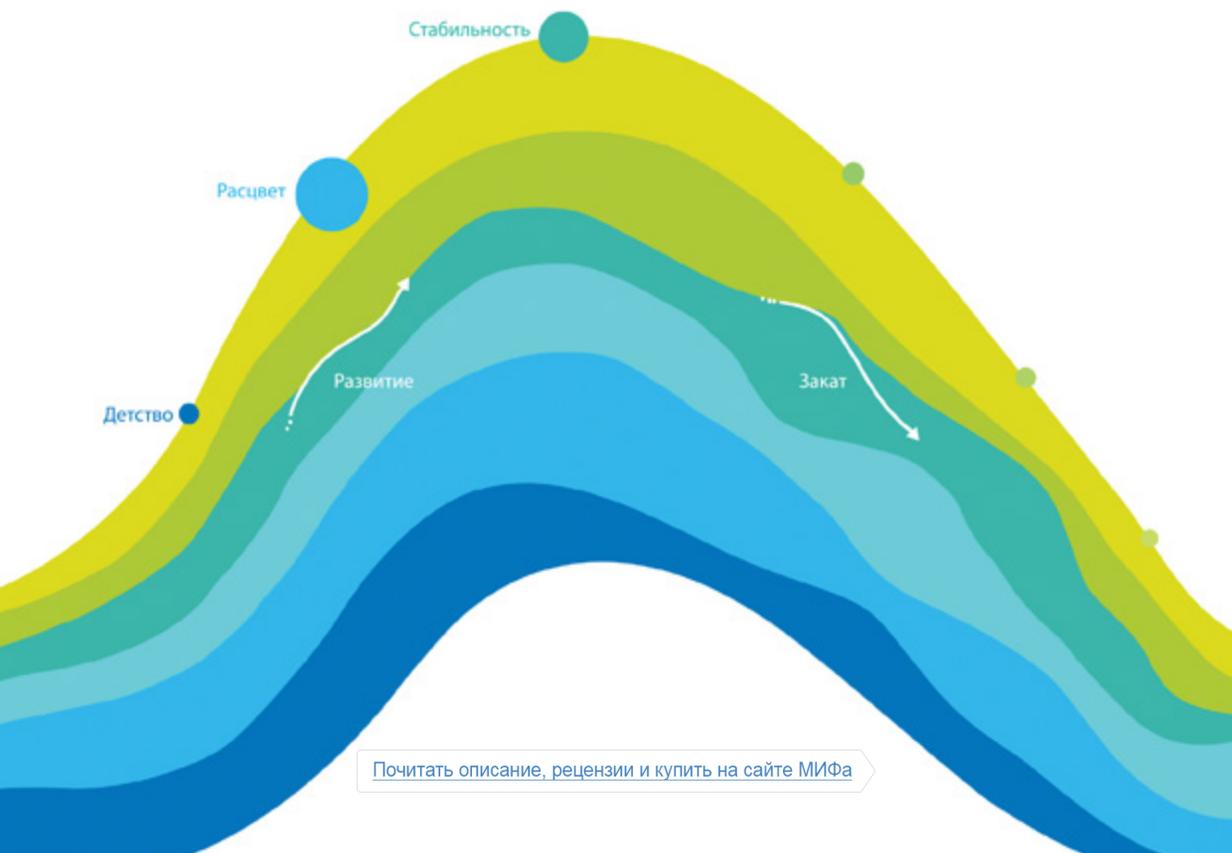


Ицхак Калдерон Адизес

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ

Insights on Personal Growth



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

Оглавление

| | |
|----------------|----|
| От автора..... | 9 |
| Введение..... | 11 |

Часть 1. Самопознание

| | |
|---|----|
| Мифы о счастье: что такое счастье и как его достичь?..... | 15 |
| Результативность в личной жизни..... | 20 |
| Как полезно иногда притормозить..... | 25 |
| Как полезно ничего не делать..... | 29 |
| Озарения, навеянные рэйки..... | 33 |
| О медитации..... | 41 |
| Разрушительная природа людей E-типа..... | 45 |
| Каково быть евреем..... | 48 |
| Пожелания на Новый год..... | 52 |

