

Введение

Я никогда не думаю о красоте, когда работаю над проблемой. Я думаю только о том, как ее решить. Но, заканчивая работу, я знаю, что если решение некрасивое, то оно неправильное.

Р. Бакминстер Фуллер

Помните ли вы тот момент, когда впервые заинтересовались личностным развитием? Я помню точно. Это произошло в январе 1991 года — я сидел тогда в тюремной камере. Меня арестовали за крупную кражу. Столкновение с законом было не первым, и я знал, что у меня серьезные проблемы. Мне было всего девятнадцать.

Я начал воровать вскоре после того, как приехал в Беркли (Калифорния), во время своего первого семестра в Калифорнийском университете. Я воровал не ради денег или репутации, а ради острых ощущений. Я был адреналиновым «наркоманом». Навязчивое желание украсть было столь сильным, что воровство в магазинах стало такой же частью моей повседневной жизни, как утренняя чашка кофе. Обычно мне было все равно, что красть. Меня привлекал сам акт кражи. Во время стандартной вылазки я брал дюжину ле-

денцов, а потом оставлял их где-нибудь в общественном месте, рассчитывая, что кто-нибудь их съест. Сам я леденцы не ел — считал, что вредно.

Три дня, проведенные в тюрьме, когда мне оставалось лишь барахтаться в трясине собственной глупости, стали адом. На меня обрушился весь ужас реального положения дел. В школе я был круглым отличником, президентом математического клуба и капитаном команды по академическому десятиборью. Мое студенческое будущее — я готовился стать специалистом по компьютерным технологиям — представлялось удивительно светлым, а я своими руками разбил его вдребезги. Ближайшую пару лет мне предстояло провести за решеткой!

Вернувшись в свою квартиру, я получил письмо из университета Беркли, в котором меня в недвусмысленных выражениях извещали об отчислении. Обычно так поступают, когда студент не появляется на занятиях, а его средние оценки опускаются ниже плинтуса. В тот момент я понял, что у меня есть два варианта: либо повзрослеть, либо махнуть на все рукой и плыть по течению.

В течение следующих месяцев, ожидая суда, я пребывал в полнейшем унынии. Спал до полудня. С головой окунулся в видеоигры, иногда просиживая за компьютером по восемнадцать часов в сутки (речь идет не о сетевых играх с большим количеством участников, а об игре в «Нинтендо»). Трудно жить в ожидании, что вот-вот тебя отправят в тюрьму.

Наконец я нанял адвоката и встретился с ним, чтобы обсудить сложившуюся ситуацию. Прежде чем я успел раскрыть рот, он выпалил: «Стив, я изучил твоё дело. Поскольку это твоё первое правонарушение, я уверен, что мне удастся квалифицировать его как мелкую кражу. Если мы не будем оспаривать обвинение, ты отделаешься минимальным наказанием в виде общественных работ. Я в хороших отношениях с окружным прокурором и, думаю, он пойдет на это. Не рекомендую противоречить обвинению,

доказательств у него предостаточно — тебя ведь поймали с поличным».

У меня в голове завертелось: «Первое правонарушение? Его ввели в заблуждение? Почему он думает, что меня задержали впервые? Или он ничего не знает о предыдущих приводах? Если он думает, что это мой первый проступок, то не считают ли так же и в суде? Должен ли я сообщить ему об ошибке?»

Пока я пытался понять, что мне делать, внутренний голос сказал: «Дурень, закрой рот и молчи!» Я осознал, что, откровенно рассказав все, навлеку на себя неприятности в будущем, хотя был шанс, что признание пойдет мне на пользу. Я понял, что в худшем случае мне придется когда-нибудь столкнуться с сердитым адвокатом, а от лучшего варианта развития событий было грех отказываться. Крупная кража — это тяжкое преступление, мелкая — лишь незначительное правонарушение. Я решил рискнуть и промолчать. Риск вообще был моим хобби.

Через несколько недель был суд. Я был на грани нервного срыва. Мой план был таков: по возможности держать язык за зубами и говорить лишь тогда, когда меня о чем-то спрашивают. Прежде чем войти в зал суда, я просмотрел документы по своему делу. Ни одно из моих предыдущих задержаний там не упоминалось. Была ли тут ошибка человека или компьютера? В любом случае это играло мне на руку.

