



РОБИН ШАРМА

ОТ МОНАХА,
КОТОРЫЙ ПРОДАЛ
СВОЙ «ФЕРРАРИ»

КТО ЗАПЛАЧЕТ,
КОГДА ТЫ УМРЕШЬ?



СОСИСИ

Annotation

Ты видишь, как жизнь проносится мимо, не оставляя тебе возможности ощутить свою значимость, обрести счастье и познать радость, которых ты заслуживаешь? Если да, то эта особенная книга, написанная гуру по вопросам лидерства и автором серии книг "Монах, который продал свой "феррари"" Робин Шармой, — книга, изменившая жизнь тысяч людей, — станет путеводной нитью, ведущей тебя к новой замечательной жизни. Робин Шарма предлагает простые решения 101 сложнейшей проблемы, начиная с малоизвестного метода избавления от стресса и заканчивая действенным средством, позволяющим не только наслаждаться путешествием по жизни, но и оставить бесценное наследие своим потомкам.

- [Робин Шарма](#)

-
- [Предисловие](#)
- [1. Найди свое призвание](#)
- [2. Всякий день проявляй доброту к незнакомцу](#)
- [3. Держись своей жизненной перспективы](#)
- [4. Исповедуй беспощадную любовь](#)
- [5. Заведи журнал](#)
- [6. Развивай философию честности](#)
- [7. Уважай свое прошлое](#)
- [8. Хорошо начинай свой день](#)
- [9. Научись тактично говорить «нет»](#)
- [10. Посвящай один день недели отдыху](#)
- [11. Общайся с самим собой](#)
- [12. Выдели тридцать минут в день для беспокойства](#)
- [13. Бери пример с детей](#)
- [14. Запомни: гений — это 99 процентов вдохновения](#)
- [15. Позаботься о храме](#)
- [16. Научись молчать](#)
- [17. Твои идеальные соседи — кто они?](#)
- [18. Просыпайся с первым лучом солнца](#)
- [19. Воспринимай неприятности как благословение](#)
- [20. Больше смейся](#)
- [21. Проживи день, не наблюдая времени](#)
- [22. Больше рискуй](#)
- [23. Живи как живется](#)
- [24. Используй для учебы хорошие фильмы](#)
- [25. Благослови свои деньги](#)
- [26. Сосредоточься на главном](#)
- [27. Выражай благодарность письменно](#)
- [28. Бери с собой книгу](#)
- [29. Создайте «Текущий счет любви»](#)

- [30. Старайся увидеть мир глазами другого человека](#)
- [31. Составь список своих проблем](#)
- [32. Практикуй привычку действовать](#)
- [33. Помни: твои дети — подарок судьбы](#)
- [34. Люби дорогу, а не награду за нее](#)
- [35. Помни, что перемены обеспечивает осознание](#)
- [36. Прочти «По вторникам с Морри»](#)
- [37. Будь хозяином своего времени](#)
- [38. Сохраняй спокойствие](#)
- [39. Создай свой совет директоров](#)
- [40. Исцелите свой обезьяний ум](#)
- [41. Научись просить](#)
- [42. Найди высший смысл](#)
- [43. Собери библиотеку героических книг](#)
- [44. Развивай свои таланты](#)
- [45. Ощути связь с природой](#)
- [46. Экономь время в пути](#)
- [47. Назначь себе «информационную диету»](#)
- [48. Ставь перед собой конкретные цели](#)
- [49. Запомни принцип «двадцати одного дня»](#)
- [50. Умей прощать](#)
- [51. Пей свежий фруктовый сок](#)
- [52. Создай себе чистую среду обитания](#)
- [53. Поброди по лесу](#)
- [54. Найди себе наставника](#)
- [55. Возьми кратковременный отпуск](#)
- [56. Безвозмездно помогай людям](#)
- [57. Найди свои шесть степеней деления](#)
- [58. Ежедневно слушай музыку](#)
- [59. Составь завещание](#)
- [60. Найди трех настоящих друзей](#)
- [61. Прочитай книгу «Путь художника»](#)
- [62. Учись медитировать](#)
- [63. Помни о смерти](#)
- [64. Перестань жаловаться и начинай жить](#)
- [65. Повышай свою значимость](#)
- [66. Стань лучшим родителем](#)
- [67. Не будь ортодоксом](#)
- [68. Составь список жизненных целей](#)
- [69. Будь хозяином своего настроения](#)
- [70. Наслаждайся простыми вещами](#)
- [71. Не осуждай](#)
- [72. Чтобы день был как жизнь](#)
- [73. Организуй «Союз умов»](#)
- [74. Составь «кодекс повседневного поведения»](#)

- [75. Прибавь яркости своему видению мира](#)
- [76. Стань хозяином своей жизни](#)
- [77. Будь скромным](#)
- [78. Не каждую книгу дочитывай до конца](#)
- [79. Не будь жесток с собой](#)
- [80. Дай обет молчания](#)
- [81. Не спеши отвечать на звонки](#)
- [82. Помни: отдыхать — значит восстанавливать силы](#)
- [83. Выбирай достойных соперников](#)
- [84. Старайся меньше спать](#)
- [85. Ужинай в кругу семьи](#)
- [86. Притворись лучшим, чем ты есть!](#)
- [87. Запишись на курсы ораторского мастерства](#)
- [88. Не думай о мелочах](#)
- [89. Принимай то, чего нельзя изменить](#)
- [90. Учись совершать прогулки](#)
- [91. Перепиши историю своей жизни](#)
- [92. Посади дерево](#)
- [93. Найди приют своей душе](#)
- [94. Чаще фотографируйся](#)
- [95. Люби приключения](#)
- [96. Оставь негативные эмоции за дверью своего дома](#)
- [97. Уважайте свои инстинкты](#)
- [98. Коллекционируй вдохновляющие цитаты](#)
- [99. Люби свое ремесло](#)
- [100. Служи беззаветно](#)
- [101. Живи полной жизнью — умрешь счастливым](#)
- [Несколько слов о Робине Шарме](#)

- [notes](#)

- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
-

Робин Шарма

Кто заплачет, когда ты умрешь?

«Трагичность жизни состоит не в смерти, а в том, что мы хороним в себе, пока живем».

Норман Казинс

Эту книгу я посвящаю Тебе, читатель. Пусть ее уроки помогут Тебе открыть свои таланты и проявить их в полной мере на пути Твоей жизни.

А еще я посвящаю ее моим детям и самым великим учителям, Колби и Бианке, которых я очень люблю.

Предисловие

Благодарю тебя за то, что ты приобрел эту книгу. Тем самым ты подтвердил свое решение жить более сознательно, более радостно и полноценно. Это значит, что ты решил жить осознанно, не полагаясь на волю случая — по определенному плану, а не по воле судьбы. Что ж, прими мои аплодисменты!

С момента публикации первых двух книг из серии «Монах, который продал свой "феррари"» я получил огромное количество читательских писем. Из них я узнал, что идеи, заключенные в моих книгах, уже успели произвести существенные перемены к лучшему в жизни многих людей. Отзывы многих мужчин и женщин очень тронули и воодушевили меня. Кроме того, эти многочисленные письма побудили меня обобщить все, что мне известно о сложном искусстве жизни, представив эту информацию в виде целого ряда поучительных жизненных уроков. И вот я принялся за работу, отбирая для книги самое важное — то, что, с моей точки зрения, способно улучшить жизнь людей.

Все, о чем ты узнаешь из этой книги, было глубоко прочувствовано мной и изложено в искренней надежде на то, что ты не только ощутишь связь с содержащейся здесь древней мудростью, но и воспользуешься ею для достижения подлинного успеха во всех сферах своей повседневной жизни. Благодаря множеству жизненных уроков я смог понять следующее: человеку недостаточно *знать*, чем заниматься, — он должен использовать это знание, чтобы устроить свою жизнь по своему усмотрению.

Я надеюсь, что, читая страницу за страницей эту третью книгу из серии «Монах, который продал свой "феррари"», ты откроешь для себя настоящую сокровищницу мудрых идей, которые обогатят твою профессиональную, личную и духовную жизни. Буду очень признателен, если ты напишешь мне письмо, пришьешь сообщение по электронной почте или посетишь один из моих семинаров, чтобы рассказать о том, насколько действенными оказались высказанные мною идеи применительно к твоей жизни и какое практическое применение ты нашел советам, содержащимся в данной книге.

Сделаю все возможное, чтобы лично ответить на каждое из полученных мною писем. Желаю тебе душевного спокойствия, постоянного процветания и многих счастливых дней, посвященных достижению достойной цели.

Робин С. Шарма.

Бесплатная контактная линия для читателей: 1-888-RSHARMA

e-mail: msdom@robinsharma.com

Internet адрес: www.robinsharma.com

1. Найди свое призвание

Еще подростком я услышал от своего отца слова, которые никогда не забуду:

— Сынок, мир радовался твоему появлению на свет, а ты при этом плакал. Проживи жизнь так, чтобы мир плакал, когда ты, исполненный радости, покинешь его.

Из-за сумасшедших скоростей современной жизни мы перестали сознавать свое истинное предназначение. Сегодня человек может без труда высадиться на поверхность Луны, но не найдет времени перейти на другую сторону улицы, чтобы познакомиться с новым соседом. Мы можем запустить баллистическую ракету на другой конец планеты, рассчитав ее траекторию с поразительной точностью, но не находим свободного времени, чтобы сводить родных детей в зоопарк.

Чтобы поддерживать связь друг с другом, люди используют электронную почту, факсы и цифровые телефоны, но при этом никогда еще человеческие существа не были более разобщенными. Мы лишились гуманных начал и утратили свою истинную цель в жизни. Мы перестали обращать внимание на подлинные человеческие ценности.

Теперь, коль скоро ты приступил к чтению этой книги, позволь мне спросить: кто заплачет, когда ты умрешь? Скольких людей трогает тот факт, что ты удостоился чести ходить по Земле? Как отразится твоя жизнь на судьбах последующих поколений? Какое наследие достанется твоим потомкам, когда с последним вздохом ты уйдешь из жизни?

Основываясь на личном опыте, я пришел к такому выводу: *если ты не возьмешься за свою жизнь, то она непременно возьмется за тебя.* Дни незаметно перетекают в недели, недели — в месяцы, а месяцы — в годы. Жизнь быстро идет к неизбежной развязке, и очень скоро мы с болью в душе начинаем сознавать, что половина жизни уже прожита.

Когда Джордж Бернард Шоу лежал на смертном одре, его спросили:

— Кем бы вы хотели быть, если бы вам довелось заново прожить свою жизнь?

Немного подумав, он произнес с глубоким вздохом разочарования:

— Я бы хотел быть человеком, которым мог стать, но так и не сумел.

Я написал эту книгу для того, чтобы с вами такое никогда не случилось.

Постоянно путешествуя по городам Северной Америки с семинарами, я посвятил много времени участию в многочисленных конференциях, чтобы донести до людей свое представление об основополагающих законах жизни. Мне хотелось поделиться с ними личным пониманием лидерства — как в его бытовом проявлении, так и в деловой сфере. Несмотря на то что люди, которых мне довелось встречать, представляют разные слои общества, их беспокоят одни и те же вопросы: «Как найти смысл жизни? Насколько труд может сделать мою жизнь полнее? Как жить так, чтобы успеть насладиться жизненным путешествием, пока еще не стало слишком поздно?»

Отвечая на эти вопросы, я говорю одно и то же:

Ищите свое призвание.

У меня нет сомнений, что любой из нас имеет особый дар, который временно дремлет, пока ему не представится случай раскрыться в полной мере. Каждый человек живет, чтобы выполнить свою уникальную задачу — достичь благородной цели, которая позволит ему в высшей мере реализовать свой человеческий потенциал и вместе с тем обогатить жизнь других людей. Поиск своего призвания вовсе не означает, что ты должен отказаться от работы, которую выполняешь в данный момент. Просто надо еще больше отдавать себя

своему делу и сосредоточиться на том, что тебе удастся лучше всего.

Довольно жить, надеясь на то, что твоя судьба изменится к лучшему исключительно благодаря участию в ней других людей. Как сказал Махатма Ганди: *«Стань сам той переменной, которую ты больше всего хочешь видеть в своей жизни».*

И, как только это случится, твоя жизнь изменится.

2. Всякий день проявляй доброту к незнакомцу

Находясь на смертном ложе, Олдос Хаксли размышлял над тем, что могло бы служить обобщающей мудростью, основанной на уроках всей его жизни, и выразил ее несколькими словами: «Будем добрее друг к другу».

Слишком часто нам кажется, что наиболее полно реализовать себя в этой жизни можно, лишь совершив какой-нибудь великий или героический поступок, благодаря которому наши портреты появятся на первых полосах газет и на обложках журналов. Большого заблуждения я не знаю. Вопреки устоявшемуся мнению, полноценная жизнь складывается из ежедневно совершаемых добрых поступков, которые, будучи скромными по природе своей, методически создают подлинное величие человеческой сути.

Любой, кто встречается на нашем жизненном пути, преподносит нам урок для изучения или историю для рассказа. Каждый день состоит из моментов, отмеченных мимолетной встречей с каким-нибудь человеком, дающим нам возможность лишний раз проявить свое сочувствие и оказать любезность, что ярко определяет нашу человечность.

Почему бы не начать проявлять свою истинную сущность и делать все возможное, чтобы улучшить окружающий нас мир?

Я считаю: если в течение дня ты смог вызвать улыбку хотя бы на одном лице или поднять настроение незнакомому человеку, то не напрасно прожил этот день. Все очень просто: доброта — это своеобразный налог, который каждый из нас должен платить за право жить на этой планете. Оказывая сочувствие незнакомому человеку, будь изобретателен. Начни проявлять доброту в обычных житейских ситуациях: проезжая на машине через мост, оплати проезд по нему за водителя, следующего позади тебя; в вагоне метро уступи место инвалиду или просто поздоровайся с любым встретившимся тебе человеком.

Недавно я получил письмо из штата Вашингтон от женщины, которая прочитала предыдущие книги серии «Монах, который продал свой "фerrари"». Вот что она написала:

«По своему обыкновению, вместо церковной десятины я посылаю деньги людям, которые помогли моему духовному становлению. Примите пожалуйста прилагаемый к этому письму чек на 100 долларов как знак моего благословения и благодарности вам».

Ее щедрость тронула меня, и я незамедлительно выслал ей кассету с записью одного из моих выступлений по радио. Доброта этой женщины и ее благородный душевный порыв является ярким примером того, насколько важно давать что-нибудь другому человеку, оставаясь при этом неподдельно искренним.

3. Держись своей жизненной перспективы

Однажды человека, обреченного на неподвижность, привезли в больничную палату, где на кровати у окна уже лежал другой пациент. Они скоро подружились. Пациент у окна смотрел на улицу сквозь оконное стекло, а потом, чтобы хоть как-то развлечь своего прикованного к постели товарища по палате, стал часами красноречиво рассказывать ему о том, насколько прекрасен мир за стенами больницы. В какие-то дни он описывал красоту парка, что находился напротив больницы, рассказывая, как трепещут на ветру листья деревьев. В другие дни он развлекал своего друга, детально пересказывая то, что делали проходившие по улице люди. Однако со временем прикованный к постели пациент стал испытывать горькое разочарование оттого, что не может увидеть чудес, описанных его соседом. Наконец это чувство переросло в неприязнь к разговорчивому соседу.

Однажды ночью у пациента, лежавшего рядом с окном, во время особенно сильного приступа кашля произошла остановка дыхания. Вместо того чтобы позвать медсестру, его сосед предпочел сделать вид, что не заметил происшедшего. На следующее утро врачи официально констатировали смерть его товарища по палате, подарившего ему так много радостных минут своими рассказами о прекрасном мире за окном. Койку с телом покойного вывезли из больничной палаты. Избавившись от своего соседа, малодушный человек тут же попросил, чтобы его кровать поместили у окна. Дежурная сестра сразу исполнила эту просьбу. Когда же он взглянул на улицу сквозь оконное стекло, то задрожал от ужаса: его взору открылась заслоняющая весь мир огромная глухая кирпичная стена соседнего дома. Оказывается, используя силу своего воображения, его покойный товарищ выдумывал невероятные картины, чтобы доставить ему радость в трудное для него время. Он был движим бескорыстной любовью.

Эта история всегда помогает мне корректировать видение собственной жизненной перспективы. Для того чтобы жить счастливой и полноценной жизнью, особенно в трудные времена, необходимо по-новому представить свою перспективу, спросив себя при этом: «Могу ли я принять более осмысленное и мудрое решение и найти выход из этой неприятной для меня ситуации?»

Стивен Хокинг, один из величайших физиков всех времен, как-то сказал, что мы живем на маленькой планете у весьма заурядной звезды, затерянной на окраине гигантского, состоящего из сотен тысяч миллионов галактик Космоса. Как вам подобное изменение перспективы? В свете этой информации столь ли ужасными кажутся вам личные неприятности? Неужто проблемы прошлого или сложные задачи сегодняшнего дня кажутся вам такими же серьезными, какими вы считали их прежде?

Мы приходим в этот мир, чтобы прожить короткую жизнь. Принимая во внимание все вышесказанное, можно сделать вывод, что жизнь каждого из нас представляет собой лишь крохотную точку на радаре Вечности. Так прояви же достаточно мудрости, чтобы, шагая по жизни, насладиться ею сполна.

4. Исповедуй беспощадную любовь

Самодисциплина золотой нитью пронизывает жизнь человека, делая ее значимой и удачной во всех отношениях. Внутренняя дисциплина заставляет человека выполнить всю ту работу, необходимость которой он понимал, но которой все время старался избегать. Без самодисциплины мы не сможем четко определить свои цели, эффективно распоряжаться временем, хорошо относиться к людям, заботиться о своем здоровье или воздерживаться от дурных мыслей.

Привычку к внутренней дисциплине я называю «беспощадной любовью», потому что быть требовательным по отношению к себе — это великий жест любви. Заставляя себя быть собранным, ты начинаешь жить более целеустремленно, в соответствии со своими принципами, а не просто *реагировать*, подобно опавшему с дерева, гонимому порывами ветра листу.

На одном из семинаров я сказал: «Чем большую требовательность вы проявите к себе, тем легче будет складываться ваша жизнь».

Содержание жизни человека в конечном счете определяется правильностью сделанного им выбора или принятого решения. Это происходит, когда мы размышляем о любимой профессии или интересной для нас книге, о том, в какое время лучше всего просыпаться утром или о чем стоит подумать в течение дня. Когда человек постоянно проявляет силу воли, делая правильный с его точки зрения выбор, и игнорирует более легкие пути решения своей проблемы, он обретает контроль над своей жизнью. Люди, живущие яркой и полноценной жизнью, не растрачивают свое время на выполнение лишь таких задач, которые не доставят им лишних хлопот. Они обладают достаточным мужеством, чтобы, прислушиваясь к голосу разума, принять мудрое решение в *любой ситуации*. Именно эта способность делает их великими.

«Преуспевающий человек привык делать то, чего не любят делать неудачники, — заметил однажды публицист и мыслитель Э. М. Грей. — Не обязательно, чтобы преуспевающие люди любили делать это. Однако они умеют подчинять желания своей цели».

Придя к такому же выводу, английский писатель XIX столетия Томас Генри Хаксли заметил: «Возможно, самым главным результатом всякого образования является способность человека делать то, что должно, независимо от своего желания».

Несколько иначе выразил эту мудрую мысль Аристотель: «Человеку в жизни хорошо дается то, над чем он усердно работает: хорошим строителем, например, станет только тот, кто много строит, а хорошим арфистом — тот, кто много играет на арфе. Таким же образом, поступая справедливо, мы становимся справедливыми. Контролируя свои поступки, мы становимся собранными, а совершая отважные поступки, мы становимся храбрыми».

5. Заведи журнал

Ведение личного журнала — одна из наилучших возможностей способствовать развитию личности. Ежедневные записи о собственном опыте и сделанных на его основании выводах позволят тебе становиться мудрее день ото дня. Таким образом ты сможешь развить свое самосознание и избежать многих ошибок. Кроме того, ведение журнала поможет тебе прояснить свои намерения и придерживаться истинных ценностей.

Ведя свой журнал, ты обретаешь возможность регулярно беседовать с самим собой. Такое своеобразное общение заставит тебя глубже мыслить, живя в современном мире, где глубокомыслие считается атрибутом прошлого. Журнал сделает твоё понимание более ясным, а жизнь — более целеустремленной и просвещенной. К тому же он может стать главным вместилищем твоих мыслей по самым насущным вопросам. Сюда ты сможешь заносить те стратегии успеха, которые тебе удастся применить на практике. Журналу ты сможешь доверить важные идеи, которые, по твоему мнению, позволят тебе достичь больших успехов в профессиональной, личной и духовной жизни. Пусть твой журнал станет тем сокровенным местом, где ты сможешь развить свое воображение и ясно представить себе свои мечты.

Журнал — это не дневник. В дневнике мы просто описываем события, тогда как в журнале анализируем их и даем им свою оценку. Ведя журнал, ты сможешь поразмыслить над тем, что ты делаешь в настоящий момент, для чего ты это делаешь и какой опыт приобрел в процессе своей деятельности. Журнал способствует росту личности и развивает мудрость. Являясь в начале своеобразным средством общения с собственной совестью, впоследствии он становится инструментом, позволяющим использовать опыт твоего прошлого для достижения успехов в будущем. Медицинские исследования показали, что работа с журналом в течение хотя бы 15 минут благотворно сказывается на нашем здоровье, укрепляет функцию иммунной системы и существенно улучшает настроение. Запомни: если твоя жизнь стоит того, чтобы о ней думать, то она, несомненно, достойна того, чтобы о ней писать.

6. Развивай философию честности

Мы живем в мире нарушенных обещаний. В наше время люди не принимают слова всерьез. Приглашая свою подругу на обед на следующей неделе, мы прекрасно понимаем, что для этого у нас просто не будет свободного времени. Обещая сослуживцу принести полюбившуюся нам новую книгу, мы ясно сознаем, что это противоречит нашему правилу никому не давать своих книг. Мы также обещаем себе, что в этом году займемся своим здоровьем, станем жить проще и радостней, но при этом не проявляем серьезных намерений добиться существенных перемен в жизни, необходимых для достижения этих целей.

Со временем привычка говорить не то, что мы думаем, укореняется в нас. Неумение держать данное слово оборачивается настоящей бедой — тебя перестают считать надежным человеком. Если тебя не считают надежным, значит, ты подорвал основы доверия к себе. А потеря доверия неизбежно ведет к разрыву человеческих уз.

Чтобы развить в себе философию честности, попробуй подсчитать, сколько «маленьких неправд» ты, не задумываясь, говоришь в течение недели. В последующие семь дней устрой для себя то, что я называю «постными днями правды», дав себе слово быть абсолютно честным во взаимоотношениях с другими людьми, а также с самим собой. Всякий раз, уклоняясь от хорошего поступка, ты развиваешь в себе привычку поступать дурно. Солгав в очередной раз, ты развиваешь в себе привычку говорить неправду. Пообещав кому-то сделать что-либо, *обязательно сделай это*. Будь хозяином своего слова, а не человеком, от которого «шума много, а толку мало».

Как сказала Мать Тереза: «Нужно поменьше говорить; ведь проповедь — это не митинг. Что же вам делать? Просто возьмите щетку и подметите пол в доме другого человека. Этот ваш поступок будет красноречивее любых слов».

7. Уважай свое прошлое

Всякий миг, прожитый в праздных рассуждениях о прошлом, украден у будущего. Каждая лишняя минута, затраченная на обдумывание какой-либо проблемы, отдаляет нас от разрешения этой проблемы. И, опасаясь возможных нежелательных моментов в своей жизни, ты на самом деле не допускаешь к себе все то хорошее, что с тобой могло бы произойти. Если вспомнить древнюю истину, утверждающую, будто мы являем собой отражение наших повседневных мыслей, становится очевидным, что не стоит сожалеть о событиях прошлого или совершенных ошибках. Разве только если нам захочется пережить эти ощущения еще раз. Куда лучше использовать уроки прошлого с тем, чтобы вывести свое осознание на качественно новый уровень развития.

Самые жестокие жизненные неудачи предшествуют раскрытию величайших возможностей.

Как заметил древнегреческий мыслитель Еврипид: «Именно в годину величайших неудач нам открываются лучшие возможности счастливых перемен».

Если на твою долю выпало более чем достаточно жизненных трудностей, то, возможно, тебе уготовано какое-то высокое предназначение. Оно потребует от тебя всей мудрости, которую ты приобрел в прошлых испытаниях. Используй эти жизненные уроки для своего будущего роста. Помни: счастливым людям доводилось пережить не меньше невзгод, чем людям несчастным. Но в отличие от последних, они достаточно мудры, чтобы использовать свои воспоминания с пользой для собственной жизни.

Пойми: если ты претерпел больше неудач, чем другие люди, значит, у тебя есть прекрасная возможность жить более полноценной жизнью, чем они. Естественно, тот, кто пытается использовать максимум возможностей, кто стремится быть сильнее и делать больше других, чаще терпит неудачи. Но я бы предпочел отважиться на поступок и потерпеть неудачу, чем вовсе не испытывать судьбу. Я бы предпочел провести остаток моих дней, расширяя границы своих духовных и физических возможностей и пытаясь осуществить то, что кажется невыполнимым, чем жить удобной и безопасной жизнью человека посредственного. В этом заключается истинная суть жизненного успеха.

Геродот весьма мудро заметил: «Лучше в благородном и смелом порыве подвергнуть себя риску испытать половину предвкушаемых нами несчастий, чем оставаться в трусливом бездействии из-за страха того, что может с нами случиться».

Или как сказал Букер Т. Вашингтон: «Я понял, что успех в жизни человека определяется не столько достигнутым им положением, сколько количеством преград, которые он преодолел, стараясь преуспеть».

8. Хорошо начинай свой день

Как ты начнешь свой день, так его и проведешь. Первые тридцать минут после пробуждения я называю «платиновой тридцаткой», поскольку это наиболее ценные мгновения нашего дня, оказывающие колоссальное влияние на содержание каждой последующей минуты. Если ты будешь достаточно мудр и воспитаешь себя так, что в этот ключевой период дня твои помыслы будут чисты, а поступки прекрасны, то заметишь, сколько наслаждения принесет тебе каждый прожитый день.

Недавно я водил двух своих детей в кинотеатр, где мы смотрели фильм «Эверест». Кроме захватывающей дух панорамы гор и героических поступков главных персонажей, мне запомнился один момент в сюжете фильма: для того чтобы альпинисты могли успешно достичь вершины, им прежде всего было необходимо разбить базовый лагерь у подножия горы. Не имея такого лагеря, где можно было бы отдохнуть, восстановить силы и пополнить запасы продовольствия, они не смогли бы достичь своей цели. Поднявшись по склону, альпинисты разбили на пути к вершине второй, промежуточный лагерь, а потом спустились на «базу» для того, чтобы в течение одной-двух недель подзарядить аккумуляторы своих духовных и физических сил. Затем они снова взошли на гору и разбили там третью стоянку, после чего поспешно вернулись обратно для подготовки восхождения к месту, где будет разбит четвертый лагерь. Разбив этот промежуточный лагерь, они снова вернулись к подножию, где находилась их база, чтобы подготовить свой последний рывок на вершину.