Часть 2. Здоровый образ жизни и плохие привычки

| | |
|---|----|
| «Новые джунгли» (часть первая)..... | 57 |
| «Новые джунгли» (часть вторая)..... | 60 |
| Почему я выступаю против абортотв..... | 65 |
| Когда умеренности недостаточно..... | 69 |
| О похудении..... | 72 |
| Почему принцип «Пусть клиент решает сам» не работает..... | 78 |
| Зависимость от высоких технологий..... | 82 |
| Зависимость от чувства..... | 86 |

Часть 3. Взаимоотношения

| | |
|--|-----|
| Применение методологии Адизеса к семейной жизни..... | 93 |
| Предсказуемый развод | 100 |
| Луна и «американские горки»..... | 104 |
| Как вести бизнес с семьей и друзьями | 107 |
| Побочный эффект креативности..... | 110 |
| Признаки дезинтеграции | 112 |
| Смысл жизни | 115 |

Часть 4. Решение проблем

| | |
|--|-----|
| Управление изменениями в бизнесе и личной жизни | 121 |
| Как не решать..... | 130 |
| Что такое решимость?..... | 133 |
| Что пошло не так?..... | 138 |
| Чему поучиться у Диона..... | 141 |
| Как добросовестно исполнять решения в личной жизни, или Чему поучиться у Диона (часть вторая) | 145 |
| Три столпа..... | 148 |

Часть 5. Духовность и религия

| | |
|--|-----|
| Чего нам не хватает? | 155 |
| Управление изменениями для устойчивого внедрения инновационных идей | 159 |
| Может ли энергия быть бесконечной?..... | 166 |
| Нам нужна новая, универсальная религия | 168 |
| Рождественская заметка | 171 |
| Где Бог?..... | 174 |
| Где был Бог во время Холокоста? | 176 |
| Смелость мыслить нестандартно..... | 179 |
| Взаимное уважение, доверие, Бог и дьявол: конструктивный и деструктивный конфликт | 184 |
| Постскриптум..... | 191 |
| Послесловие | 192 |
| Об авторе..... | 194 |
| Книги Ицхака Калдерона Адизеса, переведенные на русский язык | 196 |
| Об Институте Адизеса | 198 |

Мифы о счастье: что такое счастье и как его достичь?*

Все мы хотим быть счастливыми, не так ли? Декларация независимости США даже утверждает, что стремление к счастью является неотъемлемым человеческим правом. Так как же люди становятся счастливыми?

Согласитесь ли вы с тем, что многие из нас отождествляют счастье с удовольствием?

Но это первый миф о природе счастья.

Мы ищем удовольствие в сексе, роскошных яствах, дорогих машинах, сигаретах и вине и, в пределе, даже в препаратах, изменяющих сознание: кокаине, героине или марихуане.

Но приносит ли удовольствие счастье?

Если хотите посмотреть на несчастных людей, приезжайте в Голливуд: там полно тех, кто может себе позволить любые удовольствия мира. Многие умирают от передозировки наркотиков.

Так как же *на самом деле* добиться счастья?

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в августе 2008 года. *Здесь и далее, если не указано особо, прим. авт.*

Хорошего здоровья недостаточно

Первая предпосылка счастья — здоровье. Вам встречались счастливые больные люди?

Тем не менее здесь скрывается второй миф о счастье — убеждение, что если ваш организм здоров, то вы будете счастливы в целом.

Данный миф о счастье, состоящем в физическом здоровье, вызвал бурный расцвет индустрии фитнеса. Люди бегают, упражняются, пыхтят — но насколько они счастливы? Положим, депрессия их определенно не мучает, но счастливы ли они?

Физическое здоровье — необходимое условие для счастья. Однако самого по себе его недостаточно.

Для полного счастья также необходимо эмоциональное благополучие, не правда ли? Вы когда-нибудь встречали счастливого человека с нелеченым биполярным расстройством психики? Как и вообще с расстройством психики любого рода?

Но даже эмоционального благополучия недостаточно. Некоторые «подсаживаются» на семинары по личностному развитию, надеясь благодаря им стать счастливее. Очевидно, счастье на основе эмоционального благополучия — третий миф.

Четвертый миф заключается в том, что счастье можно обрести, избегая неминуемых огорчений и неприятностей, связанных с поддержанием отношений с другими людьми (например, с супругой или супругом), чьи манеры и стиль жизни отличаются от наших.