Разумеется, когда мы с адвокатом вошли в зал заседаний, суд пребывал в уверенности, что это было мое первое правонарушение, и рассматривал его именно в таком качестве. Я не оспаривал обвинение в мелкой краже и получил шестьдесят часов общественных работ. Когда я выскочил из суда, у меня кружилась голова от счастья. Следующие два года моей жизни снова принадлежали мне!

Я провел эти шестьдесят часов так, словно это была работа моей мечты: ведь я слишком хорошо знал, что мне грозило: я мог потерять семнадцать тысяч пятьсот двадцать часов

жизни. Трудно представить время более радостное, чем то, что я провел, собирая мусор в Эмеривилле. Вы не представляете, как прекрасна свобода, пока не поймете, что можете ее потерять. Я был безмерно благодарен судьбе за выпавший мне шанс, которого вовсе не заслужил.

Хотелось бы сказать, что мое восстановление после этих событий было быстрым и легким, но это не так. Несмотря на потрясающий подарок судьбы, вернуть свою жизнь в обычную колею оказалось невероятно трудно. Попрощавшись с друзьями в Беркли, я вернулся в родной Лос-Анджелес и устроился в магазин. Даже с судимостью я мог бы найти работу получше, но я ничего не хотел. Я просто хотел безопасности. Мне хотелось жить, не привлекая к себе внимания, без любых стрессов и волнений. Смелость стала моим врагом.

Весь год спокойной, тихой жизни я работал над собой. И постепенно разработал для себя этический кодекс, включив в него такие ценности, как честь, честность, порядочность, скромность и добросовестность. Этот осознанный процесс перестройки личности продолжался несколько лет. Через какое-то время я почувствовал, что пришло время вернуться в университет. Мне казалось, что если я смогу получить степень в сфере программирования, то это каким-то образом искупит мои прошлые ошибки.

Осенью 1992 года я поступил на первый курс Калифорнийского государственного университета Нортридж (CSUN). В группах желающих изучать электронику было немало свободных мест. Я получил возможность посещать занятия, и никому не было дела до того, что когда-то меня исключили из Беркли. В двадцать один год я стал другим человеком — не таким, как в восемнадцать. Многое изменилось. Появилась страсть к личностному росту, и я чувствовал сильное желание делать все возможное для этого.

Мне казалось, что я потерял три года, и никак не мог смириться с мыслью, что еще четыре года мне придется потра-

тить на учебу. Я знал, что сам виноват во всем, но мне очень хотелось ускорить ход событий. Поэтому я поставил перед собой амбициозную цель: получить степень за три семестра, взяв на себя тройную учебную нагрузку. Люди, которые знали меня, думали, что я спятил, но они не могли заглянуть в мою душу. Я целиком и полностью сосредоточился на своей цели и знал, что ничто не сможет меня остановить на пути к ней. Это был единственный способ заслужить тот потрясающий дар, который я получил: свободу.

Чтобы работать с полной отдачей, я изучал техники тайм-менеджмента и немедленно применял их на практике. Ежедневно я слушал мотивационные записи, чтобы сохранять позитивный подход. Я тренировался справляться со стрессом и нашел исключительно хороший способ повышать свою продуктивность. Я испытывал невероятный приток энергии и силы, поскольку знал, что делаю все от меня зависящее. Я много работал, сдавал экзамены на «отлично» и даже выбрал для себя вторую специализацию — математику. На церемонии вручения дипломов я получил специальный приз как лучший студент года по своей основной специальности.

Во время последнего семестра я работал программистом, создавая компьютерные игры для местной студии, а также выполнял обязанности вице-президента университетского компьютерного клуба. Это была большая и тяжелая работа, требовавшая осознанных усилий, однако я успешно достиг своей цели и окончил колледж за три семестра. Каким-то образом это помогло мне оставить боль и чувство вины в прошлом, хотя полученные уроки никуда не делись.