Полагаю, что каждый, кто желает достигнуть своих личных жизненных вершин и совладать с ежедневными трудностями, должен возвращаться в свой «базовый лагерь» в течение периода времени, который я называю «платиновой тридцаткой». Каждому из нас необходимо время от времени возвращаться туда, где мы могли бы вновь вспомнить о своем главном жизненном предназначении, восстановить свои духовные и физические силы, а также сосредоточиться на главных жизненных ценностях.

В течение своей жизни я выработал чрезвычайно действенный утренний ритуал, который неизменно задает радостный и безмятежный тон началу каждого моего дня. Проснувшись, я уединяюсь в «святилище своей души» — в небольшом пространстве, которое я сам создаю для себя и где, не потревоженный ничем, могу заняться духовным обновлением. Здесь я провожу минут пятнадцать, пребывая в молчаливом созерцании, сосредоточившись на всем хорошем в моей жизни и предвкушая встречу со своим новым днем, который вот-вот явится передо мной.

Вслед за этим я выбираю одну из тех мудрых книг, что содержат вечные истины о подлинной сути жизненного успеха, — истины, которые так легко можно забыть в наши стремительные времена. Примером таких книг могут служить «Размышления», автором которых был римский философ Марк Аврелий, или «Автобиография Бенджамина Франклина» и «Уолден» Генри Дэвида Торо. Уроки, извлеченные мною из этих произведений, помогали мне сосредоточиться на истинных ценностях и заложить прочный фундамент, на котором я мог бы построить свой предстоящий день.

Мудрость, почерпнутая в эти бесценные мгновения раннего утра, заряжает энергией и озаряет светом истинных знаний каждую последующую минуту этого дня. Так начинай же свой день хорошо. Тогда ты почувствуешь себя другим человеком.

9. Научись тактично говорить «нет»

Очень легко сказать «да» в ответ на любую просьбу, когда ты смутно представляешь свои жизненные приоритеты. Если изо дня в день ты не руководишься ярким и вдохновляющим видением своего будущего, не имеешь ясного представления о конечном результате своих усилий, что позволило бы тебе действовать более решительно, то в этом случае окружающим не составит труда диктовать тебе свою волю.

В книге «Уроки лидерства от монаха, который продал свой "феррари"» я уже писал: «Если в свой ежедневник ты не впишешь свои приоритеты, значит, в нем окажутся чужие».

Чтобы этого не случилось, четко определи высшие цели своей жизни, а затем научись тактично говорить людям «нет».

Китайский мудрец Чжуан-цзы рассказал историю о человеке, который ковал мечи для своего господина. Даже в возрасте девяноста лет он мастерски выполнял свою работу, проявляя исключительную точность и мастерство. Как бы его ни торопили, он не допускал даже малейшего изъяна. Однажды господин спросил старого мастера:

— Ты достигаешь таких блестящих результатов благодаря природному таланту или знаешь какой-то особый секрет?

— Просто я всегда сосредоточиваюсь на самом главном, — ответил искусный мастер. — Я начал ковать мечи, когда мне исполнился двадцать один год. Все остальное меня не занимало. Ничто, кроме меча, не могло привлечь моего внимания и вызвать во мне интерес. Ковать мечи стало для меня единственной страстью и целью всей жизни. Всю свою энергию я вкладывал в любимое дело, никогда не растрачивая ее на другие дела. Именно этим и объясняется секрет моего мастерства.

Самые преуспевающие люди всегда концентрируются на «сфере своего совершенства», то есть на плодах своего труда и на тех высокоэффективных приемах, которые способствуют делу всей их жизни. Одержимые только самым важным, они с легкостью говорят «нет» всем мелочам, которые их отвлекают.

Майкл Джордан, самый выдающийся игрок в истории баскетбола, никогда не участвовал в переговорах по поводу своих контрактов, не занимался разработкой дизайна собственной спортивной формы и не составлял для себя график поездок на матчи. Доверив эту работу специалистам, он посвящал все свободное время только баскетболу, полностью отдаваясь игре.

Великий джазовый музыкант Луи Армстронг не тратил время и силы на то, чтобы продавать билеты на свои концерты или расставлять в зале стулья для зрителей. Он сосредоточился на том, что получалось у него лучше всего, — играл на трубе.

Научившись говорить «нет» всему второстепенному, ты сможешь посвятить больше времени тому, что поможет тебе изменить образ жизни и скопить то наследство, которое ты должен будешь оставить людям.

10. Посвящай один день недели отдыху

В древности седьмой день недели назывался шаббат (священный день отдохновения). Посвященный едва ли не важнейшей, но обычно всеми пренебрегаемой сфере нашей жизни, предполагающей пребывание в кругу семьи либо в длительном глубоком созерцании и самообновлении, этот день позволял усердным труженикам подзаряжать аккумуляторы их духовных и физических сил. Благодаря этому дню жизнь людей была более полной и содержательной. Однако с ускорением ритма жизни и увеличением сфер человеческой деятельности эта замечательная традиция, дарившая людям великие личные блага, была утрачена.

Сам по себе стресс нельзя считать пагубным явлением. Благодаря ему мы часто проявляем свои лучшие качества, обнаруживаем в себе невероятные способности и достигаем того, что в иных условиях показалось бы невероятным. Это может подтвердить любой выдающийся спортсмен. Наша главная проблема заключается в том, что в мире, объятom постоянной тревогой, нам никак не удастся расслабиться, чтобы избавиться от влияния стресса.

Чтобы восстановить свои жизненные силы и пробудить глубинные силы своего духа, отведи для себя один день недели — своеобразный шаббат, — день полного покоя и возвращения к маленьким радостям бытия, от которых ты, вероятно, уже отвык, живя все более напряженной и сложной жизнью. Этот простой еженедельный ритуал поможет тебе бороться со стрессом, ощутить связь со своим творческим началом и чувствовать себя более счастливым, какую бы роль в этой жизни тебе ни приходилось играть.

Вовсе не обязательно, чтобы такой еженедельный отдых длился весь день. Все, что тебе нужно, — лишь несколько часов побыть наедине с самим собой. Возможно, это будет тихое воскресное утро, когда ты сможешь посвятить немного времени своему самому любимому занятию. Вероятно, тебе захочется зайти в облюбованную тобой книжную лавку, встретить рассвет, побродить по пустынному побережью или записать какие-нибудь мысли в журнале личных наблюдений.

Организовав свой жизненный уклад таким образом, чтобы больше заниматься любимыми делами, ты сделаешь первый шаг к улучшению своей жизни. Не важно, что другие не понимают, чего вы хотите достичь, сделав еженедельный отдых неотъемлемой частью своей жизни. Старайся ради себя, поскольку ты того стоишь.

Говоря словами Торо: «Если человек не шагает в ногу со своими товарищами, возможно, он слышит другие барабаны. Пусть он шагает под ту музыку, которая ему слышится — как бы она ни звучала и из какой бы дали ни доносилась».

11. Общайся с самим собой

Много лет назад, работая судебным адвокатом, я был хорошо обеспечен материально, но не имел в достатке душевного покоя. В то время я прочитал книгу «Как думает человек», написанную Джеймсом Алленом. В книге говорилось о колоссальном влиянии разума на формирование реальной жизни человека и о его способности делать нашу жизнь счастливой и процветающей. Здесь также отмечалось, что повседневно употребляемые нами слова, как и язык в целом, оказывают могучее влияние на нашу способность ясно мыслить.

Очарованный этой идеей, я стал одну за другой читать книги, содержащие мудрые мысли и повествующие об искусстве самосовершенствования. Благодаря этому я обнаружил, что слова, которые мы употребляем в повседневном общении (как с другими людьми, так и с самим собой), оказывают колоссальное воздействие на качество нашей жизни и имеют для нее необычайно важное значение. Понимание этого заставило меня осознать, что в каждом из нас звучит внутренний диалог, который продолжается каждую минуту в течение долгих часов, составляющих целый день. Я поклялся улучшить содержание общения с самим собой. Для этого я решил воспользоваться методом, разработанным мудрецами древности еще пять тысяч лет назад. И это во многом изменило мою жизнь.

Следуя этому простому методу, необходимо всего лишь выбрать фразу, на которой ты старался бы сосредоточить свое внимание, периодически вспоминая ее в течение дня, пока она не овладеет твоим сознанием и не начнет преобразовывать тебя. Если ты стремишься обрести душевный покой, то этим заклинанием, которое еще называют мантрой, может быть фраза:

«Я счастлив оттого, что спокоен и уравновешен».

Если тебе хочется быть уверенным в себе, то твоя мантра может быть такой:

«Я счастлив оттого, что абсолютно уверен в себе и безгранично храбр».

Если же ты стремишься к материальному достатку, можно повторять такие слова:

«Я счастлив оттого, что деньги и новые возможности непрерывно приходят ко мне».

Повторяй свои мантры тихим голосом, почти шепотом, по дороге на работу, стоя в очереди или когда моешь посуду, чтобы в эти малоактивные периоды дня зарядить себя мощной энергией, способной изменить твою жизнь. Старайся произносить свою сокровенную фразу по крайней мере двести раз в день в течение хотябы четырех недель. Результаты превзойдут все ожидания, когда ты сделаешь этот гигантский шаг к обретению душевного покоя, процветания и цели своей жизни. Как сказал Хазрат-Инайат-хан: «Слова, которые озаряют душу, дороже драгоценных камней».

12. Выдели тридцать минут в день для беспокойства

После того как я написал книгу «Монах, который продал свой "феррари"», читатели буквально завалили меня письмами. В их судьбах произошли перемены благодаря тому, что они усвоили истины о том, как стать счастливее, лучше реализовать себя в жизни и обрести покой в этом безумном мире, охваченном постоянными стрессами. Многие из этих писем написали люди, чья трудовая жизнь была прежде настолько интенсивной, что даже в свободное время они не могли не думать о проблемах, связанных с работой. Они разучились смеяться, любить и делить радость жизни со своими домашними, поскольку дела и заботы поглощали их целиком.

Многие люди проводят лучшие годы жизни в состоянии постоянной тревоги. Их переживания связаны с работой, оплатой счетов, окружающим миром и воспитанием собственных детей. И все же в глубине души мы прекрасно понимаем, что в большинстве случаев наши переживания оказываются напрасными.

Все происходит точно так, как сказал Марк Твен: «В моей жизни было много несчастий, и некоторые из них действительно имели место».

Мой отец — необычайно мудрый человек, оказавший большое влияние на всю мою жизнь, — однажды сказал мне, что иероглиф, означающий «погребальный костер», паразитально напоминает иероглиф, обозначающий «беспокойство».

— Удивительно, — ответил я.

— Здесь нет ничего удивительного, — мягко сказал отец. — Просто одних людей сжигают после их смерти, а другие сгорают еще при жизни.

Из личного опыта мне хорошо известно, насколько сильно обедняет человеческую жизнь постоянная привычка переживать. Мне еще не было тридцати лет, когда я вступил на так называемый путь быстрого продвижения к успеху. К тому времени я уже получил два юридических диплома, закончив одно из самых престижных высших учебных заведений в стране, работал судебным исполнителем при председателе суда и в качестве судебного адвоката занимался особо сложными делами. Мне приходилось напряженно работать и много нервничать. В понедельник утром я просыпался, испытывая неприятное ощущение от того, что у меня сосет под ложечкой, и прекрасно сознавая, что растрачиваю свой талант на работу, которая никак не соответствует моей человеческой сути. Тогда я стал искать способ, чтобы улучшить свою жизнь, прежде всего обратившись к литературе о самосовершенствовании человека и о лидерстве в различных сферах жизни. В этих книгах я нашел для себя полезные уроки более уравновешенного, спокойного и полноценного бытия.

Среди усвоенных мною простых методик, помогающих контролировать переживания, я бы выделил одну. Она заключается в том, чтобы отводить для тревог и волнений специальное время — которое я условно назвал «час забот». Сталкиваясь с трудностями, мы обычно фокусируем на них свое внимание в течение всего рабочего дня. Вместо этого я предлагаю тебе запланировать определенное время для своих проблем. Скажем, уделяй своим переживаниям по тридцать минут каждый вечер. Уединившись на это время, ты можешь барахтаться в море своих проблем и терзаться думами о своих трудностях.

Но сразу по истечении назначенного времени ты должен будешь оставить свои заботы и вернуться к более полезным и созидательным видам деятельности. Например, прогуляйся по парку, чтобы ощутить связь с природой, почитай вдохновляющую тебя книгу или

доверительно поговори с любимым человеком. Если же тебе захочется поволноваться в другое время дня, запиши в блокнот предмет своих переживаний, чтобы вспомнить о нем в отведенное для этого время. Благодаря этому простому, но очень действенному методу ты сможешь постепенно сокращать период времени, необходимый для тревог, пока наконец полностью не избавишься от этой привычки.

13. Бери пример с детей

Однажды я повел своего четырехлетнего сына Колби на обед в итальянский ресторан. Стоял чудный осенний день, и мой сын, как всегда, был бодрым и радостным. Сначала мы заказали макароны, а потом с наслаждением принялись за свежеподжаренные тосты, которые принес официант. В тот момент я даже не догадывался, что Колби преподнесет мне, своему отцу, хороший урок.

Вместо того чтобы откусывать от целого тоста, как это делает большинство взрослых, он стал выщипывать из него теплый мякиш, оставляя жесткую остывшую корку нетронутой. Другими словами, он мудро решил сосредоточиться на лучшей части тоста, не обращая внимания на все остальное.

Как-то на одном из семинаров мне сказали: «Нередко дети лучше зрелых людей могут научить нас тому, в чем мы нуждаемся».

В тот погожий осенний день мой мальчуган напомнил мне, что мы, так называемые взрослые, больше заботимся о «жесткой корке» жизни, чем о том хорошем, что приходит в нашу жизнь и, незамеченное нами, уходит из нее. Мы постоянно заняты мыслями о работе, о куче неоплаченных счетов и о том, что у нас никогда не хватает времени на все наши неотложные дела. А ведь мысли человека формируют его мир, и то, о чем он думает, постепенно занимает все большее место в его жизни. То, на чем мы сосредоточимся, определит нашу дальнейшую судьбу. Вот почему нам необходимо думать только о хорошем.

В ближайшие недели постарайся выкроить время, чтобы вернуть себе утраченную веселость, — открой в себе ребенка. Посвяти время изучению лучших качеств детей и подражай их богатому воображению и умению оставаться всегда энергичными, совершенно независимо от того, что происходит вокруг. И при этом вспоминай мудрые слова Льва Ростена, который сказал:

«Вы сможете *лучше* понимать и ближе сходитья с людьми, — сколь бы внушительными они вам ни казались, — если посмотрите на них как на детей. Ведь большинство из нас так и не выросли, не повзрослели — мы просто становимся выше ростом. Да, конечно, мы меньше смеемся и меньше играем, и носим неудобные маски, изображая взрослых. Но даже под этой личиной мы все те же дети, которыми останемся навсегда. Дети, чьи нужды просты и чья повседневная жизнь лучше всего описана в сказках».

14. Запомни: гений — это 99 процентов вдохновения

Всем известно изречение знаменитого изобретателя Томаса Эдисона: «Гений — это один процент вдохновения и девяносто девять процентов труда». Конечно, я уверен в том, что упорный труд является неотъемлемой частью успеха и самореализации в жизни, но все же считаю: еще более важно иметь вдохновение и понимание, что только ты сам можешь изменить этот мир.

Все мировые гении вдохновлялись и были движимы страстным желанием улучшить жизнь других людей. Если познакомиться с их биографиями, становится ясно, что для большинства из них это желание переросло в подлинную страсть. Она целиком поглощала этих людей, занимая каждую клетку их мозга. Эдисон был вдохновлен стремлением воплотить в реальность видения, которые появлялись на экране его воображения. Джонаса Салка, нашедшего вакцину от полиомиелита, вдохновляло сильное желание избавить людей от страданий, доставляемых этой ужасной болезнью. Работая над открытием радия, Мария Кюри, великий ученый и лауреат Нобелевской премии, тоже испытывала вдохновение, желая служить на благо человечества.

Вудроу Вильсон сказал: «Вы находитесь здесь не для того, чтобы просто обеспечить свое существование. Вы пришли в этот мир, чтобы расширить его просторы и перспективы, наполнив его свежим духом надежды и новых свершений. Вы пришли сюда, чтобы обогатить этот мир. Забыть об этой высокой миссии — значит обкрадывать самих себя».

А нашлось ли место вдохновению в твоей жизни? Вскакиваешь ли ты с постели проснувшись утром или продолжаешь лежать, переполняемый чувством невыразимой душевной пустоты? Испытывая недостаток вдохновения, почитай книгу о самосовершенствовании или прослушай кассету, содержание которой побудит тебя к действию. Побывай на выступлении своего любимого лектора или посвяти несколько часов изучению биографии одного из своих кумиров. Старайся общаться с людьми, преданными своему делу и стремящимися достичь наилучшего в своей жизни. Впитав в себя достаточное количество вдохновения, ты изменишь качество своей жизни.

15. Позаботиться о храме

Несколько месяцев назад я обедал с одним из коллег по лекторскому ремеслу. В момент, когда мы обсуждали свои индивидуальные приемы, позволяющие нам оставаться сосредоточенными, уравновешенными и работать — несмотря на плотный график — на пике своих возможностей, мой коллега сделал одно очень верное замечание:

— Робин, — сказал он мне, — многие люди регулярно ходят в церковь или собор — словом, в какой-нибудь храм, чтобы сосредоточить свои внутренние силы и подготовиться к дальнейшим жизненным испытаниям. Я несколько отличаюсь от них, поскольку посещаю свой собственный «храм» — спортзал.

Затем мой коллега добавил, что, несмотря на свою занятость, он ровно 17:30 закрывает свой офис и совершает ежедневное «паломничество» в спортзал, чтобы пробежать несколько миль на беговом тренажере. Ничто не может помешать ему посвятить это время укреплению своего здоровья и ощущения счастья.

Рассуждения моего друга напомнили мне пословицу древних римлян, упомянутую мною в моей первой книге «Мегажизнь»: «*mens sana in corpore sano*», что в переводе с латинского означает «в здоровом теле здоровый дух». Это древнее изречение убедило меня в том, что к своему телу мы должны относиться как к храму и считать его священным, если хотим прожить долгую и полноценную жизнь. Регулярные тренировки не только укрепляют здоровье, но и улучшают способность человека ясно мыслить, стимулируют его творческие начала. Кроме того, они помогают преодолевать жестокие стрессы, которые столь часто приходится испытывать в жизни. Специальные исследования показали, что физические упражнения не только делают жизнь полноценной, но и продлевают наши годы. В результате исследования, проведенного среди 18 000 выпускников Гарвардского университета с целью выяснить роль физических упражнений для их здоровья, специалисты пришли к заключению, что один час тренировки продлевает жизнь каждого из них на три часа. В том, что касается долголетия, вряд ли можно найти какое-то более эффективное средство, чем физические упражнения.

Главное, помнить:

Тот, кто не уделяет времени физическим упражнениям, неизбежно потратит его на лечение своих болезней.

Лично я поставил перед собой цель заниматься плаванием пять раз в неделю. Плавание оказывает на организм какое-то особое восстанавливающее воздействие, природу которого Мне пока не удалось раскрыть. К сожалению, не могу сказать, что мне удастся неукоснительно следовать намеченному плану. Однако эта высокая цель заставляет меня сосредоточиться на мысли о том, что мне необходимо поддерживать идеальную физическую форму для моего общего благополучия и улучшения качества моей жизни. Каждая тренировка в плавательном бассейне приносит мне один и тот же результат: я заряжаюсь энергией, чувствую себя спокойным, уравновешенным и счастливым.

Занимаясь своим физическим развитием, я получаю поистине бесценный дар: способность видеть мир в его истинном свете. После сорока минут плавания любые стоящие передо мной задачи кажутся мне менее сложными, а любые неприятности — мелкими и незначительными.

В этот момент я чувствую, что живу полноценной жизнью. Забота о моем «физическом храме» напоминает мне, что самые большие удовольствия заключаются в самых простых вещах.

16. Научись молчать

Уильям Вордсворт мудро заметил: «Когда суетный мир надолго отрывает нас от лучшего, что в нас есть, когда заботы невыносимы, а удовольствия в тягость, — каким милым и приятным бывает одиночество!»

Скажи, когда в последний раз тебе удавалось помолчать и ощутить покой? Когда в последний раз ты мог не скупясь отрезать от своей жизни большой кусок времени, чтобы насытиться энергией одиночества, способной восстановить, преобразовать и оживить твои разум, тело и дух?

Все существующие в мире традиции постижения великой мудрости едины в одном: для обновления связи со своей подлинной сутью и для познания собственного внутреннего величия ты должен регулярно пребывать в молчании. Конечно, ты очень занят.

Но как сказал Торо: «Быть занятым недостаточно: таковыми бывают и муравьи. Вопрос в том, чем ты занят».

Когда я размышляю о том, как важно иногда хранить молчание, мне вспоминается история о старом смотрителе маяка. У него имелось определенное количество масла, с помощью которого он поддерживал огонь в фонаре маяка, чтобы проплывавшие мимо корабли могли обогнуть скалистый морской берег. Однажды ночью живший по соседству старик попросил у смотрителя немного масла, чтобы осветить свое жилище, и тот любезно согласился. Когда наступила следующая ночь, к нему пришел усталый путник и стал вымаливать немного масла для своего фонаря, чтобы освещать себе путь во мраке. Смотритель не остался равнодушным и к этой просьбе: он дал путнику столько масла, сколько тот просил. На следующую ночь смотритель проснулся оттого, что в дверь маяка громко стучала какая-то женщина. Она умоляла дать ей масла, без которого не могла осветить свой дом и накормить семью. Смотритель не смог отказать и на этот раз. Вскоре у него совсем не осталось масла, и маяк погас. Многие проплывавшие мимо корабли сели на мель, а мореходы погибли — и все потому, что смотритель забыл о своей главной задаче. Он пренебрег своей первостепенной обязанностью, за что другие поплатились жизнью.

Ежедневно пребывая в одиночестве хотя бы в течение нескольких минут, ты сможешь сосредоточиться на своих главных жизненных приоритетах и не станешь пренебрегать своими приоритетами, что так часто случается в жизни многих из нас.

А говорить, что у тебя нет времени, чтобы побыть наедине с собой, — это все равно что не заправить собственную машину бензином, ссылаясь на то, что езда отнимает все твое время. Не заправишься — не поедешь.

17. Твои идеальные соседи — кто они?

Одна из моих задач на пути к самопознанию состояла в том, чтобы составить список людей, с которыми я хотел бы жить по соседству. Это могли быть мужчины и женщины, — как некогда жившие, так и мои современники, — к которым мне хотелось бы заскочить на чашечку чая разок-другой или вместе посмеяться над какой-нибудь шуткой. Сама процедура составления списка своих «идеальных соседей» напомнит тебе о многих качествах и чертах характера, которые ты больше всего ценишь в людях. Наконец, это прекрасный способ с удовольствием провести тридцать минут своей жизни.

Вот люди, которые попали в мой список:

- ◆ Норман Винсент Пил, автор знаменитой книги «Сила позитивного мышления»;
- ◆ Генри Дэвид Торо, великий американский философ и автор одной из моих самых любимых книг — «Уолден»;
- ◆ Бальтасар Грасиан, иезуитский схоласт, ставший одним из величайших писателей Испании;
- ◆ Билли Холидей, величайшая джазовая певица;
- ◆ Нельсон Мандела, борец за права людей;
- ◆ Ог Мандино, автор таких классических книг по самосовершенствованию, как «Лучший способ жить» и «Университет успеха»;
- ◆ Мать Тереза, известная гуманистка;
- ◆ Ричард Брэнсон, британский магнат и путешественник;
- ◆ Пьер Эллиот Трюдо, человек, ярко проявивший себя на посту премьер-министра Канады;
- ◆ Майлз Девис, легендарный трубач;
- ◆ Мухаммед Али, чемпион мира по боксу;
- ◆ Бенджамин Франклин, выдающийся государственный деятель.

А теперь набросай список тех людей, с которыми ты бы хотел жить на одной улице. Затем подумай, какие качества этих людей вызывают твое уважение. Теперь ты сможешь постараться развить эти качества в себе. Чтобы иметь ясное представление о жизни, нужно сначала понять, что такое жизнь. А чтобы быть личностью, которой тебе хотелось бы стать, нужно понять, какими чертами характера должна обладать эта личность.

18. Просыпайся с первым лучом солнца

Поднимаясь рано с постели, ты преподносишь подарок самому себе. Лишь немногие из приобретаемых нами привычек способны столь сильно изменить нашу жизнь, как привычка рано вставать. В первых утренних часах после подъема есть нечто особенное. Кажется, что время замедляет свой ход и все вокруг наполняется абсолютным покоем. Вступив в клуб «Любителей вставать в пять утра», ты сможешь руководить своей жизнью, не позволяя ей руководить тобой. Одержав победу в «Битве за освобождение собственной постели» и вырвавшись из плена сновидений, ты получишь в награду по крайней мере один час душевного покоя в решающий момент грядущего дня — в его начале. Мудро распорядившись этим моментом, ты прекрасно проведешь остаток дня.

В книге «Монах, который продал свой "феррари"» я бросил вызов читателям: «Давайте подниматься вместе с первым лучом солнца» — и предложил целый ряд идей, помогающих выработать эту привычку. Из многочисленных писем, электронных сообщений и факсов, полученных мною от людей, которым благодаря привычке вставать в пять утра удалось улучшить качество своей жизни, я сделал твердое заключение, что это один из тех законов успеха, которые должны стать неотъемлемой частью твоей жизни. Поступая так, ты присоединишься к многочисленной когорте самых влиятельных людей нашего времени, начиная с Махатмы Ганди, Томаса Эдисона, Нельсона Манделы и заканчивая Тедом Тернером и Мери Кей Эш.

Одна из читательниц «Монаха», специалист по маркетингу, написала мне, что с привычкой рано вставать ее подверженность стрессу уменьшилась настолько, что коллеги по работе подарили ей пресс-папье со следующей надписью: «*Нашей ДОС (духовно обновленной сотруднице). Что бы вы ни делали, продолжайте делать это. Вы — наш источник вдохновения*». Будучи любительницей поспать подольше, она, тем не менее, дала себе торжественное обещание избавиться от этой привычки, чтобы отнять у сна дополнительное время для активной деятельности. Таким образом, пока члены ее семьи спали глубоким сном (как и все вокруг), она просыпалась сначала в шесть, затем в пять тридцать и, наконец, в пять часов утра.

Время, которое подарила себе эта женщина, она посвятила своим любимым делам, для которых прежде у нее не было свободной минуты. Чтобы вновь разжечь внутренний огонь и возобновить связь с той частью своей души, которая, казалось, была утрачена навсегда, она наслаждалась прослушиванием классической музыки, писала письма, читала произведения классиков или совершала прогулки. Вставая рано утром, эта женщина вновь обрела возможность заботиться о себе. Благодаря своей новой привычке она смогла лучше проявить себя как мать, жена и специалист.

Для того чтобы развить в себе привычку вставать рано, необходимо прежде всего помнить, что именно качество сна, а не его продолжительность играет первостепенную роль. Для человека шесть часов непрерывного сна гораздо полезнее, чем спать беспокойно и урывками в течение десяти часов.

