

Том Батлер-Боудон

50 КНИГ И ВЕЛИКИХ ИДЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ



Tom Butler Bowdon

50 Success Classics: Winning Wisdom for Life and Work from 50 Landmark Books

Издательство: Астрель, АСТ

2006 г.

«50 книг и великих идей, которые помогут вам изменить свою жизнь» — это первое и только краткое введение в классические произведения, посвященные вопросам трансформации жизни.

Это уникальное руководство, которое признает право каждого на более успешную и полную смысла жизнь, а, кроме того, показывает, что к цели самосовершенствования можно идти самыми разными путями.

Предисловие

- [1. Джеймс Аллен. Как мыслит человек, 1902](#)
- [2. Стив Андреас и Чарльз Фолкер \(команда всестороннего изучения НЛП\)
НЛП: новая технология достижения успеха, 1994](#)
- [3. Марк Аврелий. Размышления \(II век нашей эры\)](#)
- [4. Марта Бек. Найди свою собственную Полярную звезду:
как прожить жизнь, для которой вы были созданы, 2001](#)
- [5. Бхагавадгита](#)
- [6. Библия](#)
- [7. Роберт Блай. Железный Джон, 1990](#)
- [8. Боэций. Утешение философское \(Утешение философией\) VI век нашей эры](#)
- [9. Аллен де Боттон. Как Пруст может изменить вашу жизнь, 1997](#)
- [10. Уильям Бриджес. Переходы: поиск смысла жизненных изменений, 1980](#)
- [11. Дэвид Д. Бернс. Почувствуй радость: новая терапия настроения, 1980](#)
- [12. Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс. Власть мифа, 1987](#)
- [13. Ричард Карлсон. «Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь», 1997](#)
- [14. Дейл Карнеги. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей, 1936](#)
- [15. Дипак Чопра. Семь духовных законов успеха, 1994](#)
- [16. Паоло Коэльо. Алхимик, 1993](#)
- [17. Стивен Ковей. Семь привычек подлинно эффективных людей, 1989](#)
- [18. Михал Чикжентмихалый. Поток: психология оптимального опыта, 1990](#)
- [19. Далай-лама и Говард С. Катлер. Искусство счастья: руководство для жизни, 1998](#)

- [20. Дхаммапада. Учение Будды](#)
 - [21. Уэйн Дайер. Подлинная магия: создание чудес в повседневной жизни, 1992](#)
 - [22. Ралф Уолдо Эмерсон. Уверенность в себе, 1841](#)
 - [23. Кларисса Пинкола Эстес. Женщины, которые бегут с волками, 1992](#)
 - [24. Виктор Франкл. Человек в поисках смысла, 1959](#)
 - [25. Бенджамин Франклин. Источники смысла. Автобиография, 1790](#)
 - [26. Шакти Гавейн. Творческая визуализация, 1978](#)
 - [27. Дэниел Голман. Эмоциональное сознание: почему оно может значить больше, чем IQ, 1995](#)
 - [28. Джон Грей. Мужчины с Марса, женщины с Венеры, 1992](#)
 - [29. Луиза Хей. Вы можете исцелиться, 1984](#)
 - [30. Джеймс Хиллман. Код души: в поисках характера и призвания, 1996](#)
 - [31. Сьюзен Джефферс. Почувствуй свой страх и избавься от него, 1987](#)
 - [32. Ричард Кох. Принцип 80/20: секрет достижения большего с меньшими затратами, 1998](#)
 - [33. Элен Дж. Лангер. Внимательность: выбор и контроль в повседневной жизни, 1989](#)
 - [34. Лао-Цзы. Дао дэ цзин, V—III века до нашей эры](#)
 - [35. Максвелл Мальц. Психокбернетика, 1960](#)
 - [36. Абрахам Маслоу. Мотивация и личность, 1954](#)
 - [37. Филипп С. Мак-Гроу. Жизненные стратегии: делайте то, что работает, делайте то, что имеет смысл, 1999](#)
 - [38. Томас Мур. Забота о душе: глубина и святость в повседневной жизни, 1992](#)
 - [39. Джозеф Мерфи. Сила вашего подсознания, 1963](#)
 - [40. Норманн Винсент Пил. Сила позитивного мышления, 1952](#)
 - [41. Кэрол С. Пирсон. Герой внутри: шесть архетипов, по которым мы живем, 1986](#)
 - [42. М. Скотт Пек. Малоисследованный путь, 1978](#)
 - [43. Айн Рэнд. Атлант расправил плечи](#)
 - [44. Энтони Роббинс. Разбуди в себе гиганта, 1991](#)
 - [45. Флоренс Скавелл Шинн. Игра под названием «жизнь» и как в нее играть, 1925](#)
 - [46. Мартин Селигман. Оптимизм, которому можно научиться, 1991](#)
 - [47. Сэмюэл Смайлс. Помоги себе сам, 1859](#)
 - [48. Пьер Тейяр де Шарден. Феномен человека, 1955](#)
 - [49. Генри Дейвид Торо. Уолден, или Жизнь в лесу, 1854](#)
 - [50. Марианна Уильямсон. Возвращение к любви, 1994](#)
- [Еще 50 философов](#)
[Об авторе](#)

Предисловие

«Величайшее открытие моего поколения заключается в том, что человек может изменить свою жизнь, переменив свое отношение к ней».

Уильям Джемс (1842-1910)

«Привычки сознания не должны быть постоянными.

Одно из наиболее важных открытий в психологии за последние двадцать лет таково: человек может сам выбирать, как ему думать».

Мартин Селигман, «Оптимизм, которому можно научиться»

Вы наверняка уже неоднократно слышали и еще много раз услышите о том, что можете улучшить свою жизнь, изменив свой образ жизни и привычки, но вы когда-нибудь задумывались о том, что же это значит? В этой книге представлены некоторые полезные идеи, взятые из публикаций по саморазвитию, которые специально посвящены проблемам трансформации личности.

Я называю эти книги «классикой помощи себе». Вы, возможно, уже имеете какое-то представление о том, что же такое саморазвитие, но после прочтения данной книги ваше понимание, несомненно, станет более глубоким. Объединяющей идеей всех этих книг является недопустимость погружения в «обычное несчастье в жизни» или в «тихое отчаяние», что свойственно многим людям. Авторы этих книг считают многие трудности, встречающиеся в жизни, реальными, но мы не должны

замыкаться в них. Не важно, насколько сложна ситуация, у людей всегда есть возможность понять, что же она значит для нас лично. Именно об этом рассказывают две приведенные здесь книги — «Человек в поисках смысла» Виктора Франкла и «Утешение философское» Боэция. Сущность саморазвития заключается в том, чтобы самостоятельно, а не обращаясь к генам, окружающей среде или судьбе, решать, что и как думать.

Традиционно считается, что большая часть публикаций из серии «Помоги себе сам» посвящена решению проблем, но на самом деле в большинстве из них речь идет о *возможностях*. Они могут полностью изменить вашу жизнь, построить мост между страхом и счастьем или просто вдохновить вас на перемену, чтобы стать лучше. Сэмюэл Смайлс написал первую книгу по этой теме в 1859 году. Называлась она «Помоги себе сам». Автор боялся, что ее сочтут собранием глупости. Но в действительности она говорила о том, что необходимо полагаться на свои силы, всегда добиваться поставленных целей и не ждать помощи от правительства или других внешних средств. Сам Смайлс был политическим реформатором, но пришел к выводу, что подлинная революция должна произойти в головах людей. Он взял самую значительную идею своего времени — прогресс — и применил ее к личной жизни человека. Рассказывая жизненные истории наиболее выдающихся людей своей эпохи, Смайлс пытался доказать, что все возможно, если по-настоящему захотеть измениться.

Авраама Линкольна иногда причисляют к авторам книг по саморазвитию, потому что он воплощал собой идею «мышления без границ». И все же он не применял свои идеи к себе, так как считал себя слишком депрессивным, но свои возможности он показал в действии (освободив Америку от рабства). Видение Линкольна было обычным, но жил он для чего-то более великого.

В самом лучшем своем варианте саморазвитие не связано с фантазиями «эго», оно предполагает определение проекта, цели, идей, способа жизни, при помощи которых можно достигнуть чего-то иного. Действуя так, можно изменить часть мира и себя вместе с ней.

Феномен саморазвития

«...Символы божественного проявлялись в нашем мире с самого начала, еще на стадии хаоса».

Филипп К. Дик, «Валлис»

Книги по саморазвитию стали самыми успешными в XX веке. Точное число выпущенных изданий невозможно сосчитать, но если учесть работы только тех 50 классиков, которые приведены в этой книге, то их было продано более 150 миллионов экземпляров, а если мы добавим к ним тысячи не вошедших сюда произведений, то цифра наверняка превысит миллиард.

В идее саморазвития нет ничего нового, но только в XX веке она стала столь популярной. Такие книги, как «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» (1936) и «Сила позитивного мышления» (1952), покупали обычные люди, которые хотели изменить свою жизнь к лучшему и верили в то, что ответы на свои вопросы они найдут в этих работах. Возможно, эти книги стали популярными потому, что были очень доступны, обещали улучшения и содержали идеи, которые вряд ли можно было услышать из уст профессора или министра. Как бы то ни было, люди получили новый источник жизненно важных советов, и он им понравился. Впервые им говорили не о том, чего они не могут, а лишь о том, что не надо хватать звезд с неба.

Книга по самосовершенствованию может стать вашим лучшим другом и тренером, потому что она верит в ваше величие и красоту, что порой довольно сложно услышать от другого человека. Поскольку подобные публикации советуют вам следовать за своей путеводной звездой и уверяют в том, что ваши мысли смогут изменить вашу жизнь, более подходящим для этого жанра литературы может стать название «книги о возможностях».

Многие люди удивляются тому, что секции саморазвития в книжных магазинах такие большие. Но для остальных это не загадка: все, что признает наше право на мечту, а затем объясняет нам, как сделать из мечты реальность, обладает силой и притягательностью.

Книги

Этот список классиков является результатом моих собственных исследований, и он мог бы быть совершенно другим, если бы задело взялся другой человек. Главное внимание мной уделялось книгам XX века, но в список были включены также очень древние произведения, потому что этика саморазвития создавалась в течение веков. Библия, Бхагавадгита, «Размышления» Марка Аврелия, «Автобиография» Бенджамина Франклина — это примеры работ, о которых раньше никогда не думали как о книгах из серии «Помоги себе сам», но я надеюсь, что сумел привести достаточные доводы для

того, чтобы включить их в список.

Большинство из современных писателей, которые работают в этом направлении, — американцы, и хотя это может показаться культурным империализмом, в реальности книги по саморазвитию универсальны. Существуют некоторые стандартные темы в этом виде литературы, которые предлагают руководства, например, по личным отношениям, диете, продажам, повышению уважения к себе и др., но книги, которые здесь перечислены, служат более широким целям саморазвития, таким как самопознание и счастье. При помощи этого выбора я хотел отразить, все существующее многообразие такого рода публикаций. Многие из них было просто выбрать, потому что их название у всех на слуху и они оказали большое влияние на нашу культуру мысли. Другие были включены потому, что они нашли свою оригинальную нишу благодаря необычности их идей. У каждой книги есть свой уровень чтения, который обусловлен тем временем и пространством, в котором она была написана.

В конце своей книги «Женщины, которые бегут с волками» Кларисса Пинкола Эстес приводит свой список книг, которые могут оказаться интересными для читателя. Она задает вопрос: «Как они соотносятся друг с другом? Чем одна лучше другой? Сравните и посмотрите, что получится. Некоторые комбинации довольно взрывоопасны. А некоторые помогают семенам мудрости прорасти».

То же самое можно сказать и о классиках литературы серии «Помоги себе сам». Чтобы помочь вам объединить некоторые темы, ниже я сгруппировал работы по областям, это поможет разобраться, какая из них вам наиболее интересна. Кроме того, в конце книги существует дополнительный список 50 других классиков.

Сила мысли

Измените свои мысли — тем улучшите свою жизнь

Джеймс Аллен «Как мыслит человек»

Стив Андреас и Чарльз Фолкер (команда всестороннего изучения НЛП) «НЛП: новая технология достижения успеха»

Дэвид Д. Бернс «Почувствуй радость: новая терапия настроения»

Дэниел Голман «Эмоциональное сознание: почему оно может значить больше, чем IQ»

Луиза Хей «Вы можете исцелиться»

Элен Дж. Лангер «Внимательность: выбор и контроль в повседневной жизни»

Джозеф Мерфи «Сила вашего подсознания»

Норманн Винсент Пил «Сила позитивного мышления»

Флоренс Скавелл Шинн «Игра под названием «жизнь» и как в нее играть»

Мартин Селигман «Оптимизм, которому можно научиться»

Следуйте за мечтой

Достижение и установка целей

Дейл Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»

Дипак Чопра «Семь духовных законов успеха»

Паоло Коэльо «Алхимик»

Стивен Ковей «Семь привычек подлинно эффективных людей»

Бенджамин Франклин «Автобиография»

Шакти Гавейн «Творческая визуализация»

Сьюзен Джефферс «Почувствуй свой страх и избавься от него»

Максвелл Мальц «Психокибернетика»

Энтони Роббинс «Разбуди в себе гиганта»

Секреты счастья

Делайте, что вам нравится, что работает

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду»

Михал Чикжентмихалый «Поток: психология оптимального опыта»

Далай-лама и Говард С. Катлер «Искусство счастья»

Дхаммапада (учение Будды)

Уэйн Дайер «Подлинная магия: создание чудес в повседневной жизни»

Джон Грей «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Ричард Кох «Принцип 80/20: секрет достижения большего с меньшими затратами»

Филип Мак-Гроу «Жизненные стратегии: делайте то, что работает, делайте то, что имеет смысл»
Марианна Уильямсон «Возвращение к любви»

Более широкая перспектива Смотрите на мир шире

Марк Аврелий «Размышления»
Боэций «Утешение философское»
Ален де Боттон «Как Пруст может изменить вашу жизнь»
Уильям Бриджес «Переходы: поиск смысла жизненных изменений»
Ричард Карлсон «Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь»
Виктор Франкл «Человек в поисках смысла»
Лао-Цзы «Дао дэ цзин»

Душа и ее загадки Насладитесь собственной глубиной

Роберт Блай «Железный Джон».
Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс «Власть мифа»
Кларисса Пинкола Эстес «Женщины, которые бегут с волками»
Джеймс Хиллман «Код души: в поисках характера и призвания»
Томас Мур «Забота о душе: глубина и святость в повседневной жизни»
Кэрол С. Пирсон «Герой внутри: шесть архетипов, по которым мы живем»
М. Скотт Пек «Малоисследованный путь»
Генри Дейвид Торо «Уолден, или жизнь в лесу»

Создайте разницу Измените себя и свой мир

Бхагавадгита
Библия
Ралф Уолдо Эмерсон «Уверенность в себе»
Абрахам Маслоу «Мотивация и личность»
Айн Рэнд «Атлас пожимает плечами»
Сэмюэл Смайлс «Помоги себе сам»
Пьер Тейяр де Шарден «Феномен человека»

Специально для вас

«В последнем анализе самой важной частью является жизнь личности. Она одна делает историю, она одна ответственна за все великие изменения, за все будущее и за всю человеческую историю, поскольку все, что с нами происходит, вырастает как гигантская сумма из скрытых в личности источников».

Карл Густав Юнг

Когда-то мы все жили в племенах, и они управляли нашей жизнью, обеспечивали все физические, общественные и духовные потребности. Когда появилась «цивилизация», эту роль могла взять на себя Церковь, сегодня вы можете зависеть от компании, в которой работаете ради материальной безопасности и чувства принадлежности.

Но история показывает нам, что любой институт или организация со временем распадается и, когда подобное происходит, проявляется роль человека. Это вынужденные изменения, и, поскольку мир с каждым годом все ускоряется, вероятность того, что это произойдет с вами, увеличивается. Следовательно, вам необходимо больше знать о себе, знать о том, как лучше управлять переменами, и иметь свои собственные жизненные проекты, которые не зависят от общественных институтов. Если вы хотите изменить мир или, по крайней мере, себя, то вправе считать, что никто иной за вас этого не сделает. В конце концов, все определяете именно вы.

Другой источник давления, как ни странно, — это постоянно расширяющаяся возможность

выбора. Большинство людей ценят свободу, но, когда действительно предстоит сделать важный выбор, лишь немногие в состоянии сохранять спокойствие. Многие работы, о которых пойдет речь в этой книге, от «Жизненных стратегий» Филипа Мак-Гроу до «Найди свою собственную Полярную звезду» Марты Бек и «Уолдена»

Генри Дэвида Торо, объясняют парадокс, который с ростом свободы выбора состоит в большей необходимости внимания и ответственности. Каждый может получить работу, но есть ли у вас цель?

XX век требовал договоренности с большими организациями и структурами — если вы конформист, то можете добиться успеха. Но Ричард Кох показывает нам в своей книге «Принцип 80/20», что успех сегодня и в будущем будет больше связан с личностью; если вы хотите выразить свою уникальность, то неизбежно будете оценены по достоинству. Существует и моральное измерение данного процесса (Тейяр де Шарден говорил о «невыразимой единичности нашего существования, которой обладает каждый человек»), но он имеет и экономическое выражение: эволюция происходит благодаря разнообразию, а не из-за соответствия общим стандартам, и, следовательно, награда в жизни всегда достанется тем, кто будет не просто превосходным, а выдающимся человеком.

Будущее саморазвития

«Я противоречу себе. Я большой. Я состою из множества». Уолт Уитмен

В основе всей литературы по саморазвитию лежат две основные концепции рассмотрения мира. Такие книги, как «Подлинная магия» Уэйна Дайера, «Забота о душе» Томаса Мура, «Семь духовных законов успеха» Дипак Чопры, признают, что в человеке существует неизменное ядро (которое называется по-разному: душа или высшее «я»), управляющее нами и помогающее осуществить свое назначение. В такой концепции самопознание является признаком духовного взросления.

А, кроме того, есть такие работы, как «Атлас пожимает плечами» Айн Рэнд, «Разбуди в себе гиганта» Энтони Роббинса, «Автобиография» Бенджамина Франклина, основная идея которых в том, что человек — чистый лист, на котором пишется его история. Никто лучше Фридриха Ницше не объяснил в следующих словах эту позицию:

«Активная, успешная природа действует не в соответствии с требованием «познай себя», но так, как будто у нее есть право командовать: попробуй захотеть стать собой, и ты станешь собой».

Самопознающая и самосоздающая личности — это, конечно, абстракции; каждый конкретный человек всегда заинтересован в объединении этих двух позиций. Но тем не менее обе эти точки зрения содержат идею о том, что «я» независимо и едино. Но в XXI веке нам придется исполнять множество ролей, быть членами многих сообществ и обладать несколькими личностями, поэтому наш опыт говорит о нашей сложности. Как саморазвитие учитывает такое положение?

В своей книге «Наполненное я» Кеннет Герген предполагает, что старая идея единого «я» должна измениться, так как необходимо принимать во внимание многообразие психологической жизни человека или то, что он называет «мультифре-ничной личностью». Другой писатель, Роберт Джей Лифтон, в книге «Протеевское я: постоянство человека в эпоху фрагментарности» говорит, что для того, чтобы избежать ощущения разорванности на части, нам необходимо изобретать для себя все более сложное «я», которое понимает свое многообразие. Только такое «протеевское я» способно справиться с пониманием сложного мира. Для Лифтона единое «я» не умерло; наоборот, оно переживает новое рождение.

Однако будет ли это более сложное устройство личности способно справиться с технологическим прогрессом? Какими станут люди в XXI веке, чтобы суметь пользоваться преимуществами генной инженерии и другими технологиями, чтобы изменить свою личность? Если мы будем обладать способностью изменить свое «я» до такой степени, то что такое «самопознание», каким его представлял Платон?

Ученые убеждены, что многие дети, которые рождаются в новом веке, будут жить более ста лет, даже более 140 и 150: за такой долгий период времени ощущение личности станет более целостным или же будет 15 периодов изменений — отношения, работа, семья, карьера, события в мире. Останется ли в этом случае чувство целостности и уверенности? Кроме того, остается возможность сохранения информации нашего мозга надолго после того, как тело умрет, с последующей пересадкой его в другое тело.

Еще более сложные технологические изменения, касающиеся применения технологии к человеческому телу, несомненно, поставят людей перед вопросом: «Что такое личность?» В будущем для «Бегущего по лезвию бритвы» идея самопознания может перестать быть целью «постчеловека».

Книги по самосовершенствованию появились в результате краха определенности и распада

традиционного уклада жизни. Но литература всегда подразумевала, что мы знаем свое «я». Поскольку это убеждение ставится под сомнение, будущие книги по саморазвитию станут гидами нашему «я».

50 мудрых советов

Как мыслит человек 1902

«Из всех прекрасных истин относительно души, которые сохранились и были открыты в нашу эпоху, ни одна не является более радостной или плодотворной и сулящей больше божественных обещаний, чем эта — человек сам является хозяином своих мыслей, создателем своего характера, творцом и конструктором своего состояния, окружающей среды и судьбы».

«Хорошие мысли и действия никогда не могут привести к плохим результатам; плохие мысли и действия никогда не могут привести к хорошим результатам. Мы принимаем этот закон к миру природы и живем согласно ему, но лишь немногие следуют ему в мире морали и сознания, хотя он действует там так же просто, как и очевидно, и люди, следовательно, не живут по нему».

«Закон, а не случайность, является основным принципом во Вселенной; справедливость, а не несправедливость является душой и субстанцией жизни. И правда, а не ложь является творящей и движущей силой в духовном управлении миром. Это всегда так, и мы должны сами стать правильными, чтобы понять, что мир устроен правильно».

В нескольких словах:

Нас привлекает не наше желание, а наша подлинная сущность. Только изменив свои мысли, можно улучшить свою жизнь.

Похожие книги:

Джозеф Мерфи «Сила вашего подсознания»

Флоренс Скавелл Шинн «Игра под названием «жизнь» и как в нее играть»

1.

Джеймс Аллен.

Как мыслит человек, 1902

С главной идеей о «разуме как об основном источнике изменений», который создает наш внутренний характер и внешние обстоятельства, книга «Как мыслит человек» является глубоким анализом центральной темы литературы по самосовершенствованию. Вклад Джеймса Аллена заключается в том, что он начал с предпосылки, которую все разделяют: поскольку мы не роботы, значит, можем контролировать наши мысли и обнаруживать их ошибочность. Поскольку большинство из нас верит в то, что разум отделен от материи, мы считаем, что мысли не обладают реальной силой, а это позволяет нам думать одно, а делать совершенно другое. Однако, по мнению Аллена, бессознательное является такой же причиной действий, как и сознание, и если мы можем поддерживать иллюзию контроля только при помощи сознания, то в реальности перед нами постоянно будет вставать вопрос: «Почему я не могу сделать это или достичь того?»

Заметив, что желания и воля разрушаются мыслями, которые не соответствуют желанию, Аллен пришел к своему изначальному заключению: «Нас привлекает не наше желание, а наша подлинная сущность». Мы можем чего-то достичь, если воплощаем в себе эту внешнюю цель, иными словами, мы не «получаем» успех, а становимся им. Между сознанием и материей не существует пропасти.

Мы — это сумма наших мыслей

Логика этой книги неоспорима: высокие мысли делают человека благородным, отрицательные — формируют жалкого. Если человек увяз в отрицательных мыслях, то мир для него выглядит так, словно он охвачен проблемами и страхом. С другой стороны, замечает Аллен, если мы сможем отказаться от всех негативных мыслей, «весь мир повернется в нашу сторону и будет готов помочь нам».

Мы привлекаем не только то, что любим, но также и то, чего боимся. Объяснение Аллена причин этого феномена довольно простое: те мысли, которые захватывают наше внимание, хорошие или плохие, задерживаются в бессознательном, чтобы потом стать причиной событий в реальном мире. Как

утверждает Эмерсон, «человек — это то, о чем он думает постоянно».

Наши обстоятельства — это мы

Частично известность книги Алена обусловлена тем, что он утверждает следующее: «Обстоятельства не делают человека, они являются его следствием». Этот комментарий кажется совершенно бессердечным, поскольку осуждает тех, кто находится в нужде, рационально объясняет эксплуатацию и насилие или превосходство тех, кто находится у власти, и ничтожность тех, кто оказывается на самом дне.

Однако это утверждение есть не что иное, как реакция на аргументированный вывод. Каждый набор обстоятельств, насколько бы он ни был плохим, предлагает уникальную возможность для роста. Если обстоятельства всегда определяют процветание и цели людей, то человечество никогда бы не развивалось. На самом деле обстоятельства, очевидно, созданы для того, чтобы пробудить в нас самое лучшее, и если мы считаем, что с нами поступили «нечестно», то вряд ли сможем найти сознательный выход из этой ситуации. Тем не менее любой биограф знает, что ранний период жизни и неудачные обстоятельства часто являются даром для человеческой личности.

Трезвость суждений Алена заключается в том, что за наше настоящее состояние мы должны винить только себя. Люди, находящиеся на вершине, понимают, что они могут решать все самостоятельно, и там, где раньше потом видели только препятствия, мы начинаем видеть выход и осознаем собственные возможности.

Улучши свой мир, изменяя свой разум

Хотя Алэн не отрицает, что каждый человек может стать бедным, он пытается продемонстрировать ответственность за неприятности наших защитных действий и мыслей, обвиняя их во всех неудачах судьбы, в тяжелом положении человека. Нас характеризует то, как мы можем использовать эти обстоятельства и направить себя на путь прогресса. Успешный человек или общество, проще говоря, наиболее эффективно выпутывается из неудач.

Ален заметил, что «большинство людей терпит неудачу в попытке улучшить свое окружение, но лишь немногие пытаются улучшить себя, хотя и безрезультатно». Процветание и счастье не могут возникнуть из ниоткуда, пока человек не изменил свой образ мысли. Люди почти всегда бессознательно являются причиной собственного упадка.

Спокойствие = успех

Влияние на Алена буддистских канонов очевидно, особенно в тех случаях, когда речь идет о «правильном образе мысли». Кроме того, это влияние проявляется и в утверждении, что спокойствие разума является лучшей дорогой к успеху. Спокойные, расслабленные люди идут к своей цели совершенно естественно, но эта естественность почти всегда вырастает из самодисциплины.

Такие люди обладают знанием основ работы разума, которое рождается благодаря многочисленным «размышлениям о самом мышлении». С точки зрения Алена, подобным людям свойственна магнетическая привлекательность, поскольку их счастье не может поколебать переменчивый ветер повседневной жизни. Мы обращаемся к ним за поддержкой, потому что они мастера своей судьбы. «Подверженные искушениям» души борются за успех, но успех избегает всего нестабильного.

Последнее слово

Спустя почти 100 лет после своей первой публикации книга «Как мыслит человек» продолжает привлекать множество читателей. Им нравится простота авторского стиля и отсутствие рекламы, а кроме того, просто сенсационные открытия и рассказы об известных личностях. Тот факт, что об авторе на сегодня известно не так уж и много, также является причиной успеха.

Чтобы донести мысли автора до более широкой публики, были написаны две улучшенные версии этой книги, в которых исправлены тендерные особенности оригинала: «Как вы мыслите», редактором которой стал Марк Алэн (никакой связи с автором), и «Как мыслит женщина», редактор Дороти Халст.

Джеймс Алэн

Ален родился в Лейчестере, Англия, в 1864 году. В 15 лет он был вынужден уйти из школы и устроиться на работу; его отец, которому пришлось после распада семейного дела уехать в Соединенные Штаты, был ограблен и убит. До 1902 года Ален служил в нескольких мануфактурных компаниях в Британии, а затем все свое время посвятил творчеству. Он переехал в Ильфакомб, местечко на юго-западном побережье Англии, где начал вести тихую жизнь, предаваясь медитациям, чтению, письму и садоводству.

«Как мыслит человек» стала второй из 19 книг, которые Ален написал за десять лет. Хотя она считается лучшей работой, опубликована она была только его женой. Другие книги называются «От бедности к власти», «Пути благословения», «Триумфатор жизни», «Восемь столпов процветания». Ален умер в 1912 году.

**НЛП: новая технология достижения успеха
1994**

«Эта книга изменит вашу жизнь. Мы знаем это. То, о чем вы собираетесь только прочесть, уже изменило нас».

«Вы будете удивлены тому, какие внутренние образы люди используют для собственной мотивации. При помощи этих образов они видят неприглядные, темные стороны своей работы или странную, черно-белую картинку награды за очередной проект.

Неудивительно, что они недостаточно стремятся к работе.

Теперь вы можете сами создать богатый и яркий образ того,

чего вы хотите и цените. Более полный, цветной, объемный и, конечно же, более хороший».

В нескольких словах:

«Люди работают совершенно». Программируйте новые мысли, действия и чувства, и вы сможете начать новую жизнь.

Похожие книги:

Ричард Кох «Принцип 80/20» Филипп С. Мак-Гроу «Жизненные стратегии»

Максвелл Мальц «Психокибернетика» Энтони Роббинс «Разбуди в себе гиганта»

2.

Стив Андреас и Чарльз Фолкер (команда всестороннего изучения НЛП)

НЛП: новая технология достижения успеха, 1994

Писатель-фантаст Артур Кларк однажды сказал: «Любое революционное новшество в области точной технологии неотличимо от магии». Эта цитата относится к книге «НЛП: новая технология достижения успеха», а также является выводом, который сделали многие люди, использующие науку нейролингвистического программирования, распространившуюся по всему миру за последние 20 лет. С помощью техник НЛП люди за несколько минут излечивались от долговременных фобий или быстро отвергали ужасные воспоминания, которые медленно разрушали их рассудок на протяжении многих лет.

Мы так привыкли верить в то, что изменение требует времени и так удобно в рамках философии «жизни без боли», что, когда появились противоположные практики, мы оказались неспособны в них поверить. Авторы этой книги признают: «Это кажется настолько грандиозным, что вряд ли кто-то откажется исследовать новые техники только по этой причине». Когда речь касается психологии, мы ощущаем свою безнадежную отсталость, потому что все еще верим в актуальность идей Фрейда, хотя они были опубликованы уже почти сто лет назад. Но многие ли будут счастливы, если они станут ездить на машине столетней давности?

Благодаря успехам когнитивной (мыслительной) психологии и развитию методов НЛП, личное изменение больше не является загадкой — оно может стать надежным, быстрым и даже веселым делом.

НЛП: начало

В начале 70-х годов XX века Ричард Бендлер был студентом-математиком в университете Калифорнии, интересовавшимся компьютерными науками и психологией. Он познакомился с

профессором лингвистики доктором Джоном Гриндером, и они начали вести еженедельные терапевтические семинары, которые по содержанию и стилю были похожи на работу основателя гештальтпсихологии Фрица Перлза. Эти попытки повторить результаты одного человека, используя его поведение и методы (а также немецкий акцент, усы и цепочку для часов, что вскоре было признано несущественным), привели к открытию «моделирования качеств человека».

Исследование фобий стало основой открытия, сделанного Бендлером и Гриндером: если человек сможет в сознании отделить себя от своего страха (например, если он сознательно сумеет пережить видение себя в отдалении от своей фобии), то он в силах от него освободиться. Новая наука обогатилась рядом интересных техник после сотрудничества со знаменитым клиническим гипнотизером Милтоном Эриксоном. Книга Бендлера и Гриндера стала первым томом из серии работ по НЛП «Структура магии».

Новая технология достижения успеха

В основе своей НЛП занимается изменением ваших представлений о мыслях и мышлении. «Нейро» относится к нервной системе и каналам пяти органов чувств. «Лингвистическое» относится к языку и использованию слов, фраз, языка тела, привычек, которые отражают наш внутренний мир. «Программирование» — термин, заимствованный из компьютерных наук. Объедините их, и вы получите технологию, в которой мысли, чувства и действия являются программами привычек, которые можно изменять.

«НЛП: новая технология достижения успеха» — это одно из лучших введений в предмет нейролингвистического программирования, написанное профессионалами-тренерами, которые лично общались с основателями НЛП. Книга имеет научную ценность, но главное ее достоинство заключается в том, что она содержит много упражнений или «мысленных экспериментов». Прочитайте только первые две главы — и вы познакомитесь с несколькими методами, которые сможете применять немедленно. Прочитайте всю книгу и выполните все упражнения — и будете обладать полным набором инструментов, который изменит ваше представление о себе, ваши воспоминания и поведение, сформирует ваши мысли и действия и даст вам возможность жить в соответствии с вашими самыми глубокими ценностями.

Вот перед вами названия некоторых глав:

- Создание мотивации
- Открытие собственной цели
- Достижение ваших целей
- Создание прочных и сильных отношений
- Стратегии убеждения
- Уничтожение страхов и фобий
- Воспитание уверенности в себе
- Создание высокой самооценки и уважения к себе
- Уверенность в положительном настрое сознания
- Прекрасное и безупречное поведение

Принципы НЛП

Следующие положения являются «предпосылками» или принципами нейролингвистического программирования:

1. *Карта — это не территория.* Мы видим мир не таким, какой он есть, мы действуем соразмерно с нашей сознательной картой мира. У нас будет гораздо больше шансов достичь желаемого, если наша карта будет постоянно приводиться в соответствие с территорией. Делать это гораздо лучше, нежели умолять мир соответствовать нашей карте.

2. *Всякий опыт имеет свою структуру.* У нас всех есть образцы или структуры, при помощи которых мы мыслим. Преобразовав их, мы буквально можем изменить свой опыт, в том числе и свои представления о событиях прошлого.

3. *Если один человек может что-то сделать, то любой другой может этому научиться.* Мы способны формировать мышление и поведение по образцу людей, которые уже добились успеха, чтобы самим достичь таких же высот.

4. *Ум и тело являются частями одной и той же системы.* На наши мысли постоянно влияет дыхание, состояние мышц и т. д., что, в свою очередь, сказывается на общем состоянии тела. Контролируйте свои мысли — и вы будете контролировать свое тело.

5. *Люди уже обладают всеми необходимыми ресурсами.* Из хранилища наших воспоминаний,

мыслей и ощущений мы можем доставать новые сознательные образы, которые будут направлены на достижение поставленных разумом целей.

6. *Вы не можете не общаться.* Все в человеке: глаза и движения тела, голос, его тон, привычки — является различными формами общения. Несложно определить, если сказанное человеком расходится с их истинной сущностью.

7. *Смысл вашего общения — это получаемый ответ.* Люди получают информацию, пропуская ее через внутреннюю карту своего мира. Ваше общение должно постоянно соответствовать действительности, чтобы значение получаемого вами ответа совпадало с его подлинным смыслом.

8. *В основе любого поведения лежат положительные намерения.* Насилие маскирует недостаток восприятия или страх, а злость или критика в ваш адрес могут указывать на необходимость признания. Смотрите в корень поступков людей, если вы хотите понять их подлинные потребности.

9. *Люди всегда делают выбор, который лучше всего подходит им.* Мы делаем выбор, основываясь на собственном опыте. Более разнообразный и положительный опыт дает возможность сделать лучший выбор.

10. *Если то, что вы делаете, не работает, попробуйте что-то другое.* Делайте что-то новое. Вы будете получать все время один и тот же результат только тогда, когда вы сделаете то, что уже неоднократно делали.

«НЛП: новая технология достижения успеха» расширяет эти принципы, создавая следующие положения:

У каждого есть «выбранное сознательно намерение» либо к удовольствию и целям, либо к освобождению от боли. Команда НЛП обнаружила, что большинство людей мотивированно последним, но если изменить свою устремленность с «от чего-то» на «к чему-то», то человек может больше сосредоточиться на своих возможностях и испытывать меньше страха. Это не означает, что на мир нужно смотреть сквозь розовые очки, просто следует изменить способ общения с самим собой. Например, после того как вы высказали свои обычные негативные возражения, определите свою цель заново. Такой порядок — сначала отрицательное, потом положительное — является простым, но эффективным обоснованием.

Осознайте разницу между работой и своей миссией. На работу обычно человеку нужно слишком немного времени, миссия требует всей жизни, чтобы ее осуществить. Признание принципа НЛП, согласно которому «если один человек смог сделать нечто, то любой может этому научиться», поможет вам создать положительное отношение к жизни, принимать правильные решения, используя методы тех людей, которые вам нравятся и которыми вы восхищаетесь. Все это даст вам возможность выполнить свою уникальную миссию. Художник Микеланджело, режиссер кино Стивен Спилберг, чемпион по езде на собачьих упряжках Сьюзен Батчер, медиамагнат Тед Тернер стали примерами личностей, которые прекрасно понимали назначение своей жизни. Занятия НЛП могут пробудить в вас желание жить согласно своим самым сокровенным ценностям, а после этого к вам придет осознание собственной миссии.

Изменения происходят спонтанно и должны быть естественными и простыми. Не важно, сколько раз вы пытаетесь добиться от своего компьютера выполнения программы, если у него нет для этого соответствующего устройства или если оно есть, вам нужно обладать необходимыми инструкциями, чтобы привести механизм в действие. Человеческий мозг устроен гораздо сложнее, но НЛП создано для того, чтобы стать инструкцией к программному обеспечению для вашего мозга, которая использует язык самого сознания, чтобы создать новые программы и изменять старые. При помощи НЛП вам не надо полагаться целиком на силу воли — знание этих техник сделает изменения более простыми.