Однако люди не приспособлены жить в одиночестве. Мы — социальные животные и любим быть в коллективе. Для нас наказание — тюремная изоляция. Индийские садху обособливаются от цивилизации, живут отшельниками в пещерах, целыми днями медитируя. Возможно, они счастливы, но разве вы назовете такую жизнь полноценной?

Получается, мы нужны друг другу, хотя мы и разные. Различия причиняют страдания, но, избегая взаимоотношений, только попадаешь из огня в полымя: это путь одиночества, неприкаянности и, в конечном счете, ощущения своей несостоятельности.

Удовольствие. Здоровье. Эмоциональное благополучие. Верные друзья. Все это необходимые, но недостаточные составляющие полного счастья.

Сила любви

Связующее звено, способное объединить все перечисленные выше атрибуты для достижения счастья, — это *любовь*.

Чем больше в вашей жизни любви, тем счастливее вы будете.

Начните с сущности, которая вам наиболее близка, — с самого себя. Любите ли вы себя? Заботитесь ли о себе? Если вы недостаточно бережете свой организм, в какой оболочке находится ваше сознание? Правильно ли вы питаете свое тело? Достаточно ли высыпаетесь? Занимаетесь ли спортом? Снабжаете ли себя эмоциональной, интеллектуальной и духовной пищей? Если вы не заботитесь о себе, то кто будет это делать?

Далее. Любите ли вы супругу или супруга, своих детей? Родственников? Любите ли свой дом, машину, работу? Любите ли вы книги, которые читаете? Город, в котором живете? Свою страну? Ваших друзей? Все, с чем вы имеете дело?

Любимые люди и вещи не всегда приносят удовольствие. Скорее наоборот.

Чем больше в вашей жизни любви, тем счастливее вы будете.

Любовь не означает удовольствие. Разница между любовью и удовольствием подобна разнице между любовью и предпочтением. Мы предпочитаем *по какой-либо причине*. Мы любим *несмотря ни на что*.

В реальности любовь к людям и вещам не всегда дарит удовольствие. Порой наоборот — она может принести страдания.

Почему? Потому что чем больше удовольствия они доставляют вам, тем сильнее вы страдаете, лишаясь его. А оно *обязательно* время от времени будет пропадать, потому что жизнь состоит из перемен. Время

идет, все меняется, и любимые вещи и люди не всегда будут с вами, во всяком случае, не всегда *тогда*, когда они вам нужны, и не всегда *так*, как они вам нужны.

Любовь не бывает без страданий. Иногда вы будете несчастны. Поэтому любите *несмотря* на то, что любовь порой причиняет боль.

Счастье не цель и не путь.

Счастье — это условие вашего пути.

Пятый миф о природе счастья — рассчитывать, что вы будете счастливы всегда. Это невозможно: нет ничего постоянного. Жизнь — «американские горки»: то вверх, то вниз.

Однажды кто-то сказал мне: «Если вы расстроены из-за жены, просто подождите два дня. Через два дня вы будете чувствовать себя по-другому».

Вы не центр вселенной

Что еще необходимо для счастья?

Чтобы стать счастливым, необходимо быть духовным человеком. Необходимо осознавать, что над нами есть высшие силы, и принимать рамки поведения, установленные абсолютными заповедями.

Полагая себя центром вселенной, свободным делать все что угодно, вы чаще будете ощущать себя несчастным, чем счастливым человеком. Никто не в силах обрести все, к чему стремится.

Насколько счастливы самовлюбленные политики или высокопоставленные руководители? Мой опыт показывает, что, несмотря на все достижения, они разочарованы своим бессилием контролировать все, к чему стремятся их эго.

Всякий раз, вскарабкавшись на пик горы, мы видим впереди новые, еще более высокие вершины. В конце концов, наступает время, когда наши желания начинают превосходить возможности, создавая ощущение бессилия и разочарования.

Галилей доказал, что Солнце не вращается вокруг Земли — это Земля вращается вокруг Солнца. По аналогии люди должны понять, что все мы, простые смертные, движемся среди и вокруг высшего, вечного

сознания, а не наоборот. Без этого якоря мы рискуем затеряться в безбрежной пустоте.