Хочу дать тебе четыре совета, последовав которым ты обеспечишь себе крепкий сон:

◆ Пытаясь заснуть, не обдумывай события минувшего дня и не строй планы на день грядущий.

◆ Воздержись от еды после 8 часов вечера (если же это необходимо, то лучше

ограничиться супом).

- ◆ Перед сном не смотри программы телевизионных новостей.

- ◆ Не читай, лежа в постели.

В течение нескольких недель постарайся привить себе эту привычку. Оставить попытки вставать рано, ссылаясь на то, что это трудно, — все равно что позаниматься неделю французским, а затем бросить занятия, оправдываясь тем, что ты так и не усвоил этот язык. Чтобы изменить свою жизнь, тебе потребуются время, усилия и терпение. Помни, что первоначальные опасения и огорчения с лихвой окупятся плодами твоих трудов.

19. Воспринимай неприятности как благословение

Проводя семинары по вопросам лидерства, я всегда задаю его участникам такой вопрос: «Кто согласится с моим утверждением, что самые полезные жизненные уроки нам преподносит наш самый горький опыт?» В зале неизменно поднимается лес рук. И я не перестаю удивляться, почему мы, люди, столь чувствительны к негативным сторонам нашего горького опыта и при этом почти не замечаем того, что в действительности он — наш лучший учитель.

Не совершая ошибок, не преодолевая препятствий и не испытывая переживаний, ты не сможешь обрести мудрость и знания. Необходимо раз и навсегда понять, что боль — это учитель, а неудачи — верный путь к успеху. Невозможно научиться играть на гитаре, не взяв вначале несколько фальшивых аккордов, как невозможно научиться ходить под парусами, ни разу не накренив лодку. Научись принимать неприятности как благословение свыше. Встретив на своем пути камни *преткновения*, *решительно превращай* их в ступени лестницы, ведущей вверх. Поклянись превращать свои муки в мудрость.

Идя по жизни, я, подобно большинству людей, нередко испытывал боль, уготованную мне судьбой. Несмотря ни на что, я всегда стараюсь напоминать себе, что личность человека формируется прежде всего благодаря тяжелым испытаниям. Именно в самые тяжелые для нас времена мы можем понять свою подлинную сущность и в полной мере постичь свою внутреннюю силу. Если сейчас вы испытываете личные трудности, хочу с почтением напомнить вам слова Рильке, которые необычайно помогали мне, когда судьбе было угодно сделать очередной зигзаг:

...Проявляйте терпение, если у вас остались еще не разрешенные проблемы. Попробуйте проникнуться любовью к сути самой проблемы, например к запертой двери, не дающей возможности войти в комнату, или книге, написанной на непонятном для вас языке. Не стоит надеяться на ее немедленное разрешение. Оно невозможно сразу, ибо не является результатом пережитого. Для этого вы должны приобрести соответствующий опыт. Столкнувшись с проблемой, надо просто жить, сознавая ее. Вероятно, приобретая необходимый опыт постепенно и незаметно для себя, вы однажды поймете, что пришли к решению своей проблемы.

20. Больше смейся

Согласно данным исследований, обычный четырехлетний ребенок смеется в среднем триста раз в день, в то время как взрослый человек делает это не более пятнадцати раз в день. Неся на себе груз ответственности, подвергаясь стрессам активной деятельности, мы разучились смеяться.

Уже доказано, что ежедневный смех поднимает настроение, благоприятствует творчеству и заряжает нас энергией. Известный комедийный актер Стив Мартин каждое утро смеется перед зеркалом в течение пяти минут, чтобы пробудить в себе творческие флюиды и начать свой день «на высокой ноте» (воспользуйся этим приемом — он действительно эффективен). Смехотерапия нашла применение даже в медицине — при лечении как обычных недугов, так и серьезных заболеваний.

Как заметил Уильям Джеймс, отец современной психологии: «Мы смеемся не потому, что счастливы. Мы счастливы потому, что смеемся».

Один мой приятель, всегда мудро относящийся к жизни, под новый год дал себе обещание больше смеяться. Несколько раз в месяц он стал ходить в видеосалон, чтобы взять напрокат кассету с фильмом из серии «Три комика», покупал новую юмористическую книгу и, находя немного свободного времени, углублялся в чтение. Человек и без того благополучный, он стал еще счастливее и начал замечать, что смеется намного чаще, чем до того, как принял решение усовершенствовать себя. Благодаря юмору, скрасившему его будни, и своему теперь уже более радостному восприятию жизни он научился обращать внимание прежде всего на светлые ее стороны. В результате мой приятель стал менее подвержен стрессу, что не замедлило сказаться на его профессиональных достижениях. Вот такая простая привычка помогла моему другу изменить качество и эффективность его жизни.

Почему бы и тебе не последовать примеру моего друга? Загляни в ближайший видеосалон и подбери себе что-нибудь из свеженьких кинокомедий. Загляни в книжную лавку, чтобы приобрести там несколько книг, например, из серии «Дальняя сторона» Гарри Ларсона или популярные комиксы Дилберта. Все это поможет тебе вновь научиться смеяться. Верни себе утраченную веселость и наслаждайся теми чудесами, которые дарит нам задорный жизнерадостный смех.

21. Проживи день, не наблюдая времени

Прошлой осенью я впервые за долгие годы оставил дома часы и провел весь день, не имея представления о точном времени. Вместо того чтобы то и дело смотреть на часы, определяя свои планы на день, я просто жил настоящим моментом, делая все, что мне хотелось. Вот когда я почувствовал, что *действительно существую*, а не действую, чтобы существовать.

В тот день рано утром я отправился на прогулку в чащу леса. Это одно из моих любимых занятий. С собой я взял старую и уже изрядно потертую книгу «Уолден», написанную философом Генри Дэвидом Торо. Эту книгу я очень люблю. Найдя живописное место, чтобы присесть и почитать, я вдруг ощутил тот самый миг абсолютной гармонии, когда нечто важное совершается в специально отведенное для этого время. В тот момент у меня возникло желание открыть книгу на любой странице.

Вот что я прочитал, наугад открыв книгу:

Я ушел в лес потому, что хотел жить разумно, иметь дело лишь с важнейшими фактами жизни и попробовать чему-то от нее научиться, чтобы не оказалось перед смертью, что я вовсе не жил. Я не хотел жить подделками вместо жизни — она слишком драгоценна для этого; не хотел я и самоотречения, если в нем не будет крайней необходимости. Я хотел погрузиться в самую суть жизни и добраться до ее сердцевины, хотел жить со спартанской простотой, изгнав из жизни все, что не является настоящей жизнью...

Я размышлял над словами этого великого человека и впитывал в себя дивную красоту окружавшего меня пейзажа. Остальная часть дня прошла в книжной лавке, *где вместе с детьми мы искали* книжку «Игрушечная история», а также на лоджии нашего дома, где в кругу семьи я слушал свои любимые музыкальные произведения. Никаких затрат. Ничего сложного. Одно удовольствие.

22. Больше рискуй

Смею тебя заверить: лежа на смертном одре в сумерках своей жизни, больше всего ты будешь жалеть не о том, что много раз подвергал себя риску. Уж если что и наполнит твое сердце величайшим сожалением и печалью — так это неиспытанные тобою риски, неиспользованные возможности и неизведанные страхи. Помни непреложный закон успеха, который гласит:

◆ Жизнь — это не что иное, как игра в лотерею: чем больше риска, тем больше возможности выиграть.

Или говоря словами Софокла: «Счастье сопутствует не малодушным».

Чтобы жить возможно более полной жизнью, больше рискуй и делай то, чего ты боишься. Старайся извлекать пользу из неудобств и прекрати двигаться по пути наименьшего сопротивления. Конечно, существует большая вероятность того, что ты споткнешься, идя нехоженой тропой, но только так ты можешь куда-либо добраться. Как говорит моя мать, сравнивая нашу жизнь с бейсболом:

«Нельзя оказаться у третьей базы, стоя одной ногой на второй».

Или как высказался Андре Жид: «Нельзя открыть новые земли, не отважившись надолго потерять из виду линию берега».

Секрет поистине богатой жизни заключается в том, чтобы прекратить растрчивать свое время в заботах о собственной безопасности, посвятив его поискам новых возможностей. Конечно, тебе придется принять свою долю поражений и неудач, когда ты начнешь жить более разумно и страстно. Но ведь поражения — это не что иное, как наука побеждать.

Или как однажды заметил мой отец: «Робин, влезать на верхушку дерева опасно, но обычно именно там растут самые спелые плоды».

Как я уже писал ранее, в жизни постоянно приходится делать выбор. Те люди, которые смогли полностью реализовать себя в жизни, способны сделать наиболее мудрый выбор гораздо быстрее остальных. Ты можешь предпочесть провести остаток дней, сидя на берегу океана жизни в полной безопасности, либо попытаться счастья, ныряя в его глубины в поисках тех жемчужин, что предназначены для сильных духом людей. Чтобы не утратить свое вдохновение и всегда помнить о необходимости постоянно расширять пределы собственных возможностей, я поместил на стене своего рабочего кабинета плакат с таким высказыванием Теодора Рузвельта:

Не критик заслуживает почитания, не тот, кто указывает на промахи сильного человека или на то, как и что можно было сделать лучше. Чести заслуживает человек, который отважно выходит на арену... Чье лицо обезображивают пыль, и пот, и кровь... Кому ведомы великие дерзания, великие идеалы — тот жертвует собою во имя достойного дела... И если он добьется успеха, одержит победу, то изведает торжество великих свершений, а если потерпит поражение, то это, по крайней мере, будет поражением настоящего воина, который отважился беззаветно дерзать и потому никогда не будет причислен к тем холодным и робким душам, коим не ведомы ни победы, ни поражения.

23. Живи как живется

Когда Кевина Костнера спросили о том, как он относится к взлетам и падениям в своей карьере, он ответил:

«Живу как живется».

Думаю, это был исчерпывающий ответ. Вместо того чтобы тратить многие дни на рассуждения о событиях и впечатлениях своей жизни, деля их на хорошие и плохие, он занял нейтральную позицию, решив принять их за то, чем они действительно являются, — естественной частью его жизненного пути.

Все мы разными дорогами идем к своей конечной цели. Для некоторых из нас путь оказывается более каменистым, чем для других. Однако никто не может достичь своей цели, не испытав когда-нибудь неудач. Почему бы и тебе не перестать думать о последствиях, просто чтобы до конца испытать каждое происходящее в твоей жизни событие? Чувствуй боль и наслаждайся счастьем. Если ты никогда не спускался в долину, то у тебя не захватит дух при взгляде на нее с горных вершин. Помни: в жизни нет неудач, — только их результат. Нет подлинных трагедий, — только уроки. И, на самом деле, проблем тоже нет, — только возможности, в которых мудрый человек распознает решения.

24. Используй для учебы хорошие фильмы

Я люблю ходить в кино и делаю это, как только представляется возможность. С собой я часто беру своих детей — дочку Бианку и сына Колби. Жуя попкорн, мы с удовольствием смотрим какой-нибудь из последних мультфильмов, билеты на которые идут нарасхват. После фильма мы покидаем зал, неся на своих лицах улыбки, а в памяти — многочисленных забавных персонажей, которых мы обязательно постараемся воспроизвести в одной из наших совместных игр. В разных городах, где я выступаю с лекциями, я всегда стараюсь найти несколько часов в конце дня, чтобы сходить в кинотеатр и посмотреть какой-нибудь хороший фильм. Я нахожу, что фильмы не только помогают мне расслабиться, но переносят в другой мир, вдохновляя меня на мысли о том, насколько безграничны открывающиеся нам в жизни возможности. Пожалуй, именно фильмы пробудили во мне мечтателя.

Недавно я смотрел итальянский фильм «Жизнь прекрасна». Несмотря на то что эта картина сопровождалась субтитрами, она на три часа завладела моим вниманием и растрогала так, как ни один фильм не помню уже за сколько лет. Большая часть сюжета посвящена отношениям любящего отца и его маленького сына. Вначале эти двое живут неразлучно и переживают много прекрасных моментов. Внезапно их насильно выводят из дома, сажают на поезд и увозят в Аушвиц, печально известный нацистский концентрационный лагерь. Остальная часть фильма повествует о невероятных трудностях, которые преодолевает отец не просто ради того, чтобы помочь своему сыну выжить, но и чтобы дарить ему радость в годину нечеловеческих испытаний. Несмотря на то что в конце фильма отец жертвует собой ради *спасения сына*, слова «жизнь прекрасна» служат нам напоминанием о том, что жизнь — это дар и что мы должны дорожить каждым прожитым мгновением.

Хороший фильм поможет тебе вновь увидеть жизнь в ее истинном свете, возобновить свою связь с тем, что ты ценишь больше всего, а также сохранить энтузиазм во всех проявлениях жизни. Как сказал Ралф Уолдо Эмерсон: «Ничто великое никогда не достигалось без энтузиазма».

25. Благослови свои деньги

Если тебе доведется побывать в Лондоне, зайди в «Фойлз», один из старейших книжных магазинов города. Медленно двигаясь вдоль запылившихся полок, я нашел здесь столько драгоценных для меня книг, сколько мне не удавалось увидеть ни в одном из книжных магазинов мира. Будучи добросовестным учеником школы самосовершенствования, я обычно устремляюсь в отдел, где находятся соответствующие книги. Здесь я всегда стараюсь найти какое-нибудь малоизвестное произведение, которое могло бы предложить мне несколько новых проникновенных идей, касающихся искусства бытия и способных помочь мне улучшить качество собственной жизни. И в магазине «Фойлз» я всегда нахожу что-нибудь в этом роде.

Несколько лет назад мне попала книга под названием «Пробуди магию своего разума». Она была написана почти тридцать лет назад человеком по имени Эль Коран,^[1] которого в свое время называли «самым выдающимся духовным магом мира». В главе «Секрет богатства» он пишет:

Всегда, когда отпускаешь от себя свои деньги, не забывай благословлять их. Проси их благословить каждого, кого они коснутся... И прикажи им пойти и накормить голодных и одеть нагих... И прикажи им вернуться к тебе миллионкратно. Не пренебрегай этим. Я говорю серьезно.

Почему бы тебе уже в ближайшие дни не последовать совету Эль Корана и не посмотреть, что из этого выйдет? Расплачиваясь за продукты в магазине, молча благослови тех, кто предоставил их тебе: фермеров, которые произвели эти продукты, и работников магазина, которые их для тебя сохранили. Отдавая деньги на обучение своих детей, почему бы тебе молча не поблагодарить учителей, которые тратят свои дни, формируя сознание твоих ребятишек, а также тех, кто помогает им в этом? Вынимая несколько купюр, чтобы заплатить за журнал, лежащий на лотке газетного киоска, благослови киоскершу, которая трудится там, и надейся на то, что твои деньги улучшат качество ее жизни. Как гласит вечная истина: «Не оскудеет рука дающая».

26. Сосредоточься на главном

Как-то раз агент курьерской службы «FedEx» доставил в мой офис бандероль. Внутри находился конверт с позолоченной печатью на обороте и с моим именем, которое аккуратным почерком было написано на лицевой стороне. Я поспешно вскрыл конверт и принялся читать находившееся в нем письмо. Его написал босс одной из ведущих корпораций, который приобрел мою книгу «Уроки лидерства от монаха, который продал свой "феррари"». Он отправил его из аэропорта перед отлетом в Европу на деловую встречу. Он сообщал, что всю свою жизнь изучал проблему лидерства и был заинтригован названием книги, которое поначалу вызвало у него улыбку.

Этот руководитель испытывал необычайное психологическое давление, явившееся следствием возложенных на него обязанностей, и очень надеялся узнать пути улучшения эффективности своей лидерской деятельности. Он очень хотел иметь возможность уделять больше времени самому главному в своей деловой и личной жизни. В своем письме он писал:

«Читая Ваш рассказ о человеке, чья жизнь оказалась настолько сложной, что вышла из-под его контроля, я почувствовал, что начинаю воссоединяться с той частью самого себя, связь с которой была утрачена мною много лет назад. Я задумался о своих подчиненных, которые хотят видеть во мне вдохновителя и наставника. Я вспомнил о своей жене, которая в течение последних пяти лет тщетно умоляла меня взять отпуск. И еще я вспомнил троих своих детей, которые видели, как их отец тратит лучшие годы на то, чтобы взобраться вверх по воображаемой лестнице к успеху. Хотя я считаю себя сильным человеком, читая Вашу книгу, я заплакал... Сначала тихо, а затем так безутешно, что один из служащих аэропорта подошел ко мне и спросил, все ли со мной в порядке».

И еще этот человек писал:

«Для меня этот момент стал сигналом к пробуждению, переживанием, которого мне не забыть до конца моих дней. Я понимал, что должен многое изменить и в плане своего руководства, и в плане своей жизни. Поэтому, находясь во время полета на высоте 11 000 километров над оставшимся на земле миром, я поклялся, что приложу все усилия, чтобы устранить то многое, что мешает мне, и сосредоточиться на том немногом, что действительно имеет значение для моей работы и жизни. Я пообещал себе прекратить читать по шесть газет в день, чтобы уделять больше внимания приходящей на мое имя корреспонденции и не отклонять ни одно из поступающих приглашений к обеду. Я даже распорядился изготовить специальную табличку с весьма удачным названием одной из глав Вашей книги: «Делай, что должно»... Я поместил ее на своем рабочем столе как напоминание о том, что «ничего не успеет тот, кто пытается делать все». Я не могу передать, насколько улучшилась моя жизнь с тех пор, как я стал жить согласно этой простой философии. Спасибо Вам».

Время — наше главное богатство, но почему-то мы живем так, словно в нашем распоряжении целая вечность. Чтобы подчинить себе время, нужно ежедневно сосредотачиваться на главном. Чтобы по-настоящему сделать что-то в жизни, ты должен

понять, чего тебе делать не следует. Как только ты начнешь посвящать часы своей жизни достижению высоких целей, исполняя свое главное предназначение и готовясь оставить после себя великое наследие, — так все тут же изменится. Многие из величайших мыслителей прошлого приходили к такому же заключению.

Древний мудрец Конфуций выразил это следующими словами: «Тот, кто гонится за двумя зайцами, не поймает ни одного».

А древнеримский философ Марк Аврелий сказал: «Мало твори, коль благоспокойства желаешь».

Гуру от менеджмента Питер Друкер выразил эту мысль несколько иначе: «Нет ничего более бесполезного, чем старательно делать то, чего делать не стоит».

27. Выражай благодарность письменно

Те вещи, которые можно делать легко, так же легко можно не делать. Чем больше ускоряется темп нашей жизни, тем большее значение приобретают в ней простые жесты внимания, предназначенные для тех, кто их заслуживает. Одно из первых мест в моем списке таких простых, но весьма выразительных жестов занимает давно забытое нами искусство письменного выражения признательности.

Каждый из нас любит получать письма — такова уж человеческая природа. Все мы испытываем глубоко укоренившуюся потребность в том, чтобы ощущать свою значимость. Я очень люблю получать письма от читателей моих книг, которые воспользовались содержащимися в них советами, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Вряд ли нашлось бы что-то еще в моей жизни, что могло бы вызвать у меня чувство столь же радостного волнения, какое я испытываю, получая мешки писем от побывавших на каком-либо из моих семинаров и ощутивших взлет в своей карьере и личной жизни мужчин и женщин. Помня о том, сколько радости дарят мне письма других людей, я делаю все возможное, чтобы ответить словами признательности на каждое послание, которое ложится на мой письменный стол. Даже тем людям, с которыми я общаюсь регулярно, — организаторам, звонящим мне, чтобы согласовать время очередного семинара, слушателям моих индивидуальных занятий, сотрудникам средств массовой информации, желающим взять у меня интервью, а также бизнесменам, обращающимся ко мне с деловыми предложениями, — я всякий раз направляю открытки со словами признательности.

Конечно, все это требует времени. Конечно, в течение дня у меня могут возникнуть неотложные дела, которые могут изменить намеченные мною планы. Но ничто так не способствует формированию и укреплению взаимоотношений, как письмо со словами искренней признательности. Оно свидетельствует о том, что мы проявляем заботу о человеке, оказываем ему внимание и проявляем к нему свои человеческие чувства. Прямо на этой неделе купи стопку благодарственных открыток, которые ты найдешь в любом отделе канцелярских товаров, и начинай писать. Этим ты порадуешь не только тех, кто получит твои открытки, но и себя самого.

28. Бери с собой книгу

Согласно данным журнала «U.S. News amp; World Report», восемь месяцев своей жизни мы тратим, распечатывая присылаемые нам конверты с рекламными объявлениями, два года безуспешно пытаемся дозвониться кому-либо и пять лет простаиваем в очередях. Принимая во внимание эти факты статистики, используй элементарный, но весьма эффективный прием, который позволит тебе разумно использовать свое время: когда идешь куда-нибудь, бери с собой книгу. Когда другие люди, стоя в очереди, проявляют недовольство, ты продолжаешь культурно и духовно расти, снабжая свой мозг необходимой пищей, приготовленной из содержащихся в мудрых книгах идей.

«Век живи — век учись жить», — говорил древнеримский философ Сенека.

Однако после окончания школы большинство людей почти совсем не читают книг. В наш век стремительных перемен мысль является главным ключом к успеху. Всего одна почерпнутая из книги идея способна переделать наш характер, улучшить взаимоотношения с людьми или коренным образом преобразить нашу собственную жизнь. Хорошая книга может изменить образ нашей жизни.

Как заметил философ Генри Дэвид Торо в своей книге «Уолден»: «В книгах непременно есть слова, предназначенные именно нам, и, если бы мы только могли услышать их и понять, они были бы для нас благословеннее утра и весны и могли бы заставить нас иначе смотреть на вещи. Для многих людей новая эра в их жизни началась с прочтения той или иной книги. Быть может, существует книга, которая разъяснит нам все чудеса и откроет перед нами новые».

То, каких высот ты сможешь достигнуть в своей жизни, зависит не от того, насколько усердно ты трудишься, а от того, насколько хорошо ты способен мыслить. На своих лекциях по проблемам лидерства я часто говорю:

— Величайшими лидерами современной экономики станут самые великие мыслители.

То, каким человеком ты станешь через пять лет, определяют два основных фактора: люди, с которыми ты общаешься, и книги, которые ты читаешь. Выступая перед аудиторией, я часто в шутку говорю, что люблю играть в «Теннис для Золушки»: обычно, как бы я ни старался, у меня редко получается хороший удар. Но когда я играю с превосходящим меня соперником, моя игра волшебным образом преображается. Мне удаются удары, которые никогда не получались раньше. Посланный мною мяч с такой грациозной легкостью пронзает воздух, что позавидовать мне мог бы самый лучший игрок. Подобное воздействие оказывает на человека чтение книг. Когда твой разум открыт для мыслей великих людей, ходивших по этой планете задолго до тебя, твоя «игра» становится лучше, границы твоих умственных возможностей расширяются, и ты чувствуешь, как поднимаешься к новым вершинам мудрости.

Вдумчивое чтение позволит тебе двадцать четыре часа в сутки поддерживать духовную связь с самыми творческими, умными и вдохновенными людьми мировой истории. Аристотель, Эмерсон, Сенека, Ганди, Торо и многие из мудрейших мужчин и женщин, ставших украшением нашей планеты, давно хотят поделиться с тобой своими знаниями. Почему бы тебе не пользоваться этой возможностью как можно чаще? Если сегодня ты ничего не читал, значит, сегодня ты не жил. Умея читать, но не делая этого, ты ставишь себя на одну доску с тем, кто не умеет читать вообще.

29. Создайте «Текущий счет любви»

Мать Тереза как-то сказала: «Великих дел нет. Есть лишь малые дела, творимые с великой любовью».

Какие прекрасные поступки ты мог бы совершать, не задумываясь и бессознательно, чтобы сделать жизнь какого-нибудь человека хоть чуточку лучше? Сопереживание играет с нами странную шутку, заставляя нас испытывать радость в тот самый момент, когда мы что-то дарим кому-то.

Чтобы проникнуться большей любовью к человеку, открой текущий счет проявлений любви к нему. Каждый день пополняй этот специальный «счет» каким-нибудь малым поступком, который бы прибавлял радости в жизни кого-либо из окружающих тебя людей. Для начала можешь купить — просто так, без всякой причины, — букет свежих цветов близкому человеку, отослать по почте любимую книгу лучшему другу или уделить время своим детям, откровенно признаваясь им в том, как ты их любишь.

В своей жизни я усвоил одну истину: великое заключается в малом. Ежедневно понемногу пополняя свой «специальный счет любви», ты обретешь намного больше счастья, чем если бы это был солидный банковский счет. По образному выражению Эмерсона, «Без щедрого сердца богатство останется уродливой нищетой».

Или как сказал Толстой: «Для того чтоб быть счастливым, надо одно — любить, и любить с самоотвержением, любить всех и все, раскидывать на все стороны паутину любви: кто попадется, того и брать».

30. Старайся увидеть мир глазами другого человека

Одна из самых больших потребностей человека — это необходимость быть понятым, нежно любимым и почитаемым. Однако, охваченные круговертью жизни, многие люди считают, что «выслушать» — значит дождаться, когда собеседник закончит говорить. Но хуже всего то, что, пока человек говорит, мы используем это время, стараясь обдумать и сформулировать свой ответ, вместо того чтобы вникнуть в суть разговора.

Искреннее желание понять точку зрения собеседника свидетельствует о проявлении вашего интереса к тому, что он говорит, и уважению к этому человеку. Если во время разговора ты попытаешься «примерить на себя» взгляды собеседника, чтобы увидеть мир его глазами, то сможешь установить с ним крепкую связь и наладить прочные доверительные отношения на долгие годы.

Мы не случайно имеем два уха и один рот: чтобы слышать в два раза больше, чем говорить. При этом умение проявить вежливое внимание к говорящему дает нам еще одно преимущество: поскольку во время такого разговора нам не приходится много говорить, у нас появляется возможность узнать новое, получить ту информацию, которую мы упустили бы, если бы упивались собственным монологом.

Хочу дать несколько практических советов, как выработать в себе искусство быть внимательным собеседником:

◆ Если в ходе разговора ты замечаешь, что в течение последних шестидесяти секунд твой собеседник не произнес ни слова, то это может означать, что он уже не следит за ходом твоей мысли и что тебе лучше всего прекратить свой затянувшийся монолог.

◆ Воздержись от соблазна перебить говорящего. Не давай словам сорваться с твоих губ, а лучше постарайся вникнуть в содержание того, что сообщает тебе собеседник.

◆ По возможности (т. е. в деловой обстановке) делай записи. Немного может настолько же пробудить в человеке желание высказаться, как внезапно появившийся в твоих руках блокнот — знак того, что ты надеешься извлечь из беседы что-нибудь интересное для себя.

◆ После того как твой собеседник закончит говорить, старайся обдумать услышанное и только потом высказать свою точку зрения. Для начала можно сказать что-то вроде: «Хотелось бы уточнить одно обстоятельство: правильно ли я понял, что...?» Если ты будешь делать все это совершенно искренне, это еще больше укрепит связь с людьми, составляющими круг твоего ежедневного общения.

