
- погоду,
- эмоции,
- авось.

Отдельно хочу сказать об эмоциях. Влияют ли они на принятие решений? Увы, да: у многих людей и очень часто.

Дело тут в строении мозга. Ученые сообщают, что исполнительный директор нашей личности сидит

в префронтальной коре: он анализирует информацию, планирует и принимает решения. Нужно уметь пользоваться его возможностями и ресурсами. Но сидящий в коре (и, по сути, делающий нас человеком) — это молодой, по меркам эволюции, недавно появившийся маленький участок мозга. А есть еще рептильный мозг, срединный с лимбической системой — эти ребята потребляют бóльшую часть энергии и умеют взять человека под свой контроль, поскольку отвечают за инстинкты.

Теперь понимаете, почему люди принимают решения на основании эмоций? Или чьих-то просьб? Либо вообще посмотрев в окно: идет дождь — не выйду сегодня замуж...

Любопытный факт в тему. Мы привыкли думать, что самые счастливые люди живут там, где часто светит солнце. Но ООН каждую весну публикует доклад о мировом счастье: эксперты выясняют, где на самом деле проживает больше всего счастливицков. Уже много лет первые места занимают одни и те же государства: в 2021 году рейтинг возглавили северные Финляндия, Исландия и Дания. Так что не в солнце счастье.

Но вернемся к нашему вопросу. Что же остается: смириться с тем, что наши древние отделы мозга побеждают в схватке с префронтальной корой? Нет, нет и еще раз нет. Мозг нужно тренировать, развивать и даже немного обманывать, чтобы сделать главным союзником и помощником в достижении желаемого. Этим мы и займемся в дальнейших главах книги.

А пока расскажу еще одну историю.

Вы наверняка заметили, что я много говорю о работе мозга. Да, всерьез увлекаюсь этой темой — в моей библиотеке под книги о мозге выделена целая полка.

Прекрасно помню, с чего начался этот интерес. В середине нулевых годов я летел в командировку. Попался на глаза номер «Комсомольской правды». Полистал, увидел большое, на газетный разворот, интервью со Святославом Медведевым — директором Института мозга человека Российской академии наук (РАН). Еще Медведев — сын Натальи Петровны Бехтеревой, нейробиолога, научного руководителя Института мозга и одной из крупнейших исследовательниц мозга.

Интервью я прочитал на одном дыхании. Тема зацепила, начал активно интересоваться: как же на самом деле работает наш друг и враг, которого мы носим под прической и между ушами?

После возвращения в Москву отправился на Новый Арбат, в «Дом книги». Захожу, а там всего одна книга о работе мозга — естественно, Натальи Петровны Бехтеревой. Купил, прочитал от корки до корки. Пустился на поиски других книг — тут как раз начали давать научные гранты на изучение мозга, издания посыпались одно за другим. А я был только рад.

Начал плотно изучать, как использовать мозг в бизнесе и в целом по жизни, — с тех пор не прекращаю.

Вот так: просто случайно обратил внимание на газетное интервью, а оно, можно смело сказать, изменило мою жизнь, причем к лучшему. Рекомендую и вам оставаться любознательными, внимательными и постоянно искать что-то свое, близкое и интересное вам. Ведь кто ищет, тот всегда найдет.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)