Нам необходимо осознать, что не мы контролируем жизнь и жизненные реалии порой оказываются сильнее нас. Признание отведенной нам крошечной роли в грандиозной схеме вещей делает нас менее заносчивыми и более скромными. И тогда мы не разочаровываемся в себе, если наши цели оказываются недостижимыми.

Я хочу этим сказать, что желать — нормально, но не следует ожидать, что желаемое осуществится. Рассчитывая на успех, мы подсознательно уверяем себя, что все в наших силах. Мы *должны* желать и делать все, чтобы осуществить задуманное, но не следует рассчитывать на несомненный успех. Пусть будет, что будет.

Ищите удовольствия и заботьтесь о своем физическом и эмоциональном здоровье; заводите верных друзей, окружайте себя любовью и в то же время не ставьте себя и свой поиск счастья в центр вселенной. Помните, кто вы и каково ваше место, откуда вы пришли и куда рано или поздно уйдете. Как и все мы.

Результативность*

В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ**

В одном из моих «Размышлений» я обсуждал, что означает понятие «результативность» в применении к управлению компанией. Система результативна, когда она функционирует и получает результаты, отвечающие цели, для которой она была создана.

Это определение легко применить к бизнес-организации: например, если это обувная компания, то ее цель заключается в предложении обуви на рынок по цене, приемлемой для покупателя, и с прибылью для бизнеса.

А как определить результативность *человеческой жизни*?

* Специфические термины методологии Адизеса: результативность (effectiveness) — степень соответствия результата функционирования системы требованиям и ожиданиям потребителя этого результата; эффективность (efficiency) — отношение достигнутых результатов и использованных ресурсов.

Подробнее см. книги Ицхака Адизеса: «Как преодолеть кризисы менеджмента. Диагностика и решение управленческих проблем» (How to Solve the Mismanagement Crisis: Diagnosis and Treatment of Management Problems; пер. Н. Брагиной. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014); «Управляя изменениями. Как эффективно управлять изменениями в обществе, бизнесе и личной жизни» (Mastering Changes; пер. В. Кузина. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014); «Управление жизненным циклом корпораций» (Managing Corporate Lifecycles; пер. В. Кузина. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014). *Прим. науч. ред.*

** Впервые опубликовано в Adizes Insights в августе 2008 года.

Чтобы ответить на этот вопрос, сначала нужно спросить себя: «В чем состоит цель моей жизни? Зачем я был создан?»

Хм... Это не простой вопрос. Миллионы страниц написаны на эту тему, начиная с религиозной литературы и заканчивая потоком пособий по самореализации, захлестнувшим современное общество.

Пожалуй, и я попробую добавить несколько слов от себя.

Как определить, результативны ли вы как личность? Производите ли вы результаты, удовлетворяющие цели вашей жизни, или просто функционируете для проформы, производя некий общий эффект, ощущая при этом, что жизнь проходит зря?

Чтобы добиться результативности, прежде всего необходимо сконцентрироваться на том, зачем вы существуете. Почему вы живете?

Во всех знакомых мне языках слово «почему» практически синонимично словосочетанию «для чего». Например, в испанском языке это *por que* и *para que*; в иврите — *lama* и *lema*; а в сербском — *zasto*, которое в слитном написании означает «почему», а в раздельном — «для чего» (*za sto*).

Я предлагаю сосредоточиться на вопросе «Для чего?» Он поможет вам определить цель жизни гораздо лучше, чем вопрос «Почему?» «Для чего?» помогает сфокусировать мысли, тогда как «Почему?» рассеивает их, и вы думаете обо всем и ни о чем.

Поэтому вместо вопроса «Почему я существую?» спросите себя: «Для чего я здесь, на Земле?» Можно даже спросить: «Для кого?» И в том и в другом случае вы временно забываете о себе. Сосредоточиваясь исключительно на собственной личности, мы уподобляемся раковой опухоли, которая использует энергию в одиночку и только в своих целях (при условии, что смерть не та цель, к которой мы стремимся).

Иначе говоря, вы не познаете цель своей жизни, сидя в бочке, подобно Диогену, или медитируя в пещерах, как индийские садхи. Лучше выйдите на площадь и найдите, чем помочь людям, как делал Сократ.