31. Составь список своих проблем

"Ясно сформулировать проблему — значит наполовину решить ее», — сказал однажды Чарльз Кеттеринг. Нечто особенное начинает происходить с человеком, когда на листке бумаги он составляет подробный список своих проблем, включая даже самые мелкие. Это состояние подобно душевному покою, который ты обретаешь, рассказав своему лучшему другу о том, что тебя беспокоило в последние несколько недель. Эта процедура в какой-то степени помогает облегчить душу. Ты начинаешь чувствовать себя более спокойным, веселым и свободным.

Я пришел к выводу, что разум, являясь лучшим другом человека, может превратиться в его злейшего врага. Если ты будешь постоянно думать о своих проблемах, то довольно скоро поймешь, что уже не можешь думать почти ни о чем другом. В этом смысле человеческий разум — необъяснимое творение природы: мы часто помним о том, что хотим забыть, и наоборот, забываем то, о чем хотим помнить.

Некоторые слушатели моих семинаров рассказывали мне, что они до сих пор не могут простить тех, кто нанес им обиду лет пятнадцать назад, или испытывают раздражение, вспоминая грубые слова продавца, услышанные в свой адрес месяц назад. Чтобы унять в своей душе бурю, вызванную различными проблемами, перечисли их на бумаге. Сделав это, ты очистишь свое сознание от гнойника проблем, сквозь который из тебя вытекают жизненные силы. Кроме того, этот простой способ поможет тебе представить очередность этих проблем, чтобы решать их планомерно, одну за другой.

Среди многих выдающихся людей, сторонников этого принципа, могу назвать мастера боевых искусств Брюса Ли, а также Уинстона Черчилля, который как-то сказал: «Мне становится легче после того, как я изложу на бумаге полдюжины вещей, которые меня беспокоят. Скажем, две из них отпадут сами по себе, две следующие от меня не зависят, а две последние, вероятно, можно будет уладить».

32. Практикуй привычку действовать

«Мудрость предполагает *знание* своего следующего шага, *умение* его сделать — это мастерство, а *делать* его — это хорошая черта», — сказал Дэвид Старр Джордан.

Большинство из нас знают, что необходимо делать, чтобы стать более счастливым, здоровым и благополучным. Но беда в том, что мы не делаем того, что знаем. От многих людей, читающих лекции по самосовершенствованию, мне приходилось слышать слова: «Знание — сила».

Я не согласен с этим. Знание — это еще не сила. Это всего лишь *потенциальная* сила. Она преобразуется в реальную силу только тогда, когда ты решительно приложишь к этому усилия.

Сильный характер нельзя проявить, занимаясь тем, что доставляет удовольствие или дается легко. Признаки моральной силы ярко проявляются в человеке, который постоянно делает то, что *должно*, а не то, что *хочется*. Человек с сильным характером всегда делает то, что необходимо. Вместо того чтобы в течение трех часов смотреть телевизор после изнурительного рабочего дня, он проявляет силу воли подняться с кушетки и почитать своим детям интересную книгу. Вместо того чтобы подольше поспать холодным зимним утром, этот человек будет закалять свою самодисциплину, вскакивая с постели для утренней пробежки. И поскольку действие — это *навык*, то чем чаще мы выполняем полезные действия, тем больше потребности в них ощущаем.

Слишком часто мы бездействуем, живя в ожидании того, что перед нами вот-вот откроется верный путь. Мы забываем о том, что дорогу осилит идущий, а не тот, кто стоит и ждет. Мечтать — это замечательно. Но одними высокими мечтами не создашь успешного бизнеса, не оплатишь счетов и не станешь тем, кем, как тебе кажется, ты мог бы стать.

Как сказал Томас Карлейл: «Предназначение человека — это действие, а не мысль, пусть даже самая благородная».

Самое простое действие всегда лучше, чем самая дерзновенная мечта.

33. Помни: твои дети — подарок судьбы

В День отца^[2] мой сын Колби принес мне из школы собственноручно сделанную открытку. На лицевой ее стороне красовался отпечаток ладошки моего сына, а внутри, над его фотографией, были написаны такие слова:

«Ты часто огорчался, что сын твой неопрятный. Когда я стен касался, то оставались пятна. Но время мчится быстро, мне суждено взрослеть. Не будет больше пятен, не будешь сожалеть.

Дарю тебе на память последнее пятно. Чтоб не забыл мой папа, как выглядит оно.

С любовью, Колби».

До чего же быстро растут дети! Кажется еще вчера я стоял в родильной палате, ожидая появления на свет моего сына, а два года спустя радовался рождению дочери. Легко обещать себе проводить больше времени со своими детьми, «если позволит работа» или «когда меня повысят в должности». Но если ты не пытаешься влиять на жизнь, то жизнь, как правило, начинает влиять на тебя. Недели складываются в месяцы, месяцы — в годы, и совсем незаметно ребенок становится взрослым человеком, имеющим собственную семью. Лучшим подарком, который ты мог бы преподнести своим детям, является твое время. И одним из самых дорогих подарков для тебя будет то время, в течение которого ты будешь радоваться своим детям и видеть в них самое главное: маленькое чудесное творение любви.

В своей книге «Пророк» Калил Джебран высказал эту мысль более изящно, чем мог бы сделать я:

Дети, которых вы считаете своими, на самом деле не ваши. Все они сыновья и дочери страстного желания жить, которое заключено в природе самой Жизни.

34. Люби дорогу, а не награду за нее

В процессе моей работы меня часто просят научить людей ставить перед собой цели и уметь достигать их. Когда, обращаясь к аудитории, я задаю вопрос: «Почему нам необходимо осознавать свои цели?», мне часто отвечают: «Потому, что нам приятно получать то, чего мы хотим». И хотя в каждом таком ответе имеется доля правды — получить то, к чему стремишься, бывает очень приятно, — он в какой-то степени все же не соответствует истине. Истинная ценность умения ставить перед собой цели и достигать их состоит не в том, какую награду ты при этом получишь, а в том, *каким человеком ты станешь*, когда достигнешь своих целей. Это простое уточнение всегда помогало мне любить мой жизненный путь, не теряя при этом из виду свои личные и профессиональные цели.

Как выразился один из моих любимых философов Ралф Уолдо Эмерсон: «Наградой за хорошо сделанное дело является его завершение».

Достигая поставленной цели — то ли стать мудрым руководителем, то ли хорошим отцом, — ты вырастаешь как личность. Нередко ты не замечаешь этого роста, но тем не менее он происходит. Поэтому вместо того, чтобы вкушать удовольствие от наград, получаемых благодаря достигнутой цели, радуйся тому факту, что в конце концов тебе удалось стать лучше. Ты выработал в себе привычку к самодисциплине, узнал много нового о своих возможностях и в большей степени проявил свой человеческий потенциал. Само по себе это, уже награда — и по форме, и по существу.

35. Помни, что перемены обеспечивает осознание

Нельзя избавиться от слабостей своего характера, если их не замечать. Первый шаг к искоренению вредной привычки состоит в том, чтобы понять ее суть. Осознавая, что поступаешь дурно, и желая изменить свое поведение, ты становишься на верный путь к тому, чтобы действительно изменить его и сделать более полезным для себя.

Меня, как автора многих книг, часто приглашают для участия в радиопередачах и телевизионных дискуссиях. Когда я только начинал участвовать в подобных программах, мое поведение казалось мне естественным. Мне нравилось знакомиться с ведущими, помогать людям лучше понять мои книги и обсуждать с ними содержащиеся в них идеи. И только когда я стал записывать свои выступления на пленку, а потом внимательно прослушивать их, мне удалось понять то, о чем прежде не подозревал: я говорил слишком быстро. Признаюсь, иногда я говорил настолько быстро, что некоторые ключевые моменты моих выступлений терялись в лавине слов, устремленной на радиослушателей и телезрителей. Осознание этого недостатка было для меня первым шагом к его устранению.

После этого я отправился в книжный магазин и купил пять книг об эффективном общении между людьми. В дополнение к этому я попросил приготовить для меня несколько аудиокассет с записью выступлений некоторых лучших ораторов мира. Кроме того, я вступил в «Национальную Ассоциацию ораторов». Наконец, я поднял телефонную трубку и позвонил известным работникам средств массовой информации, от которых надеялся многое узнать, пригласив их на небольшой ленч. Никто из них не отказал мне. Всего за несколько недель я сумел постичь методику улучшения своих выступлений на телевидении и по радио, чтобы сделать их более эффективными.

Я также понял, что, стоит нам осознать свои недостатки, как жизнь сама подсказывает пути их устранения. Например, придя к пониманию необходимости снизить темп речи в ходе своих выступлений, я стал замечать в газетах объявления, приглашавшие посетить соответствующие семинары. Кроме того, на знакомых мне полках книжных магазинов вдруг появились новые книги по интересующей меня теме. И наконец, я нашел людей, согласившихся стать моими наставниками. Советую тебе в течение ближайших недель подумать над своими недостатками и дать себе обещание обратить их в достоинства, которые обогатят твою жизнь, сделав ее более разнообразной и энергичной.

36. Прочти «По вторникам с Морри»

Совершая рекламное турне по Америке, посвященное книге «Монах, который продал свой "феррари», я остановился в Денвере. Здесь, перед тем как лететь домой, я зашел в книжный магазин местного аэропорта. Знакомясь там с последними поступившими бестселлерами, я обратил внимание на книжечку в скромной обложке. Она называлась «По вторникам с Морри. Старик, юноша и главный урок жизни». В течение всего этого турне около дюжины продавцов различных книжных магазинов советовали мне приобрести эту книгу, поскольку она была во многом похожа на ту, что недавно написал я. Поэтому я ее и купил.

Когда самолет взлетел, я решил несколько минут полистать эту книгу перед тем, как предаться желанному сну. Эти несколько минут обернулись двумя часами, и к моменту приземления я со слезами на глазах закончил читать последнюю страницу. Книга повествует о человеке, который, после того как окончил университет и преуспел в карьере, снова повстречал своего любимого, уже совсем старого профессора Морри, которому осталось жить считанные месяцы. И вот каждый вторник бывший студент навещает своего умирающего учителя, желая получить от этого человека с яркой и насыщенной биографией еще несколько уроков жизни.

Основанные на реальных примерах, эти уроки, преподаваемые профессором Морри своему ученику, учат жить без сожаления, любить свою семью, уметь прощать и понимать значение смерти.

Касаясь последней темы, Морри высказывает потрясающую мысль: «Только понимая, что значит умереть, ты поймешь, как тебе следует жить».

Эта чудесная книжечка учит нас ловить каждый благословенный момент нашей жизни и иметь достаточно мудрости, чтобы ценить малые повседневные радости, как бы ни была трудна наша жизнь. Частью наследства, которое я оставлю своим детям, будет моя библиотека, собранная из книг, вдохновивших или тронувших меня. На самом видном месте среди них будет стоять книжка «По вторникам с Морри».

37. Будь хозяином своего времени

Я всегда удивлялся тому, что многие люди мечтают иметь побольше времени, но при этом безрассудно растрачивают даже то время, которым они располагают. Время — самое главное мерило нашей жизни. Каждому из нас отведено по двадцать четыре часа в сутки. Что отличает великие личности от обычных людей — так это умение распорядиться собственным временем.

Большинство из нас живут так, словно обладают неограниченным запасом времени, достаточным для обеспечения полноценной и достойной жизни. Вот мы и мешкаем, откладывая со дня на день осуществление своей мечты, предаваясь неотложным делам, которыми наполнены наши дни. Вот он — рецепт жизни, достойной сожаленья.

Как сказал писатель-романист Пол Баулз: «...Поскольку мы не знаем [когда умрем], мы представляем жизнь как неисчерпаемый источник. Однако все в жизни случается лишь определенное количество раз, что, по сути, очень мало. Сколько еще раз тебе припомнится какой-нибудь день твоего детства, тот самый день, который так органично слился с твоим существом, что без него ты не смог бы представить свою жизнь? Возможно, еще четыре или пять раз, а может быть и меньше. Сколько еще раз ты сможешь наблюдать восход полной луны? Возможно, двадцать. А тебе все кажется, что этому конца-края не будет».

Дай себе зарок эффективно распорядиться своим временем. Развивай в себе глубокое понимание того, как важно для тебя твое время. Не позволяй другим людям отнимать у тебя этот ценнейший капитал и вкладывай его лишь в те виды деятельности, которые того стоят.

38. Сохраняй спокойствие

Любой может рассердиться — это просто. Но рассердиться на нужного человека, с нужной силой, в нужное время и нужным образом — вот это непросто», — учил Аристотель.

Когда человек находится под мощным воздействием стресса и напряженного темпа жизни, он легко может потерять самообладание даже от маленькой неприятности. Торопясь домой в конце очередного изнурительного рабочего дня, мы орем на нерасторопного водителя едущей впереди нас машины, которому явно некуда спешить. Зайдя в магазин, чтобы купить продукты для лазаньи к ужину, мы сердимся на кого-то из служащих, направивших нас не в тот отдел. Приступив к приготовлению ужина, мы сердимся на режиссера телепрограммы, который набрался наглости прервать нашу любимую передачу рекламой новых товаров.

Опасность ежедневных нервных срывов заключается в том, что они входят в привычку. А ведь известно, что многие привычки становятся нашей второй натурой. Снискав себе славу человека вздорного и непредсказуемого, ты можешь постепенно утратить контакты с другими людьми, твои отношения с деловыми партнерами разрушатся, а доверие со стороны окружающих существенно ослабеет. Те люди, которые преуспевают в жизни, всегда последовательны, а их поведение во многом предсказуемо. В трудные времена человек должен оставаться хладнокровным, проявляя спокойствие и выдержку, когда ему приходится трудно.

Умение сохранять спокойствие в кризисных ситуациях поможет тебе прожить долгие годы, не ведая боли и страданий. Обидные слова, необдуманно сказанные в порыве злости, уже разбили не одну дружбу. Слова подобны стрелам: если они пущены в ход, их не вернуть. Поэтому всегда старайся осторожно подбирать слова.

Прекрасный способ контролировать свои эмоции — это досчитать до ста, прежде чем ответить человеку, который тебя раздражает.

Есть и другой прием, который я называю «испытание тремя воротами». Этому испытанию мудрецы древности подвергали свои слова, которые намеревались изречь. У первых врат они спрашивали себя, правдивы ли эти слова. Если это было так, то они отправляли свои слова ко вторым вратам. Здесь они спрашивали, так ли эти слова необходимы. Если сомнений не было, то наступало время допустить слова к третьим вратам, где они вопрошали: «Добры ли эти слова?»

И если так, то лишь тогда они осмеливались разомкнуть уста, чтобы о чем-то поведать миру.

«Относись к людям так, словно они таковы, какими должны быть, и помогай им стать такими, какими они могут быть», — сказал немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гете. Следуй этим мудрым словам в своей жизни.

39. Создай свой совет директоров

Чтобы преуспеть в наше время головокружительных перемен, компании часто создают совет директоров из опытных специалистов, способных оказать помощь в принятии эффективных решений и находить выход из сложных ситуаций. Благодаря консультациям этих мудрых мужчин и женщин компания сокращает до минимума количество возможных ошибок, повышает эффективность своей деятельности и усиливает доверие к себе со стороны партнеров по рынку.

У одного из моих клиентов имелось собственное представление о функциях совета директоров. Эта опытная деловая женщина, участница моих ежемесячных курсов по самосовершенствованию, которые я провожу по всей стране, сообщила мне, что в часы глубоких раздумий она сидит с ручкой и блокнотом в руках и записывает то, что беспокоит ее в данный момент. Порой ее проблемы бывают связаны со сложностями во взаимоотношениях с людьми, иногда — с финансовыми вопросами, а иногда и с вопросами духовного плана. И вот тогда, погрузившись в состояние абсолютного покоя, она обращается к своему личному «совету директоров» с просьбой разрешить ее проблемы.

Не понятно? Поясню: членов ее правления давно нет среди живущих на земле. Она ищет ответ в своем воображении, обращаясь к величайшим мыслителям прошлого. Сталкиваясь с проблемой, требующей творческого решения, она спрашивает Леонардо да Винчи:

— Какое решение предложил бы ты?

Когда судьба бросает ей вызов, она обращается к пионеру авиации Амелии Эрхард:

— А как бы ты поступила в данной ситуации? Если же речь заходит о деньгах, она спрашивает совета у ныне покойного миллиардера Сэма Уолтона, чьи здравые идеи широко известны:

— Сэм, а как бы ты решил эту задачу?

Этот прием оказывает чудесное воздействие на мою знакомую, улучшая ее способность творчески мыслить и наполняя покоем ее душу, когда наступают тревожные времена.

А кого бы ты пригласил в свой совет директоров? Вот список людей, которых я очень хотел бы видеть в своем: «Бен Франклин, чтобы он следил за моим характером;

- ◆ Альберт Швейцер, чтобы напоминал мне о необходимости служить другим людям;
- ◆ Махатма Ганди и Нельсон Мандела — для консультаций по вопросам лидерства;
- ◆ Брюс Ли как консультант по самодисциплине;
- ◆ Мария Кюри — для поиска новаторских путей решения вопросов;
- ◆ Виктор Франкль, героический свидетель Холокоста: пусть научит меня, как преодолевать невзгоды.

40. Исцелите свой обезьяний ум

Чтобы получать от жизни все самое лучшее, необходимо сознавать свою связь с настоящим и осознавать все те минуты, что стекаются в часы, из которых состоит каждый день.

Альберт Камю писал: «Истинная щедрость по отношению к будущему заключается в том, чтобы все отдавать настоящему».

Но чаще всего наше сознание пребывает в десяти разных местах одновременно. Вместо того чтобы, идя на работу, наслаждаться прогулкой, мы думаем о том, что услышим от босса, когда войдем в офис, что съедим за обедом или как пройдет школьный день у наших детей. Наши мысли скачут, как куклы в балагане или, как говорят на Востоке, «подобно сорвавшемуся с цепи обезьянам, что беспрестанно мечутся с места на место».

Развивая умение осознавать себя в настоящем и вырабатывая способность к полной умственной концентрации, ты не только станешь спокойней относиться к жизни, но и сможешь высвободить весь свой умственный потенциал. Когда твое внимание рассеивается под действием многих отвлекающих факторов, сила твоего ума распределяется в разных направлениях вместо того, чтобы сосредоточиться на главном, подобно тонкому лазерному лучу. В этом случае утешает лишь то, что ты еще можешь выработать в себе умение быть внимательным к настоящему и развить эту способность в течение относительно короткого периода времени.

Один из лучших способов исцелить свой «обезьяний ум» — это использовать метод, который я называю «сосредоточенным чтением». Каждый раз, когда при чтении книги ты невольно погружаешься в отвлеченные мечты или заботы, поставь карандашом галочку на полях книги. Это простое действие усилит твое осознание того, насколько плохо ты сосредоточился. А поскольку осознание — это первый шаг к переменам, то, пользуясь этим приемом, ты сможешь выработать навыки, необходимые для ясного и уравновешенного ума.

41. Научись просить

«Тот, кто просит, выглядит дураком всего пять минут. Тот, кто этого не делает, останется дураком на всю жизнь», — гласит мудрая китайская поговорка.^[3] Это высказывание напоминает мне об одном газетном сообщении в рубрике анонимных объявлений: «Вниманию очаровательной женщины в коричневом пальто из замши, которую я повстречал в магазине по улице [указывается название улицы] в субботу, 28 ноября в 4 часа пополудни. Мы столкнулись с вами у газетного лотка. Мне бы очень хотелось встретиться с вами и поговорить». В конце объявления значился номер телефона этого мужчины. Судьба послала ему счастливую встречу — возможно, с женщиной его мечты, — но он упустил свой шанс. А теперь, сожалея о том, что вовремя «не задал свой главный вопрос», он решил дать газетное объявление в надежде разыскать эту женщину.

Чем больше ты просишь, тем больше получишь, но для этого нужна практика. Успех — это лотерея. Как говорили буддийские мудрецы: «Каждая стрела, попавшая в цель, — это результат сотни промахов».

В течение ближайших недель старайся развить свои «просительные способности», заказывая лучший столик в любимом ресторане, бесплатную вторую порцию мороженого в кафе по соседству с твоим домом либо бесплатный билет на следующий рейс авиакомпании, постоянным клиентом которой ты являешься. Ты удивишься, когда узнаешь, какое обилие всяческих благ может наполнить твою жизнь. Стоит лишь искренне попросить о том, чего ты хочешь. Запомни: человек, который просит, имеет шанс получить желаемое. Тот же, кто воздерживается от просьбы, не имеет никаких шансов.

Одной из лучших работ, посвященных значению просьбы в нашей жизни, я считаю книгу «Фактор Аладдина», написанную моим другом и коллегой Марком Виктором Хансенем совместно с ученым-психологом Джеком Канфилдом.

Насыщенная интересными идеями и практическими советами по их реализации, эта книга также содержит множество вдохновляющих цитат, подобных этой (из произведения Сомерсета Моэма): «Есть одна забавная вещь в жизни. Если выбираешь только самое лучшее, то, скорее всего, получишь именно это».

42. Найди высший смысл

Мой любимый журнал — «Fast Company».^[4] Он позволяет по-новому взглянуть на проблемы человеческих взаимоотношений в современном деловом мире.

В своем недавнем выступлении один из гуру компании «Xerox PARC» высказал мысль, которая заставила меня призадуматься: «Задача лидерства заключается не в том, чтобы делать деньги, а в том, чтобы находить смысл».

В прежние времена большинство из нас вполне довольствовались работой, которая позволяла только расплатиться по счетам. Сегодня же мы жаждем видеть в своей работе нечто намного большее. Нам хочется самореализации, напряжения творческих сил, профессионального роста, радости и сознания, что мы живем не только ради самих себя, но для чего-то большего. Одним словом, мы *ищем смысл*.

Одним из лучших способов обрести высший смысл своего труда является творческий опрос. Он позволяет понять степень воздействия твоего труда на окружающий мир. Например, задай себе такие вопросы: «Кто в конечном счете извлекает выгоду из товаров и услуг, предлагаемых моей компанией?» или «Какие перемены происходят в результате моих ежедневных усилий?» Задавая себе подобные вопросы, ты начнешь ощущать связь между твоей работой и теми людьми, на жизнь которых ты влияешь.

Например, если ты работаешь учителем в школе, то не стоит сосредотачиваться на том огромном разнообразии событий, которые происходят в твоей профессиональной жизни. Но каждый день, входя в класс, вспоминай о том, что тебе оказали честь, позволив формировать юные души. Думай о детях и их родителях, которые надеются на тебя. Если ты финансовый консультант, то постоянно помни о том, что с твоей помощью люди могут раньше выйти на пенсию, построить себе уютные дома и осуществить другие свои мечты. Если ты страховой агент, то прежде всего должен ясно понимать, что призван страховать жизнь людей и оказывать им поддержку в трудное для них время. Если же ты работаешь продавцом, подумай о том, как важна твоя работа для людей и сколько радости доставляют им предлагаемые тобою товары.

Сосредоточиваясь на той пользе, которую приносит людям твоя Работа, и на том, какой личный вклад ты вносишь в благосостояние общества, ты сможешь гордиться собой и обнаружишь новые стимулы для плодотворного труда. Мало что может придать человеку столько духовной энергии, как страстное желание изменить жизнь других людей. Это чувство испытывали Махатма Ганди, Нельсон Мандела и Мать Тереза. Просто переориентировав свои взгляды — к чему я тебя и призываю, — ты сможешь наполнить свою жизнь прежде неведомым тебе чувством удовлетворения.

43. Собери библиотеку героических книг

Мало что может доставить мне столько радости, сколько встречи с теми, кто читал мои книги или слушал мои выступления, записанные на аудиокассетах. При этом мне приходится слышать примерно такие высказывания:

«Меня настолько тронули и вдохновили ваши мысли, что я немедленно купил еще с десяток подобных книг с целью улучшить собственную жизнь — и прочитал их. Представьте себе, они помогли мне полностью измениться».

Я не только пишу книги о лидерстве в жизни, но и сам постоянно учусь, читая подобные книги. В одной из предыдущих глав этой книги я говорил тебе о том, что много часов провел в книжных лавках, тщательно перерывая свежие издания в поисках тех «сокровищ», которые могли бы сообщить мне что-нибудь новое и научить чему-то большему. Кроме того, я часто захожу в букинистические магазины, где однажды мне удалось всего за несколько долларов приобрести одну из самых ценных моих книг. (Сейчас, когда я пишу эту главу, на моем рабочем столе лежит ставшая классической книга Максвелла Мальтца под названием «Психокибернетика», на которой по-прежнему видна наклейка с ценой: 2 доллара 95 центов. А еще там лежит книга Сенеки «Письма стоика».^[5] Эта поистине бесценная книга была куплена еще моим отцом за 1 доллар 95 центов.)

Несмотря на то что практически все книги способны развивать наше сознание, нам, погруженным в заботы и хлопоты современного мира, бывает не просто выбрать нужную книгу. Поэтому предлагаю тебе больше читать те книги, которые Торо называл «героическими», — книги, содержащие «самые благородные мысли человека». Пусть твой ум вкушает плоды трудов великих философов вроде Эпиктета и Конфуция. Учись на стихотворениях самых мудрых поэтов, таких как лорд Теннисон, Эмили Дикинсон и Джон Ките, а также на романах Льва Толстого, Германа Гессе и сестер Бронте. Читай труды Махатмы Ганди, Альберта Эйнштейна и Матери Терезы. Соприкасаясь с этими трудами хотя бы по несколько минут в день, ты сосредоточишься на истинном смысле жизни, что обязательно отразится на твоём характере.

Вот что ответил Лэрри Кинг, звезда телеэкрана и ведущий телевизионного ток-шоу, когда в одном из интервью его спросили, о чем он жалеет больше всего в своей жизни: «Мне следовало читать больше великих книг и проникаться их идеями».

Вот некоторые из «героических» книг, которые помогли мне изменить мою жизнь, наделили меня мудростью и вдохновением, чтобы жить более осмысленно и полноценно. Если ты прочтешь все эти книги и станешь руководствоваться их поучительными идеями, то непременно сможешь существенно улучшить свои жизненные условия.

- «Письма стоика», Сенека;
- «Послание Мастера», Джон Макдональд;
- «Размышления», Марк Аврелий;
- «Автобиография Бенджамина Франклина»;
- «Университет успеха», Ог Мандино;
- «Чудо веры», Клод Бристольт;
- «Сиддхарта», Герман Гессе;
- «Психокибернетика», Максвелл Мальтц;

- «Сила твоего подсознания», Джозеф Мерфи;
- «Когда человек мыслит», Джеймс Аллен;
- «Поток», Михали Чикцентмихалий (в других источниках — Чикцентмихали);
- «Думай и богатей», Наполеон Хилл;
- «Жизнь прекрасна», Чарли Тремендоус Джонс.

Благодаря чудесам технологии ты можешь найти полный список моих любимых книг на сайте www.robinsharma.com

44. Развивай свои таланты

Норман Казинс как-то заметил: «Трагичность жизни состоит не в смерти, а в том, что мы убиваем внутри себя, пока живем».

Это во многом сходно с тем, что писал Эшли Монтегю: «Самая большая личная драма человека состоит в различии между тем, чем он мог бы стать, и тем, чем он стал на самом деле».