Основной предпосылкой НЛП является следующее положение: мы можем изменить свое сознание не просто при помощи новых мыслей, а при помощи нового образа мысли, то есть благодаря другому способу обработки наших ощущений, воспоминаний и чувств, которые уже существуют внутри нас. При этом они должны помогать нам, а не приносить вред. Мы можем уменьшить силу плохих воспоминаний, просто создавая новые ассоциации (вот несколько примеров: всякий раз, когда в сознании мы вспоминаем веселую песенку, наше настроение улучшается; в мироощущении, которое прежде было черно-белым старым фильмом, появляются краски, и мы уже улыбаемся, вместо того чтобы выглядеть печальными). Если эти новые ассоциации созданы, то ваше отношение к событиям меняется не временно, а навсегда. Обратитесь к нему еще несколько раз, и ассоциация всякий раз будет работать положительно. Попробуйте это, прежде чем вычеркнуть свои воспоминания.

НЛП поможет вам отвыкнуть мыслить категориями «или/или». В НЛП существует поговорка: «Если у вас есть только один способ сделать нечто, то вы робот. Если два, то вы перед дилеммой. Вам нужно обладать, по крайней мере, тремя способами сделать это, чтобы стать хоть немного подвижным». Кроме того, НЛП дает вам возможность выбрать свой уникальный путь изменений; существуют лишь несколько правил и успешных экспериментов. У каждого есть внутренние голоса. Превратите их в

своих помощников, пусть они вам больше не мешают. Вы можете воспроизводить в сознании сильную и вселяющую смелость музыку, если вам предстоит сделать нечто ответственное. Вы можете научиться автоматически слышать смех всякий раз, когда вы встречаетесь с трудностью или серьезным вызовом. Такие методы позволяют вам контролировать свои реакции и мысли в любой момент и помогают справиться с критикой и использовать ее конструктивно.

Мозг не знает, как мыслить отрицательно. Если вы постоянно говорите себе «Я хочу потерять вес», то ваш мозг гораздо быстрее отреагирует на слово «вес», чем на слово «потерять». Профессионалы советуют отказаться от «излишнего внимания к своему весу», на котором сконцентрирован этот человек, потому что именно сосредоточенность заставляет тело признавать свой вес, а не терять его. НЛП учит использовать позитивный язык, который концентрирует внимание на цели, а не на страхе.

Вы можете научиться быть уверенным в своем непосредственном восприятии, стать более любящим человеком или «сделать реальными» свои желания до того, как они начнут взаимодействовать с физическим миром. Многие успешные люди используют НЛП, совершенно не подозревая об этом, потому что они могут почувствовать, увидеть, услышать победу своим сознанием задолго до того, как она придет. Чувство успеха ведет победителя, создание проекта успешного будущего может привести вас к нему через осознание действий, которые необходимо совершить для достижения цели. Те, кто становятся поклонниками техники творческой визуализации, понимают максимум НЛП: «Не все- мечтатели достигают успеха, но все, кто достигают успеха, — мечтатели».

Последнее слово

Психология, которая рассматривает тело и сознание индивида как машину, которой можно управлять, характерна для технологической цивилизации, в которой мы все живем, ни все же общее намерение НЛП направлено на улучшение интенсивности и качества жизни. Несмотря на то что оно происходит из лингвистики и компьютерных наук, НЛП действительно занимается работой по изменению человека.

Традиционная клиническая психология направлена на описание и анализ проблем, а также на выяснение их причин. НЛП, напротив, стремится подтвердить изречение «Человек устроен совершенным образом». Наши неповторимые мысли, чувства, действия формируют наш сегодняшний облик, изменяя эти «входящие данные», мы можем получить другие результаты — другого человека.

Любой из нас является средоточием эмоций, образцов поведения, возможностей, каждую из которых мы должны признавать и любить, чтобы быть способными достигнуть состояния, которое в НЛП называется «личной гармонией». Оно характеризуется совершенным согласием желаний и ценностей со способностями человека.

Стив Андреас и Чарльз Фолкер

Стив Андреас был химиком и работал на фабрике, прежде чем стать тренером НЛП и создателем новых методов. Со своей женой Коннирей он основал группу всестороннего изучения НЛП в Колорадо в 1979 году (которая первой начала подготовку сертифицированных специалистов по НЛП), а также написал две книги «Измени свой разум и сохрани это изменение» (1987) и «Сердце разума» (1989). Он является автором многочисленных статей, видео- и аудиопрограмм. Кроме того, Андреас написал биографию Вирджинии Сатир — одного из самых известных терапевтов в области личных отношений, «Вирджиния Сатир: основы ее магии» (1991). Он является магистром психологии университета Бренди, а также в течение 30 лет занимал должность редактора «Реал Пупл Пресс», издательства, занимающегося публикацией книг по самосовершенствованию.

Чарльз Фолкер был пионером в области методов ускоренного обучения языку, но известность получил благодаря разработке методов НЛП в области финансовых решений и моделирования успешных стратегий продаж на рынке акций. Его работы вышли на аудиокассетах: «Метафоры личности» и «Успешный руководитель с НЛП».

В создании книги «НЛП: новая технология достижения успеха» также принимали участие Келли Герлинг, Тим Халбом, Роберт Макдональд, Джерри Шмидт и Сьюзи Смит. Изначально книга была создана как аудиопрограмма в 1991 году.

II век нашей эры

«Каждый день начинай с того, что говори себе: сегодня я встречу с противодействием, неблагодарностью, наглостью, непочтением, злыми намерениями и глупостью, и все это происходит из того, что люди не знают, что хорошо, а что плохо. Но со своей стороны я давно познал природу добра и его благородство, природу зла и его низость, а также природу себя, обвиняемого, который является моим братом (не в физическом смысле, а как другое человеческое существо, также наделенное божественным даром и разумностью); следовательно, ничто из этого не может причинить мне вред, потому что никто не может втянуть меня в процесс деградации».

«Не любите ничего, кроме того, что приходит к вам само, повинясь велению судьбы. Ведь что может лучше удовлетворить ваши потребности?»

«Все на свете — лошади, вино — создано ради какого-то дела.

В этом нечему удивляться: даже сам бог Солнце скажет тебе: «Существует работа, которую я должен делать», и так же скажут все небесные создания. Тогда для какой же цели создан ты? Для удовольствий? Разве можно примириться с такой мыслью?»

В нескольких словах:

Не обманывайтесь приходящими радостями или печальями; понимайте свою жизнь в более широком контексте.

Похожие книги:

Бозций «Утешение философское»

Ричард Карлсон «Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь»

3.

Марк Аврелий Размышления (II век нашей эры)

Марк Аврелий из династии Антонинов был императором Рима с 161 года н. э. до самой своей смерти 19 лет спустя. К тому времени, когда он пришел к власти, Рим находился под угрозой: постоянные нападения варваров на границах, массовые заболевания среди солдат, чума и даже землетрясения. Попробуйте представить себе президента Соединенных Штатов, который среди такого кризиса предавался бы философским размышлениям. И все же, несмотря на все эти обстоятельства, после смерти Марка Аврелия начали считать идеальным императором, подлинным философом на троне, который смог создать последнюю эпоху благородного правления, до того как период правления его сына Коммода начал период анархии.

Будучи учеником школы стоиков, Марк Аврелий отказывался поддаваться жалким трудностям жизни. Стоики — это древнегреческая философская школа, которая была основана около 300 лет до нашей эры. Она учила, что подчинение законам Вселенной — это принцип жизни живых существ, а следовательно, человек должен жить так же. Он должен следовать своему долгу, избегать чрезмерных удовольствий, быть разумным и не бояться смерти. Стоики также принимали на себя полную ответственность за свою жизнь, считали свой разум абсолютно независимым и следовали высшему благу, которое часто не совпадало с их личным. Императору было бы легко управлять, если бы в его время были такие структуры, как ООН и подобные ей, которые стоят за объединение: стоики смотрели на мир очень широко и верили во всеобщее братство людей.

Как и мир, идеи стоиков сохранились до настоящего времени, как это показывает следующий отрывок из «Размышлений»:

«Все предметы распадаются и уходят в прошлое, но через некоторое время вновь возрождаются в настоящем. Даже для человека, который при жизни был овеян славой, приходит время забвения, а если говорить об остальных, то, цитируя Гомера, едва последний вздох вырывается из их груди, «они исчезают, как эхо». Что же тогда бессмертная слава? Пустое, никчемное слово. Что же тогда должно вдохновлять нас? Это и только это: простая мысль, бескорыстное действие, язык, который не знает неправды, дух, который встречает все события как предначертание судьбы, определенное и происходящее из «одного источника и прародителя».

Эти слова были написаны более 19 веков назад, но в чем-то они больше соответствуют нашей действительности, чем прошлое древних людей. Сама жизнь Марка Аврелия подтверждает это утверждение: немногих сегодня помнят как искусных лидеров, но его «Размышления», тихие мысли,

написанные во время сражений и вспышек пожаров, продолжают жить в сознании людей.

«Размышления» созданы с мыслью об изначальном единстве всех живых существ в мире, в том числе и людей. Они говорят нам о том, что попытка понять другого человека — это лишь расширение границ своего внутреннего мира к большему единству. Презирать, избегать или осуждать другого человека — это нарушение естественного закона. Осознание необходимости работы с противоположностями, чтобы сделать свои отношения более совершенными, является основой рассуждений императора.

На каждой странице «Размышлений» присутствует эта тема принятия события и людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы бы хотели их видеть. В этой точке зрения присутствует печаль, как показывает следующий краткий комментарий: «Вы можете разбить свое сердце, но человек будет таким же, как раньше». У вас может сложиться впечатление, что вы читаете мысли одинокого человека, но лишь способность Марка Аврелия видеть вещи объективно спасает его от подлинного разочарования:

«Будь как утес, о который разбиваются волны одна за другой: он стоит твердо, и до настоящего времени волны лишь пеняются у его берегов. Но когда-нибудь они победят, и утес рухнет в воду. «Как же я несчастен, что это должно произойти со мной!» Не лучше ли сказать: «Как же я счастлив, что это не оставляет во мне никакой горечи; я непоколебим в настоящем и не боюсь будущего».

Великая ценность философии стоиков заключается в ее способности помочь придать перспективу вещам, чтобы вы могли понять, что действительно ценно. «Размышления», если хотите, — это старинная и благородная версия книги «Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь». Человек, который может смотреть на мир так, каков он есть, также может видеть и по ту сторону мира. Мы — здесь, и у нас есть здесь дела, но иногда возникает чувство, что мы пришли из другого мира и со временем туда вернемся. Жизнь может быть одинокой и печальной, одна неприятность может сменять другую, но это никогда не должно затуманивать наше изначальное восхищение фактом нашего существования во Вселенной:

«Наблюдайте круговорот звезд и представляйте себя центром, вокруг которого идет вращение. Часто картина будет меняться благодаря постоянной смене атомов. Такие перемены составляют неотъемлемую часть нашей земной жизни».

Последнее слово

Как же следует относиться к тому, что Марк Аврелий был отцом Коммода, жестокость и злоупотребления которого положили конец традиции беспристрастного правления? Если этот философ был таким великим человеком, то как он мог оказаться отцом столь жестокого императора?

«Размышления» — это не просто книга по саморазвитию с обычными вопросами и ответами, ее главная тема — несовершенство. Мы никогда не можем точно сказать, почему это происходит, почему люди поступают так, а не иначе, но все равно, судить их — не наша задача. У событий и жизни существует более глубокий смысл, который ускользает от нас. Само это знание дает некоторое удовлетворение.

Эта короткая книга является источником спокойствия в безумном мире, а сегодняшний читатель, кроме того, оценит прекрасную прозу, которая отличает «Размышления» от большинства произведений по саморазвитию. Купите себе экземпляр, и вы сможете использовать его в своей жизни.

Марк Аврелий

Когда Адриан, один из самых успешных императоров Рима, умер в 138 году нашей эры, его последователем стал Антонин Пий, который раньше, по приказанию Адриана, усыновил 17-летнего Марка Аврелия и сделал его своим преемником. Будущее молодого человека было предрешиено после женитьбы на Фаустине, дочери Антонина Пия. Марк Аврелий выполнял обязанности по управлению государством, а также посвятил себя изучению законов и философии. В 40 лет он принял на себя правление империей и добровольно согласился разделить его со своим братом Люцием Ветром, который умер восемь лет спустя.

Хотя по своей натуре Марк Аврелий был мирным человеком, он был вынужден постоянно защищать границы империи от германских племен, в том числе от маркоманов и квади. Единственное произведение, которое он оставил, легло в основу «Размышлений». Сам Марк Аврелий никогда не планировал публиковать их. В 1559 году вышло первое издание этой работы, спустя почти 14 веков

после смерти императора в 180 году. Хотя, как это показано в фильме Ридли Скота «Гладиатор», он был убит своим сыном Коммодом, этот факт не имеет надежных исторических доказательств.

**Найди свою собственную Полярную звезду: как прожить жизнь, для которой вы были созданы
2001**

«Прислушайтесь к этому: ваша семья или происхождение не могут указать вам вашу Полярную звезду. Это было неизвестно, когда вы были маленькими, это неведомо сейчас и никогда не будет известно в будущем. Люди, семьи которых помогали им и отчасти направляли их развитие, столкнулись со следующим фактом: любовь семьи не может дать всего того, что необходимо для полноценной жизни».

«Многие из моих пациентов не знали, что им делать и чем заниматься в жизни, пока не смогли восстановить свое физическое здоровье, отдыхая неделями, а иногда даже месяцами. Ваше тело говорит вам нечто, и, как ни странно, вам становится хорошо, потому что это следующий шаг к вашей Полярной звезде».

В нескольких словах:

Эта книга для вас, если вы чувствуете, что идете по жизни неправильным путем.

Похожие книги:

Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс «Власть мифа»

Уэйн Дайер «Подлинная магия»

Кларисса Пинкола Эстес «Женщины, которые бегут с волками»

Джеймс Хиллман «Код души»

Сьюзен Джефферс «Почувствуй свой страх и избавься от него»

Ричард Кох «Принцип 80/20»

4.

Марта Бек.

Найди свою собственную Полярную звезду: как прожить жизнь, для которой вы были созданы, 2001

Полярная звезда, которую также называют Stella Polaris, или Северная звезда, расположена в северной части небосвода. Поскольку она не движется по кругу, как все остальные звезды, то всегда использовалась мореходами и путешественниками для того, чтобы найти правильное направление, и поэтому стала символом постоянства, спокойствия. Полярная звезда поразила Марту Бек и стала для нее совершенным символом «правильной жизни», то есть полноценного существования, которое уникально для каждого человека и требует осуществления.

Как же найти свою звезду? Внутренние компасы, к которым относятся наши физические реакции, интуиция, особенные желания и ожидания, должны направлять нас к цели. Они должны возвращать нас на истинный путь, когда туман и дожди закрывают от нас цель и сбивают с дороги. Бек говорит, что ключом к отысканию своей собственной правильной жизни является познание разницы между своим подлинным «я» и социальной личностью. Именно об этом здесь и пойдет речь.

Подлинное «я» и социальная личность

Что такое наше подлинное «я»? Это тот тихий голос, который просит вас пойти на звуки другой музыки, когда вы хотите остаться вместе со всеми и слушать однотонные барабаны. Общественное или социальное «я» — это та сила, которая определяла, возможно, до сегодняшнего дня большинство ваших жизненных решений. Она обеспечивала вас необходимыми навыками, создавала вам круг общения и в основе своей брала на себя всю ответственность. Большинство из нас делают социальную личность своим хозяином, но, чтобы прожить полноценную жизнь, вам необходимо двигаться в другом направлении — услышать голос своего подлинного «я» и позволить своей общественной личности делать все для того, что практически необходимо для достижения этой изначальной цели.

Бек принадлежала к ученой среде, в которой считалось почетным делать что-нибудь «трудное». В колледже она занималась китайским языком, потому что все восхищались ее ученостью и интеллектом, а она ненавидела этот сложный язык. Работа сильно изматывала ее, и ей было действительно очень трудно. Все, что в процессе работы вызывает стресс и противоречия, говорит Бек, не важно, насколько, по-вашему, это полезно, а скорее всего, уводит вас от вашей подлинной цели. Когда вы находите что-то,

что приносит вам радость и что получается у вас очень просто — восточная философия говорит про это «недеяние», — то вы, вероятно, близки к своей Полярной звезде.

В недалеком прошлом вы наверняка были экономически успешны, потому что подчинялись законам конформистского поведения, которые диктовало вам ваше социальное «я», а индивид всегда был частью какой-то более сложной машины. Однако в XX веке ситуация изменилась, потому что действительно большие деньги сегодня платят за уникальность человеческого вклада, за особый навык или результат. Уникальность никогда не является свойством общества, она возникает из глубины человека, из его изначального «я».

Выведение наружу изначального «я»

Изначальное «я» напоминает *даймон*, или образ души, каким его описывает Джеймс Хиллман в своей книге «Код души». Оно не может говорить, поэтому ищет всевозможные способы проявления себя во внешнем мире. Многие из клиентов Бек приходили к ней с жалобами на то, что не могут «быть честны и постоянны по отношению к себе»: они проваливали экзамены и интервью, которые им необходимо было сдать, даже не понимая причин такого поведения. И все же эта неожиданная ошибка может оказаться проявлением более глубоких чувств, тесно связанных с природой вашего изначального «я» и с вашими долговременными целями.

Одним из главных аспектов возвращения к своему изначальному «я» является обучение говорить слово «нет». В японском языке слово «нет» звучит как «*Не*», но, поскольку японское общество по своей природе очень конформистское, в действительности его запрещено говорить. С ранних лет нас учат тому, что мы должны сотрудничать и что наше изначальное «я» всегда должно уступать дорогу социальной личности. Но точно так же, как запертый в клетке тигр будет бросаться на первого же человека, который окажется поблизости, ваше изначальное «я» должно уметь решительно говорить «нет». Ему необходимо позволять делать это, обозначать свои границы — или вы окончите свою жизнь с неврозом по поводу того, что со всеми и всегда надо быть вежливым.

Ваше тело и ваше сознание с радостью подскажут вам, когда изначальное «я» было проигнорировано. Это произойдет при помощи болезни, неожиданной забывчивости, странной враждебности, апатии, фрейдистских снов или вредной привычки. Прислушайтесь к своему телу!

Если вы все же отыщете свою Полярную звезду, к вам может вернуться давно потерянное детское ощущение полноты жизни, которое последний раз вы испытывали много лет назад. Вы снова начнете любить себя, будете легко помнить обо всем, станете более озабочены хорошим здоровьем, а также сможете больше восхищаться миром и людьми. В глазах ваших близких поиски своей путеводной звезды могут показаться занятием эгоистическим, но разве лучше навсегда похоронить это чувство и жить дальше?

Сделать порыв

Когда мы переживаем серьезные изменения (появляется ребенок, увольняют с работы, берем продолжительный отпуск), то иногда протестуем против этого, думая, что «все» будут считать нас идиотами или «все» будут нас ненавидеть. Это ужасно, пока вы не начнете понимать, что «все» — это всего лишь несколько людей, и, возможно, некоторые из них уже на том свете. Психология называет эту боязнь «обобщенным другим». Бек, например, пришлось потратить много времени на осознание того, что она писала свои произведения в сухом академическом стиле научных журналов только для того, чтобы получить одобрение отца, когда самой ей было приятнее писать простым ясным языком.

Когда мы осознаем множественность точек зрения на любую проблему, то больше не можем обращаться к воображаемому объекту под названием «все» и начинаем более свободно оценивать ситуации и чувствовать свою правоту. Всегда помните, говорит Бек, что социальная личность запрограммирована избегать опасностей, даже если они иллюзорны. Следуя своим мечтам, с другой стороны, вы сможете развить в себе новое позитивное отношение к своим страхам.

Последнее слово

«Найди свою Полярную звезду» — это довольно большая книга (380 страниц), которая написана обо всем: как ценить красоту, быть великодушным, приветствовать изменения даже тогда, когда все замечательно, как определять в себе и других страх, горе, выражать гнев и ненависть, как следовать собственной интуиции. Что же все это имеет общего со следованием к своей звезде? Если вы «не идете к цели», то это влияет на всю вашу жизнь, поэтому вам необходимо лучше чувствовать свои эмоции и

желания, чтобы иметь возможность вернуться к изначальному состоянию счастья. Последняя часть книги посвящена четырем стадиям жизни, которые вы можете пройти на пути к своей Полярной звезде, и это почти самостоятельная книга. На протяжении всего произведения приведены загадки и упражнения, большая часть которых поможет вам «выйти из своей раковины наружу».

Марта Бек

Бек является выпускницей Гарварда, где она впоследствии получила степень магистра, а затем и доктора философии. Она преподавала в Гарварде и в Американской высшей школе международного управления развития личной карьеры. После академической работы она стала консультантом по эстетическому проектированию жизни и основала компанию «Дизайн жизни», которая стремилась помочь своим клиентам реализовать их возможности.

Другие ее бестселлеры: «Ожидающий Адам: подлинная история рождения», «Трансформация и безусловная любовь», «Развод: почему женщины разводятся и как они могут восстановить свою жизнь». Она также писала статьи для многих американских журналов.

Бек живет в Фениксе, штат Аризона, вместе со своей семьей.

Бхагавадгита

«Мы рождены в этом мире природы, наше второе рождение — в мире духа».

«Тот, чье сильное тело служит разуму, использует свою силу для лучшего дела. Не ищи выгоды для себя, Арджуна! Только одно дело в мире почетно. Исполнишь лишь тебе предначертанный долг!»

«Тот, чье спокойствие никто не может поколебать и у кого все остальные находят спокойствие, кто находится по ту сторону возбуждения, гнева и страха, — тот дорог мне».

«Если ты не хочешь участвовать в битве жизни потому, что считаешь ее глупой, то ты боишься этой битвы. Причина страха в тщеславии, но природа заставит тебя участвовать в ней».

«Я дал тебе слова мудрости и просветления, которые более секретны, чем любые тайны. Наслаждайся ими в тишине своей души, а затем, освободившись, исполний свою волю».

В нескольких словах:

Ищи мира внутри себя, делай дело, которое является только твоим, и наслаждайся тайнами Вселенной.

Похожие книги:

Дипак Чопра «Семь духовных законов успеха» Дхаммапада

5.

Бхагавадгита

Бхагавадгита — это запись беседы между Богом (воплощенным в Кришне) и молодым человеком. Молодой воин Арджуна из королевской семьи Пандавов находится в панике накануне важной битвы. «Враги», с которыми ему придется сражаться, — это его двоюродные братья, знакомые ему с рождения.

Находясь в отчаянном затруднении, он обращается к своему погонщику лошадей Кришне за помощью. Ответы, которые он слышит, — это не совсем то, чего он ожидал, но Кришна находит возможность сказать всем смертным о том, как действует Вселенная и каков лучший подход к жизни.

Бхагавадгита является небольшой, но очень любимой большинством почитателей индийской литературы частью обширного эпоса «Махабхарата», повествующего о войне между двумя родственными семьями — Куравами и Пандавами. Название ее переводится как «божественная песнь», или «песнь Бога», и ее считают «симфонией», отражающей высший взлет индийской духовной культуры.

Красота этого произведения в том, что оно действует на читателя на разных уровнях — поэтическом, литературном, философском, духовном, — и здесь мы обратим внимание на последний.

Смысл затруднения Арджуны

Арджуна не хочет участвовать в этой битве, да и почему он должен это делать? Читатель не может не согласиться, что воевать против собственных родственников — полное безумие. Однако эта история представляет собой аллегорию: она говорит о действии и бездействии и знакомит нас с понятиями *кармы* и *дхармы*.

Арджуна удивляется, и совершенно справедливо: зачем он должен делать что-то хорошее или вообще что-то делать в мире, который настолько плох. Джозеф Кэмпбелл в книге «Власть мифа» говорит о том, что частью взрослой жизни является способность сказать «да» отвратительному или злему, признать его существование в мире. Называемое им «принятие всех вещей» не предполагает, что вы не сможете справиться с различными негативными моментами в жизни. Он утверждает, что взрослый человек не может сказать, что нечто, насколько бы плохим оно ни было, не имеет права на существование. Все существует ради какой-то цели, даже если эта цель — необходимость сразиться. Было бы приятно отказаться от жизни, быть в стороне или над ней, но это невозможно. Поскольку все мы являемся живыми существами, то не можем избежать действий или их последствий — это и есть *карма*.

Если мы уже попали в этот мир, то что же должно руководить нашей жизнью? Есть действия, которые предпринимаются на основании желаний, а есть действия, мотивом которых служит только чувство цели.

Первый тип кажется более простым, потому что он позволяет вам не задавать сложных вопросов и требует незначительного знания своей природы. На самом деле такие действия идут против законов Вселенной, и обычно их результатом является уход из жизни духовного начала. Стремление к цели кажется более сложным и загадочным делом, но в действительности это наиболее естественный путь, в нем заключается спасение души и даже источник вечного удовольствия. Слово, которое обозначает такие действия, — *дхарма*.

Разум

Бхагавадгита — великая книга, потому что она является воплощением рассуждающего разума, способного выбирать путь достижения цели и отбрасывать автоматичность жизни, которая является следствием потакания желаниям. Если Арджуна будет просто следовать своему желанию и не сражаться, то он ничему не научится. Вместо этого Кришна убеждает его «сражаться идеально» — в этом его долг, его цель, его *дхарма*.

Освободившись от нерешительности, Арджуна узнает, что его противники «получают свою участь как воздаяние» в любом случае. Арджуна осознает себя инструментом божественной *кармы*.

Читатель не должен долго удивляться тому, что Бог рекомендует молодому человеку воевать. Смысл этой истории в том, что Арджуна, ставя под вопрос свои действия и существование, представляет собой разум человека. Сегодня мы склонны отождествлять разум и интеллект. Это неправильно, потому что тогда компьютер, который также обладает некоторым интеллектом и может «выводить нечто новое и обрабатывать информацию», находится на одном уровне с нами.

Разум на самом деле — это процесс, с помощью которого мы открываем свое место в более широкой картине мира, и в особенности это те действия, которые оправдывают наше существование и наделяют его смыслом. Именно это делает нас человеческими существами.

Бхагавадгита — это не мистическая книга, она направлена на развитие высших способностей и активности через демонстрацию путей разума.

Работа

В Бхагавадгите описываются три «составляющие человеческой природы»: тамас (темнота), раджас (огонь) и саттва (свет). Огонь в жизни проявляется в действиях и активной деятельностной позиции, в участии во множестве дел, желании большего, достаточно небольшом желании отдохнуть, в стремлении к общению и обладанию вещами. Раджас связан с достижением и созданием, жизнь поделена на «мое и пока еще не мое».

Звучит знакомо? Это привычная нам жизнь, которая сконцентрирована на результатах, и, хотя она лучше, чем жизнь в соответствии с принципом тамас (инертность, глупость, лень, нежелание знать), все же это средний уровень. А жизнь по принципу света (саттва)? Вы поймете, что живете в соответствии с

этим принципом, когда ваши намерения станут благородными и бескорыстными, а вы будете свободны в своих действиях. Ваша работа начнет приносить вам огромное удовольствие, и вам не нужно будет иных наград, кроме самого труда.

Главной идеей данной священной книги по поводу работы является следующее положение: если вы делаете работу, которая вам не нравится, то это затемняет вашу душу. Если это кажется невозможным, любите то, что вы делаете. Свобода — от страха и беспокойства по поводу «результатов» — обязательно последует. Мудрый человек всегда держит результат или цель в уме, и все же отстраненность от него делает его труд более эффективным.

Бхагавадгита говорит, что спокойствие, которое возникает в результате отказа от плодов своих трудов, даже выше спокойствия, которое возникает в результате медитации. В этом состоянии человек освобождается от жесткости сексуальных ожиданий, что позволяет проявиться неожиданному и замечательному.

Устойчивое «я»

Вы можете быть совершенно спокойными перед экраном телевизора, смотреть передачу о вручении наград Американской киноакадемии и слушать репортаж о славе и блеске номинантов на «Оскара» и эксклюзивных вечеринках. Некоторые скажут: «Сейчас каждый в мире хочет быть там». И под поверхностным наслаждением от передачи возникает неожиданно чувство собственной неполноценности. «Кого волнует, что некоторые считают это излишеством, я хочу там быть! Что я сделал со своей жизнью, что не могу оказаться на этой вечеринке? Вернусь ли я на работу в начале следующей недели?»

В психологии существует обозначение такого образа мысли: «отождествление с объектами». Он предполагает фокусирование внимания на других и поиск поддержки и уверенности в вещах. Голливуд является знаменитой моделью, которая способствует распространению такого образа мысли, потому что там всегда приходится думать о том, что скажут и додумают люди о твоём следующем выступлении, роли или деле. В основе своей такая жизнь полна страха, который проявляется в те моменты, когда действительность не соответствует вашим ожиданиям или надеждам. Бхагавадгита учит, что вы можете достичь такого состояния, в котором вам уже не будет нужна никакая внешняя поддержка, и вы будете ощущать себя правым только на основании собственного чувства. Вы сможете знать, что обладаете настоящей, вечной ценностью.

Одним из главных способов достижения такого состояния является медитация, которая приносит покой и избавляет от таких чувств, как страх и жадность. С ее помощью мы открываем свою личность, которая не подвержена изменениям, то есть, говоря словами Дипак Чопры, «обладаем иммунитетом к критике, перестаем бояться изменений и полагаемся во всем на себя». Это и есть подлинная власть, по сравнению с той, которую можно достигнуть путем различных действий.

В своих основных сознательных желаниях все люди одинаковы, в состоянии медитации вы открываете свою уникальность. То, что мы делаем после медитации, обычно не создает негативной кармы, потому что мы действуем из области чистоты и совершенного знания. «С совершенной медитацией приходят совершенные действия», — говорит Бхагавадгита.

Книга постоянно подчеркивает, что просветленный человек одинаков и в радости, и в печали, его не могут поколебать ветры эмоций или отдельные события. Это — руководство по достижению устойчивости, которая, как ни странно, возникает в результате восхищения переменчивой природой жизни и неизбежным ходом времени. Хотя Вселенная может находиться в постоянном изменении, мы способны организовать свое сознание так, чтобы оно стало той редкой неподвижной точкой, на которой может быть основана система взглядов и ценностей. Эта книга — прекрасное лекарство против ощущения собственной незначительности, которое может поражать даже наиболее уверенных в себе людей.

Последнее слово

Те читатели, которые обременены предрассудками против религиозных книг и считают их «мистической чушью», могут быть удивлены тем, что Бхагавадгита является одной из самых замечательных книг, посвященных вопросу независимости сознания.

Кришна говорит Арджуне:

«Я дал тебе слова мудрости и просветления, которые более секретны, чем любые тайны. Наслаждайся ими в тишине своей души, а затем, освободившись, исполняй свою волю».

Даже несмотря на то, что Бог всемогущ, у человека есть свободная воля. Бхагавадгита несет свое послание через века, потому что оно написано поэтическим языком, который является в то же время

отголоском самого сердца.

Это прекрасная книга по самосовершенствованию, поскольку она не является учебником и не написана сложно, но в то же время остается источником глубокой мудрости, предлагая путь к спокойствию ума, радости и уверенности в работе. Она также очень актуальна для сегодняшнего, гораздо более быстрого века, как и для прошлых столетий.

Библия

«Ты решишь, и тебе будет это дано: и свет будет сиять на твоём пути» (Иов, 22:28).

«Господь является моим пастырем, он приведет меня к зеленым пастбищам. Он приведет меня к спокойной воде, он спасет мою душу» (Псалом 23).

«Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Фил. 4:8).

«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе» (Фил. 4:13).

«Он дает силу тем, кто верит в него, и тем, у кого нет силы, он увеличивает силу» (Исайя, 40:24).

«Что же сказать на то? Если Бог за нас, то кто против нас?» (Рим. 8:31)

«Потому говорю вам: все, чего не будете просить в молитве, верьте, что получите, и будет вам» (Марк, 11:24).

В нескольких словах:

Любовь, вера, надежда, слава Бога, совершенство человека.

Похожие книги:

Бхагавадгита

Дхаммапада

6. Библия

Люди обычно рассматривают Библию с трех точек зрения: как священный религиозный текст, как обширную историческую летопись или как собрание выдающихся историй. Однако это может стать препятствием для совершенно иного толкования Библии как собрания идей, помогающих создать новое понимание сущности человека и его предназначения.

Прогресс

Очень просто забыть о том, насколько Ветхий и Новый завет ответственны за то, в каком мире мы живем сегодня. В своей книге «Дары евреев: как племя пустынных кочевников изменило мысли и чувства всех людей на Земле» Томас Кагилл пишет:

«Без Библии мы никогда бы не узнали о движении за отмену рабства, тюремной реформе, пацифизме, движении по борьбе за гражданские права, борьбе неимущих за свои права, движении против апартеида в Южной Африке, движении солидарности в Польше, движениях по борьбе за свободу слова и демократию в таких странах Дальнего Востока, как Южная Корея, Филиппины и даже Китай. Все эти современные движения используют язык Библии».

Возможно, главное изменение в нашем образе мысли возникло благодаря идее прогресса. В отдаленном прошлом время всегда представлялось циклическим; великие мифы о сотворении мира, которые занимали очень важное место в культурах прошлого, очень мало времени уделяли будущему. Мысль о том, что завтра будет лучше, чем сегодня, была совершенно чуждой. Существовало множество богов, но они были безличными и капризными, и никто из них особенно не заботился о человеческой расе.

Все изменилось после непосредственного откровения, которое Христос явил Моисею на горе Синай. Хотя этого нового Бога следовало бояться, он был Богом Яхве, который не только всегда заботился о делах людей и любил их, но и имел свой план относительно происходящего на Земле. Он вывел народ Израиля из рабства в Египте и привел его на обетованную землю, он на протяжении всей истории вел людей к одному ему ведомому концу и был Богом прогресса.

Хотя сегодня мы принимаем это как очевидное, такой прогрессивный взгляд на мир определил

характер европейской культуры, а также был принят почти всеми другими цивилизациями. Это, как говорил цитируемый выше Кагилл, та сила, которая стоит за всеми освободительными движениями. Они часто используют образы книги Исхода, в частности, мысль о том, что «все должно идти не так, как в действительности». Эта мысль также является тем светом, который содержится в большинстве книг по самосовершенствованию.

Сила любви

Если Ветхий завет вдохновлял группу людей на протяжении веков, то Новый завет стал символом личного спасения. Ветхий завет был революционным, потому что он перенес внимание на личность, но Новый завет доводит эту мысль до логического завершения, утверждая, что отдельный человек не только может изменить свой мир, но и обязан это сделать. Его задача заключается в том, чтобы преобразовать мир по замыслу Бога, используя как пример жизнь Иисуса Христа, сделать его миром активной любви. Любовь, которая исцеляет и создает, как и прогресс, — эта идея сегодня принимается как очевидная. Но, как пишет Эндрю Велберн в «Началах христианства»: «Любовь — это отношение Бога к самосознающей личности, такое же могучее и мудрое, как и закон, который был формой отношения Бога к древнему, не сознающему своей цели человечеству».

Библейская идея о силе любви отмечает собой новую эру в истории человечества. На своем пути в Дамаск спешащий на помощь попавшим в беду христианам Павел из Тарса (который впоследствии стал апостолом) был «ослеплен светом». Эта прекрасная история о личной трансформации демонстрирует новую идею о том, что любовь может быть сильнее власти или собственности.

Вера

Многочисленные боги, в которых верили люди до прихода монотеизма с его представлениями о едином Боге, были в большинстве своем отражением человеческих желаний. Если вы не получаете того, чего хотите, то было значит, что боги разгневаны на вас. Бог Моисея был более сложным, потому что он требовал от своего почитателя веры в божественное существование и замысел, а также в его всевластие. Иудейский и христианский Бог был не только Богом создателем и разрушителем мира, но и участвующим в судьбе человечества.

Взгляните на историю Авраама, когда Бог приказал ему отправиться на священную гору и принести жертву, он сделал это, хотя и понимал, что приносит в жертву единственного сына. Как ни удивительно, он сознательно хотел пройти через это. В последнюю минуту Бог приказал ему заменить сына агнцем, который находился неподалеку. Успешное прохождение Авраамом этого нелегкого теста на веру было вознаграждено тем, что поколения его потомков жили в богатстве.

И все-таки это был не просто тест на покорность Богу, и касался он не только Авраама. Само человечество прошло этот тест: мы выбрали путь быть не просто животными, которыми управляет страх, привязанными к этому физическому миру, но должны стать отражением Бога, выказав ему почтение и веру.

Библия и личность

Другие религии и философские системы рассматривали мир либо как иллюзию, либо как драму, в которой каждый человек играет свою роль. Христианство же, сделав отдельного человека той силой, которая изменяет мир и ведет его к намеченной цели, возвеличило историю. Она стала историей попыток человека создать на Земле рай по замыслу Бога.

Прежде всего, христианство не требует от верующих людей полного принятия своего положения в жизни. Оно изначально было построено на принципе равенства: люди отныне не подчинялись ни другим людям, ни капризным богам, ни «судьбе» и ни «звездам». Это дало человечеству идею, изменившую весь мир: отдельный человек и его жизнь не определяется полностью такими факторами, как классовая или этническая среда или размер кошелька.

Революционное нововведение Библии, и в частности Нового завета, состояло в понимании, что каждый обладает выходом в «непостижимое целостное бытие» (Тейяр де Шарден). В то время как более широкая точка зрения на Библию позволяет нам утверждать, что она создает образ человечества как единого целого; такое отношение возможно только в том случае, когда каждый человек сам по себе имеет шанс полностью реализовать свои возможности. Что бы вы ни думали об этом, такая точка зрения была провозглашена папой Иоанном Павлом II, антикоммунистом по убеждениям, потому что коммунизм подчинял уникальную личность человека целям безликого большинства.