Через несколько месяцев после окончания колледжа я открыл собственный бизнес — компанию по разработке компьютерных игр — и начал встречаться со своей будущей женой, но личностное развитие оставалось для меня приоритетом. Тогда я и не подозревал, что нахожусь лишь в са-

мом начале пути. В последующие годы я прочел сотни книг и прослушал десятки аудиопрограмм на темы личного развития, в том числе о психологии, мотивациях, успехе, продуктивности, карьерном росте, решении проблем, здоровье, осознанной жизни, духовности, медитации и т. д.

Должен признаться: большая часть информации по самопомощи, которую я усвоил, особой пользы не принесла. Авторы были полны энтузиазма, но их идеи зачастую не были оригинальными, не отличались последовательностью, были противоречивы, непрактичны, а порой и просто неверны. Я подозреваю, что многие из них несколько преувеличили результаты применения своих идей. Если вы — активный читатель подобных книг, то уверен, вы не раз сталкивались со схожими проблемами: например, купив книгу о диете, обнаруживали, что это не более чем замаскированная реклама дорогих продуктов. Тем не менее в книгах были некоторые крупицы мудрости, которые помогли мне делать новые открытия и улучшить свою жизнь. Однако мои главные прорывы обычно были связаны с собственными экспериментами, а не с поглощением литературы.

Я вел свой бизнес много лет (иногда успешно, иногда не очень) и параллельно продолжал активно интересоваться вопросами личного развития. Но время шло, и я потерял интерес к производству игр. Мой бизнес перестал приносить мне удовлетворение. И я решил, что пришло время превратить свое хобби — личностное развитие — в основное занятие.

Создание сайта StevePavlina.com

В 2004 году мы с женой и детьми переехали из Лос-Анджелеса в Лас-Вегас, и в октябре того же года я официально вышел из прежнего бизнеса, чтобы начать новый — интернет-проект по личностному развитию StevePavlina.com. Я завел

блог, стал писать статьи и создавать аудиопрограммы, чтобы поделиться знаниями, накопленными за годы работы в этом направлении. В течение трех лет я накопил материал, которого хватило бы на двадцать книг, но по-прежнему чувствовал себя так, будто только что начал всем этим заниматься. Я делился информацией совершенно бесплатно. Мой сайт приносил деньги за счет рекламы, аффилированных программ, промоакций и добровольных взносов.

И хотя, когда я запускал проект, у меня не было имени в сфере личностного развития, сайт StevePavlina.com быстро побил рекорды посещаемости и стал одним из самых популярных тематических ресурсов в Сети с посетителями из более чем ста пятидесяти стран мира. Это произошло благодаря «сарафанному радио»: люди, которые пользовались бесплатным контентом, давали ссылку на сайт своим родным, друзьям и коллегам. Я не потратил ни цента на промоушен и маркетинг. Вскоре сайт стал приносить десятки тысяч долларов в месяц, хотя у меня не было ни продукции, ни сотрудников, ни покупателей. Это привлекало еще больше посетителей, поскольку люди хотели понять, каким образом я зарабатываю столько, раздавая все бесплатно. Этот бесплатный контент по-прежнему доступен на сайте, причем материалы обновляются и дополняются каждый месяц.

Проект StevePavlina.com серьезно расширил мои познания в сфере личностного роста, поскольку у меня появилась возможность общаться с множеством людей и узнавать об их проблемах и достижениях. После тысяч контактов с читателями я стал видеть повторяющиеся схемы и темы. И заметил, что нередко люди берут идею из статьи, посвященной какой-то одной теме, но применяют ее в совершенно другой области. Например, я пишу о сне, а человек воспользуется этим советом, чтобы развивать бизнес. Я начал подозревать, что в кажущихся хаотичными опытах по саморазвитию есть скрытая закономерность.

Что такое индивидуальное развитие для сообразительных людей?

Индивидуальное развитие для сообразительных людей — это словосочетание, которое я использую, описывая свой подход к личностному росту. Вместо того чтобы собирать «плоды, висящие на нижних ветках» и решать простые проблемы (к примеру, как правильно питаться или зарабатывать больше денег), я хотел ответить на действительно сложный вопрос: что для каждого из нас как мыслящего человеческого существа значит развитие и как мы можем осознанно управлять этим процессом?

В моей жизни были две «ниточки», приведшие меня к этому вопросу. Первой стало мое давнее увлечение понятием «интеллект». Второй — исследования в области личностного развития.