Есть большая разница между обычным существованием и полноценной жизнью. Существует четкая грань между желанием просто выжить и подлинным процветанием человека. Удручает то, что большинство людей не уделяют внимания развитию своих дарований, а растрачивают лучшие годы своей жизни, покорно подчинив свое личное виденье мнению телевидения.

В своих выступлениях я часто привожу одну историю, взятую из индейской мифологии. Я пытаюсь напомнить аудитории, что в каждом из нас дремлют неограниченные возможности и могущество, которые могут пробудиться, если мы позволим благодатным лучам утреннего солнца коснуться их. Тысячи лет назад люди верили, что каждый, кто ходил по земле, был богом. Однако человечество злоупотребляло своими неограниченными возможностями, и верховный Бог решил спрятать от них божественность — источник всей их силы — так, чтобы они не смогли найти ее. Возник вопрос: куда можно было спрятать такую необычную вещь, как божественность? Первый советник предложил спрятать ее в недрах Земли, на что Бог ответил:

— Нет, когда-нибудь найдется тот, кто докопается до божественности и завладеет ею.

Тогда второй советник высказал свое мнение: — А что, если спрятать божественность на дне самого глубокого океана? Верховный Бог ответил:

— Нет, когда-нибудь найдется тот, кто сможет нырнуть на самое дно и завладеть ею.

Тут выступил третий советник:

— Почему бы не спрятать ее на вершине самой высокой горы?

На эти слова верховный Бог ответил:

— Нет. Я уверен, что когда-нибудь найдется тот, кто доберется до вершины и завладеет божественностью.

Поразмыслив, верховный Бог сам нашел решение:

— Я спрячу этот источник человеческой силы, энергии и воли в сердце каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребенка, чтобы никто из них не додумался искать его там.

За время своей работы с сотрудниками разных организаций по всей Северной Америке я наблюдал одно и то же явление: *большинство людей проводят большую часть времени в раздумье о своих слабостях, а не о том, как развить в себе сильные черты характера.*

Постоянно думая о том, чего им не хватает, эти люди пренебрегают талантами, которые у них есть. Все великие люди прошлого владели простым секретом, который обеспечивал им успех: они знали самих себя. Эти люди проводили много времени в размышлениях о своих основных возможностях — о тех особых качествах, которые делали их неповторимыми, — и они проводили остаток жизни, совершенствуя и развивая эти качества. Дело в том, что все мы наделены задатками гениальности. Возможно, ты просто еще не раскрыл в себе свой подлинный талант и не развил его настолько, чтобы он проявился в

полной мере.

Можешь ли ты сказать, что полностью используешь свои потенциальные возможности? Если нет, значит, ты наносишь вред не только себе, но и всему миру, равно как и тем, кто обитает в нем и кого ты лишил возможности воспользоваться плодами твоего уникального таланта.

Вот как сказал об этом Раскин: «Даже самый слабый из нас обладает присущим только ему талантом, который при своей кажущейся незначительности станет настоящим подарком для всего человечества, если им умело распорядиться».

45. Ощути связь с природой

Мы живем в эпоху, когда власть информации кажется безграничной. Еженедельное приложение к газете «*New York Times*» содержит в себе больше сведений, чем за всю свою жизнь получал среднестатистический англичанин, живший в XVII столетии. С течением лет я обнаружил, что, находясь наедине с природой, я ощущаю связь с бескрайними просторами окружающей меня Вселенной и восстанавливаю свои душевные силы, чтобы совладать со стремительной скоростью нашего века.

После трудной недели, в течение которой мне приходится читать лекции, подписывать свои книги и общаться с представителями средств массовой информации, я наслаждаюсь тишиной и покоем, когда, окруженный деревьями, сижу в парке и слушаю, как на ветру шелестят листья. И тогда мне яснее видятся мои главные приоритеты, груз забот ослабевает, и я чувствую, что мой разум ничем не тяготится. Слиться с природой — это прекрасный способ высвободить свои творческие силы и обрести свежие идеи. Ньютон открыл закон всемирного тяготения, когда отдыхал, сидя под яблоней. При схожих обстоятельствах швейцарский конструктор Жорж де Местраль изобрел застежку «велкро» после того, как внимательно осмотрел репей, прицепившийся к его собаке во время прогулки по лесу. Пребывание на лоне природы подавляет звенящую в голове непрерывную пустую болтовню, позволяя нашему уму проявиться во всем его блеске.

Наслаждаясь природой, запоминай в деталях окрестный пейзаж, чтобы выработать в себе умение сосредоточиться. Изучай сложное строение цветка или понаблюдай за тем, как движется вода в искрящемся ручье. Разуйся, чтобы ощутить траву босыми ногами. Молча поблагодари природу за то, что можешь наслаждаться ее необычайной красотой. Многие люди не замечают этих красот.

Махатма Ганди как-то сказал: «Когда я восхищаюсь чудом заходящего солнца или красотой луны, моя душа раскрывается, посылая хвалу Создателю».

46. Экономь время в пути

Если ежедневно на дорогу до места работы ты тратишь полчаса, то это значит, что за год — при восьмичасовом рабочем дне — ты теряешь целых шесть недель. Неужели даже теперь, осознавая этот факт, ты позволишь себе тратить время, бездумно глядя в окно или витая в облаках, в то время как радиоприемник твоей машины будет изливать на тебя неутешительные новости?

Очень многие из известных мне весьма преуспевающих и просвещенных людей имеют одну общую привычку: в своих автомобилях они слушают аудиокассеты или CD. Поступая так, они превращают время пребывания за рулем в своеобразный урок, а свои машины — в мобильные университеты. Превратив свою машину в «ВУЗ на колесах», ты сделаешь самую удачную инвестицию за всю свою жизнь. Теперь, приезжая на работу, ты не будешь чувствовать себя уставшим, расстроенным и подавленным. Прослушивание записи образовательных программ превратит поездку в удовольствие, придаст тебе вдохновения, сосредоточит твои внутренние силы и внимание на окружающих тебя безграничных возможностях.

Лучший способ узнать, действительно ли готов тот или иной человек улучшить свою жизнь, — это спросить, работает ли в его машине радиоприемник. В ответ на твой вопрос подлинники эффективной жизни лишь удивленно пожмут плечами, поскольку, находясь за рулем, они слушают только записи. Уже не помню, сколько раз, садясь в машину по-настоящему преуспевающего и реализовавшего себя человека, я обнаруживал на пассажирском месте, рядом с сиденьем водителя, небольшую горку кассет.

Большинство издаваемых в последнее время книг, включая материалы по самомотивации и лидерству, можно найти как в печатном виде, так и на аудиокассетах. Лично я стараюсь прослушивать по крайней мере пять кассет в месяц, начиная с последних бестселлеров, посвященных проблемам бизнеса, и заканчивая программами о рациональном использовании времени, развитии творчества, позитивном мышлении, физическом совершенствовании и духовном благополучии.

47. Назначь себе «информационную диету»

Негативные вести — ходкий товар. В нашем обществе большинство людей скорее предпочтут смотреть телевизионный репортаж о судебном процессе над какой-нибудь знаменитостью, чем знакомиться с биографией поистине великого человека. Газеты с броскими заголовками, сообщающими о какой-нибудь новой трагедии, продаются намного быстрее, чем издания, содержащие информацию о последних достижениях науки.

Причина этой проблемы кроется в том, что человек довольно быстро становится зависимым от потребления негативной информации, поступающей к нему как со страниц газет, так и с экрана телевизора. Я знаю великое множество людей, которые начинают день с чтения небогатых духовным содержанием газетных статей, а вечер проводят в поисках репортажей о происшедших преступлениях, несчастных случаях и скандалах в программах вечерних новостей.

Ни один человек, каким бы сильным воображением он ни обладал, не мог бы назвать меня противником газет или телевидения. В самом деле, за все эти годы я почерпнул много полезной информации из газет и интеллектуальных телевизионных программ. Я хочу сказать лишь одно: нам необходимо быть разборчивыми при восприятии новостей. Мы должны более осмысленно подходить к чтению газет и просмотру телепередач. Прежде чем приступить к знакомству с утренними газетами, поставь себе определенную цель. Используй газету как инструмент для получения развивающей тебя информации, а не как простое средство времяпрепровождения.

Одним из лучших лекарств от «газетной зависимости», которой сегодня подвержено так много людей, является «семидневная информационная диета». Дай себе зарок не читать ни одной негативной статьи, не смотреть ни одной скандальной телепередачи в течение всей следующей недели. Благодаря этому ты поймешь две вещи. Во-первых, ты обнаружишь, что совершенно не отстал от жизни. Ты по-прежнему будешь узнавать о наиболее важных событиях от своих коллег, а также от посещающих твой дом гостей. Во-вторых, ты станешь более спокойным и умиротворенным. К тому же, посадив себя на «недельную информационную диету», ты получишь еще одно преимущество: у тебя появится больше времени для того, чтобы по-настоящему улучшить качество своей жизни.

48. Ставь перед собой конкретные цели

Многие ораторы и писатели призывают нас определить наши цели, не объясняя, почему это столь важно, а лишь утверждая, что «стоит только изложить наши цели на бумаге, как произойдет некое чудо». На мой взгляд, ясно представлять свои цели необходимо по трем причинам. Во-первых, это позволяет нам сориентироваться в собственном мире, который стал сложным благодаря наличию многочисленных возможностей выбора. Живя в современном мире, нам нередко приходится одновременно выполнять множество дел. Разнообразные отвлекающие факторы притягивают наше внимание. Цели позволяют прояснить наши желания и таким образом помогают нам сосредоточиться исключительно на тех видах деятельности, которые приведут нас к желаемому результату.

Ставя перед собой ясные цели, ты обретаешь основу для принятия более разумных решений. Когда ты точно знаешь, куда идешь, тебе намного легче найти способ туда добраться. Излагая свои цели на бумаге, ты проясняешь собственные намерения (ведь прежде, чем представить себе свое будущее, ты должен определить, каким оно будет). Как сказал романист Сол Беллоу: «Ясный план избавляет вас от душевных мук, связанных с выбором».

Эта мысль во многом сходна с тем, что писал Глени Бланд: «Цели и планы уносят тревоги прочь из нашей жизни».

Если ты ставишь перед собой цели, то все твои действия определяются жизненной миссией, а не волей случайных порывов души.

Вторая причина заключается в том, что, ставя перед собой цель, ты заставляешь себя быть начеку в ожидании новых возможностей. Ясная цель мобилизует разум на поиски новых возможностей, необходимых для той личной, профессиональной и духовной жизни, которой ты желаешь достичь.

И третья причина, по которой необходимо определить цели, состоит в том, что таким образом ты заставляешь себя совершать некий ряд последовательных действий.

Твои цели вдохновляют тебя действовать в соответствии с твоими приоритетами, причем ты сам создаешь события в своей жизни, не ожидая, пока благоприятные возможности сами приплывут к тебе в руки (что случается редко). Избирать для себя те цели, которые будут побуждать и стимулировать твои действия, — это один из лучших способов увеличить меру своей ответственности перед жизнью и наполнить энергией каждый прожитый день. Ставь перед собой великие цели. Каждый из нас богат ровно настолько — материально или духовно, — насколько велика его мечта.

Или, как сказал гений рекламы Дэвид Огилви, сравнивая жизнь с бейсбольным матчем: «Не подставляй биту под мяч. Целься за пределы игрового поля. Стремись попасть в ряды бессмертных».

49. Запомни принцип «двадцати одного дня»

Как я уже писал в книге «Монах, который продал свой "феррари"», для того чтобы развить в себе новую привычку, требуется двадцать один день. Однако большинство людей отказывается от позитивных перемен в своей жизни в первые же несколько дней, как только начинают испытывать стресс и огорчения, неизменно сопутствующие смене старых привычек на новые. Наши новые привычки — как новые туфли: в первые дни они доставляют нам неудобства — жмут. Но после трехнедельной носки они становятся нам как раз впору.

Все человеческие существа генетически предрасположены противиться переменам и поддерживать в себе состояние душевного равновесия. Это состояние, известное как *гомеостаз*, формировалось с течением времени, благодаря чему наши предки могли выживать в постоянно изменяющемся мире. К сожалению, этот механизм, заставляющий нас стремиться к сохранению прежнего порядка вещей, срабатывает даже в тех случаях, когда перед нами открываются более благоприятные возможности. Вот почему мы с таким трудом меняем свои привычки и преодолеваем те силы притяжения, которые не дают нам выйти на новые жизненные орбиты.

За первые несколько минут после старта космическая ракета расходует намного больше топлива, чем в последующие дни, за которое она успеет покрыть более полумиллиона миль. Так и ты по прошествии 21 дня обнаружишь, что удерживать курс на новую привычку — это не так трудно, как тебе казалось.

Найди время, чтобы изучить свои привычки, и пообещай себе исправить некоторые из них. Качество твоей жизни в значительной мере будет определяться природой твоих привычек.

Джон Драйден сказал: «Сначала мы формируем свои привычки, а затем наши привычки формируют нас».

А Вирджиния Вулф писала: «Скелет привычки сам по себе служит опорой телу человека».

Так позаботься о том, чтобы твои привычки способствовали твоему продвижению вперед, а не тормозили тебя.

Говоря неподвластными времени словами Публия Кира: «Поистине могущественна империя привычки».

50. Умей прощать

Прощая того, кто причинил тебе зло, ты поступаешь скорее как эгоист, а не как человек бескорыстный. Отпуская от себя чувство враждебности и ненависти, некогда хранившиеся в твоей душе, ты делаешь это скорее для себя, чем на благо другого человека.

В своих лекциях об основных принципах жизни я объясняю, что таить злобу на человека — это все равно что повсюду таскать его на закорках. При этом ты лишаешься сил, энергии и душевного Покоя. Но стоит тебе простить такого человека, и ты сбросишь с себя этот груз, после чего сможешь продолжить свой жизненный путь.

Прощение — это великое проявление духа и личного мужества. Кроме того, это один из лучших способов повысить качество собственной жизни. Я пришел к выводу, что каждая минута воспоминаний о том, кто тебя обидел, украдена у более полезной цели: привлечь тех людей, которые могли бы тебе помочь.

51. Пей свежий фруктовый сок

Продукты, которые мы потребляем, влияют на наше настроение и ясность мысли. Вот почему мудрецы древности ели исключительно легкую пищу. Они понимали, что другая еда лишит их абсолютного душевного равновесия, достичь которого стоило больших трудов, и помешает их размышлениям об истинном смысле бытия.

Если бы ты обладал дорогим гоночным автомобилем класса «Формула-1», ты бы не стал заправлять его ничем другим, кроме бензина самого высшего качества. Любой другой бензин существенно снизит его технические характеристики. Так почему бы тебе не давать наилучшую пищу своему организму, который намного дороже любой машины? Питаясь нерационально и переедая, мы значительно сокращаем свой энергетический потенциал, подрываем здоровье и лишаем себя способности ясно мыслить. Осознав, что потребление жирной пищи во время обеда приведет к соответственному сокращению уровня мотивации и эффективности твоей деятельности, ты сделаешь первый шаг на пути к обретению навыков рационального питания.

Одна из наилучших известных мне методик повышения работоспособности и улучшения настроения заключается в повседневной привычке выпивать стакан свежего фруктового сока. В моем доме на кухонной стойке находится предмет, которым я очень дорожу и который не только наполнил мое тело полноценными витаминами, но и продлил саму жизнь, — это соковыжималка. Ты поступишь в высшей степени разумно, если приобретешь себе соковыжималку и по достоинству оценишь ту жизнетворную силу, которая содержится в свежем соке. Свежеприготовленный сок обладает прекрасным вкусом.

Невозможно описать словами, насколько улучшится твое самочувствие, если каждое утро, перед тем как отправиться на работу, ты станешь выпивать стакан клубнично-яблочного или апельсиново-грейпфрутового сока.

52. Создай себе чистую среду обитания

Одна из непреложных истин, касающихся жизненного успеха, звучит очень просто: твоя мысль формирует окружающий тебя мир. То, на чем ты сосредоточишься, начинает расти; то, о чем думаешь, расширяет твои границы, а то, чем ты живешь, определяет твою судьбу. Жизнь — это постепенно сбывающееся пророчество человека, поскольку она дает ему то, чего он от нее ожидает.

Как сказала Хелен Келлер: «Еще ни один пессимист не исследовал тайны звезд, не отплывал к неведомой земле и не открывал новых высот человеческого духа».

Усвоив этот принцип, ты будешь прежде всего заботиться о том, чтобы контролировать свои мысли и держать их в чистоте, чтобы стать более счастливым и умиротворенным человеком. Лучший способ начать такую внутреннюю работу — это улучшить окружающую тебя обстановку.

После моего выступления перед многочисленной аудиторией в Сан-Франциско одна престарелая женщина неспешно подошла ко мне и пожала руку в той манере, которая свойственна людям преклонного возраста. Глядя мне прямо в глаза, она сказала:

— Мистер Шарма, за этот час я ознакомилась с вашими вдохновляющими идеями о том, как нам следует жить, и должна признать, что совершенно с вами согласна. За все эти годы я поняла, что именно наше окружение формирует характер наших чувств, мыслей и желаний. И поэтому в каждой комнате моего небольшого дома я держу букетик свежих цветов. Несмотря на свой скромный достаток, я позволяю себе эту единственную роскошь, без которой никак не могу обойтись.

Эта женщина прекрасно понимала, что, создавая себе идеальную среду обитания, мы не просто тратим свои средства, а инвестируем их в свою жизнь.

Хорошенько, пристально взглядишь в свое окружение. Твои мысли формируются благодаря кругу твоего общения, прочитанным тобою книгам, сказанным тобою словам и твоим повседневным контактам с окружающим миром. Ты живешь и работаешь среди нехороших людей? Если так, то в итоге ты сам станешь человеком плохим или циничным. Ты смотришь по телевидению фильмы, изобилующие сценами насилия, или бессодержательные фильмы на видеокассетах? Если так, то постепенно твое сознание будет становиться все более возбужденным и рассеянным.

Достаточно ли светлым, ярким и вдохновляющим выглядит твое рабочее место? В последующие недели постарайся создать более благоприятную обстановку у себя на работе и дома. Ты сразу заметишь, как улучшится твоя способность думать, чувствовать и действовать.

53. Поброды по лесу

Ты никогда не пожалеешь о времени, проведенном наедине с природой. В прогулке по лесу есть что-то особенное. Здесь твой шаг делается легче, все твое существо переполняется чувством глубокого душевного покоя, а твоя творческая мысль раскрывается, подобно цветку.

Как сказал знаменитый итальянский архитектор и художник Леонардо да Винчи: «Глаз человека — это своеобразное окно, через которое душа наблюдает красоту окружающего мира... Кто бы поверил, что даже небольшой уголок природы может содержать в себе образы Вселенной?»

Для меня осень — самое любимое время года. Это прекрасное время для прогулок по лесу, когда листья на деревьях радуют глаз яркими красками. Вдали от городского шума я начинаю отчетливей осознавать то, что мне дороже всего на свете, и могу поразмыслить над важными жизненными вопросами, на которые нельзя найти ответа в повседневной суматохе нашей жизни. Я могу постоять подле небольшого ручья и отдохнуть, сидя на замшелом камне, либо глубоко вдохнуть ароматы, хорошо знакомые лишь тем, кто обожает лесные прогулки.

Я покидаю этот оазис природы совершенно новым человеком. Я становлюсь более собранным, более энергичным и еще более исполненным жизни. Во многих мудрых народных традициях и обычаях восхваляется живительная сила регулярных лесных прогулок. Эта жизненно важная процедура неизменно и щедро приносит нам желанные результаты.

54. Найди себе наставника

Чтобы достигнуть успеха в личной и профессиональной жизни, а также для обеспечения своего духовного развития, тебе необходим наставник. Процесс достижения успеха в бизнесе или в жизни напоминает детскую игру, участники которой должны соединить прямыми линиями отдельные точки, чтобы в результате получился определенный рисунок.

Все, что от нас требуется, — это заимствовать навыки, привычки и методы, некогда применявшиеся другими преуспевающими людьми, и соединять наши собственные заветные точки, копируя действия этих людей. Повторяя их действия в том же порядке, ты непременно достигнешь того же результата, какого достигли они. При этом твой личный наставник будет освещать твой путь, вдохновит тебя в трудные времена и поможет существенно сократить время, необходимое для формирования твоей личности.

В моей жизни меня благословляли многие духовные наставники — люди, которые помогали мне усвоить главные принципы достижения жизненного успеха и указывали верный путь, когда я оказывался на распутье. Я подбирал себе таких личных наставников среди уважаемых мною людей, каждому из которых я мог задать один из самых мощных вопросов: «Не могли бы вы помочь мне?» Каждый из этих людей любезно соглашался поделиться со мной своими бесценными знаниями и передать свой драгоценный опыт. С тех пор многие из этих наставников, без участия которых перемены в моей жизни были бы невозможны, стали мне дорогими друзьями.

Помощь духовного наставника — сегодня одна из важнейших составных частей общей программы личностного и профессионального совершенствования человека. Представители разных профессий единодушно признают это, считая такую помощь одним из лучших способов создания позитивных перемен и достижения стабильных результатов в своей жизни.

Один из участников моего месячного семинара, который я веду в разных городах страны, сказал: «Вдохновляющие книги помогли мне определиться в моих стремлениях. А участие в семинаре, где вы были нашим наставником, помогло мне ясно увидеть пути к их реализации и вновь обрести душевное равновесие».

55. Возьми кратковременный отпуск

Поскольку ты не можешь брать длительный отпуск каждую неделю, можно ограничиться и кратковременным. Он начнется в тот самый момент, когда ты запрешься в своем кабинете, перестанешь реагировать на телефонные звонки и позволишь себе расслабиться, сидя в своем кресле. Тогда ты закроешь глаза и начнешь делать один за другим глубокие вдохи. Погрузившись в состояние абсолютного покоя, представь себе, что ты находишься в том самом месте, где предпочитаешь проводить свой отпуск. Старайся ясно представить себе цвета, услышать звуки и ощутить эмоции, которые вызывает в тебе этот прекрасный уголок природы. Всего через несколько минут пребывания в этом духовном убежище твои силы восстановятся и ты будешь готов продолжить свой рабочий день.

Отправляясь в свой «кратковременный отпуск», я представляю, что иду по горному лугу. В этот момент я вижу, как мои ноги касаются травы, сбивая с нее росу, и наслаждаюсь великолепием заснеженных горных вершин, обрамляющих эту поистине потрясающую картину. Затем я начинаю слышать звук шумящего вдалеке водопада и припоминаю аромат луговых цветов.

Наше воображение обладает необычайной силой. Для человеческого подсознания не существует различий между образом, рожденным в нашем сознании, и реальной картиной. Поэтому наше сознание поддается этой маленькой хитрости, считая, будто мы и впрямь решили на короткое время уйти от повседневных забот, и пробуждает в нашей памяти множество прекрасных ощущений, полученных нами во время реального отпуска.

56. Безвозмездно помогай людям

Меня восхищает мудрость древней персидской поговорки, которая гласит: «Я лил слезы оттого, что у меня не было обуви, пока не увидел человека, у которого не было ног». Преувеличивая значение своих проблем, мы слишком легко теряем из виду те благословенные дары жизни, за которые должны быть ей благодарны. Посвящая свое драгоценное время безвозмездному служению тем людям, которые нуждаются в чем-то больше тебя, ты получаешь прекрасную возможность постоянно напоминать себе о том, что сам ты имеешь множество благ.

Однажды после моей установочной лекции по вопросам лидерства, с которой мне пришлось выступить перед агентами одной крупной страховой компании, ко мне подошел человек и сказал, что он — один из лучших работников своей фирмы. Затем он добавил, что отчасти его успех обусловлен привычкой посвящать несколько часов в неделю тому, чтобы помогать людям, которым меньше повезло в жизни, чем ему.

— Видя, сколь многих вещей лишены другие люди, я начинаю лучше видеть те блага, которыми обладаю сам. Это удерживает меня от того, чтобы принимать то, что я имею, как должное, и — что еще более важно — это помогает мне хоть как-то изменить жизнь людей, которым я действительно нужен.

Французский врач Альберт Швейцер заметил: «Не знаю, как сложится ваша судьба, но одно я знаю наверное. Лишь тот из вас будет подлинно счастлив, кто искал и нашел, как служить людям».

А Энн Морроу Линдберг писала так: «За добро не платят деньгами... За добро в этой жизни можно расплатиться только добром».

Бескорыстно творя добро, ты получаешь возможность помогать другим людям и отблагодарить тех, кто когда-то помог тебе.

57. Найди свои шесть степеней разделения

В пьесе «Шесть степеней разделения» есть героиня по имени Уиза. Беседа со своей дочерью Тесс, она говорит: «Я где-то читала, что каждого из живущих на этой планете отделяют друг от друга всего шесть человек. Шесть степеней разделения. Между нами и каждым человеком на Земле. Президент Соединенных Штатов. Венецианский гондольер. Найди между ними связь, определив шесть недостающих имен. Я считаю, что: а) с одной стороны, эта мысль утешает, поскольку мы очень близки; б) с другой — наша близость подобна китайской пытке водой, ведь каждому из нас необходимо найти именно тех шестерых, благодаря которым восстановится утраченная связь. Мысль о том, что каждый человек является дверью, открывающей путь в новые миры, глубока и проникновенна. Существует шесть степеней разделения между мной и любым другим человеком на этой планете. Надо только найти этих недостающих шестерых человек».

Уиза была права. Как замечательно думать, что вы и я отделены от всех, кто живет на нашей планете, всего шестью людьми. И еще она права, это очень трудно: найти тех самых шестерых, благодаря которым мы сможем установить связь с тем, кто нам интересен.

В своей жизни я сделал одну замечательную вещь — составил список из ста имен мужчин и женщин, с которыми мне очень хочется познакомиться, и назвал его «Список моих кумиров». Подчиняясь закону всемирного притяжения, мы «притягиваем» к себе то, на чем сосредоточим свои усилия. Этот мой список помогает мне устанавливать связь с людьми, которыми я восхищаюсь. Принцип «Шести степеней разделения» неоднократно помогал мне правильно определить необходимую последовательность людей, приводивших меня к тем, чьи имена содержатся в моем списке. Я не перестаю удивляться тому, сколь часто мои пути пересекаются с этими людьми — знаменитостями, преуспевающими бизнесменами и учителями.

Эти встречи происходят в аэропортах, на конференциях, где тем людям приходится выступать, или случайно, когда мы сталкиваемся где-нибудь за обеденным столом. Кажется, что сам факт существования подобного списка наделяет меня обостренным ощущением присутствия этих людей, что позволяет мне вовремя заметить их, когда они оказываются рядом.

58. Ежедневно слушай музыку

В самом запоминающемся эпизоде замечательного фильма «Джерри Магвайер» персонаж Тома Круза, энергичный и напористый спортивный агент, подписывает невероятно выгодный контракт с одной из футбольных звезд. Отъезжая от дома спортсмена, он охвачен порывом бурной радости и нетерпеливо пытается настроиться на какую-нибудь радиостанцию, чтобы найти подходящую песню и спеть ее под аккомпанемент радиоприемника во всю мощь своих легких. Наконец, к своему большому удовольствию, он находит такую песню — хит Тома Петти под названием «Свободное падение» — и в громком пении изливает свою радость.