Последнее слово

Библия заслуживает того, чтобы на нее посмотрели свежим взглядом. Мы больше не обязаны считать ее собранием историй о первородном грехе и жертвах или как инициатора сильной церковной иерархии и священных войн. Мы должны помнить о ее призыве к состраданию, полноте жизни и обновлению, к морали, которые не требуют опоры на других людей. Хотя Библия восхитительна как историческая книга со множеством замечательных историй, мы должны отдать ей справедливость и помнить, что она была изначально руководством по личному изменению.

Железный Джон 1990

«Мужчина за последние двадцать лет стал более разумным, более тонким. Но этот процесс не сделал его более свободным. Он является приятным мальчиком, который должен радовать не только мать в детстве, но потом и молодую женщину, с которой живет».

«Слово «особенный» очень важно для наивного человека, и у него есть особые отношения с некоторыми людьми. У нас всех есть какие-то особые отношения, но он окружает своего близкого человека пресыщенным обожанием. Отношения настолько особые, что он никогда не замечает темных сторон такого человека».

«История о Железном Джоне пробудила во мне воспоминания об обрядах инициации, которые уходят корнями на десять или двадцать тысяч лет в Северную Европу. Задачей Дикого человека было научить молодых мальчиков тому, насколько сложна, разнообразна и многогранна мужская доля. В теле мальчика возрождаются способности его давно умерших предков, и его разум наследует духовную силу, которая развивалась и накапливалась многие тысячелетия до его рождения».

В нескольких словах:

При помощи древних мифов мы можем пробудить изначальную, давно забытую силу мужчины.

Похожие книги:

Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс «Власть мифа»

Кларисса Пинкола Эстес «Женщины, которые бегут с волками»

Томас Мур «Забота о душе»

7.

Роберт Блай. Железный Джон, 1990

Роберт Блай — известный и уважаемый американский поэт. Как же он решился написать книгу по саморазвитию? Блай занимался мифологией, чтобы увеличить свой доход, и обнаружил, что сказка братьев Гримм «Железный Джон» потрясла его до глубины души. Появившаяся в итоге книга о давно забытых мифах стала началом мужского движения, а семинары Блая стали поддержкой для тех, кто полюбил барабанный бой и лазание по деревьям.

Современный человек

На своих ранних семинарах Блай просил слушателей воспроизвести сцену из «Одиссеи», в которой Одиссею советуют поднять свой меч, когда он будет приближаться к символу женской энергии, богине Цирцее. Миротлюбивые греки были не способны поднять меч в ее присутствии, настолько они не желали причинить никому вреда. А слушатели семинаров повзрослели во время войны во Вьетнаме и не хотели быть «настоящими мужчинами», потому что для претворения в жизнь этой идеи требуется присутствие врага. Вместо мужчины 50-х годов, думающего очень однообразно, у современников появилась открытость к различным точкам зрения и мнениям.

Мир стал гораздо лучшим местом для «мягких мужчин» — они являются любящими существами, как замечает Блай, но такие гармоничные мужчины в глубине души несчастны, поскольку вынуждены быть пассивными. Блай решил научить мужчин тому, что обнажение меча не обязательно означает приверженность военной карьере, а может стать знаком «радостной решительности».

Книга «Железный Джон» — это книга о возвращении мужчины к своим истокам при помощи мифов и легенд, к основам их мужественности, о поиске среднего пути между более сознательным,

«чувствительным парнем новой эпохи» и полным жизни и силы первобытным воином.

История

История Железного Джона в той или иной форме существовала в течение тысячелетий. Вкратце: охотник соглашается на предложение короля отправиться в ту часть леса, из которой еще никто не возвращался. Охотник идет в этот лес, его собака берет след, который приводит к лесному озеру. Медленно исследуя дно озера сетью, он находит на его дне дикого мужчину, которого приводит в замок, где его заключают в темницу.

Сын короля впоследствии играет золотым шаром, который случайно закатывается в клетку к этому дикому мужчине. После долгих споров принц заключает с ним сделку: узник возвращает ему мяч взамен на то, что его отпускают. Эта сделка отмечает начало взросления мальчика-принца: он хочет отделиться от родителей и получить свой «золотой мяч» обратно (живое ощущение молодости), открывая в себе свою мужскую энергию.

Кто такой или что такое Дикий человек?

Блай проводит важное для него различие между диким человеком и дикарем. Дикарь ломает окружающее пространство, насилует женщин, его внутреннее отчаяние вырывается в мир в форме неуважения или ненависти к другим. Дикий человек готов исследовать мир и продумывает момент удара. Этим он больше похож на священника или шамана, чем на дикаря. Дикий человек является высшим проявлением мужской природы, дикарь — ее низшим проявлением.

Цивилизованный человек пытается сделать свою дикую природу частью более обширного «я». Когда принц в этой истории рискует всем и идет в лес с диким человеком, его родители думают, что он просто одержим дьяволом. На самом деле происходит глубинная инициация, и принц пробуждается. Блай говорит о том, что современное восприятие детства как светлого периода жизни отделяет ребенка от источника первобытной энергии. Вредные привычки и психологические проблемы общества отражают его неспособность обуздать «темную сторону».

Блай верит, что современное убеждение по поводу гармонии и более высокого уровня сознания является опасно привлекательным для наивного человека. Мифология приглашает нас войти в полноценную жизнь, со всеми ее слезами и кровью. Способ, каким мы можем полностью реализовать себя и обрести мужественность, связан с концентрацией на «одной ценной вещи» (идея, человеке, задаче, вопросе) и решением следовать ей любой ценой. Когда мы делаем ясный выбор, принц внутри нас просыпается и наша сила наконец-то освобождается.

Пробуждение воина

Энергия воина, если ее не использовать или не почитать, выражается в насилии, избиении жен, педофилии, чувстве вины. Если пользоваться ею правильно, то она может стать источником удовольствия для каждого. Как еще, спрашивает Блай, можем мы объяснить бессознательное, восхищение овеванными славой рыцарями или мужчинами в белой парадной форме с медалями на груди? Этот образ представляет собой цивилизованный вариант энергии воина.

Автор также говорит о том, что дух воина и случайная «вспыльчивость» должны использоваться в отношениях. Он цитирует психоаналитика Карла Густава Юнга, который писал о том, что «американский брак является одним из самых печальных, потому что мужчина расходует всю свою мужскую силу в офисе». Дома он становится котенком. Вспыльчивость означает защиту подлинно своего, а женщина хочет знать, где лежат границы мужчины.

Возвращение к почве

Многие проводят двадцать или тридцать лет своей жизни «без корней»; в своем воображении такие мужчины не связывают себя ни с чем конкретным. Но для того, чтобы мужчина стал целостным, нечто должно сначала открыть его, какую-то рану, через которую выходит наружу душа. Во многих мифах животные приближаются к молодым людям, чтобы поранить им какую-то часть тела; в истории про Железного Джона — преследующий его рыцарь ранит принца в ногу. Когда он падает с коня, его золотые волосы, которые он прятал от всех под шлемом, рассыпаются по плечам. До этого момента казалось, что он пребывает в двух измерениях. Признание боли и страдания, говорит Блай, жизненно необходимо для раскрытия возможностей мужчины, а также для развития способности подниматься

сознанием в высшие сферы.

Желание быть мужчиной

Суть церемоний инициации мужчин во всех культурах заключается в вынужденном, насильственном открытии темной стороны. Женщина не может инициировать мужчину. Во многих культурах мальчика перед инициацией забирают у женщин, которые до этого управляли его жизнью, а впоследствии часть его жизни проходит среди мужчин. В современном обществе не осталось структур инициации, и молодые люди могут наслаждаться своей свободой в течение нескольких лет, выражая свою сущность в грубом поведении, ссорах с родителями (особенно по отношению к матери), в привлекающей внимание одежде и музыке.

Миллионы мужчин выросли в среде женской энергии, что само по себе не является проблемой, но мальчикам также необходимо и мужское общество. Мужчина начинает думать о своем отце больше, когда он становится старше, а мифология может многое рассказать о тяжести ответственности «входа в отцовский дом», встрече с тяжелой реальностью и отказе от легкости и комфорта детства. Блай утверждает, что шекспировский Гамлет, например, является метафорой этого процесса перехода с женской стороны дома на мужскую.

Цвета жизни

В сказке про Железного Джона переодетый рыцарем принц скачет сначала на красной лошади, затем на белой и, наконец, на черной. Эти цвета имеют свое символическое значение в отношении к мужской жизни: красный обозначает сексуальность и эмоциональность молодых лет, белый — жизнь и работу в соответствии с принципами закона, черный — период полного взросления, когда в человеке начинают проявляться сострадание и гуманизм.

Блай говорит, что в последние годы своего президентства Линкольн был человеком в черном. Он уже повидал все эти цвета. Им уже не управляли эмоции (красный) или какие-то внешние правила и законы (белый), он отказался от позиции обвинителя и развил в себе прекрасное философское чувство юмора. Вы сможете легко узнать человека, который начал переходить в черный цвет, потому что ему начинают по-настоящему доверять окружающие. Уже нет скрытых проблем, потому что он полностью соединился со своей тенью.

Последнее слово

Почему пересказ Блайем давно забытой европейской сказки так нравится многим западным мужчинам?

История Железного Джона рассказывалась у костров в течение тысячелетий. К несчастью, многие мужчины на самом деле не представляют себе, что они потеряли, как в случае с давно забытым наследством, которое лежит нетронутым. Книга предполагает, что в настоящее время предъявляется слишком много завышенных требований к мужчинам, а женщинам и всему остальному обществу лучше также об этом знать.

Мужчины, которые могут смеяться над такими книгами, как раз больше всего в них нуждаются. Наиболее разрушительными как раз и являются те мужчины, которые не развили в себе способность к изучению себя, и женщины должны приветствовать любые усилия по формированию сильной, но не деструктивной мужской силы. Если «Железный Джон» — это книга для мужчин, то «Женщины, которые бегут с волками» Клариссы Пинкола Эстес — похожая книга для представительниц слабого пола, и ее можно порекомендовать всем женщинам.

Книгу «Железный Джон» необходимо читать несколько раз, особенно если вы не знакомы с мифологией. Это была первая книга Блая в прозе, но в ней собраны некоторые его поэтические произведения.

Роберт Блай

Рожденный в 1926 году в семье фермера в Мэдисоне, штат Миннесота, Блай окончил Гарвард и получил степень магистра в университете Айовы. Он является одним из самых признанных живых поэтов в Америке, был редактором ряда поэтических сборников, наставником некоторых молодых поэтов. Его переводы неанглоязычной поэзии сделали доступными для американцев многие работы классиков мировой литературы. Во время войны во Вьетнаме он был лидером антивоенного движения.

После «Железного Джона» Блай написал еще ряд произведений, в том числе «Общество братьев и сестер», в котором утверждал, что мы сейчас живем в культуре «вечной юности», а также книгу «Король-девушка: объединение женского и мужского начал». Самая его последняя работа — «Питаясь медом слов» — является собранием его лучших поэтических произведений последних трех десятилетий, а также включает некоторый новый материал. Роберт Блай живет в Миннесоте.

Утешение философское (Утешение философией) VI век нашей эры

«Созерцайте размер и стабильность небес и затем откажитесь наконец от восхищения ничего не стоящими вещами».

«Недостаток самопознания для других живых существ является естественным, но для человека это очень большой моральный недостаток».

«И хотя общая картина может казаться нам, смертным, полной противоречий и странностей, потому что мы совершенно не способны представить себе весь порядок вещей, тем не менее у каждой вещи есть свой собственный образец, который управляет ею и ведет ее к благу».

«Вот поэтому, — продолжила она, — мудрый человек не должен отчаиваться, если Фортуна от него отвернулась, точно так же как смелый воин не должен испытывать колебаний и трусости при звуках начинающейся битвы. Для каждого из них трудность предлагает также некоторую возможность: для смелого — это шанс прославиться, а для мудреца — шанс постичь при помощи своей мудрости природу вещей».

В нескольких словах:

Не важно, что с вами происходит, ваш разум всегда должен оставаться свободным.

Похожие книги:

Марк Аврелий «Размышления»

Виктор Франкл «Человек в поисках смысла»

8.

Боэций.

Утешение философское (Утешение философией) VI век нашей эры

Трудно переоценить важность работы Боэция «Утешение философское» в литературе по самосовершенствованию. Хотя сегодня имя этого автора неизвестно широкому кругу читателей, около тысячи лет назад его сочинение на христианском Западе уступало по популярности только Библии.

Жизнь Боэция была полна привилегий. Аниций Манлий Северин Боэций родился в семье аристократов в эпоху поздней Римской империи. Затем был усыновлен римским государственным деятелем Симмахом, на дочери которого он женился. Боэций был воспитан как вельможа, получил прекрасное образование и стал консулом Римской империи, когда ему еще не было тридцати. Боэций был опорой Сената и защитником границ империи, а также известным ученым, делал комментарии к Аристотелю и его переводы, которые позволили сохранить классическую традицию в эпоху Средневековья. Но его мечте о полном переводе всех работ Платона и Аристотеля на латинский язык и создании сочинения о древних философах, в котором были бы собраны все их главные идеи, так и не суждено было осуществиться. Боэций жил в очень интересные времена.

Римская империя превратилась в «христианскую», расколовшись на восточную (со столицей в Константинополе) и западную (Равенна). Хотя большинство старых институтов Римской империи сохранились, но правил ею теперь не римлянин, а «варвар» остготов Теодорих. Боэций при его дворе занимал должность управляющего делами, который должен был улаживать отношения между Сенатом и новым режимом. Но в результате дворцовых интриг Боэций был обвинен Теодорихом в измене и приговорен к пыткам и смерти.

Жизнь, в которой раньше было все, внезапно превратилась в ничто. В ожидании казни Боэций пытался найти ответ на вечные вопросы и написал сочинение «Утешение философское».

Колесо Фортуны

Книга начинается с того, что перед заключенным в темницу узником (в котором мы легко узнаем самого Боэция) возникает образ госпожи Философии. Она услышала его жалобы на несправедливость ареста и решила с помощью разума доказать ему, что люди не должны винить в этом судьбу.

Фортуна приходит и уходит тогда, когда она сама этого хочет, а следовательно, от нее никогда нельзя зависеть. Заключенный считал «счастьем» свое высокое положение, общественное признание и богатство, но Философия говорит ему, что эти привилегии не могут быть подлинным источником счастья, если они привели его туда, где он сейчас находится. Если человек полагается на удачу, то он должен быть готов как к ее появлению, так и к ее уходу, как к смене времен года. В своей жалобе узник забыл, что мир состоит из добра и зла.

Философия вынуждает заключенного согласиться, что наивысшее благо, которое мы только можем искать, — это Бог и что наша увлеченность внешними преимуществами, к которым относится слава, богатство или власть, на самом деле лишь отдаляют нас от этого источника вечного счастья. В отличие от Фортуны, Бог неизменен и постигается путем внутреннего созерцания. Как ни странно, но человек, который ищет Бога, должен сначала познать себя.

Все еще пребывающий в разочаровании, заключенный жалуется на то, что в этом мире зло часто одерживает победу над добром. Но Философия говорит ему, что зло достигает своей цели только тогда, когда человек превращается в животное, а успех добра заключается в том, что оно поднимается над уровнем человеческого бытия на высоту божеств. Поэтому зло никогда не может в действительности победить, поскольку его «успех» никуда не приводит, в то время как все попытки достичь добра делают нас только выше.

Судьба и Провидение

В книге Боэция рассматриваются более серьезные вопросы, такие как о Провидении и свободной воле. Когда заключенному говорят, что в мире нет случайности, что всем управляет божественное Провидение, он разумно задает вопрос о том, есть ли у человека свободная воля? Философия объясняет, что Бог видит в настоящем времени будущие события, которые являются результатом свободной воли человека. Бог знает, что произойдет, если вы сделаете определенный выбор, но сам не вмешивается в этот выбор, если его не попросить о помощи.

Узник понимает, что, хотя Провидение безо всяких усилий организует мир в единое целое, судьба охватывает все развитие каждого человека во времени, от рождения и до смерти. Те, кто находится ближе к божественной жизни и живет в большем соответствии с Провидением, могут полагаться на его помощь; те же, кто считает лишь себя полностью ответственным за свою жизнь, теснее связаны со своей судьбой, но в то же время, как ни парадоксально, меньше способны ее контролировать. Люди, которые способны наслаждаться спокойствием, знают о божественном Провидении; сеющие повсюду хаос и насилие могут видеть только злой лик судьбы.

Поиск смысла в лишении

Философия пытается показать узнику, что нет человека, который лучше, чем он сам, наслаждавшийся славой, богатством, властью и всеми преимуществами, которыми его наделила аристократическая семья, может понять иллюзорность благ материального мира. Против того, что свалилось на его плечи, нельзя найти защиту. Этим Философия готовит его к принятию своей судьбы. В свои последние часы, предаваясь творчеству в темнице, он видит свою жизнь в перспективе. Его достижения, как понимает Боэций, не так важны, как познание себя, которого он пока еще не достиг.

Боэций неожиданно понимает, что вся его жизнь была посвящена саморазвитию, сознательному и волевому конструированию себя. За время пребывания в заключении он изменил свою фиксацию на взрослом и юношеском состояниях и стал больше ценить единство и полноту Вселенной; он изменился и перестал быть политиком, но стал мудрым старцем. Даже столь ужасную смерть, как его, при помощи философии можно воспринимать в перспективе.

Влияние «Утешения философского»

Книга, которую написал Боэций, оказала влияние на Данте, Чосера и Фому Аквинского, она была переведена на английский сначала королем Альфредом (IX век), а затем королевой Елизаветой (XVI век). На более высоком уровне эта книга помогала формированию духа почтения и самосозерцания, который сейчас является одной из главных характеристик эпохи Средневековья.

Желание Боэция просветить публику подвигло его на написание произведения в такой форме,

которая в античности была известна как Мениппова сатира. Она сочетает в себе поэзию и прозу и в то время была весьма популярным и легко воспринимаемым литературным стилем. Книга привлекает читателя и призывает его включиться в спор, обещая как утешение, так и удовольствие.

Последнее слово

Хотя Бозций был одним из самых видных интеллектуалов своего времени, его книга прежде всего является личной работой, которая обращается непосредственно к читателю любого возраста, предлагая свой совет, утешение и вдохновение. Ее главный вопрос о свободной воле вначале может показаться слишком интеллектуальным, но на самом деле он крайне важен для этики самосовершенствования. Ведь свобода разума, даже в том случае, если, как это случилось с Бозцием, тело несвободно, является признаком зрелости «Утешение философское» — это одно из самых глубоких обсуждений природы счастья, которое вы когда-либо сможете найти.

Как Пруст может изменить вашу жизнь

1997

«Хотя Прусту он никогда не нравился и он неоднократно называл его «неудачным» (1914), «лживым» (1915) и «ужасным» (1917), роман «В поисках утраченного времени» имеет одно преимущество: он указывает непосредственно на центральную тему произведения, а именно на поиск причин забвения и потерянного времени. Это произведение вовсе не является плодом размышления более юного и романтического возраста, это практическое пособие, которое может применить каждый. Оно рассказывает о том, как прекратить растрачивать свою жизнь попусту и начать ценить ее».

«Хотя философы традиционно занимались проблемой достижения счастья, более глубокая мудрость утверждает, что прямых и открытых путей к счастью нет, а их поиск оборачивается сплошными неудачами. Упорное повторение несчастий означает, что тщетность поиска широкой дороги к счастью должна со временем сделать вопрос о счастье утопичным».

В нескольких словах:

Цените богатство жизни и многообразие опыта вне зависимости от обстоятельств. Отсутствие больших ожиданий преподносит приятные сюрпризы.

Похожие книги:

Томас Мур «Забота о душе»

9.

Ален де Боттон.

Как Пруст может изменить вашу жизнь, 1997

Отцом Пруста был известный профессор гигиены, который писал бесчисленные статьи и много путешествовал. Один его сын стал доктором, был финансово обеспечен и любил спорт. Организм его был настолько здоровым, что однажды его переехал конный экипаж и он остался жив.

Был и другой сын, Марсель, болезненный эстет, который жил на деньги родителей и даже не мог выполнять простую работу библиотекаря. Иногда его видели в парижской опере, он давал обеды. Только когда умерли оба его родителя, Марсель решил что-то изменить в своей жизни, и к тому времени, когда он стал писать, ему было уже больше 30 лет. Затем прошли долгие годы, прежде чем он получил какое-то признание. Как отмечает Ален де Боттон, самую большую надежду Пруст выразил в следующих строках своего произведения: «Ах, Селеста, если бы я был уверен, что мои книги сделают столь же много, сколько мой отец сделал для своих больных».

Принимая во внимание последующую славу писателя, столь незначительная оценка собственных достижений кажется смешной. Но Ален де Боттон считает, что это замечание обладает более глубоким смыслом и раскрывает суть работы Пруста: он хотел делать то же, что и его отец, — быть целителем. Книга де Боттона повествует вовсе не о литературных достоинствах произведения (романа «В поисках утраченного времени»), а о его терапевтическом воздействии, и говорит о том, что именно по этой стороне работы писателя необходимо судить о таланте Пруста.

Цели страдания

Пруст стремился найти правильное применение страданиям, для него это было «подлинное

искусство жизни». Де Боттон не находит у Пруста традиционных философских проблем, он исследует гораздо более полезную форму жизненных советов. Вместо того, чтобы пытаться сделать свою жизнь бесконечным Диснейлендом, гораздо лучше найти способ, при помощи которого можно было бы стать «продуктивно несчастным».

Страдание всегда несколько удивляет нас, хотя, скорее всего, оно не должно этого делать. Многие персонажи произведений Пруста испытывают сильную душевную боль, изобретают различные защитные механизмы, которые помогают им избегать встречи с «неудобными вопросами» и делают их внешне бесстрастными. Страдалец видит свою логику в том, что он или она чувствует, знает, что острота ощущений неизбежно исчезнет, если страдание не будет связано с мудростью.

Искусство жизни, как его понимает Пруст, связано не с выдающимся образом жизни, а с поиском смысла и ценности в любой ситуации и находится вне зависимости от обстоятельств. Если рассматривать его таким образом, продуктивное несчастье может оказаться довольно хорошим подходом к жизни.

Как завоевывать друзей... и оставить свое место в истории

У Пруста было множество друзей, которые его очень любили, а некоторые даже оставили воспоминания о проведенном вместе времени. Де Боттон показывает нам, как автор достиг такого невиданного почтения.

Во-первых, Пруст не верил в то, что дружба является возможностью облегчить душу близкому человеку, даже если этому человеку будет интересно услышать о ваших проблемах. Действительно, если у вас есть друг и вы хотите больше узнать о его личности, позвольте ему вести беседу. Пруста любили, возможно, потому, что он был замечательным слушателем. Во-вторых, он считал, что дружба должна быть легкой и приятной, интересная беседа дает человеку возможность изумить другого и дать ему почувствовать себя особенным.

Все это могло быть взято прямо из книги Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Друзья писателя даже изобрели глагол «прустифицировать», который означал «внимательно и почтительно слушать». Де Боттон вдохновенно показывает нам, как Пруст всегда мягко открывает «истину» и разумность в словах своих друзей, используя свой замечательный интеллект и аналитические возможности в своих произведениях. Таким образом он сохранял своих друзей.

У этого мастера дружбы мы можем научиться тому, что от своих друзей не нужно ничего ожидать и в целом не следует зависеть в своем счастье от других людей. Пробудите в себе свою собственную внутреннюю страсть и любовь (которая обычно является не человеком, а тем, что вызывает к осуществлению или использованию; в случае Пруста это творчество) и живите в соответствии с ней. Удовлетворение этой страсти дает возможность увидеть дружбу и все другие отношения в более широкой перспективе.

Как прожить жизнь (не такую, как все)

Если врач скажет, что вам осталось прожить всего неделю, то мир внезапно станет чудесным и прекрасным. Почему же когда у нас все нормально, мы так легко впадаем в депрессию, скучаем или полностью опускаем руки? Пруст считает, что, хотя такие явления совершенно нормальны, они являются следствием ошибки в восприятии. Рассказчик в книге идет на берег моря, надеясь увидеть на побережье шторм и темные облака, кричащих птиц, но вместо этого обнаруживает обычный прибрежный городок. Тем не менее его друг художник Элстир, рисуя такие простые вещи, как белизну платья женщины на солнце, способен пробудить у зрителя ощущение прекрасного.

Для многих из нас слово «Пруст» является образом неповторимого интеллекта и изысканности, его тексты могут унести нас в золотую эпоху Парижа, когда жизнь была более прекрасной и богатой. Боттон говорит нам, что относиться так совершенно нельзя. Ирония его отношения к Прусту заключается в том, что он советует не любить французского писателя слишком сильно. Мы не должны стремиться посетить городок Комбре, в котором Пруст провел несколько летних сезонов в своем детстве, пытаясь увидеть то, что видел он; цель чтения его произведений заключается в том, чтобы развить в себе столь же полное чувство восприятия, которое может использоваться в любом месте и в любое время. Желать жить во времена Пруста, с его пирожными «Мадлен», конными экипажами, банкетами — это преступление, совершаемое против возможностей настоящего времени.

Время

На одном уровне работы Пруста призывают ценить момент, тонкие и незначительные детали жизни. Он хотел, чтобы мы почувствовали роскошь времени, погрузились в него, и его знаменитый стиль письма очень хорошо отражает эту страсть. Если предложение может быть понято как момент из слов, то он хотел продолжить этот момент как можно дольше. А если об этом можно было написать такой обширный текст, то это следовало бы сделать за то же время. Де Боттон говорит, что некоторые его предложения в стандартном печатном шрифте достигали длины четырех метров и их можно было бы обернуть вокруг бутылки вина 17 раз!

На другом уровне Пруст жил тихо, не замечая времени. Название книги «В поисках утраченного времени» часто переводилось как «Воспоминание прошлых вещей», и действительно, популярный образ произведений Пруста — это воскрешение в памяти давно забытого ради чувственного удовольствия. Образ, который дает нам де Боттон, однако, позволяет сказать, что это произведение вовсе не о прошлом. Скорее, как все великие романисты, Пруст использовал прошлое, чтобы описать разницу между вещами и временем. События эти уже давно минули, но глубокое понимание людей, любви и жизни, которым обладал писатель, позволяет ему освободить их от времени. Де Боттон был вдохновлен на написание своей книги вневременностью работ Пруста.

Последнее слово

Может ли семитомное, объемом в миллион с четвертью слов, произведение «В поисках утраченного времени», которое считается одной из самых великих книг XX века, действительно иметь какое-то отношение к саморазвитию? Такое предположение способно оскорбить некоторых преданных поклонников Пруста, полагающих, что настоящее искусство не должно иметь ничего общего с практическими, в данном случае терапевтическими задачами. Хотя произведение это весьма изысканное и интеллектуальное, сам Пруст однажды сказал, что его книга написана для читателя, который будет покупать ее «в плохом переплете и читать по дороге на работу». Как считает де Боттон, Пруст не создавал свои произведения для того, чтобы снискать себе славу великого писателя. У него было совсем иное намерение. Если это помогло ему, то и другим сможет помочь.

«Как Пруст может изменить вашу жизнь» — это не просто дань уважения великому человеку, но и вклад, возможно, даже несколько ироничский, в литературу по самосовершенствованию. Наибольшую пользу книга может принести, как ни странно, тем людям, которые никогда не читали произведений французского классика и не знакомы с его философией. Прустовское понимание жизни, во всей ее полноте и тонкости, сейчас доступно читателю, который никогда не заглядывал в другие книги, кроме ясных, дающих простые ответы работ Стивена Ковея или Энтони Роббинса.

Де Боттон, и с его помощью Пруст, подтолкнут вас к действию, если помимо традиционных вопросов о «менеджменте времени» вам интересны вопросы о сущности и природе самого времени.

Ален де Боттон

Де Боттон вырос в Швейцарии, получил образование в английской школе Харроу и научную степень в Кембриджском университете. Ему недавно исполнилось тридцать лет, а его работы уже переведены на 16 языков. Другие его книги: «Эссе в любви» (1993),

«Движение романтизма» (1994), «Целовать и говорить» (1995), «Искусство путешествия» (2002). Книга «Утешение философское» (2000) легла в основу четырех серий, показанных на телевидении Британии. В них автор рассказывает об идеях Сократа, Эпикура, Сенеки, Монтеня, Шопенгауэра и Ницше и пытается применять их к проблемам повседневной жизни.

Де Боттон живет в Лондоне, где участвует в качестве научного сотрудника в исследовательских проектах Лондонской школы научных исследований.

Переходы: поиск смысла жизненных изменений 1980

« В природе рост происходит путем периодических ускорений и трансформаций: некоторое время развитие идет медленно, и кажется, что ничего не происходит. Затем внезапно оболочка яйца лопается, пробивается росток, вырастает новая шерсть, опадает листва, птица становится на крыло, начинается цветение. С нами все точно так же. Хотя знаки менее очевидны, чем в мире перьев и листвы, но функции времени перехода те же самые».

«Выбираете ли вы изменения сознательно или нет, внутри вас все равно существуют нереализованные

возможности, интересы и таланты, которые вы еще не открыли. Действие происходит пока за занавесом, что дает возможность подготовить декорации к новой пьесе. Что же на данном этапе вашей жизни тихо ждет за кулисами приглашения войти?»

В нескольких словах:

Все жизненные изменения имеют свой образец, который, если его понять, делает это тяжелое время менее невыносимым.

Похожие книги:

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду»

Роберт Блай «Железный Джон»

Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс «Власть мифа»

Кларисса Пинкола Эстес «Женщины, которые бегут с волками»

Томас Мур «Забота о душе»

10.

Уильям Бриджес.

Переходы: поиск смысла жизненных изменений, 1980

Уильям Бриджес очень неохотно начал писать эту книгу, когда сам проходил через поворотный момент в своей жизни и обнаружил, что не существует никаких руководств по их преодолению. К его удивлению, книга «Переходы: поиск смысла жизненных изменений» нашла свою нишу и была продана тиражом свыше четверти миллионов экземпляров. Она тихо передавалась от одного человека к другому.

Глубина этой книги заключается в том, что это не просто руководство на тему «как справиться с...», но в ней раскрываются такие темы, как разрушение, смерть и обновление, которые являются фундаментальными вопросами в мифологии. Этот цикл, в противоположность стабильности, является естественным природным круговоротом жизни. Мы все интуитивно знаем об этом, но Бриджес говорит, что признание этого факта и более пристальное внимание к нему дает возможность легче справляться с неизбежными в нашей жизни изменениями.

Способ перехода

Одним из самых интересных свойств перехода к другим событиям является его неожиданность и внезапность для человека. Многие женщины и семейные пары, например, испытывают трудности, связанные с потерей времени и свободы, которые сопровождают рождение нового ребенка. До того, как они смогут насладиться своим прелестным малышом, им приходится отказаться от своей прежней, менее ответственной жизни.

Однажды на собрание группы Бриджеса, которая занималась связанными с переходом проблемами, пришел человек, недавно получивший большое повышение. Его семья теперь получала все, что им было нужно, но психологически ему было сложно с этим справиться. Почему? У каждого из нас есть свои представления о жизни, и в каком-то смысле даже не важно, счастливы мы с ними или нет, — когда обстоятельства жизни меняются так, что мы уже не можем жить в соответствии с привычными представлениями, возникает ощущение утраты. Даже музыканту, который годами играл в небольших клубах, а затем внезапно обнаружил, что стал звездой или победителем конкурса, необходимо некоторое время, чтобы привыкнуть к новым ощущениям.

Мораль такова: меньше заботьтесь о том, хорошие вас ожидают события или плохие, а думайте, не принесут ли они значительных изменений в вашу жизнь. И не беспокойтесь, если окажется, что события относительно не связаны между собой; это может быть одним из самых очевидных символов глобальных перемен, которые затрагивают глубинные основы нашей психики.

Единственная постоянная вещь в жизни — это перемены

Переход может оказаться полезным, если его рассматривать в контексте большего по времени отрезка жизни. Многие ученые социологи считают возраст в 30 лет переломным, когда осуществляется переход от молодости к настоящей взрослой жизни. Интересно, что в прошлом этот возраст составлял 21 год. Люди приходят к Бриджесу и говорят: «Я уже в том возрасте, когда мне пора стать взрослым, но я все еще чувствую себя юным!» Дело в том, что изменения происходят в нашей жизни спонтанно и необязательно соответствуют какому-то определенному периоду.

Бриджес обсуждает миф об Одиссее и его длинном путешествии домой, которое было сопряжено

со множеством опасностей. Хотя Одиссей был великим лидером, ему пришлось оставить некоторые свои привычные представления, которые не раз помогали в прошлом. Когда вы молоды, то воображаете, что после 30 лет и до самой смерти жизнь будет нерушимой и стабильной. Однако в действительности так происходит очень редко, и если жизнь становится слишком уж стабильной, то вы либо сами вносите в нее изменения, либо вынуждены подчиниться им.

Следующие разделы будут посвящены трем стадиям перехода, выделенным Бриджесом, которые созданы на основе «ритуалов перехода», открытых антропологами после изучения древних племен.

Окончание

Для того чтобы начать нечто заново, необходимо сначала признать, что предыдущее действие завершено. Это общая практика, широко распространенная среди традиционных племен, и заключается она в том, что, когда приближается какой-то важный момент и может возникнуть необходимость в больших переменах, они прекращают жить своей обычной жизнью. В наше время, когда происходят глобальные перемены, у нас может возникнуть потребность в *отказе* от обычного жизненного опыта.

За ним может последовать чувство *потери идентичности*, когда мы уже точно не можем сказать, кто мы такие. Старые принципы и цели потеряли смысл. Следующая стадия — *разочарование*, тогда человек осознает, что его точка зрения была не очень правильным отражением реальности. Это уже может стать первой стадией начавшейся трансформации, но также может оказаться и последней, потому что она закладывает почву для нового начала и нового отношения к миру.

У каждого из нас есть свой собственный образ того, как должно проходить завершение, но каждое окончание может вызвать в сознании прошлые неприятности или чувство стыда. Если в детстве вы часто испытывали ощущение беспокойства, то каждая следующая ошибка в жизни принесет вам сильную боль, потому что вы будете всегда помнить о прошлом беспокойстве. Хотя иногда окончание и сопровождается этим чувством, оно вовсе не является завершением вашей жизни. В первобытных культурах люди были связаны с ритуалами, поэтому там человек рассматривает окончание не как абсолютный конец, а как необходимую стадию в процессе перехода к новой жизни.

Нейтральная зона

Обычно после шока мы хотим как можно скорее убежать от неприятного времени. Однако, как ни странно, это время может оказаться самым ценным в вашей жизни, потому что после того, как ваши старые стереотипы нарушены, вы некоторое время остаетесь открытыми и можете научиться новым способам жизни. У Бриджеса есть несколько Предложений на этот период:

1. Убедитесь, что у вас будет время на одиночество. Приветствуйте пустоту. Отправьтесь туда, где очень мало людей и где вы буквально ничего не будете делать, но не ожидайте никаких великих озарений. Смысл этого времени в том, чтобы обращать внимание на свои мысли и мечты.

2. Ведите дневник своих переживаний в нейтральное время или займитесь написанием своей биографии. Дайте себе возможность «переписать» свою жизненную историю.

3. Попытайтесь понять, чего же вы на самом деле хотите, какова ваша жизненная цель. Если ваша жизнь заканчивается сегодня, то что, на ваш взгляд, вы должны были сделать к этому моменту?

Многие из великих людей нашей планеты (святой Павел, Мухаммед, Данте, Будда) считали, что им необходимо было «уйти в леса» или в пустыню. У вас, скорее всего, нет намерения изменить мир, но вы должны понять, что людям в течение тысячелетий иногда приходилось отступать внутрь себя, а порой это даже необходимо.

Новое начало

Как вы сможете узнать, что нейтральный период жизни остался позади? Когда приходит время начать все сначала и заново? Начало перемен часто можно заметить только много лет спустя, потому что в тот момент оно не было очень уж заметным. Вы можете встретить своего бывшего супруга на вечеринке, на которую не хотели идти, или в доме своего друга вы можете случайно открыть книгу, которая изменит вашу жизнь навсегда.

Когда мы готовы двигаться вперед, появится множество возможностей, и это будет замечательное время. Но будьте более легки с собой и оставьте хотя бы какой-то мост к своей старой жизни. Когда вас освежит новый опыт нейтрального периода, не огорчайтесь, если все будет меняться не так быстро, как вы того хотели бы. Бриджес вспоминает буддистское изречение: «После просветления возвратись к обычным делам».

Последнее слово

Если вам довелось испытать значительное психологическое изменение, например, развод, возвращение в университет, начало новой карьеры, обычно возникает чувство «вечного возвращения того же самого». Некоторые при этом считают, что все предыдущие годы были потрачены напрасно, и начинают думать: «Может быть, мне следовало продолжить то, что я делал, ведь это же было не так уж и плохо, не так ли?»

Надеюсь, что книга Бриджеса станет для вас поддержкой и руководством, потому что она показывает, что перемены не представляют собой конец всей жизни, что они являются естественной составляющей цикла жизни. Главная награда, которую вы получаете после «изменения», — это более точное, чем когда-либо раньше, чувство цели. Автор цитирует Рал фа Уол-до Эмерсона, который сказал: «Человек велик не своими целями, а своими изменениями. Если вы овладеете искусством прохождения через трудные периоды в вашей жизни, то почувствуете в себе больше сил, чтобы в любой момент справляться с жизненными трудностями».

Непосредственно сейчас эта классическая книга может не показаться вам привлекательной, но вспомните о ней, когда осознаете, что период стабильности близок к завершению.