Осваивая в процессе обучения компьютерные технологии, я специализировался на проблеме искусственного интеллекта (ИИ). Как известно, трудно создавать интеллектуальные компьютерные программы, главным образом из-за того, что мы в полной мере не понимаем сущности разума. Я включал базовые техники ИИ в некоторые из моих первых компьютерных игр, но эти программы лишь имитировали разумное поведение и не могли считаться по-настоящему интеллектуальными. А потом я спросил себя: «Откуда мне на самом деле известно, что я разумен?» И не смог дать удовлетворительного ответа на этот вопрос. В конечном итоге мои поиски в сфере личностного роста привели меня к новому определению интеллекта, которое удовлетворяло и логику, и интуицию. Вы познакомитесь с ним в главе 7.

Изучая на протяжении многих лет проблемы личностного роста, я понял, что эта область знания весьма обширна и дезинтегрирована. Почти любую сферу нашей жизни можно подвести под «крышу» саморазвития, включая здо-

ровые, карьере, финансы, отношения с людьми и духовные убеждения. В каждой из этих областей есть свои так называемые эксперты, и все они делятся своими идеями, правилами и советами. Эксперты по взаимоотношениям расскажут вам, как успешно поддерживать отношения с окружающими; эксперты по благосостоянию научат вас управлять своими деньгами; а эксперты по здоровью помогут усовершенствовать тело.

К сожалению, эти специалисты часто противоречат друг другу. Так, одни из них рекомендуют высокопротеиновую диету, другие советуют высокоуглеводную. Кто-то говорит, что добиться успеха помогут упорная работа и самодисциплина, а кто-то советует пустить все на самотек и предоставить Господу или Вселенной возможность решить все за вас. Некоторые эксперты призывают меняться, другие предлагают принимать себя такими, как есть. Если вы попытаетесь внедрить все эти идеи в свою жизнь, воцарится хаос, а толку не будет.

Я быстро понял, что интеллектуальный подход к личностному развитию способен устранить все эти несоответствия. В подобном подходе есть смысл как с логической, так и с интуитивной точки зрения: он способен удовлетворить и разум, и душу. Для левой половины мозга он правилен логически, для правой — интуитивно.

Свойства основных принципов

Законы физики универсальны. И, хотя их конкретные воплощения могут быть разными, они не меняются в зависимости от нашего местожительства, культуры или настроения. Эти базовые принципы одинаковы всегда — имеем ли мы дело с ракетами или подводными лодками. Почему же в сфере личностного развития дела должны обстоять по-другому? Почему не могут точно так же существовать универсальные законы сознания?

Я решил заняться этой проблемой всерьез, сделав то, чего раньше никто не делал. Я решил найти общую схему, стоящую за всеми успешными попытками личностного роста, чтобы выявить полный набор универсальных базовых принципов. Чтобы определить, что должен представлять собой такой набор, я выделил несколько критериев, каждому из которых должен был соответствовать конечный результат. Это универсальность, завершенность, несводимость, совместимость и практичность.

Итак, первое: эти принципы должны быть универсальными, то есть применимыми к любому человеку, в любом месте, в любой ситуации. Они должны работать одинаково хорошо во всех сферах жизни: здоровья, взаимоотношений, карьеры, духовного роста и т. д. Они должны быть вневременными, то есть действовать как в наше время, так и за тысячу лет до или после него. Они должны быть независимы в культурном плане, то есть работать как для людей, живущих на Земле, так и для обитателей орбитальной космической станции. И, наконец, они должны действовать как на индивидуальном, так и на коллективном уровне, то есть быть эффективными как для отдельного человека, так и для группы.

Второе: эти принципы в совокупности должны быть завершенными, то есть содержать все важные элементы и ничего не упускать. Все законы личностного роста должны в итоге восходить к этим основным принципам. В идеале принципы должны сами собой выстраиваться в простую и одновременно изящную структуру.

Третье: первичные принципы должны быть несводимы, как простые числа в математике. Они должны выступать в роли фундаментальных атомарных блоков осознанного развития человека. Соответственно, нам необходимо иметь возможность комбинировать два или более первичных принципа, образуя принципы вторичные, и получившиеся

комбинации также должны быть обоснованными и универсально применимыми.