Приходилось ли тебе вдруг услышать свою любимую песню в самый подходящий для этого момент? Подобно Джерри Магвайеру ты самозабвенно начинал громко петь и пританцовывать. В такие мгновения ты ощущал необычайный прилив бодрости и энергии, чувствуя себя по-настоящему счастливым человеком. А все дело было в том, что в этот момент звучало несколько аккордов в удачной гармонической последовательности.

Музыка способна оказывать на человека особое воздействие. Она может поднять настроение, вновь заставить нас улыбаться. Она необычайно обогащает нашу жизнь. Отнесись к этому серьезно, и старайся слушать ту музыку, которая тебя вдохновляет. Собери коллекцию звукозаписей из своих любимых музыкальных произведений и ежедневно слушай их, чтобы наполнять свою душу радостью.

Иногда я пребываю в таком настроении, когда мне хочется послушать спокойную классическую музыку или сборник из легких джазовых мелодий. Работая над очередной книгой, я, например, часто слушаю «Канон в ре-мажоре» Иоганна Пахелбелла или собрание музыкальных композиций в исполнении джазовой звезды Чета Бейкера под названием «Около полуночи».

Если вы уже побывали хотя бы на одном из моих семинаров, то могли заметить, что задолго до моего выхода на сцену в зале звучит оживленная музыка. Даже в поездки я всегда беру с собой аудиоплеер, чтобы слушать музыку из фильмов «Храброе сердце» и «Эверест». Ежедневно слушать музыку хотя бы несколько минут — вот простой, но необычайно действенный способ управлять своим настроением и всегда оставаться на высоте.

59. Составь завещание

Кто-то однажды сказал, что первые пятьдесят лет мы тратим на то, чтобы доказать свое право на существование, а в последующие пятьдесят создаем свое наследие. И это верно. Большинство из нас проводит первую половину жизни, стараясь добиться успеха и завоевать уважение. Достигнув своей цели — будь то престиж или материальный достаток, — мы вскоре понимаем, что нам чего-то не хватает. И остаток своих лет проводим в стремлении сделать то, что надлежало делать с начала жизни: создать наследство для своих потомков.

Однажды мой отец прикрепил к дверце нашего холодильника листок со стихотворением, переведенным с санскрита. В нем говорилось:

«Весна пролетела, закончилось лето, вот и зима у ворот. А песня, которую думал я спеть, так и осталась неспетой. Ведь все это время я настраивал свой инструмент, — то натягивая, то ослабляя его струны».

Эти слова были написаны человеком, чью душу переполняло сожаление о бесцельно прожитой половине его жизни. Вместо того чтобы исполнить свое предназначение и спеть прекрасную песню, он все ждал, когда для этого представится подходящий случай. Он готовил свой инструмент — по его собственному выражению, «то натягивая, то ослабляя струны». К сожалению, время для его песни так и не наступило.

Знай, что время приступить к созданию твоего наследия начинается сегодня, а не десять лет спустя, когда «у тебя будет больше времени», поскольку каждому известно, что такое время не наступит само по себе. Подумай, чего ты хочешь достигнуть в своей жизни, но прежде всего задумайся о том наследии, которое останется в этом мире, когда тебя в нем уже не будет. Человек становится великим тогда, когда начинает дело, которое не умрет вместе с ним.

Чтобы ясно представить себе, какое наследство я оставлю потомкам, мне пришлось составить собственное завещание. Многие руководящие работники, с которыми мне приходилось работать, имеют свой личный список жизненных целей, но мало кто из них счел необходимым составить список своего наследия.

Если первый из этих списков определяет цели, которых ты стремишься достигнуть при жизни, то второй перечисляет все, что ты намерен оставить после своей смерти. В этом и состоит их различие. Если ты поймешь это, то на склоне лет тебе не придется испытать сожаления, горечи и разочарования оттого, что ты не стал тем, кем мог бы стать.

60. Найди трех настоящих друзей

Крепкая дружба — вот самый верный способ обрести больше счастья и радости в жизни. Недавние научные исследования показали, что люди, имеющие широкий круг друзей и близких, живут дольше остальных, чаще смеются и реже огорчаются. Однако дружба, как и другие добрые дела в нашей жизни, требует времени, энергии и самоотдачи. Несмотря на это, мало что вознаградит тебя больше, чем преданная дружба.

Много столетий назад один философ писал: «В мире нет ничего дороже дружбы. Отвергнуть ее — все равно что лишиться Землю солнца, поскольку из всех подарков судьбы дружба — самый прекрасный».

В детстве мой отец часто говорил мне, что по-настоящему богат тот, у кого есть три верных друга. Я навсегда запомнил этот завет и очень хочу, чтобы ты тоже серьезно подумал над ним. Для создания крепкой дружбы ты должен отказаться от своего комфортного уединения и подготовиться первым нарушить молчание в компании малознакомого тебе человека, проявляя при этом свое искреннее расположение к нему. Посеяв зерна дружбы, ты получишь богатые всходы — преданных тебе друзей.

Придя на вечерний коктейль, прояви решительность и подойди к тому, кого тебе захочется узнать лучше, и представься. Всем людям очень хочется вызывать у окружающих симпатию к себе, и, скорее всего, они будут польщены тем, что ты ее проявил. И не беда, если они не ответят тебе взаимностью. Воспринимай такой исход не как отказ, а как их личную потерю и любезно обратись к другому человеку, которого ты можешь заинтересовать.

Однажды, когда моя мама ехала куда-то по своим делам, колесо ее машины оказалось пробитым. Неподалеку мама заметила незнакомую женщину, поливавшую газон перед своим домом. Мама попросила у нее разрешения оставить машину на въездной аллее, чтобы сходить на ближайшую станцию техобслуживания и обратиться за помощью. Женщина не возражала, и мама ушла. Когда колесо наконец заменили, мама подошла к хозяйке дома и сердечно поблагодарила ее за проявленную доброту. В свою очередь женщина пригласила маму в дом на чашку чая. В результате их беседы, которая длилась не менее часа, они выяснили, что родились в одном городе, ходили в одну школу и имеют много общих знакомых. Между ними установились прекрасные дружеские отношения на многие годы. И все это просто благодаря тому, что мама отважилась сделать первый шаг навстречу своей новой подруге.

61. Прочитай книгу «Путь художника»

Каждый из нас — творческое существо. Много лет назад, еще в те времена, когда я работал юристом, мне попала в руки книга «Путь художника». Я увидел ее на одной из полок своего любимого книжного магазина, но не проявил к ней особого интереса. Тогда я решил, что эта книга предназначалась только для «людей искусства» и вряд ли будет полезна для меня. Однако со временем я понял, что любой из нас таит в глубинах своей души неисчерпаемый источник творческих возможностей. Всем нам — адвокатам, матерям и отцам семейств, учителям, руководителям предприятий, поэтам или музыкантам — необходимо ежедневно проявлять свои творческие способности, чтобы получать от жизни как можно больше.

Одна мысль о том, что я, адвокат, являюсь творческой личностью, совершила настоящий переворот в моем сознании.

Я начал посещать семинары по развитию творческих способностей. Кроме того, я стал читать больше книг, посвященных этой теме, и искать пути применения своим творческим способностям, чтобы обогатить свою личную, профессиональную и духовную жизнь. Результатом этих исканий явилась первая написанная мною книга.

Прочти книгу «Путь художника» и собери всю свою силу воли, чтобы выполнить те глубоко продуманные упражнения, которые предложит тебе ее автор — Джулия Камерон. Раскрепостив присущий тебе дух творчества, ты получишь запас энергии, необходимой для восхождения к вершинам самопознания, и сможешь еще более полно выразить себя в каждом прожитом тобою дне.

62. Учись медитировать

В свое время французский математик Блез Паскаль писал: «Все неприятности человека происходят от неспособности спокойно посидеть в пустой комнате».

Сегодня мы превзошли самих себя в умении создавать шум и изображать бурную деятельность. Мы просыпаемся под орущие радиоприемники, а одеваемся под трансляцию телевизионных новостей. Направляясь на работу, мы слышим сообщения о дорожных происшествиях и проводим следующие восемь часов в шумных офисах. Придя домой после работы, мы копаемся в грудке домашних проблем под аккомпанемент работающего телевизора, звонящего телефона и монотонно гудящего компьютера.

Паскаль был прав: все наши неприятности действительно происходят оттого, что мы забыли о том, насколько это важно — ежедневно, хоть на короткое время, побыть в тишине.

Жизнь человека неполноценна, если он не имеет возможности сосредоточиться. Если ты не способен сконцентрировать свое внимание на одном виде деятельности в течение определенного промежутка времени, то никогда не сможешь достичь поставленной цели, ясно представить себе свою мечту или наслаждаться жизнью. Без дисциплинированного ума ты обречен стать жертвой собственных мелких проблем и забот, будучи не в силах решать более важные задачи. При отсутствии глубокой концентрации разум из слуги человека превращается в его господина.

Вся моя жизнь изменилась в тот день, когда я овладел искусством медитации. Медитация — это не один из ритуалов современного духовного течения «*New Age*», предназначенный исключительно для монахов, уединившихся высоко в горах. Наоборот, медитация, древняя методика, разработанная мудрейшими людьми нашей планеты, позволяет обрести полный контроль над разумом, чтобы обнаружить его огромный потенциал и направить его на достижение достойной цели. Медитация позволяет развить способность разума функционировать естественным для него способом.

Основная польза медитации состоит в том, что покой и умиротворение, обретаемые нами в течение всего двадцати минут занятий, наполняют собой каждую последующую минуту нового дня. Занимаясь медитацией, ты станешь более терпимым по отношению к людям, более уравновешенным в отношениях с коллегами по работе и более счастливым наедине с самим собой.

Благодаря медитации ты сможешь лучше проявить себя как глава фирмы, супруг, деловой партнер и друг. Не упусти возможность изведать силу этой методики развития сознания, зародившейся пять тысячелетий назад.

63. Помни о смерти

Собирая материал для книги «Монах, который продал свой "феррари"», я узнал об истории одного индийского магараджи, который совершал необычный утренний ритуал: ежедневно, сразу после пробуждения, он организовывал собственные похороны, сопровождая их музыкой и возложением цветов. В течение всего ритуала он монотонно напевал: «Я жил полной жизнью, я жил полной жизнью, я жил полной жизнью».

Впервые прочитав об этом человеке, я не смог понять, к чему магараджа придумал такой ритуал. И обратился за разъяснением к своему отцу. Вот что он ответил: «Сынок, поступая так, магараджа ежедневно напоминал себе о неизбежности своей смерти, чтобы прожить каждый свой день так, словно это был последний день в его жизни. Этот мудрый ритуал напоминал ему о скоротечности времени, которое утекает от нас, словно песок сквозь пальцы. Этот ритуал напоминал ему также о том, что время для великих жизненных свершений наступает не завтра, а уже сегодня».

Осознание того, что ты смертен, — это великий источник мудрости.

Когда Платон лежал на смертном одре, один из друзей попросил его кратко выразить смысл величайшего из его произведений, дела всей его жизни — его «Диалогов». После долгого раздумья Платон ответил двумя словами: «Учись умирать».

Сохранив идею Платона, но используя иные образы, мыслители древности придумали следующее изречение: «Тот, кто молод, так же смотрит в глаза смерти, как и тот, кто очень стар. Поэтому каждым днем необходимо распоряжаться как последним, с окончанием которого закончится наша жизнь».

Напоминая себе о смерти, ты осознаешь, что время — это бесценный дар и что жить богатой, осмысленной и состоявшейся жизнью нужно уже сегодня.

64. Перестань жаловаться и начинай жить

Перестань жаловаться на то, что у тебя не хватает времени для себя. Просто вставай утром на час раньше. Если есть такая возможность, то почему бы тебе не воспользоваться ею? Не оправдывай свой отказ заниматься физическими упражнениями, ссылаясь на сильную занятость.

Если ты будешь спать семь часов в сутки и работать по восемь часов в день, то при этом в твоей неделе все равно остается более шестидесяти трех часов свободного времени, которого хватит на все твои личные дела. За один месяц это время составит двести пятьдесят два часа, а за год — три тысячи двадцать четыре. В твоей жизни нет времени более благоприятного для поддержания жизненного тонуса, чем это. У тебя есть шанс использовать неограниченные возможности, которые предоставляет тебе каждый новый день.

Если ты чувствуешь, что не полностью реализовал себя в жизни, недостаточно счастлив, состоятелен и спокоен, то не спеши винить в этом родителей, экономику или своего начальника, а прими на себя всю ответственность за сложившиеся обстоятельства. Этот первый шаг позволит тебе по-новому увидеть свою жизнь и станет отправной точкой на пути к ее улучшению.

Как сказал Джордж Бернارد Шоу: «Те, кто преуспел в этом мире, приходят и находят такие обстоятельства, которые им нужны, если же они не могут их найти, тогда они создают их сами».

Будь осмотрительным как в выборе тех мыслей, которым ты позволяешь приходить тебе в голову, так и в своем отношении к жизни, которое ты приносишь в каждый из своих дней и в каждый отведенный тебе час. Прекрати жаловаться и начинай жить.

Говоря словами Редьярда Киплинга:

Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег.
Тогда весь мир ты примешь, как владенье,
Тогда, мой сын, ты будешь человек.^[6]

65. Повышай свою значимость

Живя в условиях современной экономики, мы получаем вознаграждение не за прилежание и количество сделанной работы, а за то, сколь велика ценность нашего труда.

Над этим стоит задуматься. Если, предположим, тебе платят двадцать долларов в час, то эти деньги ты получаешь не просто за то, что в течение шестидесяти минут тебя видели на рабочем месте, а прежде всего за то, что за это время ты произвел некую ощутимую для потребителя ценность, за которую он готов заплатить двадцать долларов. Таким образом, денежное вознаграждение определяется не продолжительностью работы, а ее ценностью.

Именно поэтому труд нейрохирурга оплачивается значительно выше, чем труд работника в кафе «Макдональдс». Может, нейрохирург чем-то лучше как человек? Не обязательно. Возможно, его работа тяжелее? Трудно сказать. Может, он просто умнее? Нам это не известно. Несомненно одно: нейрохирург обладает намного большим арсеналом специальных знаний и особых приемов работы, чем служащий кафе «Макдональдс». Очень немногие люди способны выполнять работу нейрохирурга, и поэтому специалист такого профиля будет быстрее остальных востребован на рынке рабочей силы. Вот почему зарплата нейрохирурга более чем в десять раз превышает месячный оклад того, кто переворачивает бургеры на горячем противне. Деньги попросту становятся мерилем пользы от того или иного человека для всего мира в целом.

Таким образом, чтобы получать больше денег за свою работу, необходимо принести больше пользы этому миру. Но для этого сначала нужно стать полезным человеком. Приобретай те навыки, которыми не обладает никто. Читай те книги, которых никто не читает. Выдвигай такие идеи, которые не приходили в голову никому.

Иными словами, человек не может иметь всего, что желает, если не будет расти и «расширять свою территорию». Чтобы получать от жизни больше, необходимо самому стать чем-то большим.

66. Стань лучшим родителем

Воспитывая своих детей, ты одновременно взращиваешь будущие поколения. Поскольку лишь немногие из нас прошли специальное обучение «изящному искусству» воспитания детей, мы в большинстве случаев относимся к своим детям точно так же, как наши родители относились к нам. По-другому мы просто не умеем.

Несмотря на то что родительские заботы доставляют много радости, эта привилегия предполагает огромную ответственность. И даже будучи готовым сделать все ради своих детей, я понимаю, что этого недостаточно. Необходимо развивать в себе качества настоящего хороших родителей.

Мы не можем заниматься воспитанием детей по наитию, молясь о том, чтобы волею судьбы они выросли чуткими, заботливыми и мудрыми людьми. Мы должны стремиться улучшить свои родительские навыки и с этой целью посещать соответствующие семинары, читать литературу и прослушивать специальные аудиоматериалы, чтобы ознакомиться с идеями занятых в этой области выдающихся специалистов. Кроме того, мы должны выкристаллизовать идеи, полученные нами в лаборатории собственного жизненного опыта, чтобы найти наиболее эффективные методы семейного воспитания наших детей.

Я понимаю, что ты перегружен делами и у тебя постоянно не хватает времени. Но чудесная пора детства, в которой сейчас пребывают твой сын или дочь, никогда больше не повторится. Если в этот период ты не посвятишь свое время и силы тому, чтобы стать самым лучшим отцом или матерью, то потом будешь горько сожалеть об этом.

Как сказал мне один человек во время моего семинара в Торонто: «Будучи ребенком, мой сын часто просил меня покатасть его на спине. Я чувствовал, как сильно он меня любит, но в силу своей занятости не мог выкроить времени, чтобы поиграть с ним. Я постоянно просматривал деловые бумаги, присутствовал на совещаниях и вел телефонные переговоры. Теперь, когда мой сын вырос и покинул родительский дом, мне не дает покоя единственная горькая мысль: сегодня я отдал бы все на свете за возможность покатасть на спине того малыша».

67. Не будь ортодоксом

67. Не будь ортодоксом

Жан Жак Руссо писал: «Идя против привычки, мы почти всегда поступаем правильно».

Остроумная реклама компьютеров фирмы «Apple» призывает нас «Думать иначе». Обращаясь к аудитории во время своих выступлений по проблемам лидерства, я часто говорю:

— Не спешите следовать за толпой — она может оказаться похоронной процессией.

Чтобы твоя жизнь стала более насыщенной и полноценной, ты должен выбрать свою дорогу. Перестань склоняться под давлением общественного мнения в ущерб собственной индивидуальности. Познакомившись с биографиями наиболее просвещенных и великих людей, ты поймешь, что их совершенно не беспокоило то, что о них "думали другие. Не позволяя общественному мнению руководить их действиями, они сумели найти в себе мужество, чтобы следовать зову сердца. Идя непроторенными путями, эти люди достигли успеха, которого не могли себе представить даже в самых дерзновенных мечтах.

Одно из лучших изречений о важности быть противником общепринятых догм принадлежит Кристоферу Морли, который сказал: «Ежедневно читай то, чего не читает никто. Ежедневно думай о том, о чем не думает никто. Для разума вредно всегда быть частью единодушного мнения».

Возможно, лучше всего об этом сказал Эмерсон: «Легко можно жить в обществе, руководствуясь его мнением; легко можно жить по-своему, находясь в уединении; но истинно велик тот, кто, находясь среди толпы, умеет хранить исключительную гибкость в сочетании с независимостью и обособленностью».

В течение следующего месяца постарайся переосмыслить свои поступки. Не стоит делать что-либо лишь потому, что это делают другие. Поступай так, как считаешь нужным. Отличаться от других, имея на то веские причины, — вот жизненное кредо мудрого человека. Это могут подтвердить Эйнштейн, Пикассо, Галилей и Бетховен.

68. Составь список жизненных целей

Время от времени мне приходилось встречать очень энергичных и успешных мужчин и женщин, носящих в своих бумажниках маленькие карточки с перечнем их личных целей. Они просматривают этот перечень всякий раз, когда выпадет свободная минута.

В такой карточке человек просто перечисляет свои главные жизненные цели, указывая точные сроки их достижения. На мой взгляд, такая привычка напоминать себе о своих приоритетных задачах — личного, профессионального или духовного плана — очень разумна.

Монтень сказал: «Достигнуть своей жизненной цели — это все равно что создать великий и знаменитый шедевр».

Вся мудрость жизни сосредоточена в этом кратком изречении. Но большинство из нас относятся к жизни как к затянувшемуся уроку гражданской обороны: приобретенные на нем навыки важны для нас лишь в данный момент, а в обыденной жизни они мало что стоят. Как я уже писал в своей книге «Уроки лидерства от монаха, который продал свой "феррари"»: если человек пытается делать все, то в итоге он не достигнет ничего.

Держа при себе карточку с перечнем своих целей и заглядывая в нее по три-четыре раза в день, ты сможешь сосредоточить свое внимание на том, что представляет для твоей жизни истинную ценность. Тогда ты разовьешь в себе привычку к самоконтролю, который позволит тебе целиком сосредоточиться на самом необходимом, отказаться от всего второстепенного и, таким образом, осмысленно жить каждый свой день. Уверяю тебя: если ты сосредоточишься на самых главных целях, то в конце своего пути несомненно ощутишь огромную радость.

69. Будь хозяином своего настроения

Большую часть своей жизни я считал, что не могу контролировать свои мысли. Они сами приходили мне и голову и делали там все что хотели. Хуже того, мне верилось, что мои мысли — это и есть я сам. К счастью, я вовремя понял, что это далеко не так. Наши мысли — это еще не мы. На самом деле мысли существуют благодаря тому, что мы их... думаем. Мы сами являемся творцами тех мыслей, которые текут в нашем сознании, а раз так — значит, мы можем изменять суть своих мыслей по своему усмотрению. Этот кажущийся очевидным вывод в свое время стал для меня настоящим откровением. Вскоре я получил намного больше представления о мыслях, приходящих мне в голову, и о том диалоге, который происходит внутри любого человека день за днем, в течение каждого часа, пока он бодрствует. Я стал с большим вниманием относиться к качеству своих мыслей. Такой контроль стал первым шагом к тому, чтобы изменить их. Многие месяцы я потратил на то, чтобы развить в себе способность думать только о чем-то хорошем, вдохновляющем и светлом. Поступая так, я вдруг заметил, что вместе с моими мыслями стал меняться и окружающий меня мир.

Поскольку ты — это не твои мысли, точно так же нельзя утверждать, что ты — это твое настроение. Ты являешься творцом своего настроения, а значит, можешь изменить его, когда пожелаешь. Решившись на это, ты сможешь сохранять спокойствие в стрессовой ситуации, находить радость в печали и оставаться энергичным, несмотря на усталость.

70. Наслаждайся простыми вещами

Уходя в мир иной, человек не может забрать с собой все то, чем обладал при жизни. Во всяком случае, я еще не видел, чтобы вслед за катафалком с гробом покойного ехал грузовик с его пожитками.

Единственное, что мы можем взять с собой в конце очередного уходящего дня, — это воспоминания и впечатления, которые прибавляют значимости нашей жизни. Сознывая это, я предпочитаю каждый день заниматься теми делами, после которых у меня останутся приятные воспоминания, а не материальные приобретения.

Я обнаружил, что самые лучшие воспоминания остаются у нас от самых простых вещей. Это первые шаги моей дочки Бианки, первый рождественский концерт моего сына Колби (когда он больше времени провел на сцене, радостно махая рукой своему счастливому отцу, чем исполняя приготовленную им песню), это тот день, когда мы всей семьей играли в футбол под проливным дождем, а поздно вечером, при полной луне, жарили на гриле сосиски.

Дейл Карнеги писал: «Одним из самых трагических свойств человеческой природы, насколько мне известно, является наша склонность откладывать осуществление своих чаяний на будущее. Мы все мечтаем о каком-то волшебном саде, полном роз, который виднеется где-то за горизонтом, — вместо того чтобы любоваться теми розами, которые растут под нашим окном сегодня».

Стань настолько мудрым, чтобы уметь наслаждаться простыми радостями жизни. Те радостные воспоминания, которые они подарят тебе, сделают твою жизнь куда более ценной, чем те материальные безделушки, погоне за которыми мы отдаем столько сил.

Как заметила Эмма Голдмен: «По мне лучше розы на столе, чем бриллианты на шее».

71. Не осуждай

Склонность обвинять в чем-либо других людей вырабатывается в человеке с не меньшей легкостью, чем порочная привычка жаловаться на обстоятельства, о чем мы уже говорили в этой книге несколько ранее. Мы привыкли критиковать людей за то, как они едят или говорят. Мы замечаем самые незначительные детали и видим недостатки в любой мелочи. Однако все, на чем мы сосредоточим свое внимание, начинает расти. Придирчиво рассматривая незначительную слабость человека, мы начинаем воспринимать ее как серьезную проблему.

Хотел бы ты жить в мире, где каждый человек выглядит, поступает и думает так же, как и ты? Такой мир очень скоро тебе надоест. Чтобы жить более счастливо и спокойно, постарайся понять, что богатство этого мира состоит в его разнообразии. Взаимоотношения людей, их сообщества и целые страны становятся великими не на основе того общего, что есть у нас, а благодаря тем различиям, которые делают нас неповторимыми. Почему бы не научиться уважать эти различия, вместо того, чтобы рассматривать людей как мишени для критики?

Обычно мы находим в людях те слабости, которые есть у нас. Перестань обвинять и осуждать. Прими на себя полную ответственность за то, что происходит вокруг, и постарайся сделать все, чтобы прежде всего изменить самого себя, а не ждать перемен в твоём окружении. Эта способность является главным признаком человека с сильным характером.

Как сказала Эрика Джонг: «Что случится, если мы возьмем нашу жизнь в собственные руки? Произойдет нечто ужасное: нам некого будет винить за нее».

72. Чтобы день был как жизнь

Дни приходят и уходят, как загадочные силуэты, чьи фигуры окутаны плащами, а лики скрыты под вуалью. Словно гости, посланные к нам с чьей-то дружеской вечеринки, они не говорят нам ни слова. Но если мы не заметим принесенных ими подарков, они так же молча унесут их с собой», — писал Эмерсон.

Как ты проживаешь каждый свой день — так проходит и вся твоя жизнь. Как легко поддаются мысли о том, что один день ничего не решает, поскольку впереди у нас еще много подобных дней. Но замечательная жизнь — это не что иное, как последовательность замечательных, прекрасно прожитых дней, идущих чередой, подобно нанизанным на нить жемчужинам в прекрасном ожерелье. Каждый день по-своему ценен. Прошлое остается позади, а будущее — всего лишь плод воображения, поэтому сегодняшний день — это все, чем ты владеешь. Так распорядись этим днем мудро.

Твоя жизнь — это не генеральная репетиция. Упущенные возможности редко повторяются вновь. Сегодня же пообещай себе, что станешь любить жизнь еще сильнее и принимать на себя все больше обязательств с каждым последующим днем. Многие люди считают, что нужны месяцы и даже годы, чтобы изменить свою жизнь. При всем уважении к ним я не могу с этим согласиться. Перемены в жизни начинают происходить в ту самую секунду, когда в глубине души ты принимаешь искреннее решение стать лучше и целеустремленней. Месяцы и годы необходимы для того, чтобы наполнить это решение энергией твоих усилий. Самое лучшее решение, которое ты можешь принять, чтобы действительно изменить свою жизнь, — это жить в полную силу каждое мгновение каждого своего дня.

Как сказал Бен Хоган, легенда гольфа: «Идя по игровому полю жизни, спеши насладиться ароматом роз, поскольку тебе предстоит сыграть всего одну игру».

73. Организуй «Союз умов»

В своей замечательной книге «Думай и богатей» Наполеон Хилл, пионер литературы, посвященной вопросам самосовершенствования, советует читателям сформировать «Союз умов», чтобы улучшить качество своей жизни и добиться всего, чего желают.

Наполеон Хилл так определил сущность и задачи этого альянса: «Это координация в духе гармонии знаний и усилий двух или более человек, объединенных стремлением к определенной цели».

К сказанному Хилл добавляет: «Два интеллекта, сошедшиеся вместе, неизбежно создают некоторое третье поле, которое может быть уподоблено новому, третьему «интеллекту».