Уильям Бриджес

Бывший профессор английского языка, Бриджес открыл новое направление в консультационных услугах — управление психологическими изменениями — в середине 70-х годов. Сейчас он консультант и лектор, разрабатывает стратегии перехода не только для людей, но и для таких компаний, как Intel, Apple и Shell.

Другие его книги: «Перемены на работе, или Компания "Создай себя"», «Управление переменами». Его самая последняя работа «Пути перехода» была написана после смерти его жены Монди. Он живет в Милл-Велли, штат Калифорния.

Почувствуй радость: новая терапия настроения 1980

«Вам не следует впадать в депрессию, если вы не сможете получить огромных преимуществ от этих новых методов. Мы все можем извлечь пользу от проводимой время от времени сознательной «настройки». Эта книга покажет вам, что необходимо делать, когда вы подавлены или не в духе».

«В чем ключ к освобождению из эмоциональной тюрьмы? Он прост: ваши мысли создают ваши эмоции, следовательно, ваши эмоции не могут доказать четкость ваших мыслей. Неприятное чувство просто показывает, что вы думаете о чем-то отрицательном и верите в это. Ваши эмоции следуют за вашими мыслями также неотступно, как утята за своей мамой уткой».

В нескольких словах:

Чувства не являются фактами. Всегда ставьте под вопрос четкость отражения эмоциями реального положения дел.

Похожие книги:

Дэниел Голман «Эмоциональное сознание: почему оно может значить больше, чем IQ»

Мартин Селигман «Оптимизм, которому можно научиться»

11.

Дэвид Д. Бернс.

Почувствуй радость: новая терапия настроения, 1980

Книга «Почувствуй радость» написана из-за несогласия с традиционным отношением психоанализа Фрейда к депрессии. Арон Т. Бек, учитель Дэвида Бернса, обнаружил, что нет эмпирических свидетельств успеха психоанализа при общении с подавленными людьми. Вместо этого пациент доводится до состояния, когда он чувствует себя неудачником. Фрейд считал, что если пациент признает свои внутренние проблемы, то это говорит об их наличии!

Опыты Бека с людьми, находящимися в состоянии депрессии, указывают на противоречие между их восприятием себя и их действительными достижениями; заявление подобных людей: «Я никому не нужен и ни на что не годен» просто непонятно стороннему наблюдателю. Проанализировав это, Бек

пришел к выводу, что депрессия является результатом негативных мыслей. Ошибочные мысли пробуждают в человеке весь набор депрессивных симптомов, что потом отражается на их состоянии. Это открытие заложило основы когнитивной терапии, которая позволяет пациентам «выговориться» и излечить свою депрессию, повторяя свои мысли до тех пор, пока они не очистятся от депрессивных компонентов.

Исследования стали причиной волны интереса, которая сделала когнитивный подход основой современного лечения депрессии, наряду с психологическим избавлением от наркотиков и другими направлениями психологической помощи.

История книги «Почувствуй радость»

Дэвид Бернс был членом команды ученых в Центре когнитивной терапии Бека в университете Пенсильвании, и книга «Почувствуй радость» стала популярным изложением клинических техник и исследований этой группы. Хотя сегодня эта работа уже не нова, она все еще остается превосходным введением в когнитивную терапию депрессии и продолжает быть бестселлером.

Если вы хотите познакомиться с более клиническим и профессиональным подходом к личному развитию и управлению настроением, чем дается в обычных работах, то «Почувствуй радость» не должна вас разочаровать (профессиональные терапевты-психологи США считают ее книгой номер один по излечению от депрессии). Графики, таблицы и воображаемые диалоги пациента и доктора некоторым читателям могут показаться излишними, но их можно легко пропустить.

«Почувствуй радость» — это, однако, не только руководство по выведению человека из состояния депрессии. Книга была продана тиражом более трех миллионов экземпляров еще и потому, что она учит вас справляться с более обычными повседневными эмоциональными проблемами. Точно так же, как основой работы Селигмана «Оптимизм, которому можно научиться» стали его исследования по созданному самим человеком ощущению своей беспомощности, научные работы докторов Бека и Бернса по изучению причин депрессии легли в основу книги, способной помочь вам создавать противоположные эмоции: радость, самоконтроль, которые не являются поводом расстройства.

Теперь мы обратим внимание на основные положения этой книги.

Демистификация депрессии

- На протяжении всей истории психиатрии депрессия считалась эмоциональным расстройством. Когнитивный подход рассматривает ее как интеллектуальную ошибку, которая создает все симптомы депрессивного состояния. Депрессия — это болезнь, которой мы не обязательно должны страдать.

- Отрицательным мыслям присущ эффект снежного кома. Всего одна мысль может стать причиной затяжного депрессивного состояния, которое, в свою очередь, будет порождать новые отрицательные мысли и ощущения, из-за которых все будет выглядеть еще более ужасным или бессмысленным. Когда кто-нибудь начинает впадать в депрессию по поводу своей никчемности, то следующие четыре качества — побежденность, ущербность, опустошенность и ненужность — кажутся ему абсолютно реальными в отношении себя: находящиеся в депрессии пациенты в действительности теряют способность мыслить ясно, и чем хуже и тяжелее депрессия, тем сложнее расстройство. Когда мышление четкое и обладает чувством перспективы, невозможно не иметь здоровый уровень самоуважения и уверенности в себе.

Бернс проводит различие между подлинной печалью и депрессией. Первая представляет собой важную часть человеческого характера, расширяет наш жизненный опыт и приносит знание себя; депрессия же подавляет нас, закрывая от нас жизненные возможности.

Чувства — это не факты

Мы склонны полагать, что наши эмоции отражают самоочевидную истину, которая не должна ставиться под вопрос. Эмоции обманывают нас потому, что кажутся нам «правильными», именно поэтому плохое отношение к себе или к своим способностям кажется неискоренимым. Нам говорят, что «следует доверять своим чувствам». Но если мысли, которыми питаются эти чувства, не являются рациональными или основаны на предрассудках и непонимании, то доверять своим чувствам очень рискованно.

Бернс расширяет эту аналогию: «Ваши эмоции следуют за вашими мыслями так же неотступно, как утята за своей мамой уткой. Но тот факт, что утка спокойно идет вперед, а утята преданно следуют за ней, вовсе не означает, что она знает, куда ей нужно идти». Эмоции — это почти последнее, чему мы

должны доверять, потому что «чувства — это не факты».

Доказывает ли собственное ощущение человека своей исключительности его подлинное величие? Если ответ «нет», то тогда и его чувство собственной никчемности не доказывает его бесполезность, то есть, рассуждая логически, ничего не говорит о действительном положении дел. «Ваши чувства не определяют вашу ценность, они просто являются относительным показателем вашего комфорта или дискомфорта», — утверждает Бернс. Неудивительно, что он советует никогда не называть себя такими словами, как «беспомощный» или «безнадежный». Мы не являемся устоявшимися психологическими типами, которых можно так называть, каждый человек — это постоянно меняющийся феномен, судить о котором не так-то и просто. Некоторые стороны нашего поведения являются не очень хорошими, но логически бессмысленно из-за этого придерживаться мнения, что из этого суждения можно делать выводы об общем состоянии человека.

Как развить низкий IQ («Коэффициент раздражительности»)

- Два наиболее общих подхода к гневу и раздражительности таковы: либо замкнуть гнев в себе, что и приводит к депрессивным состояниям, либо отпустить его наружу и «разрядить».
- Разрядка иногда может быть более эффективной, но этот подход слишком прост и может привести к неприятностям. Когнитивный подход превосходит оба этих подхода, в действительности убирая необходимость иметь дело с гневом, потому что злость направлена на незначительное. Однако сначала следует понять, что причинами злости являются «гневные мысли», а не какие-то события, которые обычно считаются причинами раздражения. Даже если происходит нечто, что по нормальным стандартам считается плохим, вы всё равно должны быть способны дать какой-то позитивный ответ, а не отдаваться на волю автоматических неконтролируемых реакций. Если вы злитесь, то это потому, что вы выбрали гнев.

- Хотели бы вы преодолеть свой страх критики? И более того, сохранять во время критики спокойствие и не принимать защитную позицию? Эта способность может оказать большое влияние на развитие вашей личности. Критика бывает правильной или неправильной или находится где-то посередине. Но единственный способ узнать об этом — задать себе спокойный вопрос. Будьте объективным, даже если сказанное задевает вас лично или является оскорблением.

В первом случае это даст вам возможность понять истинное содержание сказанного и улучшить свое поведение, а во втором — вы поймете, что человек говорит в гневе, и будете знать, что критика является результатом собственном фрустрации этого человека и не имеет к вам никакого отношения. В любом случае в ответных отрицательных эмоциях нет никакой необходимости. Вы всегда находитесь в положении, когда можете либо использовать критику себе на пользу, либо не обращать на нее внимания и заниматься своим делом. Это поможет вам рассеять гнев, вызываемый часто критикой.

Большая часть гнева является защитной реакцией против потери уважения к себе. Но если вы научитесь контролировать свои эмоции гнева, то ваше уважение к себе и уверенность в собственных силах только возрастут, поскольку вы сознательно отказываетесь от восприятия любой ситуации как эмоциональной. Как говорит Бернс, «вам редко нужен гнев для того, чтобы быть человеком». Контроль над своими чувствами не превращает вас в робота, но, напротив, дает вам гораздо больше энергии для жизни и наслаждения ею.

Остальные части книги

- В книге есть прекрасная по поводу чувства вины. Она позволит вам справиться с «привычкой к одобрению» и «привычкой к любви», проблемами с работой («Ваша работа — это не ваше достоинство»), стремлением занижать свои способности («Позволь себе быть средним человеком! Способы справиться с тягой к совершенству»). Вы также узнаете, «как победить желание ничего не делать».

- Возможно, это покажется вам удивительным, но последняя посвящена работе с депрессией при помощи таблеток (например, "Прозак"). Использование химических средств наряду с когнитивной терапией очень часто приводит к положительному результату, потому что некоторые лекарства позволяют человеку мыслить более рационально и при помощи когнитивной терапии достигать больших результатов.

Последнее слово

Вы можете верить в то, что гнев и защитные механизмы поведения являются естественной частью

природы человека. Книга «Почувствуй радость» не только уничтожает этот миф, но и показывает, насколько легко можно предотвратить появление отрицательных эмоций при помощи простых, но эффективных принципов и техник. Большинство депрессий являются результатом простого отклонения от выбранных жизненных целей в результате серьезного потрясения или серии неудач. Если до этого вы могли думать: «Это важные и глубокие чувства, с которыми мне необходимо жить», то сейчас вы можете рассматривать их такими, какие они есть, а именно как простую трату времени и сил.

Эмоциональное совершенство заключается не в превращении себя в робота, а в развитии своих человеческих качеств. Значение книги «Почувствуй радость» в том, что она заложила основы таких успешных работ, как «Эмоциональное сознание» и «Оптимизм, которому можно научиться». Все вместе эти сочинения пытаются сместить разум с трона монарха, управляющего нашим эмоциональным миром.

Дэвид Д. Бернс

Бернс учился в колледже Амхерн и получил степень магистра в университете Стенфорда. Свою психологическую подготовку он завершил в университете штата Пенсильвания, где был действующим руководителем психиатрической службы в медицинском центре. Он также был слушателем Медицинской школы Гарварда, клиническим профессором психиатрии в Школе медицины университета Стенфорда, где в 1998 году получил награду «Учитель года». Его лекции слушают профессиональные группы со всего мира.

После успеха «Настольной книги хорошего настроения» Бернс опубликовал «Любви никогда не бывает много», посвященную личным отношениям, а также книгу «За десять дней к самоуважению».

Власть мифа 1987

«МОЕРС: У вас когда-нибудь было такое чувство, что вы действуете в правильном направлении или, как это иногда бывает у меня, что вам помогает и поддерживает тайный друг? КЭМПБЕЛЛ: У меня всегда присутствует оно. Это просто чудесно. У меня в результате такой постоянной незримой поддержки даже появилось суеверие, а именно: если я следую в правильном направлении, то как будто попадаю на незримую дорогу, которая всегда была там, ожидая меня, и что жизнь, которой я живу, — это именно та жизнь, которую я должен прожить. Когда вы можете видеть это в себе, то начинаете встречать людей, близких вам духовно и находящихся на одном с вами пути, и они открывают перед вами все двери. Я говорю вам: следуйте своему блаженству и ничего не бойтесь, и двери будут открываться перед вами, хотя вы даже не будете знать, где они находятся».

В нескольких словах:

Всегда делайте то, что вам нравится, и цените свою жизнь как прекрасное приключение, которое может случиться только с вами.

Похожие книги:

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду» Джеймс Хиллман «Код души»

Томас Мур «Забота о душе»

Кэрл С. Пирсон «Герой внутри»

12.

Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс. Власть мифа, 1987

Эта окрашенная кровью книга написана человеком, который прожил очень полную жизнь. Изначально Кэмпбелл был рассказчиком историй, который проводил все дни в поисках забытых сказаний и мифов, которые, по его мнению, могли побороть отчуждение современной жизни. Хотя он был уважаемым в научном сообществе специалистом по мифологии, но также сыграл ключевую роль в создании сценария современной саги, которая легла в основу сюжета «Звездных войн». Режиссер фильма Джордж Лукас говорил, что книга Кэмпбелла «Тысячеликий герой» (1949) была катализатором, позволившим ему начать работу над сценарием.

И все же Кэмпбелл не должен был быть столь ироничным, говоря о том, что его жизнь основана на мифологических суевериях, потому что, по его словам, жизнь каждого человека напоминает большой миф. Его идея о «путешествии героя» оказала большое влияние на науку и позволила многим

выдающимся людям пройти свой путь в жизни.

«Власть мифа» — это своего рода диалог у костра между Кэмпбеллом и писателем-журналистом Биллом Моерсом по поводу мифов и символов современной цивилизации. На телевидении эта книга была экранизирована: в фильме разговор происходит на планете Люка Скайвокера, персонажа саги. Это привлекло внимание публики, и книга скоро стала бестселлером. Кэмпбелл прожил недолго после выхода в свет «Власти мифа», и она стала последней вспышкой его мудрости и понимания жизни.

Власть мифа

Самый главный вопрос, который интересовал Кэмпбелла, звучал так: «Как миф может сыграть важную роль для современного человека?» Ведь разве можно сравнить нашу жизнь с жизнью Одиссея или богини Артемиды?

Он верил, что мифологические персонажи являются архетипами, воплощающими в себе возможности человека: они встречаются с проблемами, и их действия дают нам ответ, как можно справиться с такими же ситуациями в жизни. Отождествлять себя, например, с воином Арджуной из Бхагавадгиты — это не возвеличивание своего «эго», а признание того факта, что данная история может нас чему-то научить. В мифологии мы никогда не будем полностью одинокими, потому что миф как руководство для человеческого духа не является произведением одного автора и не принадлежит никому. Он дает нам карту для каждого жизненного цикла, используя которую мы можем идти вперед. Кэмпбелл называет мифологию «песней Вселенной», которую исполняют тысячи людей и тысячи культур. При помощи мифа любой опыт может иметь воздействие, без него жизнь может казаться бессмысленной серией взлетов и падений.

Мы, современные люди, не ищем в мифах ответы на жизненно важные вопросы, говорит Кэмпбелл, их смысл для нас — научиться ценить «приключение под названием жизнь». Без какого-то понимания себя в рамках более широкого исторического процесса наша жизнь будет страдать недостатком глубины и романтизма. Истории и образы, которые мы запомнили, являются лишь тонкой оболочкой под огромным напластованием мифологических верований, которые нам доступны, и, расширяя свои познания в области искусства и истории культур, мы можем обогатить свою жизнь.

В поисках счастья

О «Власти мифа» Кэмпбелл обсуждает средневековую идею колеса Фортуны, метафоры, которая являлась ключевой в понимании жизни на протяжении тысячелетий. У колеса есть ось, а также у него есть обод, вращающийся в своем ритме. Человек привязан к этому ободу, и поэтому в его жизни присутствуют то спады, то подъемы, и он испытывает то положительные перемены, то отрицательные последствия. В современных терминах такие жизненные удачи, как власть и высокая зарплата, соответствуют пути колеса вверх. Мы вращаемся иногда всю свою жизнь в этом бесконечном круге страдания и удовольствия.

Идея колеса судьбы, тем не менее, содержит свое решение: можно научиться жить на оси, единственном неподвижном месте колеса, в центре, который Кэмпбелл называет «блаженством». Наше блаженство — это какая-то работа, дело или страсть, которой мы можем наслаждаться вечно. У каждого человека оно уникально, и все же может оказаться для вас полным сюрпризом, потому что мы способны сопротивляться ему в течение многих лет. Выражаясь в терминах современной психологии, блаженство — это состояние «потока» (смотри работу Чикжентмихалого), которое мы испытываем, когда сталкиваемся с самым лучшим в своей жизни. Время, кажется, останавливается, и мы чувствуем в себе бесконечную творческую энергию. Здесь возникает радость, которая отличается от обычного удовольствия.

Кэмпбелл рисует блаженство как путь, который всегда ждет вас, как «незримую руку», которая всегда готова вам помочь и привлекает нужные события, чтобы ваша работа удалась. Используя язык мифологии, блаженство — это космическая мать, которая охраняет неисчерпаемый колодец спокойствия, радости и защиты от жизненных перемен.

В другой своей книге, «Путь мифа», Кэмпбелл рассказывает о людях, которые всю жизнь карабкаются вверх по «лестнице успеха» только для того, чтобы обнаружить, что лезли не на ту стену. Главный герой фильма Кевина Спейси «Красота по-американски» представляет собой человека, жизнь которого определялась ожиданиями других людей и который, наконец, решил жить самостоятельной жизнью. Он достаточно долго вращался на колесе Фортуны. Смысл этого фильма и смысл всех произведений Кэмпбелла в том, что изменчивость вашей повседневной жизни всегда может оказаться более желаемым спокойствием.

Путешествие героя

Количество прочитанных Кэмпбеллом книг, запись о которых насчитывает множество томов, было легендой. Он переехал в США из Европы незадолго до обвала на Уолл-стрит и пять лет не имел никакой работы. Тем не менее, это было интересное время: «Я не чувствовал себя бедным. Я просто понимал, что у меня совсем нет денег». Его блаженством стало чтение все дни напролет в лачуге, снимать которую можно было почти даром.

То, что началось как жажда знаний, вскоре стало поиском «ключа ко всем мифологиям». Чем больше он читал истории мировых религий, тем яснее для него становился внутренний сценарий, на основе которого строятся все мифы: «путешествие героя», последовательность опытов, которые делают из простого человека героя.

Миф обычно начинается с того, что главный герой, или протагонист, живет спокойной, но не полной жизнью в своем доме. Затем что-то происходит, и он или она получают «призыв» отправиться на поиски приключений, имеющих особую цель или задание. В кельтских легендах король Артур отправляется на поиски Грааля, в гомеровской «Одиссее» главный герой просто пытается найти дорогу домой, в «Звездных войнах» Люк Скайвокер должен спасти принцессу Лею. В походе происходит несколько захватывающих приключений, а затем герой должен принять участие в главной битве, после которой его ожидает триумф. Теперь герой должен принести свой «магический эликсир» (некоторое магическое знание или предмет) в свой реальный мир. Существует множество вариантов этого изначального образца, но в основе любого мифа лежит одна и та же история.

Как же можно применить путешествие героя к нашей жизни? Или, как спрашивает у Кэмпбелла Моерс, в чем отличие героя от лидера? Лидер, говорит Кэмпбелл, это тот, кто видит цель и может ее достичь, кто хорошо может организовать дело или управлять страной. Герой же на самом деле создает нечто новое. В сегодняшней экономической ситуации, когда важную часть развития бизнеса занимают инновационные исследования, путешествие героя становится весьма актуальным.

Последнее слово

Миф рассказывает о возможности гораздо более полной жизни, в какой бы форме он ни был представлен. «Я всегда чувствовал себя плохо, когда мне начинали говорить о простых смертных, потому что никогда не встречал обычного мужчину, женщину или ребенка», — говорит Кэмпбелл. И все же он признает, что слишком многие склонны принимать печальный, ложный облик в жизни, жить без блаженства или даже не подозревать о том, что оно существует.

Кэмпбелл был разносторонним человеком, его восхищало почти все. Он заметил, что западная цивилизация склонна к индивидуальности, тогда как сам он больше склонен был быть наблюдателем, что давало ему возможность видеть общее во всех человеческих историях и жизненном опыте. То, что присутствует во всех мифах, не знает границ. Такая жизнь не предполагает спешки или погони за материальными ценностями (жизнь Кэмпбелла является хорошим тому примером), она целиком сосредоточена на наслаждении моментом. И кроме того, центральным вопросом в такой жизни является самопознание, а не самоорганизация.

Движение за «новые человеческие возможности» 60-х и 70-х годов XX века было очень важным, но оно дало Кэмпбеллу шанс напомнить нам, что мифы рассказывались в течение тысячелетий. Каждый из нас имеет право в каком-то отношении стать героем.

Джозеф Кэмпбелл

Он родился в 1904 году в Нью-Йорке и с детства любил мифы американских индейцев. Когда ему было 15, дом его семьи сгорел, в пожаре погибли его бабушка и коллекция индейских книг и сувениров. В колледже Дартмута он изучал биологию и математику, а затем, когда написал магистерскую диссертацию по кельтским легендам, перевелся в университет Колумбии. Он был превосходным атлетом, установил рекорд города Нью-Йорка в беге на дистанцию полмили, а также играл на саксофоне в джазовом оркестре.

В 1927 году Кэмпбелл получил стипендию и отправился изучать древние языки в Париж, а затем перевелся в Мюнхенский университет, чтобы изучать литературу на санскрите и заниматься индоевропейской филологией. Вернувшись в США, он обосновался на несколько лет в хижине недалеко от Вудстока, в это время он также путешествовал по Калифорнии и встречался с Джоном и Кэрол Стейнбек, а также с жившим неподалеку Эдом Риккетсом, которого он обессмертил в своем романе

«Консервный ряд».

Первой настоящей работой Кэмпбелла было скромное место преподавателя в недавно основанном женском колледже Сары Лоуренс, в котором он преподавал в течение 38 лет. Женится на бывшей своей студентке и танцовщице Джейн Эрдман. Он медленно создавал свои произведения, первым из которых стал «Ключ скелета к «Поминкам по Финнегану» (1944), а также переводил и редактировал санскритские веды Упанишады. Книга «Тысячеликий герой» была опубликована в 1949 году.

Кэмпбелл читал лекции перед различными аудиториями, в том числе перед государственным департаментом США, советской Академией наук, слушателями института Исален, много путешествовал. Более поздние его работы — «Маски Бога» (1969), «Мифический образ» (1974) и «Внутренние границы внешнего пространства» (1986) — были опубликованы уже в конце жизни и после смерти автора. Он умер в Гонолулу в 1978 году.

«Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь»

1997

«Так много людей проводит свое время, «суетясь по мелочам» и тратя на это огромное количество жизненной энергии, что они совершенно теряют контакт с мистической стороной жизни и не могут видеть ее красоту. Когда вы будете работать по направлению к этой цели, то увидите, что у вас остается больше энергии на то, чтобы быть добрым и благородным».

«Одна из главных причин, по которой люди постоянно спешат, напуганы, стремятся к соревнованию с другими, продолжают жить, словно находясь в большой опасности, заключается в страхе, который мешает им быть более спокойными и любящими. Этот страх говорит им, что если бы они расслабились, то перестали бы достигать своих прежних целей. Они стали бы ленивыми и апатичными. Вы можете отбросить этот страх, осознав, что действительно как раз противоположное. Нервное и неуравновешенное состояние отнимает много энергии и снижает нашу способность к творчеству и созиданию».

В нескольких словах:

Рассматривайте свои неприятности в перспективе, и вы сможете получить больше удовольствия от общения с другими людьми и от жизни в целом.

Похожие книги:

Марк Аврелий «Размышления»

Уэйн Дайер «Подлинная магия»

Норманн Винсент Пил «Сила позитивного мышления»

Мартин Селигман «Оптимизм, которому можно научиться»

13.

Ричард Карлсон.

«Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь», 1997

«Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь» стала мировым бестселлером. История названия излагается автором во введении к книге. Иностранец попросил у Карлсона получить одобрение на его книгу «Вы снова можете чувствовать себя хорошо» у известного автора бестселлеров в области саморазвития Уэй-на Дайера. Поскольку Дайер положительно отнесся к его предыдущей книге, Карлсон пообещал попробовать и отправил письмо. Прошло время, а ответ так и не получил, и шесть месяцев спустя издатель прислал ему копию иностранного издания. К удивлению и беспокойству автора, этот издатель использовал в книге рецензию, которую Дайер прислал на его предыдущую работу! Карлсон написал сердечное письмо с извинениями Дайеру, в котором объяснял, что пытался издать тираж из продажи. Через несколько недель он получил от Дайера короткий ответ, в котором было написано следующее:

«Ричард. Существует два правила гармоничной жизни. Правило № 1: не суетись по мелочам и Правило № 2: все есть мелочь. Пусть все останется как есть. С любовью, Уэйн».

Карлсона этот благородный ответ вдохновил на написание крайне практического руководства, которое основано на вечном духовном законе: выбирать путь наименьшего сопротивления. «Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь» — это не руководство по самосовершенствованию, а просто собрание идей, которые помогут вам избегать напряженных ситуаций, если это возможно. Сто стратегий, представленных в виде небольших эссе, уже доказали свою эффективность, судя по письмам читателей и отзывам слушателей лекций Карлсона.

Путь перспективы

Книга написана с открытым сердцем и любовью к людям, которую вы найдете в похожих произведениях Дейла Карнеги и Норманна Винсента Пила, а также она содержит в себе восточные идеи о времени и положительную оценку спокойствия. Однако главная ее ценность заключается в признании завышенности требований современной жизни и той культуры, в которой мы все живем, по отношению к человеку. Мы можем наслаждаться упражнениями по медитации, специальными тренинговыми программами по расслаблению или воскресной прогулкой по пляжу, но эффект этих занятий скоро улетучивается, и ко вторнику мы вновь начинаем быстро ездить, раздражаться и волноваться по поводу потерянного времени.

Как же принести в свою повседневную жизнь спокойствие и перспективу? Этот вопрос очень волнует Карлсона, и одно из самых ценных посланий книги «Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь» заключается в совете не беспокоиться по поводу своих отрицательных эмоций. Он говорит: не пытайтесь избавиться от них, пытайтесь рассмотреть их в более широком жизненном контексте.

Многие рецепты Карлсона довольно просты, другие, напротив, являются революционными. Ниже приведены некоторые из ста стратегий, которые изложены в этой книге.

Станьте «жаворонком»

Когда Карлсон сам начал вставать задолго до своих детей и жены, он понял, что это «золотое время» может использовать на чтение, размышления, составление планов на день в спокойствии и одиночестве. Многие его слушатели говорили ему, что только это незначительное действие — стать «жаворонком» — изменило всю их жизнь.

Избавьтесь от иллюзии, что благородные и спокойные люди не могут достигать многого

Неистовая жизнь, полная постоянных неожиданностей, кажется, лучше всего соответствует нашим представлениям о сильном, многого достигшем человеке. Желание стать более спокойным и любящим, напротив, ассоциируется с сонной апатией. Однако напряженный образ мысли и постоянные изменения лишают нашу жизнь цели и подлинного успеха. Карлсон замечает, что ему очень повезло: он находился в окружении спокойных и расслабленных людей, которые, тем не менее, были очень успешны в жизни. Если вашей привычкой станет внутреннее спокойствие, то в достижении целей и помощи других появится необыкновенная легкость.

Не перебивайте других и не заканчивайте предложения за них

Это на удивление легкий способ стать более расслабленным, любящим человеком. Просто попробуйте так делать.

Научитесь больше жить в настоящем времени

Джон Леннон сказал, что «жизнь — это то, что происходит, когда мы заняты другими планами». Если вы будете уделять внимание настоящему моменту, то страх, который больше связан с воображаемым будущим, уйдет из вашей жизни. Вы удивитесь тому, как легко проблемы завтрашнего дня начнут испаряться, когда не будете думать о них. Сделайте внимание к настоящему времени привычкой вашего сознания и увидите, как сильно изменится ваша жизнь.

Задайте себе вопрос: «Будет ли это иметь значение для меня год спустя?»

Когда Карлсон начал часто задавать себе этот вопрос по поводу неприятностей, из-за которых он расстраивался, то обнаружил, что ему хочется смеяться. Энергия, которую раньше он тратил на беспокойство и злость, теперь уходила на творчество и семью.

Позвольте себе ничего не делать

Не бойтесь отдыха. Вы человек, а не «человеческая машина», поэтому просто будьте собой и

принимайте во внимание необходимость отдыха. Вы поразитесь, насколько быстро это очистит ваш разум, после того как вы пройдете через изначальное чувство дискомфорта, и даст вам возможность создавать новые идеи.

Представьте себя на собственных похоронах

Это необычайно действенный способ вернуться к ценностям, которые по-настоящему важны для вас сейчас, когда это еще имеет смысл. Немногие люди, оглядываясь на прожитую жизнь, будут рады тому, что они потратили так много времени и энергии на то, чтобы беспокоиться по мелочам. Спросите себя: «Каким человеком я был? Делал ли я то, что мне нравилось, и любил ли я действительно тех людей, которые были рядом со мной каждый день?»

Представляйте людей, которые живут рядом с вами, младенцами или столетними старцами

Это почти всегда даст вам ощущение перспективы и чувство сострадания (а также удивления и восхищения).

Оцените заново свои значимые достижения

Вместо того, чтобы думать о достижениях как о чем-то внешнем, задайте себе вопрос по поводу достижений с точки зрения своего внутреннего «я». В таком случае к достижениям может относиться спокойствие перед лицом неизвестности.

Будьте открыты по отношению к тому, «что есть»

Мир довольно часто не является таким, каким мы хотим его видеть. Когда кто-то в вас разочаровывается, даже если это очень близкий человек, или на работе вы делаете какую-то ошибку, признайте, что дело именно в этом, и не реагируйте автоматически на событие слишком эмоционально. Через некоторое время то, что вас так сильно беспокоило, растворится безо всяких последствий. Во многих случаях вы сможете быть более свободными.

К числу других стратегий относятся:

- Просто ради смеха согласитесь с направленной в ваш адрес критикой (а затем наблюдайте, как она исчезнет).
- Будьте благодарны, когда вы испытываете радость, и великодушны, когда вы испытываете боль.
- Будьте счастливы тем, что у вас есть.
- Выделите себе время на отдых.

Последнее слово

Если вас интересует литература о саморазвитии, но нет времени читать большие книги, то «Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь» может быть для вас хорошим выбором. Хотя она выглядит довольно просто, на самом деле ее основанием является когнитивная терапия, показывающая, насколько тесно мысли связаны с эмоциями. Когда вы сможете более полно осознать собственное мышление, то сумеете изменить свои мысли, а следовательно, повлиять на свои чувства. «Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь» не такая низкокачественная книга, как вы могли бы подумать. Известный психолог Абрахам Маслоу признал, что она описывает в основных чертах самоактуализированного человека, которого Маслоу считает обладателем необычайно широкого взгляда на мир в целом и на свою жизнь.

Книга написана так легко, что вы можете взять ее даже тогда, когда у вас не так уж и много времени, открыть на любой странице и получить урок мудрости или необходимое вам вдохновение. В ней нет долгих доказательств или жизненных историй, она содержит сжатую информацию, которая в других работах заняла бы сотни страниц. Если хотя бы две или три стратегии останутся в вашем сознании, то вы прочитали эту книгу не зря.

Ричард Карлсон

Карлсон вырос в Пидмонте, штат Калифорния. Он изучал психологию счастья и в 1986 году получил докторскую степень за исследования в этой области. Результатом его научной работы стала популярная серия советов «Рецепты для счастья», которая дала начало его карьере эксперта в области счастья и саморазвития.

«Не суетитесь по мелочам... и все есть мелочь» была продана числом более 10 миллионов экземпляров, переведена на многие языки. Два года, которые последовали после ее публикации, она оставалась номером один в списке лидеров продаж книг по саморазвитию в США.

К числу пятнадцати его самых популярных книг относятся: «Вы снова можете почувствовать себя хорошо», «Кратчайший путь при помощи терапии», написанные вместе с Бенджамином Шилдом «Настольная книга души» и «Настольная книга сердца». Карлсон также написал «Не беспокойся, делай деньги», «Уменьшение скорости жизни», «Не суетитесь по мелочам в любви» (совместно со своей женой Кристи), «Не суетитесь по мелочам в отношениях с семьей», «Любовь к Богу: настольная книга духовности».

Карлсон живет вместе со своей женой и двумя дочерьми в Северной Калифорнии.

Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей 1936

«Вместо того, чтобы обвинять людей, попробуйте понять их. Попробуйте понять, почему они делают то, что делают. Это принесет вам гораздо больше выгоды, чем критика; кроме того, это вызовет симпатию к вам, терпимость и доброту. Знать всех — это значит прощать всех».

«Помните о том, что люди, с которыми вы говорите, в сто раз больше заинтересованы в себе и своих проблемах и желаниях, чем в вас и в ваших проблемах. Зубная боль для человека означает гораздо больше, чем землетрясение в Китае, которое унесло жизни миллиона людей. Прыщ на щеке человека интереснее намного больше, чем голод в Африке. Подумайте об этом в следующий раз, когда начнете общаться».

В нескольких словах:

Пытайтесь действительно увидеть мир глазами других людей. Если вас по-настоящему ценят и понимают, то любое сказанное вами слово будет, конечно, услышано.

Похожие книги:

Стивен Ковей «Семь привычек подлинно эффективных людей»

Норманн Винсент Пил «Сила позитивного мышления»

14.

Дейл Карнеги.

Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей, 1936

Заглавие книги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» наводит на мысль о неискренности. Сколько людей пожелало бы «завоевать» друга и влиять на него ради своей личной выгоды? Это не кажется приятным. Для современного читателя эта книга представляет собой пособие по сознательным уловкам мира, живущего по законам джунглей, являющегося продуктом эпохи Великой депрессии. В таком случае о книге можно судить по ее обложке. И все же читателю необходимо выслушать несколько положений в защиту книги.

Причины, по которым можно любить и читать Карнеги

1. Между названием книги и тем, о чем в ней действительно идет речь, существует странное разногласие. Если читать ее внимательно, то эта книга — не руководство по управлению другими людьми, написанное в духе Макиавелли. Карнеги искренне презирает желание заводить друзей ради какой-то цели: «Если мы просто будем пытаться произвести впечатление на людей и заинтересовать их в себе, то никогда не будем иметь подлинных, искренних друзей. Друзья, настоящие друзья, не завоевываются таким образом». Энергия, которая делает эту книгу прекрасным материалом для изучения, является следствием любви к людям. Возможно, ее все еще покупают низкие эгоманьяки, например, некоторые из современных изданий продаются как руководство по приобретению популярности. Но сегодня пришло время, когда книга Карнеги должна быть рассмотрена с положительной стороны.

2. Карнеги писал эту книгу в Америке тридцатых годов. Страна все еще приходила в себя после

Великой депрессии, и для людей, особенно без образования, не было почти никаких возможностей. Карнеги предложил способ продвигаться вперед, развивая свой изначальный, данный от рождения капитал — свою личность. По современным стандартам утверждения, сделанные в книге «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», не кажутся дикими; сегодня уже хорошо развита мотивационная психология. Но попробуйте представить себе ее действие в 1937 году, до значительного экономического подъема, достигнутого после Второй мировой войны. Для многих людей тогда эта книга была на вес золота. Для многих она остается настолько же ценной и сегодня.

3. «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» — это, как написано в книге, руководство к действиям, «которое дает читателю возможность постигнуть все секреты общения». Не теория, а просто совокупность правил, которые работают «как магия». Стиль общения Карнеги был глотком свежего воздуха для тех, кто пробовал читать труды по академической психологии, и даже более привлекателен для тех, кто вообще не читал подобных книг. Идеи, экономящие труд и время, являются частью американской культуры, поэтому работа Карнеги обещала изменить вашу жизнь без долголетней работы. Идея создания нового характера за короткий срок была воспринята очень хорошо.

4. Книга была написана не для того, чтобы стать бестселлером, а как приложение к курсам Карнеги по методике эффективной речи и человеческим отношениям (название книги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» и других работ из этой серии изначально восходит к названиям его курсов). Сначала было напечатано только 5000 экземпляров. Цель этой книги заключалась не в том, чтобы научить людей выигрывать, реализуя свои потребности, а в том, чтобы донести смысл лекций до аудитории.

Феномен книги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей»

Тем не менее, изначально благодаря только одному названию, книга стала сенсацией. Она является одной из наиболее продаваемых в мире книг (более 15 миллионов экземпляров на всех основных языках мира) и сейчас, среди многочисленных бестселлеров в области личных отношений, все еще остается одним из самых продающихся пособий в области саморазвития. В предисловии к изданию 1981 года Дороти Карнеги пишет, что сейчас идеи ее мужа показали свою подлинную значимость и востребованность и его успех является «более чем феноменальным взлетом периода развития, последовавшего за Великой депрессией».

Действительно, «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» вошла в такие серии, как «Самые значительные книги XX века», заняла почетное место в работе Грейнера и Хамела «Важнейшие книги по бизнесу: 50 книг, которые сделали современный менеджмент» наряду с работами Генри Форда, Адама Смита, Макса Вебера и Питера Друкера.