Смысл вашего существования

Ну и как вы теперь ответите на вопрос: «Для кого или для чего я существую?»

Миссионеры очень хорошо понимают свое предназначение. И хорошие учителя. А также первоклассные консультанты. Не уверен, можно ли сказать то же самое об адвокатах. Не знаю, что они считают своей жизненной целью. Кому служат? Или чему? Справедливости? Мой знакомый адвокат как-то отговорил меня подавать в суд: «Если хотите справедливости, — сказал он, — заведите себе собаку и назовите ее “Справедливостью”».

А вы знаете, для кого или для чего существуете?

Позвольте мне спросить, что вас воодушевляет? Слово «воодушевление» (воо-душе-вление) происходит от слов «душа», «дух», «дыхание» (Бог вдыхает в вас душу)* — другими словами, это состояние слияния с высшей силой (вы можете решить для себя, кто является высшей силой для вас) вплоть до потери самосознания, ощущения времени и пространства. Как оргазм, когда на несколько секунд вы забываете обо всем.

Когда работа вас воодушевляет, это состояние подобно одному долгому умственному оргазму.

Более того, когда вы воодушевлены, работа, подобно оргазму, *дает* вам энергию вместо того, чтобы ее *отбирать*. И наоборот, когда вам приходится заниматься ненавистным делом, это истощает ваши силы.

Важны не намерения. Важен результат.

Итак, что же это такое — то, что преобразует вас, заставляет забыть обо всем и дает вам энергию? И помните, что это должно быть связано со служением другим. Ведь иначе, если это служит только вам, оно подобно оргазму от мастурбации, во время которой только теряешь, а не приобретаешь энергию. Оно придает вам силы, когда вы делаете

* За это наблюдение я благодарю Уэйна Дайера.

это для других? В любом случае это именно то, что вы и должны делать! Это и есть смысл вашей жизни — то, для чего вы существуете, и, посвятив себя такому служению, вы никогда не почувствуете, что всю жизнь «пашете, как раб».

Это становится особенно важно с возрастом, когда у вас остается все меньше сил, когда дети выросли, вы больше не работаете и не служите некой цели. Чем отправляться в дом престарелых и ждать смерти, лучше найдите интересное занятие на общественных началах. Служите людям. Вы почувствуете себя моложе и будете дольше жить.

Служение искусству

А теперь проблема: служение другим — это цель, но не всегда. Предположим, речь идет о художнике. Кому он служит? Что если этот художник не показывает свои работы на выставках и не оставляет после себя наследия, которое обогатило бы общество новыми приемами художественной выразительности и послужило последующим поколениям источником вдохновения?

Или, положим, артист. Кому служит он? Если артист не желает «коммерциализировать» свой труд — показывать то, что хочет видеть и слышать зал, то он служит самому искусству, своему призванию — самому требовательному из господ. Актер полностью отдается своему делу, теряя чувство времени и пространства.

Или служители изящных искусств, работающие не ради прибыли. Вместо того чтобы подстраивать свое творчество под преобладающие вкусы, они сознательно рассчитывают, что публика приспособится к их искусству. Настолько ли они эгоистичны, чтобы сравнивать их с раковой опухолью?

Конечно же нет. Я однажды прочел пьесу Рабиндраната Тагора, индийского поэта и писателя. В ней властитель спрашивает художника: «Кому ты нужен?» В ответ художник говорит: «Представь себе мир без нас. Тогда поймешь нашу ценность».

Если вы избавитесь от рака, то вряд ли пожалеете о нем. Но если мы потеряем искусство, то нам его *будет не хватать*. Вот в чем разница.

Артисты, художники и скульпторы служат людям уже самим фактом своего существования — они проводники перемен, хотя и не стремятся к этому сознательно.

Важны не намерения. Важен итог труда вашей жизни.

Пока вы приносите пользу — служением людям или самим фактом своего существования на благо общества в целом, вы результативны — когда преднамеренно, когда и нет. Важно ваше наследие — что вы оставляете после себя, как повлияли на других. Это и зовется результативностью, а если вы прожили жизнь результативно, то останетесь в памяти окружающих, которые будут помнить вас по вашим делам.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