Многие из удачливых людей, которые либо приходили на мои индивидуальные занятия, либо посещали мои семинары, говорили мне, что для достижения желаемых результатов в своей деловой и личной жизни самым главным явилось создание «альянса умов», или «мозгового центра». Благодаря этому им удалось не только создать собственную «команду поддержки» и установить дружеские отношения с людьми, но также приобщиться к специальным знаниям и к той мудрости, которых они не смогли бы получить иным путем.

Для того чтобы сформировать собственный «Союз умов», подбери себе трех-четыре человека, которые, по твоему мнению, смогут чему-то тебя научить и будут психологически совместимы с остальными членами группы. Цель такого альянса — взаимная польза. Поэтому приготовься к тому, чтобы отдавать другим не меньше, чем надеешься получить сам. Предложи своим будущим единомышленникам встречаться всем вместе один раз в неделю — лучше всего ранним утром, поскольку это время стимулирует каждого члена группы к повышенной самоотдаче на благо общего дела.

Благодаря современным технологиям вам не обязательно встречаться лично, хотя и это полезно делать как можно чаще. Для связи с участниками своего альянса ты можешь использовать телефон, электронную почту или факс. В условленное время вы можете совместно обсуждать возникшие у вас трудности и оказывать друг другу взаимную поддержку. Обсуждайте свой успешный опыт и полученные жизненные уроки, в полезности которых вы не раз убеждались, а также те жизненные принципы, которые могут сделать вашу жизнь более уравновешенной, эффективной и спокойной.

«Союз умов» не только помогает сократить время, необходимое для усвоения правил «жизненной игры», но и способствует получению удовольствия от этой «игры».

74. Составь «кодекс повседневного поведения»

Нет ничего сложного в том, чтобы жить подобно парящему в осеннем небе желтому листу, подвластному любым порывам ветра. Но чтобы сделать свою жизнь поистине прекрасной, необходимо жить более решительно, осмысленно и страстно, подчиняясь собственным принципам, а не чужой воле. Главная наша проблема заключается в том, что, устав от множества неотложных дел, мы можем позволить жизненным обстоятельствам владеть собой, пассивно наблюдая при этом, как дни ускользают от нас, перетекая в недели, затем в месяцы и, наконец, в годы. Но мне известно решение этой проблемы.

В течение жизни мне удалось разработать свой собственный «кодекс повседневного поведения». Он содержит всего три параграфа, в которых перечислены мои личные духовные ценности, способы их достижения и данные мною обещания. В ходе долгих раздумий мне удалось определить для себя эти главные ориентиры, позволяющие мне полнее реализовать мои жизненные возможности. Например, в одной из частей первого параграфа моего кодекса говорится:

В течение ближайших двадцати четырех часов я обещаю себе дорожить дарованным мне днем, словно он будет последним в моей жизни, и использовать каждую его минуту мудро и полно. В течение двадцати четырех часов можно сделать очень много, что позволит приблизить цель моей жизни и оставить достойное наследие потомкам. Я буду помнить, что этот день может оказаться для меня последним и что творения великих людей не умирают вместе с ними.

Далее в моем кодексе значатся самые важные духовные ценности и обещания, касающиеся меня самого, моей семьи и окружающих меня людей.

Утром каждого дня я, как альпинист, что оборудует свой «базовый лагерь», про которого я рассказывал ранее, читаю свой «кодекс повседневного поведения», напоминая себе о самом главном, что есть в моей жизни, и подчеркивая те свои главные приоритеты, которые быстро забываются в круговороте ежедневных событий.

После чтения своего кодекса я заряжаюсь энергией, вспоминаю о своих обязательствах и, вновь сосредоточившись на своей цели, чувствую в себе готовность соприкоснуться с окружающим миром.

Составив такой же кодекс, ты сможешь сам ощутить подобное чувство.

75. Прибавь яркости своему видению мира

Альбер Камю однажды сказал: «Посреди зимы я наконец-то понял, что во мне живет непобедимое лето».

Мы не можем по-настоящему понять, какой огромной силой обладает радостный оптимизм, пока не столкнемся с невзгодами, которые повергнут нас в отчаяние и наполнят наши сердца скорбью. Вот когда мы начинаем понимать, что обладаем мужеством и способностью справиться даже с самыми большими трудностями, которые преподносит нам судьба.

По окончании моих семинаров о лидерстве ко мне часто подходят мужчины и женщины, чтобы рассказать о своих жизненных проблемах. Один из них рассказывает, как трудно найти стимулы, побуждающие их подчиненных к успешному труду. Другие говорят о своих внутренних переживаниях и стремлении обрести более ясное ощущение значимости и полезности своего труда. Третьи же спрашивают у меня совета, как им вернуть утраченное равновесие в личной жизни. Мой ответ всегда начинается одинаково: чтобы улучшить свою жизнь, необходимо прежде всего улучшить свои мысли. Древняя поговорка гласит: люди видят мир не таким, каков он есть, а таким, каковы они сами.

Каждый из нас наделен величайшим даром — способностью изменять свое отношение к трудностям, рассматривая их более просвещенным и оптимистичным взглядом. Собаке этого не дано. Кошка также не способна на это. Не сможет этого делать и обезьяна. Такая способность дарована только нам и является частью того, что делает нас людьми.

Винить во всем обстоятельства, утверждая, будто они являются причиной наших переживаний, — все равно что уходить от ответственности. Решая возникшую проблему, необходимо мужество, чтобы определить меру своей ответственности за возникшую ситуацию и понять, что мы можем извлечь выгоду даже из неудачи. Самые большие препятствия в жизни человека всегда оборачиваются для него величайшим благом.

76. Стань хозяином своей жизни

«Я отвечаю за все» — гласит мудрая мантра.

Недавно в какой-то газете я прочитал, что десять процентов населения нашей страны уверены в том, что однажды они выиграют в лотерею и тем самым смогут обеспечить свою старость. Очень многие люди ставят свое будущее в зависимость от случая, а не от сделанного ими выбора. Это напоминает мне о том, что делал в детстве мой брат. Когда он видел, что с кухонной стойки падает стакан, он, вместо того чтобы броситься к нему и постараться поймать, закрывал уши, чтобы не слышать звона разбитого стекла. (Мой брат давно вырос, закончил Гарвардский университет и стал офтальмологом, так что уникальная привычка закрывать уши никак не отразилась на его развитии.)

Суть этой — анекдотической истории проста: нужно держать свои уши и глаза открытыми, чтобы воспринимать жизнь такой, какова она есть. Если мы не станем влиять на жизнь, предпринимая соответствующие меры, то она начнет влиять на нас самым нежелательным образом. Этот закон природы управляет жизнью человечества в течение многих тысячелетий.

Чтобы сохранять высокую степень активности в течение многих недель, представь себя директором собственной судьбы — боссом своей собственной жизни. Всем преуспевающим руководителям известен девиз «я отвечаю за все», который заставляет их выступать катализаторами своей мечты. Поступай как они: действуй, а не жди, пока тебе улыбнется удача. Если ты знаешь кого-нибудь, кто помог бы разрешить твою проблему или указать на скрытую возможность, сними телефонную трубку и позвони этому человеку. Помни: можно искать оправдания или продвигаться вперед, но нельзя делать то и другое одновременно.

Когда я занимался юридической практикой, мне приходилось ехать сорок пять минут пригородным поездом, чтобы попасть в деловую часть города, где в одном из небоскребов находился мой офис. Каждый день место напротив меня занимал один и тот же человек, в котором позднее я сумел разглядеть образец личности, стремящейся стать хозяином своей жизни.

Вместо того чтобы дремать или мечтать во время езды, как это делало большинство пассажиров, мой незнакомец использовал время в пути для физических упражнений. С момента посадки в поезд до самого прибытия на станцию назначения он постоянно вытягивал руки, совершал круговые движения головой и энергично выполнял комплекс других полезных упражнений. Вместо того чтобы уподобляться большинству людей, жалующихся на нехватку времени для зарядки, этот человек проявил инициативу, используя представившуюся ему возможность. Возможно, он выглядел несколько нелепо. Но стоит ли обращать внимание на окружающих, когда ты уверен, что поступаешь правильно?

Почувствуй себя ХОЗЯИНОМ собственной жизни, и ты сделаешь важный шаг на пути к более радостному восприятию окружающего мира. Вместо того чтобы плыть пассажиром по жизни, стань капитаном своего корабля, ведя его заданным курсом и не позволяя своенравной стихии препятствовать ему.

Решив стать директором своей жизни, помни слова Уильяма Джеймса: «Присущий человечеству инстинкт реальности всегда заставлял его смотреть на этот мир как на сцену для героических поступков».

77. Будь скромным

Одна из черт характера, которую я больше всего ценю в людях, — это скромность.

В детстве отец учил меня: «Больше всего фруктов растет на дереве, ветви которого гнутся к земле».

За некоторыми исключениями я на собственном опыте убедился, что в основном это справедливо: те, кто больше знает, кто большего достиг и кто больше видел в своей жизни, всегда находятся ближе к земле, чем другие. Словом, они смиренны.

Пребывая в компании смиренного человека, испытываешь какое-то особое чувство. Проявляя скромность, ты выказываешь свое уважение к окружающим и напоминаешь о том, что всем нам необходимо еще многое познать в этой жизни. Наша скромность — это знак другим людям, подтверждающий нашу готовность принять от них бесценный дар знаний и услышать то, что они намерены нам сообщить.

В своей жизни мне посчастливилось встретить очень многих выдающихся людей. Встреча с Мухаммедом Али была одной из самых волнующих. Вместо заносчивого и скандально известного боксера, образ которого он сам всячески культивировал в средствах массовой информации, передо мной предстал настоящий джентльмен и истинный образец скромности. Во время нашей встречи в Лос-Анджелесе он задал мне больше вопросов, чем я успел задать ему. Своей мягкой и скромной манерой разговора он весь излучал душевное тепло, что красноречиво говорило о нем как о человеке. Благодаря Мухаммеду Али я понял, что выдающаяся личность не нуждается в подтверждении своего величия.

78. Не каждую книгу дочитывай до конца

Приступив к чтению какой-нибудь книги, мы обычно стараемся дочитать ее до конца. Мы чувствуем себя виноватыми, когда купленная нами книга остается недочитанной: ведь мы платили за нее деньги, заработанные нелегким трудом. Однако не каждая книга достойна того, чтобы ее прочитали полностью.

Как сказал Френсис Бэкон: «Одни книги достаточно лишь пробовать на вкус, другие можно проглатывать целиком, и лишь немногие из них нужно тщательно пережевывать и переваривать: это значит, что некоторые книги можно читать выборочно, другие — поверхностно, и лишь немногие из них следует читать со всем усердием и вниманием».

Я один повинен в том, что заставлял себя прочитывать от корки до корки каждую купленную мною книгу. Очень скоро я заметил, что не только не справляюсь с накопившейся у меня горой книг, но постепенно теряю интерес к обильному чтению. И тогда я решил работать с книгами более избирательно, прочитывая до конца лишь некоторые из них. Вот тогда я не только стал читать быстрее, но и сумел многое почерпнуть из книг. Если чувствуешь, что после трех прочитанных глав ты не нашел для себя никакой ценной информации либо не испытываешь особого интереса к данной книге, поступи разумно: отложи ее, чтобы посвятить время чему-нибудь более полезному (например, чтению другой книги).

79. Не будь жесток с собой

Часто мы тратим массу времени, кляня себя за ошибки прошлого. Мы ищем причины своих неудачных взаимоотношений с другими людьми и предаемся мучительным воспоминаниям о своих ошибках. Порой мы браним себя за опрометчивое решение, которое слишком дорого нам обошлось, или раздумываем о том, как и что мы могли бы сделать лучше.

Отныне раз и навсегда прекрати изводить себя. Ты — человек, а человеку свойственно ошибаться. Ты встанешь на верный путь, когда примешь мудрое решение правильно использовать опыт прошлого и больше не допускать прежних ошибок. Смирись с ними и продолжай идти вперед.

Как писал Марк Гвен: «Нужно постараться осторожно извлечь мудрость из приобретенного опыта — и на этом остановиться, чтобы не быть как та кошка, что уселась на горячий противень. Больше на горячий противень она не сядет — и это хорошо; но и на холодный противень она теперь тоже никогда не сядет».

Придя к пониманию того, что все мы можем ошибаться и что ошибки необходимы для нашего развития и прогресса, мы сможем раскрепостить свое сознание. Мы перестанем стремиться к тому, чтобы казаться совершенными, и обречем более разумный взгляд на собственную жизнь. Тогда мы сможем плыть по течению жизни, напоминая горный ручей, что стремительно бежит сквозь лесную чащу бурным, но величавым потоком. Тогда мы наконец сможем жить в гармонии с нашей истинной сущностью.

Чтобы подняться на еще более высокую ступень просвещения и личной мудрости, составь список десяти самых больших ошибок своей жизни, поместив его на левой половине страницы журнала.

Затем на правой половине изложи те уроки, которые ты извлек из этих ошибок, и каким образом эти так называемые неудачи обогатили твою жизнь.

Вскоре вы поймешь, что без прошлых ошибок твоя жизнь не была бы столь богатой и колоритной. Так будь же снисходительней к себе, стараясь видеть жизнь такой, каковой она и является, — тропой к самопознанию, самосовершенствованию и непрерывному постижению истины.

80. Дай обет молчания

У буддийских монахов есть одна излюбленная методика укрепления силы воли — та, что в течение длительного времени применялась многими цивилизациями для формирования огромного потенциала внутренней силы и отваги. Это обет молчания. Храня молчание даже в течение непродолжительного времени, человек вырабатывает в себе силу воли и способность к самоконтролю, поскольку усилием воли он подавляет в себе желание говорить.

Очень многие люди говорят намного больше, чем это необходимо. Вместо того чтобы говорить ясно и сообщать только самое необходимое, мы обычно не можем остановиться. Эта привычка сама по себе говорит о недостатке дисциплины. Дисциплина предполагает умение высказывать лишь самое необходимое и экономить умственную энергию, воздерживаясь от излишних слов. Продуманная и четкая речь также является признаком ясной мысли и здравого ума.

Вот упражнение, которое ты можешь испробовать уже сегодня, — ежедневное молчание в течение одного часа. За этот час ты не должен произнести ни единого слова. Если же обстоятельства вынудят тебя говорить, постарайся ограничиться четким и лаконичным ответом на поставленный вопрос, не разглагольствуй обо всем на свете, начиная с пересказа вчерашних телевизионных новостей и заканчивая рассказом о том, где ты намерен провести летний отпуск.

Обет молчания можно исполнять, сохраняя при этом вежливость и теплоту человеческих отношений. Смысл молчания состоит в том, чтобы сделать тебя сильнее и укрепить волю, а не препятствовать твоим отношениям с окружающими. Уже через несколько дней ты почувствуешь, что, усвоив эту методику, ты стал намного сильнее. Оцени полученные результаты: они будут красноречивее любых слов.

81. Не спеши отвечать на звонки

Наш телефон должен служить нам, а не тем, кто нам звонит. Однако заслышав телефонный звонок, мы, словно пожарники, спешим поднять трубку, как будто от этого зависит чья-то жизнь. Мне приходилось видеть, как люди прерывали тихий семейный ужин, чтение любимых книг или сеанс медитации, чтобы ответить на будто бы важные телефонные звонки, которые, как потом выяснялось, можно было отложить.

Голосовая почта является одним из величайших благ, дарованных современному человеку. Она позволяет нам продолжать заниматься своими делами и отвечать на поступающие звонки тогда, когда это нам удобно. Теперь нам нет нужды отвлекаться на каждый телефонный звонок и прерывать важные дела.

На собственном опыте я убедился, как трудно избавиться от привычки поднимать трубку по первому звонку телефона. Мы делаем это почти инстинктивно, потому что сгораем от желания знать, кто же нам звонит на этот раз. Нередко внезапный звонок является лишь удобным предлогом для того, чтобы отложить выполнение утомительной для нас работы. Однако, как только ты научишься игнорировать телефонные звонки, не отвлекаясь от начатого дела — будь то чтение интересной книги, душевный разговор с любимым человеком или веселая игра с детьми, — ты несомненно поймешь, насколько необдуманно поступал, когда спешил поднять трубку звонящего телефона.

82. Помни: отдыхать — значит восстанавливать силы

После трудового дня нам часто хочется поудобнее устроиться перед телевизором. Но, как ни странно, если, подобно большинству людей, ты поступишь так же, то очень скоро почувствуешь себя еще более усталым, чем прежде.

Отдых имеет огромное значение для обеспечения уравновешенной и гармоничной жизни. Но отдых должен служить восстановлению тебя как личности. Отдых должен всесторонне восстановить человека и вернуть его к жизни. Истинный отдых наполняет нас новым зарядом оптимизма и энергии. Настоящий отдых помогает тебе восстановить связь с высшим и лучшим духовным началом, а также вновь разжечь огонь твоей души.

Как сказал Платон: «Я не считаю, что, когда тело у человека в порядке, оно своими собственными добрыми качествами вызывает хорошее душевное состояние. По-моему, наоборот, хорошее душевное состояние своими добрыми качествами обуславливает наилучшее состояние тела, насколько это возможно».

Таким образом, эффективный отдых должен включать в себя такие занятия, которые бы способствовали успокоению духа.

83. Выбирай достойных соперников

Недавно я прочитал, что, вернувшись после Олимпийских игр, некоторые спортсмены испытывают состояние, которое психологи называют постолимпийской депрессией. Привыкнув быть в центре внимания всего мира и посвятив многие годы упорным тренировкам, спортсмены испытывают сильный стресс, когда возвращаются к повседневной жизни. Этим людям начинает казаться, что, поскольку высшие спортивные вершины уже достигнуты, им уже не к чему стремиться, а значит, жизнь утратила свой смысл. Подобное чувство также испытали на себе астронавты космического корабля «Аполлон», которые побывали на Луне. Совершив этот подвиг, они находились в подавленном состоянии, поскольку мало что в жизни человека способно вызвать столько захватывающих эмоций, как пребывание в космическом пространстве.

Чтобы поддерживать в себе здоровый оптимизм и чувство страстной любви к жизни, необходимо с каждым разом ставить перед собой все более высокие цели. Достигнув одной из них — будь-то в карьере или в личной жизни, — старайся определить для себя следующую цель.

Процесс определения более высокой и привлекательной цели я называю «выбором достойного соперника». Занимаясь юридической практикой, я много времени проводил в залах суда, представляя интересы моих клиентов. Как свидетельствует мой многолетний опыт, мне всегда работалось лучше, когда я противостоял наиболее сильным оппонентам. Действия этих умных, прекрасно подготовленных и исключительно хватких законников заставляли меня глубоко вникать в обстоятельства дела и излагать судье только самую его суть, приводя свои доводы в краткой и эффективной форме. Самые достойные оппоненты вынуждали меня мобилизовать все мои внутренние резервы и действовать лучше, чем обычно.

Точно так же, достигая одну за другой свои наиболее труднодостижимые цели, ты сможешь полнее раскрыть все свои таланты.

Помни: бриллианты формируются благодаря постоянному давлению. Вот почему так важно выбирать себе достойные цели. Пусть выбранные тобой цели будут как можно труднее, чтобы ты мог заглянуть прямо в свое сердце и извлечь оттуда все самые лучшие качества, которые помогут твоему развитию.

Благодаря индивидуальным занятиям, которые я провожу, разъезжая по всей стране, многие люди уже смогли добиться того, что я называю успехом, — как в личной жизни, так и в труде. Все они — высокоуважаемые люди, пользующиеся большим авторитетом, занимающиеся любимым делом, уравновешенные и преуспевающие в личной жизни. Тем не менее они продолжают посещать мои лекции, поскольку в глубине души сознают, что могут стать еще совершеннее и что в жизни для них уготованы еще большие награды. Эти люди прекрасно понимают, что смогут лучше проявить свой человеческий потенциал и оставить долговечное наследие своим потомкам лишь в том случае, если будут постоянно повышать требования к самим себе и стремиться к более высоким жизненным стандартам.

И благодаря этому стремлению к постоянному совершенствованию они встречают на своем пути все новые и новые благословения, которые посылает им жизнь.

84. Старайся меньше спать

Биография Томаса Эдисона достойна того, чтобы с ней познакомиться. Отчасти мечтатель, отчасти азартный игрок и отчасти гений, он был выдающимся изобретателем, который лучше всех людей на планете умел использовать свое время. И хотя формальное образование будущего ученого составило всего шесть месяцев, он уже в восемь лет прочитал такое классическое произведение, как «Падение и крах Римской империи», а к тридцати годам успел изобрести фонограф — аппарат, который воспроизводил записанный звук. Когда на склоне лет, в период почти абсолютной глухоты, его, мастера позитивного мышления, спросили, почему он не изобрел слуховой аппарат, ученый ответил:

— Много ли за последние сутки вы слышали такого, без чего не могли бы обойтись?

Затем он с улыбкой добавил:

— Человек, вынужденный кричать, никогда не солжет.

Однако больше всего в этом необычном человеке меня удивляет его редкая способность все успевать, отводя для сна лишь четыре часа в сутки.

«Сон подобен наркотическому зелью, — любил объяснять он. — Стоит вам превысить дозу, и вы оказываетесь в сладком плену забвения. При этом вы теряете время, силы и возможности».

Большинство из нас спят значительно дольше, чем это необходимо для нашего организма. Мы убеждаем себя, что просто обязаны проводить под одеялом по крайней мере восемь полных часов, чтобы трудиться во всю силу своих возможностей. Мы не представляем, как это можно — меньше спать, и содрогаемся при одной мысли об этом. Однако, как я уже говорил в одной из предыдущих глав, важна не продолжительность сна.

Главное — чтобы сон был *качественным* и полноценным.

Постарайся припомнить случаи, когда тебе все удавалось в жизни. У тебя все ладилось на работе, успешно развивались отношения с людьми, а сам ты духовно развивался. Ты был переполнен энергией и страстной любовью к каждой минуте каждого дня своей жизни. Если ты такой же, как и большинство людей, то должен помнить, что в то время ты мог спать меньше обычного. Ведь ты переживал столько волнующих моментов, что тебе было жаль тратить время на излишний сон.

А теперь вспомни то время, когда дела у тебя шли не совсем удачно. Работа изнуряла, окружающие сводили тебя с ума, а времени на личную жизнь не оставалось совсем. В такие периоды ты, вероятней всего, спал больше обычного. Возможно, в субботу или воскресенье ты часто залеживался в постели до двух часов дня (люди часто используют сон, чтобы уйти от суровой реальности). Но что же ты чувствовал, когда в конце концов просыпался? Головокружение, душевную пустоту и слабость.

Таким образом, дело не в количестве отводимых для сна часов, а в качестве свежей энергии, которую получает твой организм. Старайся сократить время сна, добиваясь того, чтобы он стал полноценным и крепким. Пойми, что усталость нередко является порождением твоего ума, когда ты вынужден выполнять то, чего тебе не хочется.

И запомни мудрые слова Генри Лонгфелло:

Высот герои достигали,
И то был не случайный взлет:
Они, пока друзья их спали,

Трудились ночи напролет.^[7]

85. Ужинай в кругу семьи

С детства я запомнил одну из самых прекрасных традиций, которую установила моя замечательная мама, — ежедневный семейный ужин. И как бы мы ни были заняты, мой отец, брат и я чувствовали себя обязанными явиться к ужину домой, где, сидя за столом, мы могли вновь почувствовать себя одной семьей и поделиться впечатлениями от прожитого дня.

За обеденным столом мой отец любил по очереди спрашивать каждого из нас, что нового мы узнали за этот день. Бывало, что он доставал из кармана своей рубашки скомканную газетную вырезку и, прочитав ее, вовлекал нас в оживленную дискуссию об услышанном.

Эта прекрасная традиция собираться для общей трапезы сплотила нашу семью и оставила в моей памяти много счастливых воспоминаний. Такую же традицию я установил в своей собственной семье, и очень надеюсь, что мои дети продолжат ее.

Не обязательно, чтобы члены твоей семьи собирались вместе именно за ужином. Мы же всегда чем-то заняты. У каждого из нас есть свой бесконечный ряд забот и обязанностей, а наши дети любят играть в футбол, обучаются игре на пианино или искусству бального танца, из-за чего нам бывает не так просто организовать тихое семейное застолье в ранние вечерние часы. За столом можно также собраться во время завтрака или обеда, если это не противоречит распорядку вашего дня. Это можно делать и поздним вечером, предложив своим домашним выпить на ночь молока с печеньем. Важно, чтобы каждый день ты находил время для того, чтобы «преломить ломоть хлеба насущного» с самыми любимыми тобою людьми, вместе с которыми ты стремишься построить более яркую и полноценную жизнь.

86. Притворись лучшим, чем ты есть!

Научные исследования показали, что поведение человека влияет на образ его мыслей. Если ты опустишь свой взгляд и ссутулишься, придав себе вид человека подавленного, то вскоре непременно впадешь в депрессию. Если же, наоборот, ты улыбнешься, даже рассмеешься, и встанешь ровно, с высоко поднятой головой, то почувствуешь прилив бодрости несмотря на отсутствие особого настроения.

Зная об этом, ты всегда можешь «притвориться, чтобы своего добиться». Иначе говоря, ты можешь вообразить себя тем человеком, каким хотел бы стать. Всегда действуя как человек решительный и исполненный энтузиазма, ты обязательно разовьешь в себе эти качества.

Сила этого приема, девиз которого «поступай как тот, кем ты хочешь стать», была продемонстрирована в Стэнфордском университете в процессе психологических исследований. Психологи выбрали группу эмоционально уравновешенных студентов колледжа и произвольно разделили ее на две части, искусственно создав для них обстановку тюремного быта. Согласно условиям эксперимента, представители первой группы должны были выполнять функции тюремных надзирателей, а представители второй — роль заключенных.

Этот эксперимент оказал настолько сильное воздействие на психическое состояние его участников, что ученые были вынуждены прекратить его уже через шесть дней. «Заключенные» оказались в состоянии глубокой депрессии и истерии, страдая оттого, что на них громко кричат, а «надзиратели» относились к ним с жестокостью и пренебрежением. Как показывает данный эксперимент, «представляя себя кем-то», ты легко сможешь изменять свою манеру поведения и превратить себя в того человека, которым ты намерен стать.

87. Запишись на курсы ораторского мастерства

Будучи профессиональным оратором, специализирующимся на вопросах лидерства, личного совершенствования и улучшения жизни, я имею честь принимать участие в программах, на которых частыми гостями бывают такие выдающиеся мастера, как известный мотивационный оратор Брайан Трейси, всеми уважаемый профессор и гуру в сфере бизнеса Джон Коттер, а также знаменитости вроде актера Кристофера Рива и такие музыкальные звезды, как Джуэл. За год мне приходится выступать с базовыми докладами примерно на семидесяти пяти крупных конференциях, проходящих по всей Северной Америке, странах Карибского бассейна и Азии. Однако очень немногим людям известно, что когда-то я больше всего на свете боялся выступать перед аудиторией.

Учась в школе, я всячески старался избегать публичных выступлений, поскольку опасался, что это у меня не получится. Когда учительница вызывала меня для устного ответа или просила выступить с каким-либо сообщением, я всякий раз придумывал себе оправдание, чтобы избежать этого. Эта боязнь публичных выступлений подрывала мою уверенность в себе и мешала мне достигнуть многого из того, что мне казалось возможным. Так продолжалось до тех пор, пока я не пришел на курсы ораторского мастерства при организации Дейла Карнеги. Закончив их, я стал смотреть на мир другими глазами.