Смысл: образование, а не манипулирование

Успех курсов, которые читал Карнеги, породил большое желание обучаться «тонкому искусству» управления людьми, выражения идей и создания энтузиазма. Сейчас мы знаем наверняка, что одно техническое знание или высокий уровень интеллекта персонала не являются залогом успеха, но во времена Карнеги идея о том, что успех должен быть составным продуктом, на который влияют множество факторов, была новой и только развивалась, люди осознали, что навыки общения могут внести положительный результат в их жизнь, Карнеги начал развивать идею эмоционального сознания, которая лишь несколько десятилетий спустя стала фактом в академической психологии.

Он часто вспоминал выражение Джона Д. Рокфеллера (Билла Гейтса той эпохи): «Искусство общаться с людьми гораздо важнее, чем все остальные вместе взятые, но, к своему удивлению, я не смог найти ни одной книги, написанной на эту тему». Карнеги, занимаясь своим исследованием, читал все, что ему попадалось по человеческим отношениям, в том числе философию, заседания суда по семейным вопросам, статьи в журналах, классические тексты, последние работы по психологии, биографии людей, особенно тех, которые стали признанными лидерами и внесли большой вклад в развитие человечества. Со временем Карнеги удалось взять интервью у двух самых известных изобретателей того времени — Маркони и Эдисона, а также побеседовать с Франклином Рузвельтом, звездами кино Кларком Гейблом и Мэри Пикфорд.

На основе этих исследований были созданы главные идеи и положения его теории. Изначально они были написаны в виде короткой лекции, затем Карнеги опробовал их на своих слушателях, создав «человеческую лабораторию», и, наконец, 15 лет спустя они появились как «принципы» в книге «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Что бы ни говорили об этой книге, она не была плодом отвлеченных размышлений.

Принципы Карнеги

Работают ли эти принципы? В самом начале книги Карнеги приводит пример человека, который дурно относился к своим 300 с лишним служащим, став постепенно для них руководителем, который ничего хорошего о своих подчиненных сказать не может. Однако после того, как этот человек прослушал курсы Карнеги и применил принцип «Никогда не критикуйте, не обвиняйте и не жалуйтесь», он смог превратить этих «314 врагов в 314 друзей», создать никогда раньше не достигавшую таких высот преданность общему делу и послушание. А кроме того, он таким образом увеличил свою прибыль. Более того, пишет Карнеги, его семья начала больше любить его, а сам он понял, что его отношение к жизни «резко изменилось».

Более всего в работах Карнеги восхищают не истории о людях, которые после его курсов начали больше зарабатывать или продвинулись по финансовой лестнице, а то, как меняется мироощущение этих людей, как они по-новому начинают относиться к жизни. Они начинают видеть, что в их жизни может быть больше света, что жизнь больше не является для них борьбой за выживание или власть.

Вторая этой книги начинается с цитаты американского философа Джона Дьюи, который говорит, что главное и самое глубокое желание человека — это желание быть важным. Кроме того, как отмечает Карнеги, Фрейд также считал, что кроме сексуальных влечений у человека существует важное стремление к власти; Линкольн в своих работах отмечал, что человек стремится к высокой оценке со стороны других.

Тот человек, который действительно осознает важность внешней оценки и признания, говорит Карнеги, будет также понимать, как сделать других людей счастливыми — «даже могильщик будет сожалеть о том, что такой человек умрет». Такой человек будет знать, как добиться от людей самого лучшего. Карнеги любил рассказывать истории успеха великих индустриальных магнатов его времени. Чарльз Шваб был первым человеком, который заработал миллион долларов в год, управляя компанией United States Steel. Он признавал, что его секрет успеха кроется в «энергичности моих попыток и скромности моих ожиданий» относительно людей, которые были рядом с ним. Цените своих подчиненных, делайте так, чтобы они чувствовали себя особенными в общем деле, — этот принцип сейчас является общепринятым в области руководства, но во времена Дейла Карнеги все было совсем не так.

В то же самое время Карнеги возражал против лести и подхалимства. Используя его принципы, любой человек мог потешить тщеславие своего собеседника, однако оценка положительных сторон собеседника по Карнеги должна быть искренней и великодушной, что предполагает открытое и беспристрастное наблюдение за человеком, даже если вы видите его в первый раз. Вы должны сделать наблюдение за людьми удовольствием, за которое не требуете никакой платы, и будете свидетелем того, как на вашей работе дух сотрудничества заменит скуку и недоверие. Принцип Карнеги «Оценивайте людей искренне и честно», без всякого сомнения, связан с намерением видеть прекрасное в людях.

В книге «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» перечислены 27 принципов, но большинство из них продолжают логику первой пары. Вот некоторые из них:

- Пробуждайте в других людях искреннее желание.
- Будьте подлинно заинтересованы в окружающих.
- Единственный наилучший вариант поведения при ссоре — избегать ее.
- Уважайте мнение других людей и показывайте это. Никогда не говорите «Вы не правы».
- Если вы не правы, признайте это быстро и искренне.
- Начиная разговор в дружеском тоне.
- Позвольте другим людям быть основными участниками беседы.
- Взывайте к благородным мотивам.
- Обеспечивайте другим людям хорошую репутацию.

Последнее слово

Хотя ее просто пародировать, книга эта в основе своей написана весело — достаточно редкий случай в литературе по самосовершенствованию. Понадобилось чувство юмора Карнеги, чтобы сделать этот текст действительно легким для чтения. Один из его знаменитых принципов гласит: «Помните, что имя человека является для него самым сладким и самым важным словом в любом языке».

Книгу «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» будут читать еще как минимум 50 лет, потому что в основе своей она написана про людей. Все мы думаем, что что-то знаем об этом, но, как показывает практика, каждому из нас можно чему-то научиться. До выхода в свет этой книги многие считали, что общение с людьми является естественным даром, и он либо есть, либо его нет.

Труд Карнеги донес до сознания большинства тот факт, что человеческие отношения более понятны, чем мы думаем, и что искусство общения с людьми может изучаться систематически. В книге также содержится предпосылка, которая противоположна репутации этой работы: мы не можем на самом деле повлиять на человека, если действительно не полюбим его и не начнем его уважать.

Дейл Карнеги

Родившийся в 1888 году в Мэривилле, штат Миссури, Дейл Карнеги был сыном бедного фермера и наверняка до 12 лет не видел поезд. Повзрослев, он решил учиться в колледже Уорренсбурга на учителя, хотя ему по-прежнему приходилось вставать в три часа утра, чтобы доить коров своего отца. Первой его работой после школы была продажа газет фермерам, затем он продавал свинину, затем мыло и свиное сало, работая на компанию «Армор и К⁰». Он был настолько успешным продавцом, что сделал свою территорию, Южную Омаху, национальным лидером по закупкам товаров фирмы.

Желание быть актером привело его в Американскую академию драматического искусства, и после того, как проехал всю страну со спектаклем «Полли из цирка», он вернулся к продажам и начал продавать машины марки «Паккард». Он убедил президента компании позволить ему вести курсы общения для бизнесменов, которые были очень удачными, и его первая книга «Публичные выступления и влияние на людей в бизнесе» была написана как пособие к этим курсам. Другие его книги: «Как перестать беспокоиться и начать жить», «Неизвестный Линкольн». Сегодня курсы Карнеги известны по всему миру. Автор умер в 1955 году.

Семь духовных законов успеха 1994

«Когда вы поймете эти законы и будете применять их в своей повседневной жизни, то сможете создать все, что вы захотите, потому что те же самые законы использует природа, чтобы создать лес, или галактику, или звезду. То, что помогает создать человеческое тело, также поможет вам осуществить ваши самые глубокие желания».

«Лучший способ привести в действие Закон щедрости состоит в следующем решении: каждый раз, когда вы будете встречаться с каким-то человеком, давайте ему что-то. Это не обязательно должна быть какая-то материальная вещь, это может быть цветок, комплимент или молитва. Талант заботы, внимания, высокой оценки, любви является самым ценным подарком, который вы только можете дать, и он не будет стоить вам ничего».

«Четвертый духовный закон успеха — это Закон наименьших усилий. Этот закон основан на факте, что природное сознание действует с легкостью, не предполагающей никаких усилий, и с абсолютной беззаботностью. Это принцип наименьшего действия, отсутствия сопротивления... когда мы учимся данному уроку у природы, мы легко исполняем свои желания».

В нескольких словах:

Существует более простой путь, который позволит вам получить от жизни все, что вы хотите. Он предполагает согласие с природой и Вселенной.

Похожие книги:

Бхагавадгита

Флоренс Скавелл Шинн «Игра под названием «жизнь» и как в нее играть»

15.

Дипак Чопра.

Семь духовных законов успеха, 1994

Обаянием, которое не требует никаких усилий, и своей простотой книга «Семь духовных законов успеха» является превосходным примером современной литературы по саморазвитию. Вы можете выбросить все другие книги с полки и жить только по ней одной.

Для некоторых ориентир на успех и процветание может показаться недостаточно «духовным», но в этом и заключается весь смысл книги. Если вы не самодостаточный паразит и являетесь участником экономических отношений, то должны сочетать в себе способность создавать богатство с духовностью.

Будучи одновременно и трактатом по развитию духовной силы, и руководством на пути к процветанию, «Семь духовных законов успеха» стала символической книгой нашего времени.

Определение бесспорных законов успеха является важной задачей литературы по саморазвитию. Карма (причина и следствие) и дхарма (жизненная цель) были с нами на протяжении всего существования человека, и именно они составляют два из семи духовных законов Чопры. Обратимся к остальным пяти.

Закон чистой возможности

Зона чистой возможности — это тихая область, из которой берут начало все знания и чувства, где «неявное становится явным». В таком состоянии чистого сознания человек обладает безусловным знанием, совершенным балансом, благодатью, его не касаются суетные изменения. Когда мы входим в это пространство, то испытываем более полное состояние духовности, которое дает нам возможность понять суетность жизни по законам нашего «эго». Тогда как наше «я» основано на страхе, более высокий уровень нашего сознания — это уровень любви и спокойствия:

«Он обладает иммунитетом к критике, он не боится никаких изменений, он ощущает себя великим. И в то же самое время он также покорен и ощущает себя равным всем остальным, потому что он признает, что каждый из нас является частью единого «Я», единого духа в различных формах».

Когда стены нашего «эго» падают, знание пересматривается и великие откровения являются нормой. Чопра приводит слова Карлоса Кастанеды: если мы сможем сдержать чувство собственной важности, то мы начнем видеть величие Вселенной. Мы можем достичь поля чистой возможности при помощи медитации и молчания, а также путем практики неосуждения и наслаждения природой. Если вам знакомо это ощущение, то вы всегда можете к нему вернуться и быть независимыми от ситуации, чувств, людей и вещей. Все изобилие и творчество происходит из этого источника.

Закон щедрости

Замечали ли вы когда-либо, что чем больше вы даете, тем больше получаете? Почему это является правилом? Чопра говорит, что наше сознание и наше тело находятся в состоянии постоянного обмена с Вселенной. Создавать, любить, расти — все это вызывает ответный поток, если мы перестанем любить и давать, то этот поток остановится и свернется, как кровь. Чем больше мы даем, тем больше вовлечены во вселенский круговорот энергии и тем больше будем получать в ответ: любовь, материальные предметы, чудесный опыт. Деньги заставляют колеса мира вращаться, но только если мы отдаем их столько же, сколько тратим.

Если вы даете, то делайте это с радостью. Если вы хотите быть благословенны, молча одобряйте людей, посылая в их направлении положительные мысли и эмоции. Если вы хотите иметь деньги, предоставляйте услуги. Мы никогда не ограничены в том, сколько мы можем дать, потому что подлинная природа человека является обильной. Природа дает нам все, что нужно, а поле чистой возможности дает нам осознание и творчество, чтобы мы могли создать еще больше.

Закон наименьших усилий

Точно так же, как естественной способностью рыбы является плавание, а Солнца — способность давать свет, в природе человека заложена способность с легкостью делать мечты реальностью. Ведический принцип экономии усилий говорит: «Делай меньше, а достигай больше». Являются ли такие представления революционными или же это чистое безумие? Всегда ли упорная работа, планирование, борьба — просто потеря энергии?

Чопра предполагает, что если наши действия вызваны любовью, а не желаниями «эго», то возникает такое количество энергии, которое позволяет нам создать все, что угодно. И наоборот, если мы будем искать силу у других людей или пытаться добиться их одобрения, то мы только зря потеряем энергию. В этом случае мы будем пытаться что-то доказать, но то^Г да, когда мы действуем, исходя из своего высшего «я», просто делаем выбор относительно того, где и как вызовем положительную динамику и достигнем прогресса.

Первый шаг — это практика принятия. У нас не получится использовать энергию Вселенной, если мы будем идти против нее. Говорите себе, даже в самых трудных ситуациях: «Этот момент такой, каким он должен быть». Во-вторых, практикуйте беззащитность. Если мы постоянно будем защищать

свою точку зрения или винить во всем других, то не сможем открыться той альтернативе, которая даст нам всю свою энергию.

Закон намерения и желания

Это самый сложный закон и, конечно же, самый соблазнительный. Чопра отмечает, что если дерево привязано к одной-единственной цели (выпустить корни, расти, осуществлять процесс фотосинтеза), то сознание человека и его нервная система в страхе, более высокий уровень нашего сознания — это уровень любви и спокойствия:

«Он обладает иммунитетом к критике, он не боится никаких изменений, он ощущает себя великим. И в то же самое время он также покорен и ощущает себя равным всем остальным, потому что он признает, что каждый из нас является частью единого «Я», единого духа в различных формах».

Когда стены нашего «эго» падают, знание пересматривается и великие откровения являются нормой. Чопра приводит слова Карлоса Кастанеды: если мы сможем сдержать чувство собственной важности, то мы начнем видеть величие Вселенной. Мы можем достичь поля чистой возможности при помощи медитации и молчания, а также путем практики неосуждения и наслаждения природой. Если вам знакомо это ощущение, то вы всегда можете к нему вернуться и быть независимыми от ситуации, чувств, людей и вещей. Все изобилие и творчество происходит из этого источника.

Закон щедрости

Замечали ли вы когда-либо, что чем больше вы даете, тем больше получаете? Почему это является правилом? Чопра говорит, что наше сознание и наше тело находятся в состоянии постоянного обмена с Вселенной. Создавать, любить, расти — все это вызывает ответный поток, если мы перестанем любить и давать, то этот поток остановится и свернется, как кровь. Чем больше мы даем, тем больше вовлечены во вселенский круговорот энергии и тем больше будем получать в ответ: любовь, материальные предметы, чудесный опыт. Деньги заставляют колеса мира вращаться, но только если мы отдаем их столько же, сколько тратим.

Если вы даете, то делайте это с радостью. Если вы хотите быть благословенны, молча одобряйте людей, посылая в их направлении положительные мысли и эмоции. Если вы хотите иметь деньги, предоставляйте услуги. Мы никогда не ограничены в том, сколько мы можем дать, потому что подлинная природа человека является обильной. Природа дает нам все, что нужно, а поле чистой возможности дает нам осознание и творчество, чтобы мы могли создать еще больше.

Закон наименьших усилий

Точно так же, как естественной способностью рыбы является плавание, а Солнца — способность давать свет, в природе человека заложена способность с легкостью делать мечты реальностью. Ведический принцип экономии усилий говорит: «Делай меньше, а достигай больше». Являются ли такие представления революционными или же это чистое безумие? Всегда ли упорная работа, планирование, борьба — просто потеря энергии?

Чопра предполагает, что если наши действия вызваны любовью, а не желаниями «эго», то возникает такое количество энергии, которое позволяет нам создать все, что угодно. И наоборот, если мы будем искать силу у других людей или пытаться добиться их одобрения, то мы только зря потеряем энергию. В этом случае мы будем пытаться что-то доказать, но то^Г да, когда мы действуем, исходя из своего высшего «я», просто делаем выбор относительно того, где и как вызовем положительную динамику и достигнем прогресса.

Первый шаг — это практика принятия. У нас не получится использовать энергию Вселенной, если мы будем идти против нее. Говорите себе, даже в самых трудных ситуациях: «Этот момент такой, каким он должен быть». Во-вторых, практикуйте беззащитность. Если мы постоянно будем защищать свою точку зрения или винить во всем других, то не сможем открыться той альтернативе, которая даст нам всю свою энергию.

Закон намерения и желания

Это самый сложный закон и, конечно же, самый соблазнительный. Чопра отмечает, что если дерево привязано к одной-единственной цели (выпустить корни, расти, осуществлять процесс фотосинтеза), то сознание человека и его нервная система позволяют нам действительно формировать

свой разум, чтобы на основании законов природы достичь цели, которую мы свободно выбираем. Это происходит в результате процессов, связанных с вниманием и намерением.

Направленное на какой-то объект внимание заряжает этот объект энергией и раскрывает его, намерение подхватывает энергию и информацию, подчиняет ее одной цели и «организует ее собственное исполнение». Как это происходит? Автор использует аналогию с замершим прудом. Если наше сознание чисто и спокойно, мы можем целиком отдаться одному намерению. А это создает связи, которые тянутся сквозь пространство и время. Если наш разум подобен бушующему морю, мы можем вложить в намерение огромное количество энергии, и все это будет зря. Если имеет место намерение, то в слушающей тишине мы можем организовать бесконечную энергию Вселенной и проявить ее в мире. Мы «позволяем Вселенной справиться с деталями».

Закон отстранения

Хотя у вас может присутствовать намерение, вы должны уделять ему свое внимание, а также следить за его реализацией, чтобы оно могло проявиться. Мы можем смотреть на все с одной точки зрения, но если настроились на определенный результат, то у нас могут появиться страх и неуверенность, потому что всегда существует возможность ошибки или неудачи. Человек, который находится в гармонии со своим высшим «я», будет обладать желаниями и намерениями, но его чувства не смогут быть направлены целиком на результат; существует некоторая часть нашей психики, которая будет оставаться спокойной.

Чопра говорит следующее:

«Только в результате отстраненного участия мы можем улыбаться и радоваться. Тогда все символы богатства будут создаваться спонтанно и без особых усилий. Без отстранения мы являемся невольниками собственной беспомощности, безнадежности, потребностей, которые не были осуществлены, повседневных забот, тихого отчаяния, серьезности — отличительных черт любого среднестатистического человека в его повседневной жизни».

Без отстраненности мы чувствуем, что должны влиять на решение проблемы, с некоторой долей отрешенности мы свободно наблюдаем за самым совершенным решением, которое спонтанно появляется в ситуации из хаоса.

Не считайте, что одного этого краткого обзора достаточно, поскольку детали и прекрасный язык книги «Семь духовных законов успеха» заслуживают, чтобы приобрести ее. Возможно, вам потребуется некоторое время для того, чтобы привыкнуть к манере автора и разобраться с терминами, но помните — эти законы могут действительно работать. Читая эту книгу, вы сможете открыть для себя новые смыслы старых слов, что является отличительной чертой классики.

Последнее слово

Намерение, осознанное или нет, современной литературы по саморазвитию заключается в том, чтобы духовное совершенство было связано посредством каких-то законов с более практическими вещами. Мы покупаем книгу о процветании и обнаруживаем, что она связана с универсальными законами и совершенным разумом. Мы берем другую книгу и с удивлением читаем в ней, что способ достижения богатства предполагает улучшение своей *кармы* правильными действиями и отстраненностью от результатов своих усилий. Чопру часто обвиняют в том, что для него духовные ценности являются инструментом для достижения материального благополучия. Это действительно так, но этого совершенно не следует стыдиться: когда сама природа Вселенной заключается в изобилии, жизнь в бедности — это пустая жизнь.

Основной мотив книги — это единство всех существ во Вселенной. Хотя на первый взгляд она направлена на достижение успеха, ее главная тема — это сила. Становясь более открытыми этому единству и совершенству, мы получаем больше силы, тогда как иллюзия отделенности делает нас противниками целого мира, что со временем ослабляет нас. Лучшие произведения по самосовершенствованию, примером которых является «Семь духовных законов успеха», изменяют наши представления об успехе: вместо того чтобы считать себя «хозяином Вселенной», необходимо достичь единства с ней.

Дипак Чопра

Родившийся в 1947 году в Нью-Дели, сын известного кардиолога Дипак Чопра изучал медицину, а потом переехал в США в 1970 году. В Бостоне он стал заниматься эндокринологией, затем учился в

Бостонском университете и медицинской школе Тафте. Он занимал должность менеджера по персоналу в больнице «Нью Ингленд Мемориал».

Его превращение из специалиста в гуру произошло после встречи с йогом Махариши Махеш, святым человеком, который в 1960 году перебрался в Америку, чтобы распространять медитацию. Участие Чопры в группах Трансцендентальной медитации совпало с новым интересом к индийской философии и целительным возможностям Аюрведы. Впоследствии он стал основателем Американской ассоциации Аюрведической медицины.

В 1999 году журнал «Тайм» включил Чопру в число «Ста самых известных идолов и героев века», назвав его «поэтом и пророком альтернативной медицины». Он выступал в ООН, Всемирной организации здравоохранения, перед советской Академией наук, а его книги, к числу которых относятся «Квантовое целительство» (1986), «Нестареющее тело, бессмертный ум» (1993), «Создание изобилия» (1993), «Как познать Бога» (2000), были переведены более чем на 35 языков. Он был редактором сборника поэзии Рабиндраната Тагора, а также написал роман «Властелин света».

Автор живет в Ла-Йолле, штат Калифорния, где находится Центр благополучия Чопры, ведет там курсы и встречается с людьми.

Алхимик 1993

«Он изучал латинский, испанский и теологию. Но с того самого времени, как был ребенком, он всегда хотел познать мир, и это для него было гораздо важнее, чем познание Бога или рассуждение о человеческих грехах. Как-то вечером, когда навещал свою семью, он набрался смелости и сказал своему отцу, что не хочет быть священником. Что он хочет путешествовать».

«Эта сила, которая кажется негативной, на самом деле показывает вам, как реализовать свою судьбу. Она подготавливает ваш дух и вашу волю, потому что на этой планете есть только одна великая истина: кто бы вы ни были и чем бы на самом деле ни занимались, когда вы действительно хотите чего-то, то только потому, что это желание происходит из души Вселенной. Это ваша миссия на Земле. Даже если все, чего вы хотите, — это путешествовать? Или жениться на дочери текстильного промышленника?»

В нескольких словах:

Мы слишком легко отказываемся от своих мечтаний, хотя Вселенная всегда готова помочь нам их осуществить.

Похожие книги:

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду» Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс «Власть мифа»

16.

Паоло Коэльо. Алхимик, 1993

Сантьяго — пастух. Он любит свое стадо, хотя ничего не может поделать с тем, что по природе срок жизни овец ограничен. Они постоянно находятся в поисках воды и пищи и никогда не поднимают голову вверх, чтобы насладиться закатом или видом холмов. Родители Сантьяго постоянно работали ради куска хлеба и самых необходимых вещей и свои желания строили в соответствии с этими возможностями. Они жили в прекрасной Андалузии, которая привлекала туристов своими небольшими деревеньками и чередующимися холмами, но для сына это не было желанным местом.

Сантьяго умел читать и хотел путешествовать. Однажды он отправился в город, чтобы продать несколько своих овец, и встретил бродягу и цыганку. Они убедили его «последовать своим желаниям» и покинуть известный ему мир. Цыганка указывает ему в сторону пирамид Египта и говорит, что там он найдет сокровище.

Как ни странно, он ей поверил. Он продал свое стадо и отправился в путешествие. Но несчастья начали преследовать Сантьяго в самом начале пути, когда вор в Танжере ограбил его и забрал все сбережения. Как долго он работал ради такого короткого приключения! Но удивительно: Сантьяго не расстроился, более того, он обрел чувство, что движется в правильном направлении. Теперь он живет другой жизнью, в которой каждый день становится новым и приносит удовольствие. Он продолжает

напоминать себе слова, которые услышал на рынке перед своим отправлением: «Когда ты действительно чего-то хочешь, вся Вселенная будет помогать тебе этого достигнуть».

Вслед за мечтой

Эта вера является прекрасным помощником для тех, кто начинает какое-то большое дело. Но тем не менее не надежда ли это, которая основана ни на чем? Если вы думаете об энергии, вкладываемой в дело, которое решили осуществить, то, вероятно, нет. «Содружество с Вселенной», которое реализует ваши желания, это, говоря более точно, отражение вашей решительности сделать что-то. Читая «Алхимика», мы вспоминаем слова Гете: «Что бы ты ни собирался де-лать или о чем бы ни мечтал, начни делать это — решимость содержит в себе силу, магию и поддержку со стороны всего живого».

Книга не отрицает того факта, что у каждой мечты есть своя цена, но, как Коэльо сказал в одном из своих интервью, если вы не пытаетесь осуществить свою мечту, то у этого тоже есть своя цена. За те же самые деньги вы можете купить себе пиджак, который будет выглядеть на вас ужасно, или другой, в котором вы станете элегантным. Что бы вы ни делали в жизни, вам придется столкнуться с трудностями, но лучше иметь осмысленные проблемы, потому что они являются частью того, чего вы хотите достичь. В противном случае трудности будут казаться вам непреодолимыми, одна страшнее другой. Те, кто следуют за своей мечтой, берут на себя большую ответственность, потому что они держат в своих руках свою свободу. Она может быть не таким уж и желанным призом, но требует определенного уровня осознания, которым пользуются не все из нас.

Старик, которого Сантьяго встречает на площади, говорит ему, что не следует верить в «самую большую на свете ложь» о том, что человек не может контролировать свою судьбу. Это возможно, говорит он, но сначала необходимо найти свое предназначение, что произойдет только после того, как ты начнешь видеть мир как единое целое. Мир можно читать как книгу, но мы никогда не сможем понять эту книгу, если будем жить «закртыо», подчиняясь своей судьбе и не решаясь чем-то рискнуть в этой жизни.

Любовь

«Алхимик» замечателен тем, что это рассказ о романтической любви, которая должна быть главным чувством в жизни любого человека. У каждого из нас есть своя судьба, которую он должен воплотить независимо от других людей. Она заключается в том, что вы будете делать или кем захотите быть, даже если вы станете обладать всеми деньгами и всей любовью, которая вам нужна. Сокровище, которое ищет Сантьяго, конечно же, является символом личной мечты и судьбы, но он с радостью отказывается от него, когда в оазисе посреди пустыни видит женщину своей мечты. Алхимик, которого он встречает, говорит ему, что любовь к этой девушке из оазиса окажется подлинной только в том случае, если он захочет продолжить поиски своего сокровища.

Дилемма, которую предстоит решить Сантьяго, связана с выбором между личной мечтой и любовью. Слишком часто мы считаем любовь смыслом всей своей жизни, но поглощенность романтическими отношениями не может отрезать нас от жизни, которая связана с остальным миром. Ведь у сердца есть свои потребности? Живите согласно своим мечтам, говорит Коэльо, и в вашей жизни будет больше «сердца», чем вы можете себе представить:

«Ни одно сердце никогда не страдало, когда оно было в поисках своей мечты, потому что каждая секунда этого поиска приближает нас к Богу и к вечности».

Романтическая любовь важна, но она не является вашим долгом, который состоит в осуществлении своей мечты. Только преданному своей цели человеку откроется «душа мира», знание разрушит одиночество и даст силы.

Последнее слово

Большая часть литературы по саморазвитию посвящена открытию человеком его судьбы, но мечты не всегда обладают достаточными силами, чтобы двигать нас вперед. Они говорят настойчиво, но тихо, и для того, чтобы заставить внутренние голоса «эго» утихнуть, не требуется так много усилий, как считают некоторые. Кто захочет рискнуть комфортом, уверенностью, безопасностью и существующими отношениями, чтобы последовать за тем, что другие считают просто миражом? Для этого нужна отвага, и книги современного классика Коэльо стали постоянными попутчиками тех, кому приходится каждый день принимать смелые решения для того, чтобы обрести более широкое видение мира.

Паоло Коэльо

Коэльо вырос в семье со средним достатком, жившей в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Отец хотел, чтобы сын пошел по его стопам и стал инженером, и после того, как Паоло заявил ему, что хочет стать писателем, его тут же отправили в психиатрическую лечебницу, где он провел три года. Он стал хиппи и начал путешествовать, некоторое время в Италии был членом религиозной секты, был задержан полицией Бразилии за «слишком вольные» стихи, которые он писал для рок-группы.

Коэльо является сегодня одним из самых продающихся авторов в мире. «Алхимик», источником вдохновения для которого послужили сказки «Тысяча и одной ночи», был продан числом более 20 миллионов экземпляров (его первый издатель отказался от «Алхимика», продав меньше чем тысячу книг, но Коэльо решил попробовать еще раз).

Будучи католиком, Коэльо всегда интересовался путешествиями пилигримов. Сантьяго-де-Компостела в Испании, центр паломничества христиан, стал основой сюжета для книг «Пилигрим» и «Дневник мага». Другие его произведения: «Валькирии: разговор с ангелами», «У реки Пиедра я сел и зарыдал» и «Вероника решила умереть». Он живет в Рио-де-Жанейро вместе со своей женой Кристиной, художницей.

Семь привычек подлинно эффективных людей

1989

«Этика характера основана на одной фундаментальной идее: существуют принципы, которые управляют эффективностью человека. Это законы природы в человеческом измерении, которые столь же реальны, неизменны и бесспорно существуют, как и законы гравитации в физическом мире».

«Люди не могут изменяться, если внутри них нет неизменного ядра. Ключ к изменениям — в постоянном чувстве независимости, ощущении собственного предназначения и собственной ценности».

«Большинство людей мыслят дихотомиями: сильный или слабый, твердый или мягкий, победитель или проигравший. Но такой тип мышления в основе своей ошибочен. Он основан на силе и собственности, а не на принципах. Победитель или проигравший — такая дихотомия основана на убеждении, что для каждого в этом мире достаточно места и что успех одного человека достигается не за счет проигрыша другого».

В нескольких словах:

Подлинная эффективность происходит из ясности (по поводу своих принципов, ценностей, идей и точки зрения). Изменение становится реальным, только если оно приобретает характер привычки.

Похожие книги:

Виктор Франкл «Человек в поисках смысла»

Бенджамин Франклин «Автобиография» Филипп С. Мак-Гроу «Жизненные стратегии»

17.

Стивен Ковей.

Семь привычек подлинно эффективных людей, 1989

Книга Стивена Ковей является одним из феноменов современной литературы по саморазвитию. С момента издания она продавалась по миллиону экземпляров в год, была переведена на 32 языка и легла в основу стратегий огромных корпораций. Книге Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» потребовалось 60 лет, чтобы добиться подобного успеха.

Что же выделяет ее из общей массы произведений, которые предлагают людям секрет лучшего существования?

Успех наизнанку

В первую очередь это время. «Семь привычек подлинно эффективных людей» появились в самом начале 90-х годов. Неожиданно быть «хозяином и покорителем Вселенной» перестало казаться модным, и люди стали ждать другую теорию, на основе которой они могли бы получать удовольствие от жизни. Послание Ковей о «восстановлении этики характера» казалось таким старомодным, что приобрело статус революционного.

Изучая для своей докторской диссертации литературу по достижению успеха последних 200 лет,

Ковей смог провести различие между тем, что сам он называл «личной этикой» — быстрыми и определенными решениями и техниками личных отношений, которые доминируют в литературе XX века, и «этикой характера», которая опирается на неизменные личные принципы. Ковей считал, что внешняя удача не является успехом в целом, если она не становится проявлением внутреннего мастерства. Или, выражаясь его собственными словами, «личная победа» должна предшествовать «общественной победе».

Бизнес-план для личной жизни

Вторая, более связанная с практикой причина успеха книги Ковей заключается в том, что она представляет собой одновременно и пособие из серии «Помоги себе сам», и руководство по лидерству и менеджменту. Этот двойной статус книги эффективно увеличил ее тираж. Читателю, который заинтересован только личным развитием, могут не понравиться термины из области управления, диаграммы, анекдоты из деловой жизни, которыми она изобилует. Но книга, которая во многом написана об изменении образа мышления, особенно хорошо работает как пример делового подхода к жизни.

Но это неудобство — довольно небольшая цена за прекрасное руководство, которое может изменить вашу жизнь и которое опробовано наличном и семейном опыте Ковей. Во многих чертах он может повторять Дейла Карнеги, но его подход отличается большей систематичностью, кругозором и близостью к жизни, чем у любого из писавших до него авторов.

Привычки: составные части изменений

Подчеркивание значимости привычек как основы для изменений также является отличительной чертой этой книги и важной составляющей ее успеха. Ковей считает, что подлинное величие человека достигается путем постепенного изменения его характера в течение многих лет; наши повседневные привычки, в том числе и в образе мыслей, являются основой, на которой строится величие. «Семь привычек подлинно эффективных людей» обещают изменить вашу жизнь, но не сразу, а в результате совокупного результата тысячи небольших, эволюционных изменений. Английский романист Чарльз Рид так выразил эту мысль Ковей:

«Посейте мысль — и вы пожнете действие; посейте действие — и вы пожнете привычку; посейте привычку — и вы пожнете характер; посейте характер — и вы пожнете судьбу».

Эффективный против действенного

И наконец, успех книги обусловлен тем, как в ней используется термин «эффективный». К концу 80-х годов западная культура долгое время развивала теории об эффективности. Понятие управления временем, продукт современной культуры, проникло и в личную область, и мы уже не можем не думать, что любая проблема в нашей личной жизни является результатом «неправильного использования ресурсов». Однако Ковей занял другую точку зрения и настаивает на следующем: подумайте о том, что является наиболее важным для вас, и посмотрите, является ли это центром вашей жизни. Не беспокойтесь об эффективности. Нет никакой пользы в том, чтобы быть «продуктивным», если ваши действия приносят вам только разочарование или кажутся бессмысленными.

Книга Ковей ставит эффективность на гораздо более высокий уровень, чем личные достижения. Достижения пусты, если то, чего вы достигли, не имеет для вас ценности как в отношении ваших собственных представлений, так и в глазах других людей. Ковей считает, что личная этика XX века помогла создать общество высоких стандартов, которое, тем не менее, не знает, куда оно идет.

Привычка к ответственности

Семь привычек являются основами нового взгляда на мир, они требуют смелости и серьезного отношения к жизни. Эта книга действует на нервы, потому что показывает многим из нас, возможно, в первый раз, что такое настоящая ответственность. Винить «экономику», или «моего ужасного начальника», или «семью» в собственных неприятностях бесполезно. Чтобы получить полноту и личную силу, мы должны решить, за что берем на себя ответственность, каков наш «круг забот». Только в результате работы над собой мы можем расширить наш «круг влияния».

Кратко рассмотрим эти семь привычек:

1. *Будьте активными.* У нас всегда есть возможность выбирать свою реакцию в ответ на стимул,

даже если всего остально-

го мы лишены. С этой способностью также приходит понимание того, что мы не должны жить по правилам, которые диктует нам наше общество или семья. Вместо того чтобы «быть живым», необходимо полностью принять на себя ответственность за свою жизнь и жить так, как подсказывает сознание. Человек перестает быть машиной, функционирующей на основании стимула и реакции, он становится творческой личностью.

2. *В уме начинайте с конца.* Что я хочу услышать от людей, если бы мне довелось присутствовать на собственных похоронах? Написав свою собственную историю или создав положение о собственной миссии, мы создаем наиболее объективный образ человека и начинаем от него идти назад. У нас есть самонаводящаяся система, которая дает нам возможность сделать правильный выбор, так что все, что мы делаем сегодня, входит в тот проект, в конце которого находится наша личность.

3. *Делайте главное в своей жизни главным.* Эта привычка приводит в жизнь дальновзоркость, которой мы научились на втором шаге. Когда в голове у нас сложилась окончательная и полная картина, мы можем планировать наш день так, чтобы получить максимальное удовольствие и быть наиболее эффективным. Наше время тратится на людей и дела, которые действительно имеют значение.

4. *Думайте по принципу «выигрывает или выигрывает».* Успех одного человека необязательно достигается за счет неудачи других. Если мы будем стремиться думать «выигрывает или выигрывает», то никогда не пойдем против своих принципов. Результатом будут лучшие отношения — «не лучшие для тебя или для меня, а просто лучшие», которые строятся на основе искреннего перехода на сторону других людей.

5. *Пытайтесь понять, а затем быть понятым.* Без понимания не может быть влияния. Без вкладов на эмоциональный банковский счет личных отношений не существует доверия. Подлинное умение слушать даст ценную психологическую поддержку, открывает окно в душу человека.

6. *Объединяйте усилия.* Синергетический эффект возникает при объединении всех привычек. Он дает возможность получить «третью альтернативу», или совершенный результат, появление которого нельзя предсказать на основании суммы всех частей.

7. *Формируйте себя всесторонне.* Нам необходимо заботиться о балансе физического, умственного, духовного и социального измерений нашей жизни. Всестороннее развитие предполагает регулярное обновление в каждой из этих областей.

Последнее слово

Герои автора являются его проводниками в философии личного развития. Бенджамин Франклин предстает на страницах книги прекрасным примером этики характера в действии, его история — это успешная попытка «объединить определенные принципы и привычки с его природой». Анвар Садат, египетский лидер, который являлся сторонником мирного процесса на Ближнем Востоке, также причисляется Ковеем к рангу тех, кто успешно «переписал» свою судьбу. Ковей также цитирует историю Виктора Франкла, человека, выжившего в концентрационном лагере (см. книгу Виктора Франкла «Человек в поисках смысла»), и приводит в пример его личную этику, а также рассказывает о Генри Дейвиде Торо, авторе книги «Уолден», чтобы показать свободу человеческого сознания.

Многие говорят о том, что семь привычек Ковей являются очевидными. Сами по себе они, возможно, и являются таковыми, но если их объединить под одной обложкой в такой последовательности и снабдить философией ориентирования своей жизни на принципы, то они могут произвести тот самый синергетический эффект, которым так восхищался Ковей.