Четвертое: все принципы должны быть внутренне совместимы. Иными словами, они не могут противоречить друг другу. Они должны быть логически и интуитивно последовательны.

Наконец, эти принципы должны быть практическими и давать разумные результаты в реальном мире. Мы можете использовать эти идеи для выявления проблем в личностном развитии и поиска эффективных решений. Знание этих принципов должно ускорять ваш личностный рост, а не осложнять его.

Рассмотрим высказывание «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Эта идея способна помочь многим на пути к личностному росту, но, к сожалению, она не соответствует большинству наших критериев. Во-первых, она не универсальна. Она хорошо применима к некоторым сферам жизни (например, к взаимоотношениям или даже к бизнесу), но теряет смысл, когда мы пытаемся применить ее к улучшению физического здоровья. Во-вторых, она не соответствует требованию несводимости, поскольку вытекает из более общего принципа единства (общности), который в свою очередь можно вывести из принципов истины и любви (см. главу 4). Взятое отдельно, это высказывание не является завершённым, поскольку содержит неполное руководство к действию. «Возлюби ближнего, как самого себя» — это здравый совет, благодаря которому вы улучшите межличностные отношения, однако он вряд ли поможет вам уплатить по счетам. Существует немало идей, которые можно с пользой применить в нашей жизни, но их нельзя рассматривать как часть нашей базовой системы, так как они не отвечают всем критериям.

Поиски скрытых закономерностей, лежащих в основе осознанных попыток личностного развития, — задача крайне сложная, так как ее решение должно быть общим

и абстрактным, но при этом давать возможность практического применения. Поскольку мы имеем дело со сферой чистого мышления, решение может и быть столь же четким, как математическая формула, но все же должно максимально приближаться к этому идеалу.

Я изучал философские, психологические и духовные системы, в рамках которых предпринимались попытки решить эту задачу. Кому-то удалось выделить одно или несколько базовых понятий, но никто не дал удовлетворительных объяснений по поводу общей картины. Я снова и снова ломал голову: «Какова же базовая схема?» Подсказки были повсюду, но целостная структура оставалась загадкой. Задача казалась почти невыполнимой, и у меня не было никаких гарантий, что ответ вообще можно найти. В конце концов я отказался от почти бесконечного поиска частичных решений. Досадно находить решение, которое поначалу кажется вполне удачным, а затем обнаруживать, что в нем полно прорех.

Представление семи принципов

Мне потребовалось почти два с половиной года, но в конечном счете я все же нашел искомое решение. Оно включало в себя всего три базовых понятия: *истину, любовь и силу*. Четыре вторичных принципа выводились непосредственно из трех первых: *единство (общность), авторитет, смелость и интеллект*. Единство — это истина плюс любовь. Авторитет — истина плюс сила. Смелость — любовь плюс сила. Интеллект — сочетание истины, любви и силы. Следовательно, можно сказать, что интеллектуальный, «умный» подход к личностному развитию — это движение, приближающее вас к истине, любви и силе. Как вы узнаете из главы 7, он также позволяет нам дать более элегантно определенное интеллекта: *интеллект — это равнение на принципы истины, любви и силы*.

Не беспокойтесь, если эти принципы вам пока непонятны. Анализу каждого из них будет посвящено по целой главе, а во второй части книги мы рассмотрим варианты их практического применения. Когда вы усвоите эти семь принципов и поймете, как с ними работать во всех сферах жизни, думаю, ваш взгляд на личностное развитие изменится раз и навсегда.

Некоторые из этих принципов на первый взгляд кажутся вполне соответствующими здравому смыслу. Принцип истины на интуитивном уровне воспринимается любым ученым. Принцип любви един для всех мировых религий. А принцип силы постоянно проявляется в бизнесе и управлении. К сожалению, в нашем обществе принято разделять эти принципы. Нас учат уважать истину на первых этапах образования, но нашу силу при этом подрывают внешние авторитеты. Нам предлагают настраиваться на любовь в отношениях с людьми и в духовных практиках, не уделяя при этом внимания истине и силе. Мы вынуждены стремиться к силе, делая карьеру и зарабатывая деньги, тогда как любовь и истина отходят на задний план. Это ужасная ошибка, поскольку все эти принципы универсальны. Их нельзя отделять друг от друга, не принося при этом в жертву нечто важное — нашу истинную природу мыслящих существ.