Мне вдруг стало понятно, что я не единственный, кто испытывает страх. По данным опросов, большинство людей больше смерти боятся аудитории. Выступая перед большой группой людей, мы как бы выходим из своей защитной оболочки, испытывая при этом неведомые доселе чувства.

Однако есть две вещи, способные существенно понизить степень твоего страха перед аудиторией (впрочем, как и любого другого страха), — это специальная подготовка и практика. Посещая курсы ораторского мастерства, которые дадут тебе надлежащую подготовку и предоставят постоянную возможность выступать перед аудиторией, ты очень скоро научишься контролировать свой страх и в конце концов избавишься от него.

88. Не думай о мелочах

Известный государственный деятель Великобритании Бенджамин Дизраэли как-то сказал: «Питай свой ум мыслями о высоком, поскольку никто не может подняться выше собственной мысли».

В этих словах заключен глубокий смысл. Они ясно передают мудрую мысль этого человека: причина твоих жизненных неудач кроется не в том, каков ты есть, а в том, каким ты себя *не представляешь*. То, что творится в твоей душе, не дает тебе получить то, чего ты желаешь. Как только ты до конца осмыслишь эту вдохновенную идею и приступишь к освобождению своего сознания от мешающих тебе мелочных мыслей, ты почти сразу увидишь улучшения в своей личной жизни.

На семинарах по мотивации человеческой деятельности я говорю моим слушателям: «Если вы не стремитесь к своей мечте, значит, вы чините ей препятствия».

Мой брат, всемирно известный глазной хирург, как-то рассказал мне о состоянии, которое в медицине называется амблиопией. Оно возникает, если на здоровый глаз маленького ребенка наложить плотную повязку. После того как через некоторое время повязку снимут, ранее здоровый глаз ребенка полностью потеряет способность видеть. Повязка сдерживает развитие глаза и вызывает его слепоту. Многие из нас страдают своеобразной «амблиопией». Мы идем по жизни с повязкой на глазах, не осмеливаясь мечтать о великом и делать то, что хотим. Результат всегда один и тот же: подобно ослепшему ребенку, мы вдруг теряем способность видеть и проводим остаток жизни в зоне ограниченном активности.

Очень многие люди живут маленькой, мелочной жизнью. Очень многие из нас «умирают» в двадцать лет при том, что хоронят их в восемьдесят. Запомни: ничто не может остановить человека, если он не хочет останавливаться. Большинство людей даже не познали настоящих неудач — они просто отказались от борьбы. И большинство препятствий, что мешают тебе идти к своей мечте, ты сам воздвиг на своем пути. Так сбрось с себя оковы «мелочных мыслей», а вместо этого имей мужество мечтать о великом и пойми, что неудача — не твой удел.

Как сказал Сенека: «Мы боимся не потому, что нам трудно; нам трудно именно потому, что мы боимся».

89. Принимай то, чего нельзя изменить

Время от времени, сталкиваясь с серьезной проблемой в жизни, я обращаюсь к словам Рейнгольда Нибура из книги «Смиренная молитва»:

Господи, яви нам милость Свою, дабы мы смиренно могли принять то, чего не можем изменить; дай нам силы изменять то, что следует изменить, и мудрость, дабы всегда отличать одно от другого.

Один бизнесмен, который проходил у меня практический курс обучения лидерству, пришел к выводу, что 54 % всех его тревог были связаны с тем, что скорее всего никогда не случится, 26 % — с поступками, совершенными в безвозвратном прошлом, 8 % — с мнением людей, которое на самом деле не имело для него никакого значения, 4 % касались проблем собственного здоровья и только 6 % переживаний были сопряжены с реальными проблемами, достойными его внимания. Он правильно определил природу своих проблем, — которые либо не имели решения, либо отвлекали его, отнимая много времени, — и сумел избавиться от напрасных переживаний. Таким образом этот человек ликвидировал 94 % так называемых проблем, которые не давали ему покоя.

90. Учись совершать прогулки

Однажды, примерно десять лет назад, я обнаружил в своем почтовом ящике пакет, присланный моим отцом. Внутри находилась изрядно потертая старая книга с такой надписью на внутренней стороне обложки:

«Дорогой Робин, я недавно приобрел эту книгу в букинистическом магазине. Хотя я заплатил за нее сушие пустяки, ее подлинная ценность огромна. Читая эту книгу, я получил невероятное удовольствие. Очень надеюсь, что и ты по достоинству оценишь ее. С любовью, отец».

Изданная в 1946 году, она называется «Как получить от жизни все» и является ценнейшей из книг моей библиотеки, посвященных жизненной мудрости и самосовершенствованию человека. В течение многих лет я очень часто перечитываю содержащиеся в ней краткие эссе, посвященные широкому кругу вопросов, связанных с улучшением собственной жизни, и имеющие, к примеру, такие заглавия: «Проснись и живи», «Искусство долголетия», «Как полноценно жить двадцать четыре часа в сутки». Из этой книги я извлек множество полезных уроков. Она оказалась поистине бесценным подарком.

Однажды в дождливый день я взял ее и стал бегло просматривать, пока не остановился на главе: «Как совершать прогулки». В ней автор, Ален Дево, делится своими соображениями о том, как можно извлечь максимальное удовольствие из обычной прогулки. Во-первых, он советует прогуливаться без какой-либо конкретной цели. Не выбирая определенного направления, ты должен просто наслаждаться самим процессом. Во-вторых, во время прогулки никогда не следует думать о своих неприятностях. Забудь о них, иначе в конце прогулки они полностью завладеют твоим сознанием. Последнее, что советует автор, — это отдавать себе полный отчет о том, что происходит вокруг.

Вырабатывай в себе пристальное внимание к окружающему тебя пейзажу, а также к звукам и запахам. Внимательно изучи форму листьев на деревьях. Полюбуйся красотой облаков и насладись ароматом цветов.

В заключение Ален Дево приходит к такому выводу: «Мир в конечном счете не так уж невыносим, коль человеку представляется случай взглянуть на него, вдохнуть его запах, потрогать его на ощупь и побыть с ним наедине. Это соприкосновение с миром, это вернувшееся к тебе неопишемое счастье и изумление, которое ты испытывал, лишь будучи ребенком, — вот истинная цель прогулки».

91. Перепиши историю своей жизни

Как замечательно, что время нельзя потратить раньше, чем наступит его черед! Независимо от того, сколько времени ты растранижил когда-то в прошлом, следующий час твоей жизни будет прекрасным и полноценным, чтобы ты мог извлечь из него максимальную пользу. Независимо от того, что происходило с тобой в прошлом, твое будущее выглядит безупречным. Постарайся понять, что каждый рассвет приносит с собой возможность начать жить сначала. Если ты решишься на это, то уже завтра можешь начать вставать с постели раньше обычного, больше читать, регулярно делать утреннюю зарядку, правильно питаться и меньше переживать.

Как сказал писатель Эшли Бриллиант: «В любой момент я мог бы стать тем, кем мечтаю... Но какой из моментов мне следует выбрать?»

Никто не мешает тебе раскрыть свой журнал и с чистого листа переписать историю своей жизни. Сию же минуту ты можешь решить, какой она будет, стоит ли менять ее главных персонажей и какой будет ее развязка. Возникает единственный Вопрос: захочешь ли ты это сделать? Запомни: никогда Не поздно стать тем; человеком, каким ты хочешь стать.

92. Посади дерево

Согласно древней восточной мудрости, в жизни обязательно нужно сделать три вещи: родить сына, написать книгу и посадить дерево. Сделав это, — гласит мудрость, — ты оставишь триединое наследие, которое будет жить после тебя.

И хотя, конечно же, существует еще много других моментов, делающих нашу жизнь счастливой и полноценной (сюда я бы добавил еще рождение дочки), мысль о том, чтобы посадить дерево, просто великолепна. Наблюдая за тем, как из маленького саженца вырастает могучий дуб, ты сможешь ежедневно ощущать ход времени и наблюдать смену времен года. По мере того как будет расти твое дерево, ты сможешь отмечать этапы собственного становления и роста.

Если у тебя есть дети, можно посадить дерево в честь каждого из них. Тогда ты сможешь следить за ростом своих ребятишек, делая засечки на стволах деревьев, чтобы помнить, какими они были в том или ином возрасте. Таким образом, каждое дерево станет своеобразным документом, где будут отмечены все этапы взросления детей. Посадить дерево в честь каждого ребенка в твоей семье — это прекрасное творческое проявление родительской любви, которое дети будут с благодарностью вспоминать еще долгие годы.

93. Найди приют своей душе

Каждому из нас необходим свой «приют» или место, где можно испытать душевный покой, уединившись в тишине. Это особое место станет для тебя своеобразным оазисом в беспокойном мире, тем потайным уголком, где ты сможешь на время укрыться от тяжкого бремени ежедневных обязанностей, отнимающих у тебя время, силы и внимание. Такой приют не обязательно должен быть только воображаемым. Пустующая спальня или какой-нибудь угол твоей квартиры, где на столе всегда будут свежие цветы, — и то, и другое вполне может служить тебе приютом. Даже деревянная скамья в твоём любимом парке может стать местом, где ты найдешь душевный покой.

Желая побыть какое-то время наедине с собой, отправляйся в свой «приют», чтобы заняться делами, способствующими твоему внутреннему развитию, которым мы столь беспечно пренебрегаем в течение напряженного трудового дня. В этот момент ты можешь заняться ведением своего личного журнала или послушать спокойную классическую музыку. Закрой глаза и попробуй представить, что твой день проходит идеально во всех отношениях. Вдумчиво почитай книгу, которую давно рекомендовал тебе твой наставник, либо другую мудрую книжку. Можно просто ничего не делать в течение тридцати минут и наслаждаться ощущением обновляющей силы одиночества.

Уделять себе немного времени — это вовсе не проявление эгоизма. Пополнив свои внутренние резервы, ты сможешь больше сил отдавать другим и больше заботиться об окружающих. Находя время для того, чтобы заботиться о своём духе и разуме, ты станешь чувствовать себя уравновешенным, воодушевленным и по-прежнему юным.

Как однажды сказал Л. Ф. Фелан: «Молодость — это не пора жизни; это состояние ума. Люди стареют только потому, что отказываются от своих идеалов и перерастают ощущение молодости. Годы покрывают кожу морщинами, но отказ от энтузиазма покрывает морщинами душу... Ты стар настолько, сколько в тебе есть страха, сомнений и отчаяния. Чтобы оставаться молодым, твоя вера должна быть юной. Твоя уверенность в себе должна быть юной. Твоя надежда должна быть юной».

94. Чаще фотографируйся

Жизнь каждого человека — это большая ценность, и, следовательно, любая жизнь достойна того, чтобы ее запечатлеть. Как часто мой друг рассказывал мне о захватывающем пейзаже, которым он любовался во время недавнего отпуска, о том, как веселился его сын на рождественском концерте, или о встрече с каким-нибудь известным человеком.

— Ты запечатлел это на пленке? — спрашивал его я. — Очень хочется посмотреть фотографии.

— В следующий раз я это обязательно сделаю, — звучал обычный ответ, — просто у меня не было времени купить новую пленку. Позволь мне описать все это словами.

Фотография и впрямь умеет говорить лучше всяких слов. Фотоснимки помогают нам хранить в памяти самые светлые воспоминания нашей жизни, и благодаря им нам удается вновь переживать запечатленные на них события. Когда я был еще ребенком, мой отец часто фотографировал членов нашей семьи. Он снимал все: будь то семейный пикник, моя первая поездка за рулем отцовского автомобиля или наши встречи с друзьями. Иногда он просил нас улыбаться в объектив, а я, сгорая от нетерпения, просил его снимать поскорее.

— Зачем так много снимков? — говорил я ему. — Что мы будем делать с такой массой фотографий?

Теперь, когда прошло много лет, я знаю, что делать с этими фотографиями. Они давно перекочевали в альбомы, каждый из которых является частью истории жизни. Рассматривая их в течение долгих часов, мои дети получают истинное удовольствие. Эти фотографии дают нашей семье прекрасную возможность размышлять о простых, но весьма важных событиях нашей жизни, которые так много значили для нас.

Чаще фотографируй. Запечатлей на пленке лучшие моменты своей жизни. Собери те фотографии, что вызывают у тебя улыбку или слезы или заставляют тебя больше ценить те благословенные моменты, которые дарит тебе этот мир. Вози фотоаппарат с собой в машине, а в твоём багаже во время путешествий пусть будет два аппарата. Ты сам удивишься той радости, которая охватит тебя, когда ты станешь рассматривать свои фотоальбомы многие годы спустя.

95. Люби приключения

Школьные учителя покоряют горные вершины. Предприниматели поднимаются в небо на воздушных шарах. Бабушки участвуют в марафонских забегах, а домохозяйки занимаются карате. Чем больше рутина проникает в нашу жизнь, тем сильнее становится наша тяга к настоящему приключением. Чем больше у тебя обязанностей, которые требуют твоего внимания, тем сильнее ты должен стремиться к тому, чтобы сбросить с себя оковы рутины и всем сердцем устремиться к чему-то новому и дерзновенному.

«Человек не должен позволить часам и календарю ослепить себя настолько, чтобы не заметить, что каждый миг его жизни — это чудо и тайна», — писал английский романист Герберт Уэллс.

Чтобы ощутить более тесную связь с чудесами и тайнами жизни, обещаю возродить в себе дух приключений, который жил в тебе, когда ты был ребенком. Изложи на бумаге двенадцать своих главных увлечений, которые, по твоему мнению, могли бы привнести больше страсти и энергии в будничное однообразие твоей жизни, и занимайся каждым из них на протяжении одного месяца в течение следующего года. Этот эффективный прием позволит тебе реорганизовать рутину твоей жизни.

96. Оставь негативные эмоции за дверью своего дома

После рабочего дня, наполненного переживаниями и напряженной работой, большинство из нас возвращаются домой раздраженными, усталыми и подавленными. Все свои душевные силы мы отдаем отношениям с коллегами и заказчиками. К сожалению, в нас не остается душевного тепла для самых любимых нами людей: для наших спутников жизни, детей и друзей. Словно гладиаторы, только что завершившие битву за собственную жизнь, мы устало бредем к любимому удобному креслу и, пока не придем в себя, приказываем всем членам семьи оставить нас в покое.

Потрать всего десять минут на эмоциональную разрядку перед тем, как ты переступишь порог родного дома, и тогда описанная мною картина никогда не станет частью твоего повседневного быта.

Вместо того чтобы сорваться с рабочего места, плюхнуться в машину и примчаться домой, я советую тебе несколько минут спокойно посидеть в машине где-то у края дороги. Используй это время, чтобы расслабиться и подумать о том, как ты проведешь ближайшие несколько часов в кругу семьи. Напомни себе о том, что ты очень нужен своей второй половине и детям и сколько забавных вещей ты можешь придумать для них, стоит тебе только настроиться.

Чтобы продолжить эмоциональную разгрузку, ты мог бы обойти быстрым шагом свой квартал или послушать классическую музыку перед тем, как выйти из машины и поздороваться с семьей. Снимая с себя груз дневных забот, прояви изобретательность и отнесись к этому процессу как к средству обновления и восстановления сил, чтобы стать тем человеком, которому его семья обрадуется, когда он появится на пороге родного дома.

97. Уважайте свои инстинкты

Конечно, можно не прислушиваться к тому, что квакеры называют «спокойным и тихим внутренним голосом», — этому незримому внутреннему наставнику, являющемуся источником нашей мудрости.

Часто бывает совсем не просто маршировать под дробь собственного барабана и прислушиваться к своим инстинктам, когда окружающий мир требует, чтобы ты подчинялся его неумолимым законам. Но чтобы твоя жизнь стала такой полноценной и насыщенной, какой ты желаешь ее видеть, ты должен прислушиваться к своим предчувствиям и ощущениям — особенно когда это крайне необходимо.

С течением времени я стал больше уважать свои инстинкты и тот природный источник интуиции, который дремлет в каждом из нас. Мои первые впечатления при встрече с новыми людьми или подсознательное чувство благоразумия, которое в тяжелые времена мягко подталкивает меня в правильном направлении, стали играть большую роль в моей работе и жизни. Кажется, что с возрастом к нам приходит способность больше доверять своим инстинктам.

Я также обнаружил, что мои инстинкты усиливаются, когда я живу «с целью», или, говоря иначе, посвящаю каждый день тем делам, которые позволят мне оставить наследие для потомков. Когда ты поступаешь справедливо и живешь по законам природы, в тебе проявляются такие способности, о существовании которых ты не подозревал, и при этом ты высвобождаешь глубинные проявления своей подлинной человеческой сути.

Как красноречиво выразился в одной из своих работ индийский философ Патанджали: «Когда тебя вдохновляет великая цель, какой-нибудь необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать сдерживающие их оковы. Твой разум выходит за пределы ограничений, твое сознание раздвигает границы своих возможностей во всех направлениях, и ты начинаешь жить в обновленном огромном и прекрасном мире. Дремлющие силы, способности и таланты оживают, и ты находишь себя куда более великим, чем мог бы вообразить».

98. Коллекционируй вдохновляющие цитаты

Если тебе довелось прочитать «Монах, который продал свой "феррари"» или любую из моих книг, тогда ты знаешь, что я очень люблю цитировать величайших мыслителей мира. Я понятия не имел, почему так сильно люблю использовать цитаты, пока один из моих наставников не сказал мне: «Робин, ты любишь цитаты по той же причине, что и я. В одной строчке великой цитаты заключается бесценная мудрость».

Как часто, читая какую-нибудь книгу, я встречаю ту самую удачную цитату, в которой содержится решение моей насущной проблемы. И мой наставник был прав. Ценность великой цитаты заключается в том, что в ней содержится вселенская мудрость — та мудрость, к которой автор шел в течение многих лет, — выраженная всего в одной или двух строчках.

В течение нескольких следующих недель начни собирать коллекцию цитат — тех слов, к которым ты сможешь обращаться, как только тебе потребуется новый заряд вдохновения или совет о том, как справиться с неожиданными поворотами, которые иногда встречаются на жизненном пути.

Я нашел еще одно полезное применение цитатам: я пишу их на листах бумаги, которые потом расклеиваю на самых видных местах, например на зеркале в спальне, на дверце холодильника, на приборной панели своей машины или на стенах моего офиса. Этот нехитрый прием очень мне помогает — сосредоточиться на самом главном, когда я занят, сохранять оптимизм в трудные времена и всегда помнить о принципах истинного успеха.

В памяти моего персонального компьютера хранятся сотни цитат великих лидеров, мыслителей, поэтов и философов, посвященные преодолению жизненных трудностей, *постижению смысла жизни, важности самосовершенствования, необходимости помогать окружающим, силе человеческой мысли и потребности обладать твердым характером.*

99. Люби свое ремесло

Один из вечных секретов долгой и счастливой жизни... кроется в любви к своему ремеслу. Эта любовь золотой нитью пронизывает жизнь большинства людей, довольных своей судьбой. Когда психолог Вера Джон-Стайнер проводила опрос среди сотни творческих людей, она обнаружила, что всех их объединяла одна общая черта: великая страсть к своей работе. Если, выполняя свою работу, ты считаешь ее полезной, интересной и захватывающей, то такая работа принесет больше пользы твоей душе, чем поездка к лучшим минеральным источникам мира.

На склоне лет Томас Эдисон, человек, который за свою жизнь сделал тысячу девяносто три изобретения, начиная от фонографа, лампы накаливания, микрофона и заканчивая кинематографом, так сказал о своей блестящей карьере: «Я никогда не занимался рутинной работой: она вся была сплошное удовольствие».

Если ты любишь свою работу, то понимаешь, что завтра тебе предстоит не просто отработать очередной день своей жизни. Твоя работа превратится в увлекательную игру, в которой время летит незаметно.

Как писал романист Джеймс Мишенер:

Для мастера, овладевшего искусством жить, не существует большого различия между работой и игрой, трудом и отдыхом, разумом и телом, учением и развлечением, жизнью и религией. Он едва отличает одно от другого. Что бы он ни делал, он просто следует своему видению совершенства во всем, пока другие пытаются понять, работает он или играет. А он всегда делает и то и другое одновременно.

100. Служи беззаветно

Альберт Швейцер сказал: «Нет высшей религии, чем служение человечеству. Работать для общего блага — наивысшее убеждение».

Древние китайцы были убеждены, что «на руке, дающей вам розы, всегда остается их аромат». Одна из важнейших жизненных истин состоит в том, что для того, чтобы полностью реализовать себя в жизни, нужно не гоняться за успехом, а постараться найти смысл своего бытия. И чтобы найти этот смысл, лучше всего задать себе простой вопрос:

Чем я могу быть полезен?

Все великие лидеры, мыслители и гуманисты отреклись в свое время от жизни эгоистичной, чтобы жить беззаветно. В этом они нашли свое счастье, богатство и удовлетворение, которых искали. Все они познали одну важнейшую истину: *не мы должны преследовать успех, а он должен следовать за нами*. Он приходит к нам как непреднамеренный, но неизбежный побочный продукт жизни, посвященной служению людям и приумножению мировых богатств.

Лучше многих нравственную основу служения людям понимал Махатма Ганди. Известен один забавный случай из его жизни, который произошел с ним в поезде во время путешествия по Индии. Когда Ганди выходил из вагона, с его ноги упала одна туфля. Она попала в пространство между рельсами, откуда ее невозможно было достать. Увидев это, Махатма Ганди совершил поступок, удививший его попутчиков: он невозмутимо снял с ноги вторую туфлю и бросил ее туда, где лежала первая. Когда его спросили, зачем он это сделал, Ганди, улыбаясь, ответил: «Теперь у того бедняка, который найдет первую туфлю, будет целая пара обуви».

101. Живи полной жизнью — умрешь счастливым

Большинство людей лишь перед самой смертью начинают понимать, в чем заключался смысл их жизни. В молодости мы тратим свои дни на то, чтобы занять и удержать определенное место в обществе. Мы настолько увлекаемся погоней за большими радостями жизни, что забываем о малых, например — босиком потанцевать под дождем со своими детьми в парке, посадить розы в саду или понаблюдать за восходом солнца.

Сегодня мы покоряем самые высокие горные вершины, но по-прежнему не умеем владеть собой. У нас высотные дома, но низменные чувства; много возможностей, но мало счастья; богатый ум, но нищая душа.

Не стоит дожидаться того дня, когда, лежа на смертном одре, ты поймешь смысл своей жизни и ту неоценимую роль, которую тебе предстояло в ней сыграть. Как часто люди пытаются жить «задом наперед»: они проводят свои дни в стремлении заполучить вещи, которые якобы могут сделать их счастливыми, вместо того чтобы мудро рассудить, что счастье — это не место, которого ты стараешься достичь, а формируемое тобой состояние души.

Ты обрешь свое счастье и возможность полностью реализовать себя в жизни только тогда, когда искренне, до глубины души, посвятишь свои лучшие человеческие качества достижению той цели, которая изменит жизнь других людей к лучшему. Избавив свою жизнь от хаоса, ты поймешь ее истинный смысл: жить стоит ради чего-то большего, а не только для себя. Проще говоря: **цель жизни — это жизнь с целью.**

Поскольку это наш с тобой заключительный урок, я имею честь пожелать тебе великой жизни, исполненной мудрости, счастья и совершенства. Пусть твои дни будут заняты увлекательной работой, вдохновляющими делами и проходят в кругу людей, способных искренне любить.

Я хотел бы проститься с тобой словами Джорджа Бернарда Шоу, которые лучше меня передают суть этого последнего урока:

В этом и заключается основная радость жизни, отдать себя целиком той цели, которую вы признаете великой; быть стихией, а не жалким эгоистичным сгустком болезней и скорбен, жалующимся на то, что мир не ставит перед собой задачу сделать вас счастливым. Я считаю, что моя жизнь принадлежит всему обществу и что, пока я живу, я буду считать своей почетной обязанностью делать для него все, что в моих силах. И я хочу полностью себя реализовать, прежде чем умру, ибо чем упорнее я работаю, тем дольше я живу. В жизни мне доставляет радость сама жизнь. Жизнь для меня — это не свеча, которая быстро гаснет. Это прекрасный факел, который я держу в руке в настоящее время и который я хочу разжечь еще сильнее, прежде чем передам его будущему поколению.

Несколько слов о Робине Шарме

Робин С. Шарма, бакалавр юридических наук и магистр права, уважаемый и авторитетный во всем мире специалист по вопросам лидерства, максимальной реализации человеческих возможностей и управления способом жизни. Автор пяти книг, получивших широкое признание, в частности бестселлера «Монах, который продал свой "феррари"», ее продолжения — «Уроки лидерства от монаха, который продал свой "феррари"» и ставшего классическим мотивационного произведения «Мегажизнь», Робин Шарма имеет два юридических образования (включая диплом магистра права) и сделал незаурядную карьеру в качестве судебного адвоката. Он является постоянным участником радио- и телепрограмм таких компаний, как «СВС», «СBS» и «СТВ». Его выступления были опубликованы в сотнях различных печатных изданий, таких, как «USA Today», «SUCCESS Magazine», «National Post», «The Globe and mail».

Он является основателем и президентом компании «Sharma Leadership International», уважаемой фирмы, специализирующейся на выявлении и развитии лидерского потенциала отдельной личности и целого коллектива в условиях стремительных перемен. В число его клиентов входят наиболее преуспевающие компании, чьи названия часто можно видеть в списке пятисот крупнейших компаний мира, который регулярно публикуется журналом «FORTUNE». Его клиентами также являются крупные ассоциации и учреждения здравоохранения. Более полную информацию о ходе семинаров, которые проводит Р. Шарма, а также об основных положениях его философии можно получить, зайдя на сайт www.robinsharma.com или позвонив по телефону: 1-888-RSHARMA.

notes

[1] Коран, Эль (*Koran, At*) (1914–1972). Английский мыслитель и маг, автор и исполнитель магических представлений. Подробнее см.: *Al Koran's Legacy* (1973) by Hugh Miller и *The Magic of Al Koran* (1984) by Martin Breese.

[2] День отца (*Father's day*) — праздничный день, отмечается в США в третье воскресенье июня начиная с 1910 г. В этот день отцам принято дарить подарки. — *Прим. перев.*

[3] Согласно большинству англоязычных Интернет-источников, эта фраза начинается так: «Тот, кто не задает вопросов...». Ее автором считают не китайский народ, а некоего Тома Дж. Коннелли. Если не ошибаюсь, он является руководителем финансовой консалтинговой компании. Занимается вопросами финансового планирования. Его высказывания часто цитируют такие известные издания, как «Fortune», «Dow Jones Investment Advisor» и «New York Times». — *Прим. перев.*

[4] «Крепкая компания». — *Прим. перев.*

[5] Автор имеет в виду труды Сенеки, известные у нас как «Письма к Луилию». Издательство *Penguin* выпустило их отдельным изданием «*Letters from a Stoic: Epistulae morales Ad Lusilium*» в серии «*The Penguin Classics*». — *Прим. перев.*

[6] Д.Р. Киплинг, стихотворение «If» в переводе М. Лозинского. — *Прим. перев.*

[7] Отрывок из стихотворения «*The Ladder of Saint Augustine*». Перевод С. Важненко.