Обычная критика книги по саморазвитию заключается в том, что, когда мы такую книгу читаем, она поднимает наш дух. Но как только мы прекращаем чтение, то тут же обо всем забываем. Хотя она использует привычки как основу для действий и изменений, книга «Семь привычек подлинно эффективных людей» дает читателю время, чтобы сделать эти техники частью своей повседневной жизни. Мы начинаем изменять себя понемногу, чтобы затем преобразиться основательно.

Стивен Ковей

Ковей родился в 1932 году, окончил Гарвард и получил там диплом мастера управления бизнесом, однако большую часть своей жизни он проработал в университете Бригхэма Янга, штат Юта. Там он был профессором и преподавал поведение в организации и управление бизнесом.

В 1984 году он основал Центр лидерства Ковей, который через 13 лет объединился с компанией «Франклин Квест». В результате образовалась компания стоимостью 500 миллионов долларов, которая занимается инструментами для обучения и презентаций в области лидерства и

продуктивности, ежегодно тренирует 750 тысяч людей и ведет дела более 150 магазинов (смотрите сайт FranklinCovey.com). Партнером Ковея является Гирум Смит, автор книг по самосовершенствованию («Десять естественных законов управления временем и жизнью»). Другие книги Стивена Ковея: «Лидерство, основанное на принципах», «Главное должно быть главным», «Семь привычек подлинно эффективных семей», «Жизнь по семи привычкам». Его последняя книга называется просто «Лидерство».

Ковея является почетным доктором нескольких университетов, журнал «Тайм» назвал его в числе 25 самых влиятельных американцев. Он живет вместе со своей женой Сандрой в Прово, штат Юта. У них девять детей и 34 внука.

**Поток: психология оптимального опыта
1990**

«Наше счастье зависит от внутренней гармонии, а не от контроля над великими силами Вселенной. Конечно же, мы должны уметь управлять окружающей средой, потому что от нее может зависеть наше физическое выживание. Но это управление не добавляет ничего нового к тому, как мы себя чувствуем в качестве индивидов, а также не делает мир в нашем восприятии более упорядоченным. Для того чтобы добиться большего спокойствия, мы должны добиться управления над самим сознанием».

«Поток помогает объединить различные части нашего «я», потому что в состоянии глубокой концентрации сознание обычно хорошо упорядочено. Мысли, намерения, чувства, ощущения сконцентрированы на одной цели. Опыт находится в гармонии. А когда заканчивается ощущение потока, наши чувства остаются более «вместе», чем раньше, не только по отношению к внешнему миру, но и по отношению к другим людям, к миру в целом».

В нескольких словах:

Вместо того, чтобы лениться, делайте то, что вы любите, и вы обретете смысл, большее счастье, откроете доступ к более высоким уровням своего «я».

Похожие книги:

Далай-лама и Говард С. Катлер «Искусство счастья»

Дэниел Голман «Эмоциональное сознание»

Ричард Кох «Принцип 80/20»

18.

Михал Чикжентмихалый.

Поток: психология оптимального опыта, 1990

«Почему так трудно быть счастливым?» «Какова цель в жизни?» В результате лени или опасений мы неохотно встречаемся с этими большими вопросами. Немногие отваживаются дать на них ответы, и еще меньше людей действительно способны на это. Посвятив свою жизнь поискам ответа на первый вопрос, Михал Чикжентмихалый (произносится «Михи Чикжентмихий») понял, что он должен ответить для этого на второй. Связь этих двух вопросов и составляет суть теории «потока».

На самом общем уровне ответ автора на первый вопрос на удивление прост и очевиден: так сложно быть счастливым, потому что Вселенная просто не создана для нашего счастья. Если религии и мифологии были созданы для того, чтобы дать людям некоторое ощущение уверенности при наличии этого факта, то знание, полученное из первоисточника, время от времени пробивается сквозь эти наслоения. Чикжентмихалый говорит, что лучше всего думать о Вселенной в терминах порядка и хаоса (энтропии). Здоровый человек находит порядок приятным, и в этом ключ к его ценности и его роли в создании счастья.

Счастье и поток

Чикжентмихалый начал свои исследования не с рассмотрения природы счастья per se (самого по себе), а с вопроса: «Что приносит людям больше всего счастья?» То есть, что конкретно мы делаем для того, чтобы чувствовать радость и полноту жизни? Чтобы понять это, он в различные часы на неделе звонил специально выбранным людям на пейджер и просил их записать в этот момент то, что они делали и какие чувства испытывали в эти минуты в отношении своих действий. Открытие заключалось в том, что лучшие моменты были далеко не случайны и не происходили в соответствии с внешними

обстоятельствами, но могли быть предсказаны разумно, когда человек занимался определенным видом деятельности. Эти виды деятельности описывались людьми как самые ценные, и, когда человек занимался ими, все его заботы и беспокойства уходили прочь. Эти действия и были названы «оптимальным опытом», или просто «поток».

Люди в состоянии потока чувствуют, что они участвуют в творческом раскрытии чего-то более значимого; спортсмены называют это «быть в зоне», мистики характеризуют такое состояние как экстаз, художники называют его вдохновением. Вы и я могли испытывать свои состояния потока просто как период затишья во времени. Лучшее определение потока взято из древнего источника — книги древнекитайского ученого и религиозного адепта Чжуан-Цзы. В нем Цинь, почтенный придворный мясник господина Вен Ху, описывает свой способ работы: «Восприятие и ощущение останавливаются, и дух движется так, как ему нужно». Вы прекращаете думать и просто делаете.

Одно из главных различий, говорит автор, это различие между удовольствием и наслаждением. Сложное дело, которое требует всех наших сил и внимания, приносит наслаждение, в то время как удовольствиям нет необходимости занимать нас целиком — мы остаемся пассивными. Телевидение, наркотики и сон могут приносить удовольствие, но для них нужно совсем мало работы сознания, а следовательно, они в действительности не помогают нашему духовному росту. Урок оптимального опыта заключается в том, что мы подлинно счастливы, когда полностью контролируем ситуацию. Наилучший опыт — это опыт, которым мы полностью управляем и который дает нам ощущение господства. Именно поэтому мы получаем такое наслаждение от выполнения цели: это приводит «порядок в осознание», не важно, какие чувства испытывает человек, который наблюдает достижение цели. Упорядоченный ум сам по себе является источником радости и счастья.

Поток: сложность и значение

Чтобы избежать бессмысленности, мы можем либо посвятить свою жизнь удовольствиям, что обычно заканчивается разрушением организма или оскудением разума, или существованием на автопилоте, когда стараешься не думать обо всех возможностях в жизни. Эта последняя возможность предполагает отказ от управления происходящим, принятие ценностей, которые в данный момент разделяют общество, превращение больше в потребителя, чем в личность.

Чикжентмихалый считает, что теория Фрейда здесь очень хорошо работает. Фрейдовское «оно» является представителем инстинктов тела, в то время как «сверх я» представляет собой внешний мир, по законам которого должно формироваться наше сознание. Третий элемент в структуре сознания, «эго», является той частью нашей личности, которая решила стать независимой как от внутренних инстинктивных побуждений, так и от требований внешней среды. Именно здесь, по ту сторону животного и автоматического начал, и находится источник подлинно человеческого. Человек, который живет по законам своего «эго», делает это сознательно, по доброй воле, а поскольку мир никогда не помогает нам, этот индивид должен стать очень сложным (не в смысле запутанности и непонятности, а более высокого порядка).

Исследования Чикжентмихалого выявили один удивительный факт относительно переживания потока: после каждого случая человек становится более личностью, чем раньше. Каждая частица знания поглощается, каждое новое обновление техники впитывается человеком, в результате чего его «я» расширяется и более упорядочивается. В процессе формируется, говоря словами автора, «необычайно сложный и разносторонний индивид».

Именно поэтому возможность самостоятельно создавать переживание потока является такой важной для нас. Жизнь без него остается статичной, скучной и бессмысленной. Счастье и ощущение смысла бытия, следовательно, можно увеличить, говорит автор, просто делая то, что вам больше всего нравится делать. На вопрос о «смысле жизни», возможно, нельзя найти ответ в эзотерическом смысле (то есть сказать, почему все это существует), но можно ответить на субъективном, личном уровне: смысл жизни в том, что имеет значение для меня. Опыт потока не нуждается в объяснении для тех, кто наслаждается им. Мы просто знаем, что он дает нам две жизненно необходимые для счастья вещи: чувство цели и самопознание.

Культура, ориентированная на поток?

Поток, конечно же, делает любого человека более живым, но у него есть и другой, не менее удивительный эффект. Сложность и ее рост порождают одновременно и понимание уникальности отдельного человека, и усиление значимости важности общения с другими людьми и соответствия требованиям этого сложного, меняющегося мира. Поток связывает вас теснее с внешним миром и в то же время дает возможность понять свою уникальность.

Этот двойственный эффект может оказать огромное влияние на объединение обществ и отдельных наций. Автор предполагает, что наиболее успешными странами двадцать первого века будут те, которые смогут предоставить своим гражданам максимальные возможности участия в деятельности, требующей проявления потока. Он говорит также о включении в Американскую декларацию независимости цели «достижения счастья», считая ее весьма дальновидным шагом, однако возражает против неправильного понимания этой цели: не государство должно гарантировать счастье своим гражданам, а сами граждане должны быть способны достичь счастья.

Поскольку выполнение предназначений (или жизнь ради будущего) является главной целью западной цивилизации, культура, ориентированная на поток, сохранит все современные ценности общества охотников и собирателей, а также освободит нас от тирании времени. С ростом процветания и достатка, если большая часть населения страны будет делать то, что ей нравится, изменится отношение к времени в целом. Время перестанет быть основной характеристикой работы, как это было в индустриальной культуре с ее четким разделением на «труд» и «отдых». Вместо этого время будет определяться субъективным отношением индивида к той деятельности, которой он занят, то есть будет учитываться, включается ли в нее опыт потока или нет.

Говорят, что западная цивилизация, и в особенности Америка, охвачена культом молодости, одним из последствий которого является страх перед старением. Но существующее давление времени может быть ослаблено, если вы будете полностью жить в настоящем времени и наслаждаться каждой минутой своей жизни, другими словами, находиться в состоянии потока. Как говорил немецкий философ Фридрих Ницше, взросление — это «открытие заново серьезности, которой обладает ребенок во время игры».

Последнее слово

Теория потока оказала большое влияние на литературу о саморазвитии, когда перестала быть достоянием только научных журналов. Она является метатеорией, то есть ее можно применить практически к любым процессам, а также к человеческой деятельности. Чикжентмихалый применяет ее к сексу, работе, дружбе, одиночеству и поствузовскому обучению. Однако опыт потока не может быть передан человеку силой убеждения. Как всегда, существуют определенные люди, которые могут создавать свой собственный опыт потока и которые могут быть более счастливы, чем обычные люди.

Ницше считал, что «воля к власти» является источником человеческих действий, но, согласно теории потока, именно воля к порядку является основой этой и других мотиваций. Любая деятельность, которая создает упорядоченное чувство себя, дает нам также ощущение смысла и некоторую долю счастья. Когда неожиданно открываются новые жизненные возможности, возникают потребности, которые уводят нас в противоположном направлении: потребность создавать центр, порядок, дисциплину в отношении жизни и нашего места в ней. Связь эта не очевидна, и, привлекая внимание к ней, «Поток» делает, без сомнения, важную работу.

Михал Чикжентмихалый

Профессор Чикжентмихалый сейчас работает в школе менеджмента Друкера в университете Клермонта, штат Калифорния, оставив свой пост профессора психологии Чикагского университета. Он является членом Американской академии наук и искусств, его статьи публиковались в «Нью-Йорк Тайме», «Вашингтон Пост» и «Ньюсуик». Билл Клинтон назвал его своим самым любимым автором.

Другие его книги: «Оптимальный опыт: психологическое изучение потока сознания» (научный труд, предшествовавший книге «Поток»), редактором которой была его жена Изабелла (1988), «Развивающееся «я»: психология для третьего тысячелетия» (1993), «Живите хорошо» (1997), а также «Творчество: поток и психология открытия и изобретений» (1996). Также он писал книги о взрослении, о влиянии телевидения на качество жизни, статьи о философии Тейяра де Шардена (о его точке зрения на эволюцию и прогресс человечества).

Искусство счастья: руководство для жизни 1998

Далай-лама:

«У каждого человека есть физическая структура, разум, эмоции. Мы все родились одинаково, и все мы когда-нибудь умрем. Каждый человек хочет счастья и не желает страдать».

«Я верю, что правильное использование времени состоит в следующем: если вы можете, служите другим людям, другим существам. Если нет, по крайней мере, воздержитесь от причинения им вреда. Я думаю, что это основа всей моей философии».

Говард Катлер:

«Через некоторое время я понял, что Далай-лама знает, как жить с чувством полноты и с той степенью безмятежности, которую я никогда раньше не встречал у людей. Хотя он является буддистским монахом... я начал сомневаться, что кто-нибудь смог бы определить всю совокупность его верований и практик, которые могут использоваться и не буддистами. Эти практики могут непосредственно применяться к нашей жизни, и они делают ее счастливее, а нас сильнее и менее подверженными страху».

В нескольких словах:

Достижение счастья не зависит от внешних обстоятельств. При помощи ряда практик, предполагающих работу сознания, мы можем сформировать в себе способность быть счастливыми большую часть жизни.

Похожие книги:

Дхаммапада Уэйн Дайер «Подлинная магия»

19.

Далай-лама и Говард С. Катлер.

Искусство счастья: руководство для жизни, 1998

Вы что-нибудь слышали о западном психиатре, который повстречался с буддистским монахом? Обычно это могло бы стать началом хорошей шутки. В нашем случае итогом этой встречи стала целая книга.

«Искусство счастья» — это результат сотрудничества между Говардом С. Катлером, уважаемым психиатром, и его святейшеством Далай-ламой. Она представляет собой собрание размышлений Далай-ламы на различные темы и личные и научные комментарии Говарда Катлера на его слова.

Многие люди возражают, что Далай-ламу можно считать соавтором этой книги, потому что он на самом деле ничего не написал. Но это не важно, если иметь в виду результат: необычайно эффективное руководство по достижению личного счастья, затрагивающее вопросы, которые любой из нас мог бы задать Далай-ламе, если бы провел с ним вместе несколько часов.

Природа и источники счастья

Катлер начал работать над этой книгой, имея определенные представления о жизни, возникшие у него на основе западной науки. Например, он считал, что счастье — это загадка и что большее, на что мы можем надеяться, — это избегать несчастий. После многочисленных и длительных бесед Далай-лама убедил его, что счастье — это не излишество или роскошь, а цель нашего существования, и не только в этом, а в том, что существует точный и известный путь достижения счастья. Во-первых, мы должны определить факторы, которые неизбежно приводят к страданию, и те, которые приводят к счастью. Затем мы должны начать устранять из нашей жизни все то, что вызывает страдание, и растить то, что вызывает счастье.

Возможно, самая удивительная вещь относительно счастья заключается в том, что его достижение «научно» и требует дисциплины. Как говорит Катлер:

«Я осознал, что с самой нашей первой беседы мы начали говорить научным, точным языком. Я как будто спрашивал его об анатомии человека, только в нашем случае речь шла об анатомии человеческого сознания и духа».

Ниже приведены некоторые положения из этой книги:

- У счастья есть много уровней. В буддизме существует четыре фактора: богатство, мирская удовлетворенность, духовность и просветленность, которые создают «тотальность достижения индивидом счастья». Хорошее здоровье и близкие друзья также имеют значение, но дверь к достижению этого состояния находится в сознании человека. Оно работает не только для того, чтобы создавать жизненный опыт, но и выполняет роль фильтра, сквозь который вы рассматриваете мир. Если ваш разум не дисциплинирован, вы не можете контролировать происходящее вокруг вас, а также не сможете обрести независимость от внешних обстоятельств, если того пожелаете. Подлинный источник счастья заключается в контроле над сознанием. Спокойный ум, например, или разум, целиком погруженный в работу, одинаково могут привести к счастью.

- Основной путь к счастью — это развитие в себе сострадания и связи с другими людьми. Даже если вы потеряете все, это у вас останется. Далай-лама отмечает, что когда он потерял свою страну, то в

каком-то смысле обрел весь мир, потому что у него была способность быстро находить общее с другими людьми. Всегда обращайтесь внимание на то, что общее есть у вас с другими людьми, и вы никогда не будете чувствовать себя в одиночестве.

- Не важно, насколько они кажутся сильными, отрицательные эмоции и состояния сознания не имеют основания в реальности. Они являются препятствиями, которые мешают нам смотреть на условия и видеть их такими, каковы они есть. Чтобы понять это, необходимо только один раз испытать чувство стыда или разочарования, после того как вы выйдете из себя. Но когда мы испытываем положительные состояния, в целом становимся ближе к подлинной природе Вселенной и к тому, какими мы должны быть всегда. Все эмоции, если практиковать их регулярно, увеличиваются. Далай-лама постоянно говорит о том, что мы должны культивировать свои положительные стороны: как и любая привычка, они начинаются с малого, но результаты после этого занятия огромны.

- Положительный настрой сознания хорош не только для вас: от него выигрывают все, кто общается с вами. Он буквально меняет мир вокруг вас. Не важно, насколько это сложно, сократите период своих отрицательных состояний и культивируйте положительные.

- Отличие «правильных» поступков от «неправильных» не лежит в компетенции морали или религии. Это практическое различие, которое имеет отношение к счастью и несчастью. Путем самотренировки вы сможете создать «хорошую личность», что уменьшит шансы неправильного поступка.

- Не путайте счастье с удовольствиями. Удовольствия имеют отношение к чувствам и могут быть похожи на счастье, но у них нет смысла. Счастье, напротив, в основе своей связано со смыслом и часто присутствует даже при отрицательных внешних обстоятельствах. Оно стабильно и нерушимо. Если удовольствия являются в нашей жизни необязательным компонентом, то счастье — это наша цель. * Счастье — это то, что развивается со временем. Примите решение уделять достижению счастья такое же количество времени и усилий, какое вы тратите на достижение мирских целей. Систематически ищите пути к счастью и причины счастья, и это может оказаться самым важным вашим решением в жизни, говорит Катлер, как и решение связать свою жизнь с другим человеком или начать новую карьеру. В противном случае вы будете достигать счастья лишь время от времени и не сможете отразить атаки несчастий. Тот, кто будет изучать счастье, испытает взлеты и падения, но сумеет быстрее возвращаться к положительным состояниям сознания и сможет поднять свой «нормальный» уровень на гораздо большую высоту.

- Время от времени вы должны отказываться от своих негативных эмоций, в особенности от гнева и ненависти, и заменять их терпимостью и состраданием. Идея Далай-ламы о борьбе против отрицательных эмоций при помощи положительных нашла свое подтверждение в когнитивной терапии (см. книгу «Почувствуй себя хорошо»), которая требует от пациентов замены негативных образов мысли (например, «Моя жизнь бессмысленна») более точными («Эта часть моей жизни нехороша, но в ней есть и много хорошего»).

Сострадание и связь

- Далай-лама считает, что в основе своей любой человек является великодушным. Наука и философия любят представлять человека эгоистом, у которого есть только свои интересы, но многие исследования показали, что если у людей есть возможность, то они ведут себя альтруистично (например, при сборе средств пострадавшим от стихийных бедствий). Мы можем считать, что ребенок является прекрасным примером гуманизма, потому что он живет только ради своих физических потребностей, но другая точка зрения заключается в том, что ребенок дает радость тем, кто находится рядом с ним. Мы должны осознать, что мир в основе своей не является злым, что он полон сострадания. Свидетельства этому найти очень легко.

- Сострадание полезно. Оно не предполагает сентиментальности, а является основой хорошего общения между людьми. Переключаясь с Дейлом Карнеги, Далай-лама говорит, что только при подлинном чувствовании и взгляде на мир с позиции другого человека вы будете подлинно связаны с ним. Сострадание — это не «сожаление по поводу кого-то», а признание общности между людьми: то, что сегодня чувствует другой человек, вы можете почувствовать неделю спустя.

Далай-лама «никогда не одинок». Лекарством против одиночества является готовность общаться с любым человеком. Большинство людей, которые считают себя одинокими, окружены семьей и друзьями, но все свои усилия они тратят на то, чтобы найти «особого человека», который сумеет их понять. Далай-лама говорит: «Откройте свои глаза на достоинства людей, и вы навсегда сможете забыть об одиночестве».

- Различия в любви основаны на привязанностях, а сама любовь — на сострадании. Все люди на Земле хотят быть счастливыми и стремятся избегать страданий вместо того, чтобы любить человека в

ответ на его любовь. Начните видеть общее в условиях жизни всех людей; подумайте, что вы можете сделать для других людей, и вы увеличите их счастье. * Если вам не удастся развить в себе сострадание или способность почувствовать страдания другого человека, то вы потеряете ощущение принадлежности к человеческой расе, являющееся источником тепла и вдохновения. Хотя разделение боли с другим человеком может не показаться привлекательным, без этого вы навсегда останетесь в изоляции от мира. Если безжалостный человек никогда не может до конца расслабиться, страдающий испытывает спокойствие, мир и редкую свободу ума.

Последнее слово

Эффект от чтения книги «Искусство счастья» заключается в том, что вы начинаете спрашивать себя: «А как бы Далай-лама справился с этой ситуацией?» Он дает ощущение света в жизни, несмотря на все отрицательные стороны, и это человек, который потерял свою родную страну.

Удивительно, насколько часто, отвечая на вопросы Говарда Катлера, Далай-лама говорит «Я не знаю», особенно когда речь идет о конкретных людях. Люди необыкновенно сложны, говорит он, но западный образ мысли заключается в постоянном поиске причин, что может привести к агонии, если эти ответы не будут найдены. Мы необязательно сможем понять, почему жизнь поступает с нами именно так, а не иначе.

Эти взгляды частично являются следствием его веры в реинкарнацию и *карму*, но могут рассматриваться и независимо от буддистского канона. В частности, из-за того, что мы не можем все осознать в собственном существовании, гораздо важнее стать праведным по отношению к другим и сделать мир немного лучше. С этой простой инструкцией мы знаем, как не сделать хуже.

Дхаммапада

«Есть запах сандалового дерева, есть аромат розы, голубого лотоса и жасмина, но запах добродетели намного превосходит ароматы этих цветов».

«Приди и взгляни на этот мир. Он похож на разукрашенную королевскую колесницу, которой управляют глупцы. Мудрого человека нельзя заключить в эту колесницу».

«Тот, кто раньше не был мудрым, но потом нашел Мудрость, отбрасывает свой свет на весь мир, как луна, когда она выходит из-за облаков».

«Один день, в который человек видит высший Путь, лучше ста лет, которые человек не видит высший Путь».

В нескольких словах:

Измени свои мысли и сделай их лучше, и тогда в мире тебе будет нечего бояться.

Похожие книги:

Далай-лама и Говард С. Катлер «Искусство счастья: руководство для жизни»

Лао-Цзы «Дао дэ цзин»

20.

Дхаммапада. Учение Будды

Устали от современных книг по самосовершенствованию? Дхаммапада — это древний источник мудрости и одна из самых великих книг мировой духовной литературы. Она также является прекрасным введением в буддизм, поскольку представляет собой собрание ответов на главные вопросы, написанные в духе священного канона буддизма Тхеравады.

Название происходит от двух слов: *дхарма* (на языке пали — дхамма), которое означает путь Вселенной, ее закон бытия, и *пада*, которое на обоих языках означает шаг или ногу. Значит, эта священная книга представляет собой пошаговое руководство к всеобщему пути любви и истины, который может привести нас к *нирване*, или личной свободе, как говорит в предисловии к своему переводу 1973 года Хуан Маскаро. Дхаммапада является одновременно выражением закона Вселенной и стратегии, пользуясь которой мы можем жить в гармонии с миром.

Кем был Будда

Сиддхартха Гаутама Будда жил за 500 лет до Иисуса Христа. «Будда» — это не его настоящее имя, а почетный титул «просветленный». Он был сыном короля, который правил в небольшом государстве, находящемся на территории современного Непала, и если вы видели фильм «Маленький Будда» с Киану Ривзом в роли Просветленного, то можете составить себе некоторое представление о том, в какой роскоши жили индийские короли.

Тем не менее, в возрасте 29 лет, Сиддхартха случайно попал за ворота замка и был поражен той бедностью, в которой живут простые люди. После этого он убежал в джунгли и решил стать отшельником (отсюда одно из имен Будды — Шакьяму-ни — отшельник из шакьев), у которого не было ничего, кроме одежды, которой он мог укрыть свое тело. Он сидел и медитировал под деревом, когда на него снизошло «просветление». В отличие от Иисуса, Будда дожил до преклонного возраста, проведя оставшиеся 45 лет в путешествиях и проповедях своего учения.

Почему Будда достиг успеха

Среди сотни верований, которые существовали в то время, Будда сумел победить. Почему? Он заботился о людях всех слоев общества, мало уделяя внимание сложившейся кастовой системе, ее особому языку и церемониям индийских священников — браминов. Он знал, что власть развращает, и религия, которая сложилась вокруг него, была свободна от догм, она искала пути разрушения преград между человеком и просветлением. Будда не был богом, божественным воплощением или хотя бы пророком; хотя у него было свое собственное назначение: он достиг совершенной мудрости и чистоты ума, став примером для тех, кто последовал за ним.

Распространению буддизма также способствовали простые и понятные практики, которые гарантировали достижение состояния просветления и прекращение страданий навсегда. Это, очевидно, была революционная идея, и она все еще остается такой: обещание жизни без страданий продолжает быть привлекательным для многих людей. Буддист и ученый Томас Клери верит, что Будда преуспел потому, что его учение выделялось на фоне его времени и культуры и объясняло основную природу состояния человека и его отношение со Вселенной.

Что говорит Дхаммапада

Дхаммапада является символом доступности и вечности буддизма. В ней есть главы, но нет какой-то определенной последовательности. Вы можете открыть ее на любой странице и найти вдохновляющую мысль, которую, возможно, высказал сам Будда и которая дошла до нас сквозь века. Предполагается, что, если Новый завет содержит энергию молодого человека, который хотел изменить мир, Дхаммапада несет в себе мудрость, спокойствие и терпение более взрослого человека.

Она посвящена таким темам, как удовольствие, счастье, зло, написана в форме почти поэтических высказываний и в отличие от многих произведений буддистской традиции не содержит духа учености — она проста и понятна. Каждая эпоха и культура интерпретируют ее по-своему, но сама книга не стареет. Дальше мы рассмотрим некоторые из представленных в ней тем.

Счастье

Нашим долгом является освобождение от ненависти, болезней и беспокойства. Этого нельзя достичь уходом от внешнего мира, но можно сделать при помощи любви, здоровья и спокойствия в мире. Идеальное состояние — это радость, которая может быть взята самим человеком из вечного и неисчерпаемого источника; больше можно не полагаться на внешние обстоятельства и условия мира для достижения счастья. Углубившись в себя, мы видим, что желание и приобретения также являются дорогой к счастью.

Отсутствие привязанностей

Сожаления, как и страх, возникают только тогда, когда что-то дорого. Если человек свободен от привязанностей, то чего ему бояться?

Как мы можем жить без предпочтений, без того, чтобы что-то нравилось или не нравилось? Возможно, это покажется нереальным, но мы должны знать, что сильные желания имеют свою цену. Совершенно понятно, что если мы потратили усилия на достижение некоторой цели или обретение предмета, то затем будем бояться это потерять. Понимая переменчивость мира вещей и ценя то, что приходит к нам само, мы можем и збавиться от привязанностей, а следовательно, от страха и горя.

Самоконтроль

Дисциплина важна для всякого дела. Следующие изречения говорят сами за себя:

«Только при помощи энергии, усилий, самоконтроля и дисциплины лишь мудрец может создать остров, который не сможет потопить ни один ураган».

«Он, который способен быть один и отдыхать один, и никогда не устает от своей великой работы, он может жить в радости, когда он хозяин себе самому на краю леса желаний».

Просветление

Идея оставить нормальную жизнь и стать отшельником может иногда казаться очень привлекательной! Но Дхаммапада говорит, что уединение часто может быть признаком эгоцентризма и страха. Гораздо лучше и сложнее мужественно справляться с проблемами на работе или в семейной жизни — ведь благодаря этой работе мы можем стать просветленными. Клери говорит, что основная идея учения Дхаммапады заключается в том, чтобы «жить в мире, но не погружаясь в мир».

Воздаяние и необходимость избегать его

Следующие два изречения, наверное, самые глубокие во всей Дхаммападе, потому что они затрагивают все аспекты человеческой жизни и отношений:

«Ведь ненависть нельзя покорить при помощи ненависти: ненависть может победить только любовь. Это вечный закон». «Побеждай гнев при помощи спокойствия, побеждай зло при помощи добра. Побеждай бедность при помощи щедрости, побеждай ложь при помощи истины».

Заметьте, что в этих предложениях не говорится ничего о том, что вы не должны совершать никаких действий; они просто означают, что всякое действие должно быть продиктовано сознанием, а не являться «эмоциональным ответом».

Принятие критики как одной из частей жизни

«Они не признают того, кто остается молчалив, они не признают того, кто много говорит, они даже не признают того, кто говорит спокойно. Нет такого человека в мире, в котором бы не сомневались».

Вы не можете сделать добро всем! Главное — концентрировать внимание на своей работе, своих Действиях и быть независимым от хороших или плохих мнений других людей.

Путь

Существует миф, что буддизм пессимистичен. Он является следствием высказывания, которое можно перевести следующим образом: «Все приходящее, все есть лишь страдание. Когда видите это, вы выше бедности и огорчений. Это ясный путь». Западная культура находится под впечатлением от этих слов, потому что они подразумевают, что вся жизнь есть страдание.

На самом деле, и Клери доказывает это в своем переводе, буддизм в основе своей оптимистичен, потому что он верит, что индивид и человечество в целом могут подняться над своей глупостью, страхом и агрессией.

«Когда человек, получив озарение, видит, что все известные ему состояния достойны жалости, он устает от жалости. Это путь к чистоте».

Если мы будем независимы в своих суждениях и не позволим себе стать лишь автоматическим отражением внешней среды, жизнь не закончится страданием. Нирвана — это не выход за пределы чувственного мира, это способность жить в мире в полной независимости от него. На языке пали *нирвана* означает «угасание» — угасание привычек к желаниям, жадности, ненависти, тщеславию, заблуждениям, сомнениям и противоречивым мнениям.

Знаменитые «четыре благородные истины» являются центральными положениями буддизма, потому что они содержат рецепт прекращения страданий:

- Вся жизнь есть лишь страдание.
- Страдание имеет свою причину.
- Страдание имеет свое завершение.
- Существует путь, который ведет к прекращению страдания, и он заключается в следовании восьмеричному пути, ведущему к нирване.

Восьмеричный путь состоит в следующем:

1. Правильное восприятие.
2. Правильное мышление.
3. Правильная речь.
4. Правильные действия.
5. Правильный жизненный уклад.
6. Тщательные усилия.
7. Внимание.
8. Медитация.

Последнее слово

Удивительно, что современный человек может взять книгу, которой уже 2500 лет, и неожиданно для себя обнаружить в ней мысли, которые его поразят. Конечно, учение Будды не только актуально для настоящего времени, оно еще и привлекательно. Свобода от догм и ритуалов делает буддизм совершенной религией для современной жизни. Хотя сейчас мы отошли от традиций, нам все равно требуется некоторая духовная дисциплина, и она приходит вместе с одной из основных мировых религий, в которой содержится отрицание принципа излишней активности: сомнительно, чтобы вы услышали выступление буддистского фундаменталиста.

Почему-то мы ожидаем, что духовная истина должна быть сложной и что ее может понять только просвещенный в теологии ум. Высказывания Дхаммапады показывают, насколько понимание религии не имеет ничего общего с интеллектом. То, что может казаться пустыми словами, на деле является точной инструкцией по достижению лучшей жизни.

Подлинная магия: создание чудес в повседневной жизни 1992

«Когда я смотрю назад на свою жизнь, с точки зрения настоящего времени я могу видеть, что каждый шаг в моей жизни был необходим и совершенен. Каждый шаг неизбежно приводил к более высокому состоянию, даже несмотря на то, что некоторые из них тогда казались мне трудностями или неприятностями».

«Знайте, что если кто-то был больным, а стал здоровым, был толстым, а затем стал тонким, изменился от привычек к свободному выбору, от бедности к богатству, от неуклюжести к грациозности, от жалости к счастью, от незавершенности к полноте, то эта способность является всеобщей, и каждый человек может сделать это. И даже если этого никогда не было ранее, как, например, лекарства от полиомиелита до 1954 года или полета на аэроплане в 1745 году, тот факт, что это может совершить один-единственный человек при помощи своего сознания, означает, что все человечество также обладает этой способностью».

В нескольких словах:

Когда вы действуете в согласии со своим высшим «я» и в соответствии со своей жизненной целью, вы можете творить чудеса.

Похожие книги:

Бхагавадгита Дипак Чопра «Семь духовных законов успеха»

Луиза Хей «Вы можете исцелиться» Пьер Тейяр де Шарден «Феномен человека»

21.

Уэйн Дайер.

Подлинная магия: создание чудес в повседневной жизни, 1992

Уэйн Дайер — горячо любимый автор бестселлеров и выдающийся оратор, который при помощи своих друзей Дипак Чопры, а также Энтони Роббинса, Джона Грея и Джеймса Редфилда (автора «Божественного пророчества») сделал личное изменение столь массовым феноменом современной культуры. Успех его книги «Ваши ошибочные зоны» [«Your erroneous zones»; вышла в переводе «Жить, чтобы жить», Минск, Поппури, 2003] (1976) вынудил Дайера оставить академическую работу и войти в мир телевидения. Если первая его книга была больше веселой (название построено на игре слов в фразе «эрогенные зоны»), его самой серьезной и продвинутой книгой является «Подлинная магия». Она полна новых открытий и служит прекрасным пособием по саморазвитию в действительной жизни, а кроме

того, в книге много высказываний лучших мыслителей Востока и Запада.

Что такое подлинная магия?

Дайер заимствует фразу «подлинная магия» у Гарри Гудини, известного фокусника. В самом конце своей карьеры Гудини признал, что большая часть его трюков является иллюзией, но другие он не смог объяснить даже самому себе, и их он называл «подлинной магией». Для Дайера подлинная магия — это парадоксальная истина, что каждый может стать волшебником, творцом чудес в своей повседневной жизни. Это многим кажется преувеличением, но Дайер утверждает, что все просто зависит от того, как вы определяете собственное существование. Он цитирует Тейяра де Шардена: «Мы не люди, которые обладают, кроме прочего, духовным существованием, мы духовные существа, которые, кроме прочего, являются людьми». Книга содержит все, что кажется в обычной жизни невозможным, и, вместо предложения разработать систему целей или укрепиться в своей вере, показывает, как можно развить в себе обладающее силой «знание» о том, кто вы и что вы можете делать. В этом состоянии более высокого осознания ваша жизненная цель становится очень ясной, отношения становятся более духовными, работа начинает удаваться сама по себе, а решения принимаются с легкостью.

Дайер считает, что в нашей жизни нет случайностей. Каждый опыт, который мы приобретаем, не важно, насколько он является болезненным, постепенно приводит к более высокому состоянию. Когда мы обращаем свой взор в прошлое, то можем видеть, что все имело смысл и было частью раскрывающегося постепенно плана.

Просветление при помощи цели

Через всю книгу «Подлинная магия» проходит мысль, что необходимо познать свою уникальную цель в жизни. Люди учатся или становятся просветленными по отношению к самим себе тремя разными способами:

- *Просветление через страдание.* Этот способ также можно назвать путем, когда в жизни происходят разные события, и человек страдает, и через страдание учится чему-то. Но когда страдание является нашим единственным учителем, мы теряем возможность творить чудеса.

- *Просветление через исход.* На этом пути у нас есть цели и амбиции, которые наполняют нашу жизнь смыслом. Хотя этот способ лучше, чем достижение понимания путем страдания, мы к нему должны все же быть восприимчивыми и готовыми к борьбе и в итоге упускаем более высокий уровень осознания, который создает магию.

- *Просветление через цель.* Все во Вселенной имеет свою цель, и если мы будем жить в соответствии со своей высшей целью, то начнем подниматься по лестнице осознания, создавая то, что мы хотим, вместо того, чтобы бороться против жизни.

Хорошим показателем того, что вы находитесь на пути к вашей подлинной цели, является потеря ощущения времени при выполнении определенной работы, а также несоизмеримо большее удовольствие, которое вы получаете от этого дела. Вы будете хотеть продолжать заниматься этим, даже если завтра вы выиграете 10 миллионов долларов. Дайер вспоминает утверждение Мишеля Монтеня: «Самое великое и славное произведение человека — это жизнь в соответствии с его целью». Вы просто живы или вы создаете свое произведение искусства?

Магический настрой сознания

Кроме следования цели, мы можем создать также магический настрой сознания:

- Воздерживайтесь от суждений (вы не определяете людей своими суждениями, ваши суждения определяют вас).

- Развивайте в себе интуицию.
- Знайте, что ваши намерения создают вашу реальность.
- Отдайтесь на волю Вселенной, чтобы обеспечить себя всем необходимым.

Особенно важно отделить свое существование и свои действия от возможных наград, которые эти действия могут принести. Это трудно, потому что мы живем в культуре желаний, но Дайер обратил внимание на одну странную, но все же действенную закономерность: предвкушение результата может расстроить все дело. Мы не можем пожелать, чтобы произошло чудо, мы должны сделать так, чтобы чудо случилось, вышло из нас, когда мы будем полностью поглощены своей работой, а не ее результатами. В любом случае, имейте простые намерения относительно будущего, но не позволяйте

им вмешиваться в то, что происходит в настоящем.