Цель моей книги — научить вас приводить все сферы жизни в соответствие с этими универсальными принципами. Для этого вам придется привнести истину в личные взаимоотношения, наполнить карьеру любовью и придать силу духовным практикам. Вот что значит жить как осознанное, интеллектуальное человеческое существо. Чем больше ваша жизнь ориентирована на эти принципы, тем умнее вы становитесь.

Эта книга предлагает новый подход к личностному росту — от высоких понятий до практических действий. Вам больше не понадобятся разные правила для поддержания здоровья, продвижения по карьерной лестнице и выстраивания взаимо-

отношений. Ключевые принципы роста не зависят ни от сферы применения, ни от человека, который их применяет. Как только вы поймете, как они работают, вы сможете использовать их для улучшения своих достижений в любой области.

Как читать эту книгу

Книга поделена на две части. В первой части рассматриваются фундаментальные принципы личностного развития, начиная с трех первичных: истины, любви и силы. Интернализируя их, вы строите прочный фундамент для личностного роста во всех сферах жизни. При чтении первой части вам нужно просто понять эти семь принципов. Достичь более глубокого понимания базовых принципов помогут упражнения, которые предлагаются в тексте, однако вы вовсе не обязаны выполнять их при первом же чтении. Эти упражнения выполняют в основном иллюстративную функцию: они показывают, как идеи можно воплотить в действиях. Поскольку одни принципы вторичны по отношению другим, главы первой части лучше читать по порядку.

Часть вторая — чисто практическая. В ней объясняется, как применять семь принципов для достижения позитивных практических сдвигов в вашей жизни. Каждая глава затрагивает отдельную сферу: карьеру, здоровье, взаимоотношения и т. д. Вы можете читать эти главы в любом порядке, не стесняясь начинать именно с того раздела, который вам наиболее интересен. Однако лучше прежде прочитать все главы первой части, а затем перейти ко второй.

Это очень насыщенная по содержанию книга, в ней много свежих идей. Читайте ее не торопясь, уделите этому, по возможности, побольше времени. Назначение книги — помочь вашему личностному росту, и то, как сработают изложенные в ней принципы, зависит от вас.

Если вы хотите получить дополнительную помощь или у вас есть желание изучать личностное развитие вместе с единомышленниками, заходите на форумы по адресу: www.StevePavlina.com/forums. Там вы найдете гостеприимное и доброжелательное сообщество, состоящее из тысяч людей со всего мира, ориентированных на личностное развитие. Форумы бесплатны, так что никакой выгоды от участия в них извлечь нельзя.

Иногда на страницах этой книги даются ссылки на веб-страницы, чтобы вы могли дополнительно воспользоваться бесплатным контентом сайта www.StevePavlina.com. Тем не менее данная книга самодостаточна. Ссылки можно рассматривать как источники вспомогательной информации, содержащейся, например, в дискуссиях на вышеупомянутых форумах. Если по какой-то причине у вас нет доступа в Интернет, не забывайте, что в публичных библиотеках он предоставляется бесплатно.

Я могу дать вам три обещания, прежде чем вы приступите к чтению книги. Во-первых, в соответствии с принципом истины я буду с вами абсолютно честен и откровенен. Мне нет смысла забивать вам головы ложными выводами и вводить в заблуждение. Во-вторых, согласно принципу любви я сделаю все возможное, чтобы установить с вами мысленную связь как одно человеческое существо с другим. Я здесь, чтобы помочь вам как друг и проводник, а не как гуру. И наконец, в соответствии с принципом силы я постараюсь помочь вам найти *вашу* истинную силу и взглянуть в лицо *вашим* страхам. Иногда я буду подбадривать и поддерживать вас, а иногда бросать вам вызов. Применить на практике то, что вы узнаете из этой книги, будет непросто. Это было непросто и для меня. Настоящий осознанный рост редко бывает легким, но он всегда заслуживает потраченных на него усилий.

А теперь давайте начнем наше путешествие в мир осознанного личностного развития.