Цель и отношения

Цель также влияет на нашу способность к любви. Дайер говорит, что все наши отношения являются частью божественной необходимости; они должны произойти, поэтому сделайте их как можно лучше. Духовные партнеры выходят за пределы того, что у них может быть общего в привычках, и понимают, что их отношения связаны с эволюцией их душ. Обладая этим основным озарением, мы можем считать всех людей в нашей жизни даром, а не препятствием. Необходимо пытаться быть добрым, а не правым. Необходимо уделять людям, которые живут рядом с вами, столько времени и пространства, сколько им требуется, что очень положительно обновит ваши отношения.

И наконец, если вы знаете, что каждый человек является чудесной тайной, то не должны обязательно понимать других людей. «Почитайте необъяснимое!»

Цель и процветание личности

Книга Дайера особенно ценна его пониманием процветания. Большинство людей беспокоятся только о том, есть ли у них деньги или нет, но его понимание процветания состоит в том, что мы должны хотеть «получить» все: «Не существует пути к процветанию, процветание и богатство и есть путь». Процветание главным образом является состоянием сознания, как и отсутствие достатка. Оно связано не с обладанием, а с бытием. Процветающее сознание связано с пониманием того, что у нас уже есть; как говорит библейское изречение: «Тому, у кого есть, будет дано больше».

Бедность, напротив, связана с ощущением недостатков, которое проявляется во внешних обстоятельствах. Дайер напоминает Джеймса Алена, когда говорит о том, что не обстоятельства делают нас такими, а мы делаем такими обстоятельства. Это, очевидно, очень тонкая область, и на основании этого мы можем сказать, что бедный человек заслуживает того, чтобы быть бедным. Но Дайер вводит важное отличие: хотя большинство из нас испытывали неудачи, «бедный» — это совокупность убеждений, которые усиливаются всякий раз, когда мы виним «обстоятельства» за свои неудачи. Жизнь в соответствии с целью — это верный путь обрести богатство, потому что он предполагает постоянную отдачу. Другой способ — постоянно отдавать, по крайней мере, 10 процентов того, что вы накапливаете, даже если это и не очень много.

Кем я должен быть?

«Подлинная магия» также затрагивает вопрос о личном самоопределении. Главное в том, что пока мы понимаем, что наша личность не высечена в камне, и стремимся вновь изобрести себя, наша жизнь может быть полна магии. Интуиция или неожиданное откровение о ваших возможностях знает о вас больше, чем вы думаете, поэтому цените ее и давайте расти. Вместо того, чтобы обращать внимание на свои недостатки, рост должен происходить за счет знания о том, что «мы уже обладаем этим навыком». Новое открытие своей личности просто означает проявление нашего более истинного и великого «я».

Последнее слово

«Подлинная магия» содержит также прекрасные главы о физическом здоровье, «становлении духовным существом», а также руководство по проведению собственной «духовной революции». Дайер обладает даром говорить о нематериальных вещах и не выглядеть при этом слишком серьезным или мистическим. Он опирается на собственные опыты в психотерапии, использует опыт западных и восточных философов, а также данные из области квантовой физики, чтобы доказать свою точку зрения, и делает это все, избегая лишней заумности.

Очень личная манера обращения к читателю сделала его любимцем миллионов. Люди считают его человеком, которому удалось объединить духовный поиск с семейными ценностями, предполагающими терпение и спокойствие. В действительности в своих публичных выступлениях он иногда рассказывает удивительные вещи из своей личной жизни. Так, однажды его обиженная дочь прокричала из-за закрытой двери: «Мне в школе сказали, что ты написал книгу о том, как быть хорошим родителем. Скажи мне, что это неправда!»

Секретом Дайера является медитация, и он очень любит в связи с этим цитировать Паскаля: «Все проблемы человека возникают из-за того, что он не может посидеть некоторое время в тишине и одиночестве». Если побыть несколько минут в комнате в одиночестве кажется вам невыполнимой

задачей, то хорошей альтернативой будет чтение этой книги.

Уэйн Дайер

Родившись в 1940 году в Детройте, штат Мичиган, младший из трех сыновей Уэйн в детстве много лет провел в школах-интернатах. После окончания школы он отслужил четыре года в армии, работая криптографом. После окончания колледжа в Детройте работал учителем и получил степень магистра по консультированию. Однако он стремился к профессорской должности, занимая которую необходимо вести меньше часов занятий, поэтому и поступил в докторантуру по психотерапии.

Прошло шесть лет преподавания в университете, а также профессорство в университете Св. Иоанна в Нью-Йорке. За это время он написал три книги. «Ваши ошибочные зоны» были написаны после того, как он нашел могилу своего отца в Билокси, штат Миссисипи. Дайер провел год на колесах, обеспечивая поддержку своей книге, и только после этого она стала бестселлером.

Всего Дайер продал более 50 миллионов своих книг, в том числе «Тянуть за свои собственные ниточки», «Чего вы действительно хотите для своих детей?», «Вы увидите это, когда поверите в это», «Ваше священное «я», «Проявление судьбы», «Мудрость веков» (60 рассказов о духовно просветленных людях, живших на Земле за последние 2500 лет). Самая последняя его книга называется «У каждой проблемы есть духовное решение».

Дайер в настоящее время является оратором, а кроме того, он выдающийся легкоатлет. Он женат и имеет восемь детей, живет со своей семьей во Флориде.

Уверенность в себе 1841

«Настаивайте на своем, никогда не подражайте. Вы можете в любую минуту воспользоваться своим собственным даром, объединив его с достижениями целой цивилизации, но если вы начнете полагаться на талант другого человека, то у вас будет только половина авторских прав. Тому, что каждый может делать лучше всего, никто не может научить, кроме Создателя. Кто тот учитель, который научил всему Франклина или Вашингтона, Ньютона или Бэкона? Делайте то, что у вас хорошо получается, и вы не сможете надеяться слишком на многое». «Мы находимся в мире огромного осознания, которое заставляет нас принимать его истину и органы его деятельности. Когда мы можем разглядеть истину, когда мы можем разглядеть справедливость, то не делаем этого для себя, а просто позволяем выходить наружу его силе».

«Общество — это корпорация, в которой члены ее согласны, для большей безопасности своих сбережений, подчиниться свободе и культуре едока. Величайшей добродетелью в таком обществе является покорность. Уверенность в себе — это ее противоположность. Такое общество чтит не реальность и ее творцов, а имена и обычаи. Кем бы человек ни был, он должен быть неконформистом».

В нескольких словах:

Что бы ни происходило, оставайтесь самостоятельным человеком.

Похожие книги:

Бхагавадгита

Сэмюэль Смайлс «Помоги себе сам» Генри Дейвид Торо «Уолден, или Жизнь в лесу»

22.

Ралф Уолдо Эмерсон. Уверенность в себе, 1841

Эта книга, в которой всего 30 страниц, самая короткая из всех рассматриваемых здесь произведений. Она представляет личное развитие очень сжато, возможно, дает только самое существенное, но ее идеи оказали на литературу по саморазвитию огромное влияние. «Уверенность в себе» было одним из главных произведений, которые помогли сформировать этику американского индивидуализма, и сегодня книга является предшественником большинства современных работ по самосовершенствованию.

Поскольку Эмерсон был одним из известных и значимых философов западной культуры XIX века, его идеи все еще остаются важными, более того, они никогда так не соответствовали

действительному положению вещей, как теперь. Желание осуществить свои возможности всегда было частью человеческой природы, однако сейчас мы рассматриваем это желание скорее как право, а не как мечту. Эмерсон называл свою философию идеализмом, но она не была романтической, нереальной или странной. Скорее, как пишет Геллард в книге «Видение Эмерсона»: «В ней чувствуется твердость гранита».

Для Эмерсона уверенность в себе была не просто образом семьи, которая борется за жизнь, полагаясь исключительно на свои силы. Хотя он восхищался стремлением делать все самостоятельно, объектом, в котором осуществлялась эта самостоятельность, для него было, прежде всего, сознание, свободное от конформизма и усредненности мысли.

Уникальный и свободный

Как и его друг и протеже Генри Дейвид Торо (см. «Уолден, или Жизнь в лесу»), Эмерсон считал излишним и даже глупым реформировать общество и улучшать мир, даже ради «хороших и достойных причин», до того, как человек найдет в этом мире свое место. Он отметил следующее:

«Все люди посвящают свою жизнь улучшению общества, и никто не улучшает себя».

Если мы не можем исследовать себя и определить свое индивидуальное призвание, то пользы от нас будет мало. Недостаток понимания быстро превратит нас в марионеток, которые полностью формируются нормами общества, но обществу нет дела до красоты и свободы индивида.

Большинство людей идут именно этим путем: они счастливо соглашаются с требованиями общества в обмен на статус и более хорошее материальное положение. Хотя мы созданы для того, чтобы освободиться от ограничений, наша реальность основана на комфорте и согласии.

Но почему нам надо разрушать границы? Зачем рисковать и подвергать себя опасности? Точно так же, как муравей не может понять уровень жизни, который обычен для человека, большинство из нас так никогда и не узнают, что же они потеряли, если никогда не выйдут за границы своего маленького мира. Мы склонны полагаться на такие вещи, как секс, успех в работе, еда, покупки, чтобы чувствовать себя в безопасности. Эмерсон, однако, понимая привлекательность внешнего, считал, что внутреннее пространство человека является областью подлинного богатства, мира и силы. Только полная защита от конформизма, делающего человека глупым, может открыть путь к собственной уникальности. В «Уверенности в себе» существует много призывов к этому:

«Мы лишь наполовину выражаем себя и стыдимся божественной идеи, которую несет в себе каждый из нас».

Если мы можем осознать себя выражением божественной идеи, то на первый взгляд сильные и необходимые связи, которые привязывают нас к обществу и другим людям, пропадают, нам больше не нужна их поддержка, чтобы действовать. Мы занимаем ту же самую позицию, что и Мартин Лютер, который говорил: «Вот я стою — я не могу быть другим; это я, и я весь в этом».

Наш основной долг не связан и семьей, и работой, и страной, он имеет отношение лишь к нашему изначальному призванию и требует его осуществления. Слишком часто «долг» скрывает недостаток ответственности и нежелание занять свое уникальное место в жизни. Мы можем отталкивать свое призвание в течение нескольких лет, выбирая более простые источники заработка денег или получения удовольствия, но постепенно призвание станет сильнее всего остального.

Для Эмерсона гений необязательно должен быть великим ученым или художником. Мы совершаем гениальные, то есть подлинные, поступки, когда делаем свое дело, не обращая внимания на мнение остальных. Такие фрагменты гениальности должны быть расширены, и каждый день должен быть наполнен уникальным творчеством. Только в поисках и выражении этой гениальности проявляется подлинная природа человека, и он понимает, что «конформизм ничего не достигает».

Ясность и знание

На Эмерсона оказали большое влияние древние восточные религиозные тексты, Упанишады, Веды, Бхагавадгита. Их философия является выражением идеи единства всех живых существ. Жизнь считается полной иллюзией, ложь пытается отвратить нас от объединения с вечным и неизменным космическим началом. При помощи постижения собственных мыслительных процессов мы можем надеяться развеять туман иллюзий, которые сейчас мы можем назвать «предписаниями» общественной жизни. Быть уверенным в себе — это не принимать ничего на веру. Эмерсон соглашается с высказыванием Торо о том, что Гарвард, который они оба окончили, учит многим наукам, но ни одна из них не ведет к улучшению внутренней жизни.

Эмерсон понимал, что традиционное образование в действительности не связано с улучшением понимания, которое главным образом выливается в классификацию. Подлинного понимания можно

достигнуть при помощи медитации, которая вместо того, чтобы разбивать знание на компоненты, предполагает открытие целому восприятие неизменной мудрости. Это первичное знание Эмерсон называет интуицией, в то время как все последующие знания он считает лишь обучением. Он пытается нас убедить не полагаться во всех делах на одну лишь силу воли. Медитация, поскольку она приводит нас к согласию с мировыми силами и законами, направляет нас на путь действий, который в основе своей является верным и «успешным».

Внутреннее сокровище

Люди прошлого считали Эмерсона мудрецом или пророком и находили его менее всего подверженным типичным человеческим слабостям. Но у него, как и у каждого из нас, были свои надежды, взлеты и падения, из которых состоит жизнь. Его из толпы выделяло то, что он считал необязательным тратить всю свою жизнь на необдуманные реакции на добро и зло, которое с ним происходило. Это последние строки «Уверенности в себе»:

«Политическая победа, увеличение доходов, восстановление после болезни или возвращение старого друга — эти или другие славные события поднимают вам дух, и вы думаете, что вас ждут хорошие дни. Не верьте этому. Ничто не может дать вам спокойствие, кроме вас самих. Ничто не может принести вам мир, кроме победы ваших принципов».

Это высказывание относится к самой сути условий, в которых живет человек, и к переменчивости его судьбы. И все же Эмерсон верил, что счастье создается только самим человеком. Человек по своей природе не должен быть заложником события внешнего мира, ведь он вполне способен отрешиться от него и выйти за его пределы.

Последнее слово

Читатель вряд ли сможет найти автора, который лучше Эмерсона объясняет природу подлинной свободы, основанную на самостоятельности. Трудно читать «Уверенность в себе» просто как историческую работу, потому что вы быстро попадаете под влияние его идей о полной ответственности и самопознании. В его мире не существует отговорок, только возможности.

Он хочет донести до читателя мысль, что наш успех не связан с противостоянием природе при помощи железной воли. Наоборот, используя более полное познание законов и течение природы, времени и пространства, работы вместе с Вселенной, а не против нее, мы можем стать частью более великой силы. Принципы, которые он взял за основу своей работы, основаны не на запретах, а на творческом, сознательном ответе миру, наша жизнь должна быть достойным отражением этой совершенной Вселенной, а не нашей человеческой культуры. Уверенный в себе человек, который может полностью полагаться на себя, должен уметь жить в мире и улучшать его, а не быть просто его продуктом.

Ралф Уолдо Эмерсон

Эмерсон родился в 1803 году в Бостоне и был вторым из семи детей. В 14 лет его приняли в Гарвард, и четыре года спустя он его окончил, не достигнув среднего уровня в своем классе. Некоторое время был школьным учителем, а затем, после учебы в богословском колледже в Гарварде, стал пастором. Он женился, но его жена Элен вскоре умерла от туберкулеза. Эмерсон оставил свой пост из-за разногласий с доктриной церкви и отправился путешествовать в Европу, где познакомился с Карлейлем, Колриджем и Вордсвортом.

Возвратившись в Америку в 1835 году, он осел в Конкорде и женился на Лидии Джексон, от которой у него было пять детей. В 1836 году он опубликовал книгу «Природа», в которой изложил свои трансцендентные принципы. К числу трансценденталистов также относятся Торо, Маргарет Фуллер, Амос Бронсон Алкотт, Элизабет Пибоди и Джонс Бери. В последующие два года он отправил в Гарвард два вызывающих послания, первое из которых касалось интеллектуальной независимости Америки от Европы, а второе — угрозы господства церкви над сознанием и установления независимости верования за пределами всех церквей и конфессий.

В 1841 и 1844 годах вышли две серии его книг, в которые входили «Уверенность в себе», «Духовные законы», «Компенсация и опыт». В следующее десятилетие он написал еще ряд работ, в том числе «Представительный человек», «Английские черты», «Руководство для жизни». Эмерсон

прекратил писать и читать лекции за десять лет до смерти в 1882 году.

Женщины, которые бегут с волками 1992

«Дикая жизнь и дикие женщины — это вымирающие виды. В течение долгого времени мы могли наблюдать, как инстинктивная природа женщины разрушалась, возвращалась и восстанавливалась. Очень часто она использовалась неправильно, так же как дикая жизнь и дикая природа».

«Здоровая женщина очень похожа на волка: она обладает твердостью, ее переполняют энергия, мощная жизненная сила, она дает жизнь, знает местность, изобретательна, преданна, свободна. Но обособление женщины от ее дикой природы причинило вред личности женщины и сделало ее похожей на призрак, слабой, тонкой... Когда жизнь женщины находится в покое или заполнена домашними делами, всегда есть время для того, чтобы появилась дикая женщина; пришло время создать поток, который заполнит дельту реки».

«Современная женщина представляет собой взрыв активности. Ее убеждали в том, что она должна быть всем для всех, но это старое знание давно уже неактуально».

В нескольких словах:

Возвращение к своей дикой природе — это не безумная прихоть, а необходимый для физического и морального здоровья шаг.

Похожие книги:

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду»

Роберт Блай «Железный Джон»

Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс «Власть мифа»

Джеймс Хиллман «Код души»

Кэрол С. Пирсон «Герой внутри»

23.

Кларисса Пинкола Эстес. Женщины, которые бегут с волками, 1992

Современная психология даже не пытается объяснить глубинные психологические свойства женщины; она не объясняет ее подлинные стремления, не проливает свет на ее загадки, не уделяет ей время. Эстес всю свою жизнь верила в то, что древние мифы многих культур способны вновь связать женщину со своей душой, с ее дикой природой. Она является кантадорой, хранителем старинных преданий.

Заглавие книги основано на изучении Эстес жизни волков, с которыми, как она считает, у женщины в отношении ее духовности много общего: интуитивная и инстинктивная природа, их свобода. Как и волков, женщин демонизировали за эти их природные свойства, и их дикая территория была окультурена; но точно так же, как восстанавливаются волчьи стаи, женщинам вновь пришло время восстановить свою связь со своим диким пространством.

«Женщины, которые бегут с волками» — это, в первую очередь, очень привлекательная работа, которая сделала многих своими поклонниками. Она изменила жизнь женщины точно так же, как «Железный Джон» изменил жизнь мужчин. Она наполнена мифами и легендами, которые касаются почти каждой стороны жизни, и ее полезность и значение трудно переоценить. Мы можем лишь вкратце осветить ее содержание, но несколько историй из этой книги могут дать вам некоторое представление о том, чему она посвящена.

Женщина-тюлень

Однажды, в очень диком месте, охотник плыл на своем каяке. Было уже темно, а он так ничего и не поймал. Он проплывал мимо большой, выступающей из моря скалы и в свете луны заметил на скале какое-то грациозное движение. Когда он подплыл ближе, то увидел группу прекрасных женщин, и влюбился в одну из них. Он увидел шкуру морского тюленя на камне и украл ее. Когда женщины стали надевать свои шкуры и прыгать обратно в море, одна из них поняла, что ее шкура исчезла. Мужчина сказал ей, что он одинок, и предложил быть его женой, но она сказала: «Я не могу, я из народа Темекванек, я живу под водой». Но на это он ей ответил: «Будь моей женой, и через семь лет я верну тебе твою шкуру, и ты можешь плыть, куда захочешь».

Женщина-тюлень нехотя согласилась.

Со временем у них появился сын Оорук, которого они очень любили. Женщина научила его всему, что знала о подводном мире. Но со временем ее кожа начала сохнуть, она стала бледнеть, а ее зрение резко ухудшилось. Пришел день, когда она попросила вернуть свою шкуру. Мужчина сказал: «Нет, разве ты хочешь оставить сына без матери, а меня — без жены?»

Ночью Оорук услышал голос огромного тюленя и пришел на его зов к воде. На камнях он обнаружил шкуру тюленя и по запаху понял, что это была шкура его матери. Он отнес ее матери, которая была очень рада и взяла его с собой под воду, где представила мальчика главному тюленю и всем остальным.

Она вновь обрела здоровый вид, потому что вернулась домой. Она стала тюленем, Танквигкак, священным животным, которого никто не мог убить. Через некоторое время она вернула своего сына на поверхность, но когда он вырос, то очень часто общался с одним и тем же тюленем на берегу.

Тюлень, объясняет Эстес, — это древний и красивый символ дикой души. Тюлени обычно чувствуют себя спокойно рядом с людьми, но, как молодые и неопытные женщины, они часто не подозревают о том вреде, который им могут доставить окружающие. Все из нас до некоторой степени испытывали «потерю своей кожи», расставание с невинностью или чистотой духа, ослабление личности. В тот момент это кажется очень тяжело или, по крайней мере, трудно, но позднее пережившие этот опыт люди нередко говорят, что это лучшее, что с ними происходило, потому что в тот момент им становилось ясно, кто они и как они должны жить. Этот опыт приоткрывал для них их скрытые чувства.

В этом мифе содержится двойственность и противоречие между «миром над водой», пространством семьи и работы, и подводным миром личных мыслей, эмоций и желаний. Душа не может долгое время находиться без внимания, или, как у женщины-тюленя, человек начинает усыхать, а тело теряет энергию. Многие женщины теряли «кожу души», отдавая слишком много или стараясь быть совершенной, что сопровождалось вечным недовольством собой, или не желая найти в себе силы все исправить!

Каждая женщина хочет быть современной, но должна быть точка, после которой она должна сказать «нет» и вернуться в свою «тюленью шкуру». Это может быть отдых в лесу или вечер с друзьями, у нее должно быть время, когда ее никто ни о чем не вправе просить. Другие могут не понимать этого, но в перспективе от этого выиграют все, потому что женщина после такого отдыха будет обновленной и физически более здоровой.

Женщина-скелет

Однажды на севере жил одинокий рыбак, который как-то раз, закинув сеть в море, решил, что поймал большую рыбу, которая позволит ему некоторое время не охотиться. Он обрадовался, когда его сеть стала тяжелой, но пришел в ужас, увидев свой улов: скелет женщины. Эту женщину выбросил в море ее отец, и она со временем опустилась на дно. Рыбак решил избавиться от своего «улова» и попытался бросить скелет обратно в море, но тот обрел некоторое подобие жизни и попросил взять его с собой в дом.

Рыбак пожалел ее, вымыл и разрешил ей отдохнуть, а затем сам повалился на шкуры и уснул. Ночью женщина-скелет увидела, как из его глаза капнула слеза, и она начала пить эти слезы, настолько испытывала жажду. Затем она взяла сердце рыбака и с его помощью вернула себя к жизни и обрела человеческий облик. Она стала живой женщиной, и рыбак на ней женился.

После этого пара всегда хорошо питалась, потому что женщина узнала все о морских существах, пока лежала на дне моря.

Эстес считает, что этот миф повествует о личных отношениях. Когда вы одиноки, то ищете человека, который дал бы вам любовь и богатство, чтобы, как и этот рыбак, «некоторое время не охотиться». Вы просто хотите больше жизни, чего-то, что приносит радость и удовольствие.

Однако, когда вы внимательно присмотритесь к тому, что вы вытянули (может быть, после того как пройдет первая влюбленность), вы, как и рыбак, пытаетесь «выбросить то, что поймали». Вы понимаете, что получили не совсем то, что хотели, и все становится очень трагичным. Другой человек перестает быть для вас чем-то особым и становится «женщиной-скелетом» — ужасом оседлой жизни, моральности, долговременной преданности, взлетов и падений, возраста, окончания привычной жизни. Но если вам все-таки повезло, «скелет» не примет вашего отказа и будет преследовать до самого дома

(ваших границ и страхов). Со временем вы осознаете, что этому существу есть что вам предложить и оно не такое уж и страшное; постепенно у вас появится желание сделать что-то для этого человека. В ответ он даст вам благополучие, но источник этого изобилия будет вам неизвестен. История женщины-скелета связана, по мнению Эстес, с жизненным циклом рождения и смерти. В современной культуре смерть нам ненавистна, тогда как раньше любой человек знал, что новая жизнь невозможна, если ей не предшествовала смерть. Если мы избегаем серьезных отношений, то причина этого лежит не в другом человеке, а в собственной нерешительности начать этот новый временной цикл с разрушения своего старого образа. Мы не растем в отношениях, а ищем особого человека, перебирая одного за другим, поэтому всегда испытываем только поверхностное ощущение жизни. Это портит душу. У каждого отношения существует множество начал и множество завершений, и то, на что мы с ужасом смотрим как на конец, весьма вероятно является необходимым этапом, после которого отношения будут обновлены. Женщины, а на самом деле и мужчины, должны понимать важность жизненного цикла рождения и смерти, если они хотят сохранить связь со своей дикой природой. Эстес говорит о женщине-скелете следующее:

«Она всплывает на поверхность, нравится это кому-либо или нет, потому что без этого не может быть подлинного знания, а без знания не может быть близости, не может быть подлинной любви и преданности».

Последнее слово

Большинство читателей не читают эту книгу, как обычную — с первой до последней страницы. Вы обнаружите, что во время чтения вам на некоторое время захочется отложить книгу, чтобы поразмышлять над прочитанным. Так это и должно быть. Сначала она кажется слишком большой, чтобы с ней можно было справиться (более 500 страниц), но относитесь к ней как к голосам, которые необходимо услышать один за другим. Позвольте се мудрости медленно проникнуть в вас, и вы начнете понимать, почему она вдохновляет не только женщин.

И, наконец, последнее. Вы можете решить: «Если я вызову в себе свою дикую природу, то весь мой привычный мир перевернется вверх ногами!» Вовсе нет, говорит Эстес: если вы сделаете это, то обретете большую целостность в вашей личной жизни и своем существовании, потому что вы не будете больше отчаиваться, вы не будете бояться стать творцом, любовником или любовницей. Вы сможете смело искать истину, доверять своей интуиции, станете женщиной, которая полностью осознает свои силы и находится в гармонии с природой. Всем этим вы обладаете с самого рождения, поэтому нечего бояться.

Кларисса Пинкола Эстес

Удочеренная эмигрантами из Венгрии, Эстес, по происхождению мексиканка, жила около Великих озер в штате Мичиган. Она выросла, восхищаясь первобытной природой и слушая рассказы давно забытых племен.

Она закончила докторантуру по этноклинической психологии, то есть по изучению племен и этнических групп при помощи методов психологии. Она также является психоаналитиком школы Юнга.

Работа над книгой «Женщины, которые бегут с волками» началась в 1971 году, и истории для нее собирались по всей Северной Америке. Другие ее книги: «Дар истории», «Преданный календарь», последняя из которых основана на ее детском опыте.

Человек в поисках смысла 1959

«Временами приходится принимать важные решения, которые предполагают выбор между жизнью и смертью. Заключение предпочел бы, чтобы его выбор сделала за него судьба. Этот уход от ответственности является наиболее очевидным шагом, когда заключенному приходится делать выбор между попыткой побега и риском быть пойманным. В те минуты, когда ему необходимо собрать все свои силы, а это всегда вопрос нескольких минут, он испытывает адские муки».

«Мы были благодарны даже за самые маленькие чудеса. Мы были рады, когда находилось время для убивания вшей перед сном, хотя само по себе это занятие не является удовольствием, поскольку оно

предполагает, что придется стоять голым в неотапливаемом душе, в котором с потолка свисают сосульки».

«Если бы кто-то видел наши лица во время нашего путешествия из Аушвица в баварский лагерь, когда мы смотрели на горы Зальцбурга, вершины которых светились на солнце, через маленькие зарешеченные окна вагона, то он никогда бы не поверил, что это лица людей, оставивших всякую надежду на жизнь и свободу. Несмотря на эти факторы или, может быть, именно из-за них, мы наслаждались красотой природы, которую так долго не замечали».

В нескольких словах:

Смысл жизни — это тот смысл, который вы ей придаете.

Похожие книги:

Бозций «Утешение философское»

24.

Виктор Франкл.

Человек в поисках смысла, 1959

Жена, отец, мать и брат Виктора Франкла умерли в концентрационном лагере в фашистской Германии. Выжила только его сестра. Кроме постоянного голода, холода и жестокости Франклу в любой момент могла грозить газовая камера. Все свое имущество он потерял в первый день пребывания в лагере и вынужден был начать заново свой труд, который он считал работой всей своей жизни.

То есть если бы у этой истории тогда нашлись читатели, то она могла бы убедить любого, что жизнь бессмысленна и самоубийство — лучший выход. И все же, хотя у него было немного шансов стать гуманистом, Франкл оказался в заключении оптимистом. Он рассуждал, что даже в более ужасных обстоятельствах у человека всегда есть возможность выбора того способа, каким он будет воспринимать эти обстоятельства и постигать их смысл. Как отмечает Гордон Аллпорт в своем предисловии к третьему изданию книги, это чувство древние стоики называли «последней свободой». Ужас пытки не столько в физическом страдании, сколько в лишении возможности' достигнуть свободы.

Новое определение достижений человека

Самой любимой цитатой Франкла являются слова Ницше: «Тот, кто задает вопрос «почему?», может справиться почти со всяким «как?». Самым трогательным в книге Франкла является собрание цитат великих философов, которые помогли ему обрести волю к жизни. Образ его жены был для него единственным источником света в концентрационном лагере, и в книге есть прекрасное место, когда он думает о ней настолько напряженно, что птица, которая села на решетку перед ним, показалась ему ее воплощением. Он также представлял себя после освобождения в лекционной аудитории рассказывающим людям о том, что никогда не должно произойти снова. Это видение оказалось пророческим. И, наконец, у него было желание переписать заново страницы его потерянной рукописи.

Человека, который уже сдался, можно было легко узнать, потому что такие люди докуривали свою последнюю сигарету, за которую можно было бы выторговать немного еды. Такие люди решали, что в жизни их больше ничего не держит. И все же Франкла поражала серьезная ошибочность их мыслей. Мы не должны осуждать свою жизнь в соответствии с нашими ожиданиями и тем, что получилось в действительности. Он осознал, что вместо этого мы должны найти в себе смелость спросить у себя, что жизнь ожидает от нас, день за днем. Задача человека заключалась не только в том, чтобы выжить, но и в том, чтобы найти особый источник поддержки, необходимый в данной ситуации, при помощи которого можно было бы пережить страшные страдания. Франкл говорил, что «вместо того, чтобы быть симптомом невроза, страдание также может быть достижением человека».

Влияние книги

Книга «Человек в поисках смысла» была продана в количестве более 9 миллионов экземпляров и переведена на 24 языка. Библиотекой Конгресса она была названа одной из десяти самых влиятельных книг. И все же Франкл, который хотел, чтобы на обложке книги вместо имени автора стоял его номер заключенного, утверждал, что эта книга не была его достижением. Ее успех он объяснял тем, что книга является «выражением ужаса того времени», необходимостью поиска смысла существования.

Кроме того, что эта книга была объявлена бестселлером, она также оказала влияние на других

авторов, писавших произведения по саморазвитию. Внимание к ответственности, которое мы находим в книге Стивена Ковей «Семь привычек подлинно эффективных людей», например, возникло непосредственно после чтения произведения Франкла, и его труд «Человек в поисках смысла» упоминается в некоторых главах этой книги.

У современного издания есть три части: автобиографическая повесть «Опыт жизни в концентрационном лагере», теоретическая работа «Логотерапия в нескольких словах» (1962) и отрывок, который называется «Случай трагического оптимизма» (1984). С такой структурой поразительная личная история становится основой интеллектуальных размышлений автора.

Воля к смыслу и логотерапия

Самое удивительное в жизни Франкла то, что его опыт в концентрационном лагере позволил ему разрешить проблему, над которой он, будучи врачом, работал еще до Второй мировой войны. Его теория и практика легли в основу третьей Венской школы психотерапии, которая была названа логотерапией (от греческого слова «логос», которое означает «слово»), первые две были посвящены соответственно фрейдовскому психоанализу и индивидуальной психологии Адлера. Если психоанализ требует внимания к внутреннему миру для обнаружения основы невроза, то логотерапия пытается рассматривать человека в целом и понять его жизнь в более широкой перспективе. Если психоанализ изучает «волю к удовольствию», а адлеровская индивидуальная психология — «волю к власти», то логотерапия в качестве главного обоснования человеческого поведения и основного объекта исследования считает «волю к смыслу».

Франкл вспоминает американского дипломата, который пришел к нему в кабинет после того, как пять лет потратил на психоанализ. Недовольный своей работой и разочарованный внешней политикой США, он, под воздействием своего психоаналитика, обвинял во всем отношения с отцом: правительство США представляло собой образ отца, а следовательно, стало воображаемым объектом его ненависти, подлинные же негативные чувства он испытывал по отношению к своему отцу. Франкл, однако, поставил более простой диагноз: отсутствие в жизни четкой цели — и посоветовал ему сменить работу. Дипломат прислушался к его совету и никогда об этом не жалел.

Смысл этой истории в том, что для логотерапии умственное расстройство связано не с неврозом или болезнью сознания. Знаком выздоровления для нее служит большая по сравнению с предыдущим моментом жизни осмысленность бытия человеком. В отличие от Фрейда и Адлера, Франкл не рассматривал жизнь как удовлетворение потребностей или инстинктов или как некое удачное «приспособление» к обществу. Вместо этого он (и вся гуманистическая психология в целом, например, Абрахам Маслоу или Карл Роджерс) считает, что самой главной чертой человека является его свободная воля.

Источники смысла. Автобиография

1790

«Меня не испугало кажущееся Величие этого Предприятия, я всегда считал, что один Человек с большими Способностями может добиться великих Изменений и достигнуть великих Высот развития Человечества, если сначала он создаст хороший План, а затем, устранив всякое Удивление или другие Препятствия, которые мешают ему направить на это все свое Внимание, приведет этот План в Исполнение, опираясь на собственный Опыт и Смекалку».

«Когда какой-то человек достигает того, что я считаю Ошибкой, я отказываю себе в Удовольствии грубо прервать его и немедленно указать на Абсурд в его Стремлении; отвечая ему, я начинаю говорить о том, что в определенных Случаях или Обстоятельствах его Мнение было бы правильным, но в настоящий момент мне кажется, что имеются некоторые Отличия, и так далее. Я очень быстро обнаружил Преимущества такого Изменения в моих Манерах. Беседы, в которые я вступал, проходили теперь более гладко и доставляли большие Удовольствия».

В нескольких словах:

Постоянное саморазвитие и любовь к обучению являются залогом успеха.

Похожие книги:

Стивен Ковей «Семь привычек подлинно эффективных людей»

Сэмюэл Смайлс «Помоги себе сам»

25.

Бенджамин Франклин.

Источники смысла. Автобиография, 1790

Бенджамин Франклин более известен как историческая фигура, сыгравшая большую роль в Американской революции, а также за свои опыты с электричеством. Но, как замечает в предисловии к «Автобиографии» исследователь жизни Франклина Ормонд Сивей, его влияние на положение дел в бизнесе, политике и науке XVIII века было основано на его писательском таланте. В исторических книгах его обычно рисуют соавтором Декларации независимости и конституции США, но его автобиография была названа писателем Ричардом Амахером «первой великой книгой, написанной в Америке».

Она помогла создать современную форму автобиографии и на протяжении двухсот лет являлась бестселлером, хотя так и не была закончена и никогда тщательно не редактировалась. Отношение Франклина к своей работе можно выразить следующим его афоризмом:

«Если вы не хотите, чтобы о вас забыли сразу же после того, как умрете и сгниете в могиле, то либо пишите книги, которые стоит читать, либо делайте дела, о которых стоит писать».

Книга

«Автобиография» — это не хроника одних только достижений Франклина, его идея состояла в том, чтобы показать, как жизнь и характер человека могут стать благороднее при помощи постоянного размышления над собой. Франклин как ученый писал ее так, что она стала отчетом о всех неудачах и победах в эксперименте под названием «жизнь».

Он ни с какой точки зрения не видел особого величия в своей жизни и не обладал знанием того, как ее нужно прожить, но он был убежден, что нашел формулу, которая поможет принести в жизнь немного больше успеха. Это намерение и сделало «Автобиографию» одной из самых оригинальных книг по саморазвитию.

Франклин никогда не пытался показать свое превосходство; он написал книгу с легким юмором, обращаясь непосредственно к читателю и создавая атмосферу непринужденной беседы у камина. Первая часть рассказывает о семье, друзьях, начальниках и коллегах по работе, а также о путешествиях автора и его попытках начать новое дело, и все это, без сомнения, будет интересно и актуально для современного читателя.

Создание наилучшего «я»

Франклин считал, что добродетель имеет ценность сама по себе, не важно, посвящена ли она прославлению Бога или нет. Его корни были пуританскими, и по своей культуре он и остался таким, изучающим и улучшающим самого себя. В своей знаменитой книге «Протестантская этика и дух капитализма» Макс Вебер называет Франклина главным выразителем этой этики. Франклин по профессии был печатником и считал, что характер является результатом исправления «опечаток», которые мешают нам достичь совершенства. Жизнь не должна быть страданием, она является тем, что постоянно требует улучшения.

Именно поэтому Франклин и его книга занимают почетное место в литературе по самосовершенствованию: он не учитывал религиозные представления о том, что в основе своей мы хороши или плохи. Вместо этого он считал человека чистым листом, который создан для успеха. Сивей отмечает: «Для Франклина всегда было совершенно естественным быть новым человеком. Он это делал так же легко, как надевал новую одежду». Он был подлинно современным в понимании того, что человек не является раз и навсегда созданным и сформированным, но открыт к саморазвитию.

Закон постоянного самоулучшения Франклина

Франклин написал свою «Автобиографию», будучи уже пожилым и получив признание. Он приехал в Филадельфию из Бостона, имея всего несколько шиллингов и три батона хлеба, два из которых, что для него характерно, отдал нуждающейся женщине. Инстинктивное знание о том, что мастерство обращения со словом будет его счастливым билетом в мир процветания, Франклин убедил друга, который работал продавцом в книжной лавке, одалживать ему на ночь книги, которые он читал после окончания своего рабочего дня. Франклин был согласен с утверждением о том, что «все лидеры — хорошие читатели»: читайте, по крайней мере, десяток книг, не имеющих отношения к фантастике — и ваша жизнь неизмеримо обогатится и улучшится.

Тем не менее, будучи молодым человеком, Франклин никогда не мечтал о том, что со временем

он станет лидером движения за независимость и послом США во Франции. Читатель не должен уделять большого внимания его действительным достижениям, они менее важны, чем его постоянные усилия достичь совершенства, которые он описывает в своей книге. Послание Франклина не принадлежит какому-то времени: величие не является уделом избранных, оно есть долг каждого из нас. Мы протестуем против этого, потому что не считаем себя особенными, обладающими каким-то необычным талантом или призванием, но Франклин знал, что этика постоянного самоулучшения — это та сила, которая поможет индивиду осознать свое положение в мире.

Франклин и этика саморазвития

Знаменитый пример этики саморазвития Франклина вошел в историю под названием «Искусство добродетели», в котором перечислены 12 качеств, которыми он стремился обладать.

При помощи системы графиков и ежедневного самоотчета он пытался достичь (большую часть жизни) этих добродетелей. У него были трудности с порядком, или, как бы мы сказали сейчас, с управлением временем, но осознав, что горд потому, что живет по своим собственным стандартам, он создал тринадцатое правило — скромность!

1. *Умеренность*. Не наедайтесь до глупости. Не напивайтесь до беспамятства.

2. *Молчание*. Говорите только о том, что может принести пользу вам или другим людям.

Избегайте многословных и излишних бесед.

3. *Порядок*. Пусть у каждой вашей вещи будет свое место. Пусть у каждой части вашего дела будет свое время.

4. *Решительность*. Наберитесь решимости делать то, что вы должны делать. Исполняйте задуманное без ошибок.

5. *Бережливость*. Не тратьте ничего на иные цели, кроме необходимых для вашего блага и блага других. Ничего не теряйте.

6. *Предприимчивость*. Не теряйте времени. Всегда занимайтесь чем-то полезным. Откажитесь от всех действий, которые не являются необходимыми.

7. *Искренность*. Не стройте планов, причиняющих вред другим. Думайте невинно и справедливо, если вы говорите, то говорите в соответствии с действительным положением дел.

8. *Справедливость*. Не допускайте несправедливости, нанося вред или избегая выгод, в которых состоит ваш долг.

9. *Умеренность*. Избегайте крайностей. Воздерживайтесь от них настолько, насколько, по-вашему, они этого заслуживают.

10. *Чистота*. Не терпите грязи в вашем теле, на одежде или в доме.

11. *Спокойствие*. Не беспокойтесь по поводу мелочей, а в неприятных случаях, обычных или особых, сохраняйте спокойствие.

12. *Целомудрие*. Редко занимайтесь любовью, только ради здоровья или продолжения потомства. Не доводите себя до глупости, слабости или потери репутации, собственной или близкого вам человека.

13. *Скромность*. Будьте похожи на Христа или Сократа.

Франклин также был сторонником утреннего вопроса: «Что хорошего я могу сделать сегодня?» и вечернего: «Что хорошего я сделал сегодня?»

«Автобиография» оказала большое влияние на произведения по саморазвитию. Бестселлер Энтони Роббинса «Пробуди в себе гиганта» рекомендует задаваться этими вопросами каждый день и считает их частью ритуала успешной жизни. Одна замечательная идея Франклина о том, что каждое утро человек должен сочинять свою эпитафию для того, чтобы понимать собственные жизненные достижения, сейчас является общепринятой техникой улучшения своей жизни. Стивен Ковей («Семь привычек подлинно эффективных людей») говорит о своем долге перед Франклином, жизнь которого он считает «историей героических усилий человека сделать принципы основой своего существования». Внимание к характеру, а не к личности является фундаментом семи привычек Ковей.

Секрет влияния

И наконец, Франклин обладал врожденной способностью завоевывать друзей и оказывать влияние на людей, что привлекло внимание Дейла Карнеги. Молодым человеком Франклин был убежден, что он очень искусен в спорах, но позже пришел к заключению, что это «искусство» мешает ему в достижении целей и исполнении задуманного. Он развил в себе привычку всегда говорить только «скромно и неопределенно», никогда не употреблял слово «несомненно» и не пытался исправлять людей. Вместо этого он использовал более учтивые фразы, говорил: «Мне кажется, что...» или «Если я не ошибаюсь...». В результате, хотя он и не был великим оратором, люди прислушивались к его идеям, и он быстро

завоевывал доверие.

Последнее слово

«Автобиография» Франклина — это история развития, показывающая свободу творчества и процветания, которые являются основой американской морали. Но, принимая во внимание прекрасное чувство юмора автора, его многочисленные качества, его искусство саморазвития, наивно было бы считать «Искусство добродетели» или «Автобиографию» чьим-то заветом. Благоговение — это не очень франклиновская черта. Его положения не были оставлены критикой без внимания. Торо считал, что они созданы для скучной расы промышленников, единственной целью которых является накопление богатства и которые никогда не прекращают своих дел, чтобы насладиться природой или моментом. Ученик Франклина Рассел Б. Най считал создателя этих книг «первым апостолом бережливости и покровителем банковских накопительных счетов». Эти комментарии наверняка больше относятся к собранию афоризмов Франклина по поводу денег и бережливости «Путь к богатству». Жизнь этого человека, однако, не соответствует образу бережливого пуританина, хотя он, очевидно, жил очень скромно. Франклин считал, что этика саморазвития не связана с накоплением денег, а имеет отношение к достижению большего процветания.

Бенджамин Франклин

Франклин родился в Бостоне в 1706 году, был сыном торговца свечами и младшим из 17 детей. Его образование продолжалось до 10 лет. С 12 до 17 лет он работал печатником у своего брата, который выпускал первую в Америке газету, а потом переехал в Филадельфию. Со временем Бенджамин основал свой собственный магазин печатной продукции и уже в 20 лет публиковал пользовавшийся большой популярностью «Альманах бедного Ричарда», собрание практической информации и афоризмов, многие из которых до сих пор популярны. К 42 годам Франклин уже был достаточно богат для того, чтобы отойти от дел, но он занялся гражданскими проектами и опытами с электричеством, изобретя молниеотвод.

Партийное лидерство в Ассамблее Пенсильвании заставило Франклина участвовать в переговорах между Британией и колониальной Америкой, он также работал в комитете, который занимался разработкой Декларации независимости. В 69 лет он стал послом Америки во Франции, во время своей работы добился помощи от Франции и мирного соглашения с Британией. Он был избран делегатом в Конституционное собрание в 1787 году.

Когда он умер в 1790 году, Франклин был, без сомнения, самым известным американцем в мире. «Автобиография» вышла в свет после его смерти, в ней описывается жизнь Франклина с 1758 года. Она была написана между 1771 и 1790 годами, когда он жил во Франции.

Франклин был назван одним из первых предпринимателей Америки. Кроме прочих его побед, он нанес на карту Гольфстрим, создал домашний обогреватель, открыл публичную библиотеку, организовал городскую пожарную службу, а также занимался во Франции гипнозом.

Творческая визуализация

1978

«Творческая визуализация — это магия в самом полном и самом правдивом смысле этого слова. Она определяет понимание естественных принципов, которые управляют всем во Вселенной, и приведение себя в гармонию с ними, а также обучение сознательному и творческому использованию этих принципов».

«Если вы никогда до этого не видели пышный цветок или необыкновенный закат и кто-то опишет вам их, то вы наверняка подумаете, что это чудесно (что в действительности так!). Но если вы сами увидите все это и начнете постигать участвующие в их создании естественные законы, то вы поймете, как это создано, и вам они уже будут казаться естественными, а не чудесными. То же самое касается и творческой визуализации. То, что на первый взгляд может казаться удивительным или невозможным для сознания, ограниченного нашим традиционным воспитанием, становится совершенно понятным после практики и осознания всех составных частей этого процесса».

В нескольких словах:

Мы ведем жизнь в соответствии с мыслями и образами, которые у нас есть о ней, хороши они или плохи. Почему же не представить себе свое будущее так, как вам этого хочется?

Похожие книги:
Стив Андреас и Чарльз Фолкер «НЛП: новая технология достижения успеха»
Уэйн Дайер «Подлинная магия»
Луиза Хей «Вы можете исцелиться»
Джозеф Мерфи «Сила вашего бессознательного»

26. Шакти Гавейн. Творческая визуализация, 1978

В настоящее время творческая визуализация не является экстраординарным феноменом. Мы столько времени нашей жизни проводим за конструированием воображаемых образов, создаем картинку или фильмы о том, что хотели бы видеть в будущем или с чем не хотели бы встретиться. Мы все время занимаемся визуализацией, но на бессознательном уровне. При помощи творческой визуализации вы сознательно решаете, что хотели бы сделать своей реальностью, и берете на себя за это полную ответственность. Практика творческой визуализации основана на признании связи между воображаемым миром и реальностью, между невидимыми законами, которые управляют миром, и его физической реальностью. Может ли в таком случае неудача воплощения своих желаний быть связана с недостатком знаний в том, как действует Вселенная? Эта книга будет для вас особенно интересной, если вы хотите научиться «двигаться вместе с потоком» и в то же время осознаете, что вам необходимо больше контролировать свое будущее. Этот парадокс Шакти Гавейн осознала, когда начала писать свою книгу, так что вы не одиноки.

Техника

Подумайте о том, чего вы хотите в жизни: новую работу, начать свое дело, прекрасных личных отношений, чувства мира и спокойствия, улучшить свои способности, добиться чего-то в спорте.

Чтобы достичь этого при помощи творческой визуализации, сначала вам необходимо успокоить свой ум так, чтобы его волны были «альфа»-уровня. Вы часто испытывали это состояние перед сном или сразу же после пробуждения, во время медитации или когда сидели в одиночестве у реки или в лесу. Если вашим первым побуждением будет помечтать о приятных «вещах», к которым вы стремитесь, то подлинной вашей целью должно стать закрытие слоев вашего нормального, функционирующего по механизму стимул-реакции «я», установление спокойного течения мыслей, которые помогут пробудить высшие уровни сознания. Только с этой позиции вы действительно сможете думать о том, что для вас хорошо и что сделает вас подлинно счастливым.

Если, например, у вас проблемы с вашими коллегами на работе, вместо того, чтобы злиться и раздражаться, представьте себе, что вы спокойно и открыто общаетесь с этими людьми. Что бы ни происходило раньше между вами, дайте этому уйти и мысленно благословите человека. В следующий раз, когда вы встретитесь, обычные барьеры исчезнут, и вы удивитесь, насколько быстро все изменилось к лучшему.

Гавейн отмечает, что цель творческой визуализации заключается не в «контроле» людей при помощи сознания, она не работает, если ее использовать корыстно или негативно, а в «устранении внутренних барьеров на пути к гармонии с внешним миром».

Наука творческой визуализации

Как работает творческая визуализация?

- Физическая Вселенная — это энергия. Вся материя, если ее разложить на мельчайшие частицы, состоит из частей энергии, которые, когда собираются вместе особым образом, создают иллюзию «твердости».

- У различных видов материи есть разные уровни вибрации частиц. Камень, цветок, человек — их энергия вибрирует по-разному. Энергия определенного качества или вибрации привлекают к себе другую энергию такой же вибрации. Мысль — это форма света, подвижной энергии, которая стремится обрести физическое воплощение.

- Когда мы участвуем в процессе творческой визуализации или делаем утверждения о положительном исходе событий, то выплескиваем энергию мыслей во Вселенную. Вселенная отвечает нам в форме событий или иной материи. Творческая визуализация, если можно так сказать, состоит в

«выращивании семян» той жизни, к которой мы стремимся.

Вот некоторые другие важные моменты:

* *Утверждения.* Вам необязательно видеть образы в действительности, чтобы использовать творческую визуализацию. У некоторых людей это получается не очень хорошо, и для них удобнее думать о том, чего они хотят, или выражать свои мысли при помощи утверждений (например, «Я заслуживаю лучшего, и это лучшее приходит ко мне сейчас»). Утверждения, говорит Гавейн, «делают ваше воображение твердым». Они должны всегда быть в настоящем времени и должны включать в себя глаголы. Обычно они имеют большую силу, если вы добавляете в них упоминание о Боге, бесконечном космическом сознании или Вселенной.

• *Понимание своей значимости.* Вы можете думать, что не заслуживаете всего того, о чем мечтаете в жизни, так как слишком слабы для этого. До того, как вы начнете заниматься визуализацией, убедитесь в том, что готовы принять то, что к вам придет. Сначала полюбите себя.

* *Вера.* Вам необязательно верить в любые духовные или метафизические идеи, чтобы творческая визуализация работала. Вся сила, которая вам требуется для успешной работы, уже есть у вас.

• *Здоровье и процветание.* Вы можете исцелять себя и других при помощи творческой визуализации и начать собирать знание о подлинном изобилии Вселенной, рисуя в своем воображении образы того, что постоянно, каждую минуту создается на Земле.

Последнее слово

«Творческая визуализация» — довольно небольшая книга, и вы можете огорчиться, когда в первый раз прочтете ее до конца, но принципы и упражнения, изложенные в ней, изменили жизнь многих людей. Учтите, что она была продана в количестве более трех миллионов экземпляров и переведена более чем на 25 языков, а термин «творческая визуализация» прочно вошел в общеупотребительный словарь и открыл новое направление в современной психологии.

Хотя создание таких утверждений, как «Божественный свет находится внутри меня и создает в моей жизни чудеса», может показаться на первый взгляд странным, но вы обнаружите, что это или другое утверждение приносит в вашу жизнь мир и спокойствие. Если образ или утверждение становится вашей частью, могут происходить чудеса. В книге приведено много утверждений, которые помогут вам, поэтому ее стоит купить хотя бы ради этого.

Гавейн говорит, что, когда вы глубже погружаетесь в процесс творческой визуализации, она перестает быть просто техникой и становится состоянием вашего сознания, в котором вы понимаете, насколько являетесь творцом мира. Вы можете устранить необходимость в беспокойстве, планировании и манипулировании другими, потому что поймете, что эти приемы на самом деле не в состоянии так изменить мир, как расслабленная визуализация результата, который связан с вашей высшей целью.

Шакти Гавейн

Гавейн занималась танцами и психологией в колледже Рид и университете Калифорнии, а после выпуска два года путешествовала по Европе и Азии, изучая восточную философию, медитацию и йогу. Когда она вернулась в Америку, то включилась в движение за развитие возможностей человека, много читая и работая с различными учителями.

Другие ее книги: «Жизнь со светом: руководство для личного и планетарного изменения» (1986), личная история Гавейн «Возвращение в Сад» (1989), «Путь изменения» (1993), «Создание подлинного процветания» (1997), «Рабочая книга по творческой визуализации» (1995).

Эмоциональное сознание: почему оно может значить больше, чем IQ 1995

«Эмоциональная жизнь — это область, в которой, так же как в математике или в литературе, человек может быть более или менее успешен, и она требует своих уникальных способностей. То, насколько присущи человеку эти способности, и является ключом к пониманию, почему один человек преуспевает в жизни, тогда как другой, обладающий точно таким же уровнем интеллекта, терпит неудачу. Эмоциональное сознание — это мета-способность, которая определяет, насколько хорошо вы сможете использовать любой свой навык, в том числе и интеллект».

«Мне приходилось ждать до настоящего времени, когда мои научные результаты стали настолько очевидны, что я смог написать об этом книгу. Сейчас наука наконец-то может говорить авторитетно о

таких важных вопросах, связанных с устройством нашей души, как ее иррациональность, а также может составлять карту эмоций человека».

В нескольких словах:

Подлинно успешный человек в совершенстве владеет искусством управления своими эмоциями.

Похожие книги:

Дэвид Бернс «Почувствуйте радость»

Элен Дж. Лангер «Внимательность: выбор и контроль в повседневной жизни»

Мартин Селигман «Оптимизм, которому можно научиться»

27.

Дэниел Голман.

Эмоциональное сознание: почему оно может значить больше, чем IQ, 1995

Эта книга, объемом почти 300 страниц, с бесконечными анализами случаев и инструкциями, кажется слишком длинной и непонятной, но ее смысл можно свести к трем пунктам:

- При помощи применения способностей интеллекта к эмоциям мы можем значительно улучшить свою жизнь.
- Эмоции — это привычки, и, как и все привычки, они могут подорвать наши самые лучшие намерения.

- Сдерживая в себе одни эмоции и развивая другие, мы можем контролировать свою жизнь.

Если бы все заключалось только в этом, то «Эмоциональное сознание» было бы не очень интересно читать, но — это одна из самых успешных работ по самосовершенствованию, написанных за последнее десятилетие, а ее читательская аудитория по своей численности намного превышает нормальную для обычной книги. Ученые в течение долгого времени развивали свои представления о том, что же такое интеллект, но потребовалась книга Голмана, чтобы представление об эмоциональном сознании (EQ) стало достоянием широкой публики.

То, насколько средний человек ненавидит тест на IQ, отчасти объясняет популярность этой книги. Является ли этот тест хорошим измерителем, его применение сократило шансы и ущемило самомнение миллионов людей. Книгу «Эмоциональное сознание», утверждающую, что тест IQ не является хорошим предсказателем успеха, что он измеряет только один из видов «сознания», что эмоциональные навыки статистически более важны для жизненного успеха, читатели восприняли очень хорошо.

Дальше вы познакомитесь с кратким изложением книги Голмана и ее основных положений.

Окультуривание мозга

Первая часть книги посвящена устройству нашего мозга. Она снимает завесу тайны с загадок наших чувств, особенно с тех, которые считаются вынужденными. Психология нашего сознания формировалась с самых древних времен, когда физическое выживание было главной целью. Эта структура сознания была создана для того, чтобы «сначала действовать, а потом думать», и она была полезна, когда необходимо было увернуться от летящего в твою сторону копия или справиться с разъяренным мамонтом. Сегодня, в двадцать первом веке, мы живем с мозгами, разработанными для жителя пещер, и Голман рассказывает об «эмоциональных взрывах» (отключениях сознания потоком интенсивных, почти неконтролируемых эмоций), которые могут стать причиной убийства в порыве аффекта, причем жертвой может оказаться даже супруг, с которым было прожито полжизни.

Использование эмоционального сознания

Вторая и третья части книги посвящены элементам эмоционального сознания и его применению к реальной жизни. Голман замечает, что проблема не в эмоциях самих по себе, а в их правильном использовании в зависимости от ситуации. Он цитирует Аристотеля:

«Каждый может разозлиться — это очень просто. Но быть злым с подходящим человеком, в правильное время, ради правильной цели и правильным образом — это весьма не просто».

Задача, которую ставит Аристотель, становится еще более актуальной в мире, необычайно развитом технологически, потому что значение слова «цивилизация» уже не может быть связано только с технологией и отрицать нельзя природу человека и необходимость самоконтроля.

Часть третья посвящена применению знаний об эмоциональном сознании к таким областям жизни человека, как личные отношения, работа и здоровье. Одна о личных отношениях значит больше, чем целые книги, написанные по этой проблеме. Она описывает нейронауку, которая стоит за сексуальными мирами Венеры и Марса.

Эмоции и мораль

Проводя параллель между эмоциональной жизнью и этикой, Голман замечает, что если человек не может контролировать свою импульсивность, то его глубокому личному чувству будет нанесен значительный вред. Контроль импульсов является «основой воли и характера», говорит он. Сострадание, другая отличительная черта характера, позволяет оценить мысли и чувства других людей и понять их. Эти два элемента являются основой эмоционального сознания, а следовательно, и основными характеристиками морали человека.

Эмоциональное сознание делает вас победителем

Другими важными качествами эмоционального сознания являются его способность к самостоятельной мотивации и настойчивость. Это не эмоции, а способность к контролю и умение рассматривать отрицательные эмоции и опыт в более широком контексте.

Голман высоко оценивает «силу позитивного мышления» как научно обоснованный подход к достижению успеха и говорит о том, что оптимистическое мировоззрение является ключом к предсказанию действительного успеха человека. Этот вывод он делает на основе исследований, проведенных Мартином Сслигманом (см. книгу «Оптимизм, которому можно научиться»).

Зачарованность тестами IQ является продуктом нашего индустриального века, который верит в механическую модель достижения успеха. Эмоциональное сознание, с его акцентом на разносторонние навыки человека и его способности общаться, является основной составляющей успеха в более подвижной и творческой экономике двадцать первого века.

Мир работы

Книга Голмана оказала большое влияние на мир бизнеса и карьеры. Хотя только одна этой книги посвящена менеджменту, становится ясно, что понятие эмоционального сознания объясняет причину низкой работоспособности людей, которые постоянно находятся в гневе или раздражении из-за недостаточного общения со своим боссом. Точно так же она спровоцировала успех многих руководителей и лидеров команд, которые раньше удивлялись, почему они ничего не могут сделать с удивительно низкой производительностью труда. Если вы внезапно поймете, что половина вашей организации состоит из эмоционально глухих людей, то ваши стандарты неизбежно начнут расти.

Одна интересная «Когда умный оказывается глупцом» показывает место интеллекта среди других форм человеческого сознания. Как знает каждый, кто работал в офисе, даже если ваша компания производит самый замечательный продукт, она все равно окажется самым ужасным местом работы, если ваше рабочее пространство — арена враждующих соперников. Успех в бизнесе — результат страсти к продукту или к точке зрения. Хотя большие лидеры обычно ассоциируются с таким успехом, более продуктивные компании знамениты своей способностью создавать гармонию и энтузиазм, привлекая внимание к продукту или к точке зрения на жизнь, а не к организации. Эти идеи впоследствии были развернуты в книге «Работа с эмоциональным сознанием».

Обучение EQ

«Эмоциональное сознание» частично основано на понятии «эмоциональная грамотность», и последняя часть книги Голмана посвящена обоснованию необходимости ввода навыков овладения EQ в школьную программу. Используя факты и цифры, автор без проблем убеждает читателя, что с точки зрения финансовой и социальной экономики лучше обучать детей в школьном возрасте справляться со своими эмоциями конструктивно и разрешать конфликты.

Последнее слово

Отчасти Голман писал свою книгу «Эмоциональное сознание», думая о миллионах читателей, изучающих книги по саморазвитию, которые страдают «недостатком научного подхода», и его работа

действительно стала итогом серьезных научных исследований. Голман, кажется, знает всех наиболее знаменитых ученых в этой области: известного гарвардского исследователя проблем интеллекта Говарда Гарднера, Джозефа Ледуа из Нью-Йоркского университета, представителя йельской школы Питера Саловея, который первым предложил использовать понятие эмоционального интеллекта.

И все же это произведение осталось книгой по саморазвитию, написанной в классической манере. Указывая на необыкновенно податливую структуру мозга и на способность человека формировать механизм восприятия эмоций, Голман утверждает, что «темперамент не является судьбой». Мы — не продолжение своих сознательных и эмоциональных привычек, даже если они на первый взгляд кажутся неотделимыми от нашего рассудка.

Самый значительный вклад «Эмоционального сознания» заключается в утверждении, что большее понимание и контроль над эмоциями означают продолжение эволюции человека. Мы верим, что ненависть, насилие, ревность и тому подобные чувства являются частью «человеческой природы», но если мы посмотрим на самых замечательных и совершенных людей нашего века — Ганди, Мартина Лютера Кинга, мать Терезу, то обнаружим, что отрицательные эмоции у этих людей совершенно отсутствуют. Они были способны выражать гнев соответственно знаменитому высказыванию Аристотеля: «Необходимо использовать свои эмоции и не позволять своим эмоциям использовать вас». Что может быть лучшим определением человечности или гуманности?

Дэниел Голман

Голман вырос в Стоктоне, штат Калифорния. Его докторской диссертацией по психологии в университете Гарварда руководил Дэвид МакКлиланд, который написал скандальную статью, доказывающую, что традиционные тесты, используемые при приеме на работу или при поступлении в колледж (академический тест и тест IQ), не могут точно предсказать действительный уровень достижений человека. Вместо него кандидаты должны тестироваться на эмоциональные и социальные навыки. Впоследствии эта идея легла в основу теории эмоционального сознания Голмана.

Двенадцать лет Голман редактировал газетную колонку в «Нью-Йорк Таймс», посвященную психологии. Он также был главным редактором серии «Психология сегодня». Его предшествующие работы: «Размышляющий разум», «Жизненно важная ложь», «Простые истины», «Творческий дух» (в соавторстве), а также «Работа с эмоциональным сознанием». Он также редактировал книгу «Целительные эмоции: беседы с Далай-ламой о внимании, эмоциях и здоровье». Книга «Эмоциональное сознание» была переведена более чем на 33 языка, «Работа с эмоциональным сознанием» — на 26 языков.

Голман сегодня является руководителем службы эмоционального интеллекта, которая предлагает свои услуги бизнесу, в том числе организует лекции, выступления о «развитии эмоциональной компетентности».

Мужчины с Марса, женщины с Венеры 1992

«Чтобы чувствовать себя лучше, женщины говорят о проблемах прошлого и будущего, о проблемах, которые только могут быть, даже о таких, у которых нет решения. Чем больше они говорят и объясняют, тем лучше они себя чувствуют. Так ведут себя женщины. Ожидать чего-то другого — это отрицать природу женщины».

«Обычный стакан воды можно считать полупустым, а можно — наполовину полным. Когда женщина идет своим путем, она чувствует полноту своей жизни. Во время спада она чувствует свою пустоту. Если на пути вверх она пройдет мимо своей пустоты, то на пути вниз эта пустота окажет на нее большое влияние».

«С точки зрения Чака, чем больше денег он зарабатывает на работе, тем меньше ему необходимо делать дома для своей жены. Он думает, что большая зарплата в конце месяца даст ему, по крайней мере, тридцать очков. Когда он открывает свою клинику и удваивает свой доход, то считает, что теперь он набирает уже шестьдесят очков. Он не понимает, что его зарплата дает ему только одно очко каждый месяц, с точки зрения Памелы — не важно, насколько она велика».

В нескольких словах

До того как сможем относиться к другим людям как к личностям, мы должны понять разницу в поведении полов.

28.

Джон Грей.

Мужчины с Марса, женщины с Венеры, 1992

До публикации своей книги «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» Джон Грей написал еще одно произведение, которое назвал «Мужчины, женщины и их отношения». Эту книгу он начинает с одной истории.

Его отец решил подвезти человека, путешествующего автостопом, который затем ограбил отца, закрыв при этом в кузове его же машины. Полиция получила два запроса по поводу угнанной машины, но нечеткие сведения помешали служителям закона найти ее. Они наконец сделали это после третьего звонка, но к этому времени уже было слишком поздно: Грей-старший умер от остановки сердца в кузове собственной машины.

Вернувшись с похорон, Грей спросил себя, а что бы чувствовал он сам, если бы оказался запертым в кузове. В темноте он обхватил рукой то место, к которому были прикованы кисти отца, и потянулся другой рукой к отверстию, через которое в кузов поступал воздух и немного света. Его брат предложил ему протянуть руку немного дальше, чтобы проверить, сможет ли он дотянуться до кнопки, открывающей кузов. Грею это удалось, и кузов открылся.

Грей воспринял смерть своего отца как знак, указывающий ему на то, о чем ему следует писать: об освобождении людей, объясняя им механизм эмоциональных кнопок, до которых они могут дотянуться.

Грей под микроскопом

Интересная история, но действительно ли книги Джона Грея могут освобождать? Легко критиковать его книги с точки зрения феминизма. Уже есть Интернет-страницы, которые называются вроде «Опровержение с Урана» (Сьюзен Хемсон), утверждающие, что эти книги узаконивают сексизм.

Теория тендерных ролей, одним из самых ярких выразителей которой является Джон Грей, говорит о том, что мужчины по природе очень сильно отличаются от женщин и что половые различия формируют ядро личности человека. Грей особенно подвержен этим взглядам, потому что, как утверждают его критики, он никогда не считал свои утверждения теорией и просто говорил: «Именно так все и есть» (биологический факт). Миллионы его читателей, поверившие в рыночный успех его книги, не смогли увидеть альтернативы и понять, что гендерные роли в действительности определяются культурными особенностями. Окончательная цель Грея, осознанная им или нет, заключалась в том, чтобы женщины чувствовали себя хорошо, находясь в подчиненном положении в рамках мужской культуры.

Мужчины с Марса вкратце

До того, как занимать какую-то позицию, мы должны описать эту книгу. Каковы же основные идеи Грея?

- Золотой ключ к прекрасным отношениям — это признание различий. В прошлом каждый понимал, что мужчины и женщины отличаются друг от друга, но культура изменилась, и все различия стерлись.

- Женщина хочет сделать мужчину лучше, но мужчина хочет только признания. Ее советы, о которых мужчина не просит, никогда не приветствуются и воспринимаются как критика. Вместо того, чтобы говорить мужчине о проблемах, давая ему тем самым часто понять, что именно в нем проблема, женщина должна считать его источником решений. Внимание мужчины направлено на свои способности, и если он не может решить проблему, то начинает чувствовать, что просто теряет время. Женщины, с другой стороны, любят обсуждать проблемы, у которых даже нет решения, потому что это дает им возможность выразить свои чувства.

- Женщины похожи на волны: их настроение поднимается на гребень и падает, а затем все повторяется снова. Мужчина должен знать, что он больше всего необходим женщине во время спада. Если он оказывает ей поддержку и не пытается немедленно вытащить женщину наверх, она чувствует свою ценность, чтобы иметь желание сделать нечто. Мужчина должен ощущать, что в нем нуждаются, а женщина — что о ней заботятся.

- Мужчина меняется, и ему требуется то близость, то дистанция. Он уходит в свою «пещеру» и делает это не сознательно, а инстинктивно. Женщины, которые не знают об этой необходимости и хотят

постоянно быть вместе с мужчиной, делают отношения невыносимыми. Как пружина, мужчина должен растягиваться, но после этого он обычно сжимается.

- Ссоры быстро переходят в обиду, которая касается не смысла разговора, а того, как он велся. Огорчает всегда безразличие, с которым мужчины выражают свою точку зрения. Они не замечают того, насколько их высказывания причиняют боль, потому что, как правило, мужчины больше интересуются «содержанием».

- Большинство споров возникают из-за того, что женщина беспокоится о чем-то, а мужчина говорит ей, что об этом беспокоиться не следует. Это обесценивает ее чувства, и она огорчается. Затем мужчина выходит из себя, потому что ему кажется, что женщина обиделась на него ни за что. Он не будет извиняться за то, чего, по его мнению, не делал, поэтому изначальный спор переходит в затяжную ссору, которая может продолжаться несколько часов или дней.

- Мужчина будет спорить, потому что ему не верят, им не восхищаются или его не направляют, или если с ним не говорят доверительным и приятным тоном. Женщина начинает ссору, если ее не слушают или если она не будет считать себя номером один в списке ценностей мужчины.

Общий смысл

Грей предполагает, что в настоящий момент истории мы имеем все права ожидать, что наша жизнь будет полна романтики. Но наши мозги и наши тела сохраняются неизменными в течение многих веков и требуют признания тендерных различий ради лучшего выживания. Как говорит Дэниел Голман в книге «Эмоциональное сознание», мы — современные люди, которые живут в городах, обладаем мозгами, созданными для полей и лесов наших далеких предков. Ожидать прекрасных отношений между мужчиной и женщиной, не зная важнейших различий между образом мысли двух населяющих Землю полов, по крайней мере наивно и бессознательно приводит к иллюзиям по поводу прекрасной любви. Грей не уделяет внимания природе споров или различий. Он просто говорит о том, что мужчины поступают так, а женщины иначе, и если мы начнем понимать это, то в нашей жизни станет меньше проблем.

В защиту Грея

Как мы отметили в самом начале главы, эту книгу чаще всего критикуют за то, что она только усиливает разницу между полами. Мы живем в XXI веке, так неужели не можем относиться к другим просто как к людям, а не как к представителям определенного пола? Или как к людям определенной расы, национальности и тому подобное? И почему Грей ничего не пишет об отношениях геев? Он признает, что делает обобщения, но пишет так, как будто только утверждает факты.

Все эти аргументы очень важны, но они упускают из внимания основную цель Грея. Он писал для людей, которые не читают книг по социологии или генетике, — он хотел улучшить их отношения сейчас. Его книга «Мужчины с Марса...» не претендует на то, чтобы быть новой теорией, а также не утверждает, что мужчины и женщины намертво притянуты к их половым ролям. У нас есть просто склонность поступать так-то и так-то, но, если эта склонность будет осознана, она не будет иметь над нами силы. Делая упор на тендерные различия, Грей, может быть, и становится излишне патриархальным, но нигде в своих работах он не пишет о том, что пол *определяет* характер человека. Люди бы не стали читать эту книгу, если бы он так утверждал. Если цель обращения к сексуальным особенностям парадоксальным образом заключается в том, чтобы переступить через них, то Грей является освободителем.

Последнее слово

Существуют тысячи книг на тему личных отношений. Чем же выделяется «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»?

Грей написал, что он сознательно создал книгу так, чтобы читателю «не пришлось бы думать». Кажется, что она создана для чтения после обеда и «скучная» — это, наверное, то слово, которое возникает у большинства людей, когда они думают о таких книгах. Читатель, который интересуется литературой из этой области и хочет прочесть что-то более серьезное, может обратиться к работам эксперта в области лингвистики Дебры Таннен (например, «Вы просто не понимаете, здесь речь идет совсем о другом»). Страница Таннен может быть более интересна, чем десять страниц Грея, но ключ к формуле успеха Грея в том, что его положения и аналогии легко запоминаются и касаются довольно тонких различий.

Влияние, которое оказали работы Грея на литературу по личным отношениям, во многом сравнимо с влиянием доктора Бенджамина Спока на науку о воспитании детей. Обе книги этого автора стали обязательными, их должен прочесть каждый, кто интересуется этим вопросом. Спока обвиняли в том, что его идеи породили поколение слабовольных пацифистов, но при этом миллионы молились на него. Какой же вердикт будет со временем вынесен книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры?» Кто знает, но совершенно точно, что эта книга создана как раз для нашего времени, и, возможно, нам следует напомнить о наших различиях до того, как мы окажемся готовы перешагнуть через них. Как заметил Эмерсон, самые прекрасные люди способны сочетать в себе два пола. Мы не должны попадать в ловушку различий (гендерных или каких-то других), если они уводят нас от человека *самого по себе*.

Здоровым отношением к работам Грея будет принятие некоторых из его идей на вооружение и в то же время отказ от следования другим. И беспрекословное принятие, и полный отказ будут говорить о закрытом сознании. Очень просто отказаться от этой книги, но прочитайте ее тогда, когда вы устанете от бесконечных ссор со своим близким человеком, и вам она покажется прекрасной. Она действительно имеет массу достоинств как простое пособие по преодолению спадов и подъемов в совместной жизни с человеком противоположного пола.

Джон Грей

Родился в Хьюстоне, штат Техас, в 1951 году, после окончания школы учился в университете Св. Фомы и в университете Техаса. Девять лет своей жизни он провел как индуистский монах, работая в организации Трансцендентальной медитации (ТМ) в Швейцарии и являясь личным помощником йога Махариши Ма-хеш. В это время он получил докторскую степень по восточной философии. Возвратившись в Соединенные Штаты, он получил степень доктора философии по психологии и сексуальности человека в Тихоокеанском университете Колумбии (Сан-Рафаэль, Калифорния). Он имеет сертификат семейного терапевта.

Книга «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» вышла тиражом 13 миллионов экземпляров и остается по сей день в списке бестселлеров. В 1990 году в США она стала самой продаваемой книгой. Грей продал всего 14 миллионов своих книг, большое количество аудио- и видеокассет и даже настольную игру. Он является частым гостем в шоу Опры. Другие его книги: «Марс и Венера в любви», «Марс и Венера в постели», «Как получить то, что вы хотите» и «Желайте то, что у вас есть: практическое и духовное пособие по достижению личного успеха».

Грей живет со своей женой Бонни и тремя дочерьми в Северной Калифорнии.

Вы можете исцелиться 1984

«Если вы хотите лучше понимать своих родителей, дайте им поговорить об их детстве; если вы будете слушать их с пониманием, то поймете причины их страхов и жесткости».

«Они часто говорили мне, что не могут любить себя, потому что они такие толстые, или, как сказала одна девушка, «слишком круглые по краям». Я объяснила им, что они слишком толстые, потому что не любят себя. Когда мы научимся любить и ценить себя, то просто удивительно, как быстро наши тела потеряют вес».

«Будь благодарен за то, что имеешь, и ты поймешь, что оно увеличилось. Я люблю благословлять любовью все, что есть в моей жизни прямо сейчас: мой дом, тепло, воду, свет, телефон, мебель, одежду, работу, деньги, друзей, мою способность видеть и чувствовать, ходить и слышать и наслаждаться этой непостижимой планетой».

В нескольких словах

Только тогда вы начнете изменять свою жизнь, когда научитесь полностью любить себя.

Похожие книги:

Джеймс Аллен «Как мыслит человек»

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду»

Флоренс Скавелл Шинн «Игра под названием «жизнь» и как в нее играть»

Луиза Хей.

Вы можете исцелиться, 1984

Изданная в обложке, на которой изображен детский рисунок — сердце в цветах радуги, книга «Вы можете исцелиться» предлагает поверить в любовь без предрассудков, которую может испытать каждый. За десять лет было продано три миллиона экземпляров этой книги в 30 странах, и в настоящее время Хей стала лидером движений «Помоги себе сам», «Новая эра и целительство». Она приписывает успех книги только своей способности «помогать людям измениться, не вызывая у них чувства вины», и это произведение написано человеком, который прошел через все беды в этой жизни и выжил. Заглавие можно понять только после того, как вы дойдете до последней главы, в которой излагается личная история автора.

История Хей

Мать Луизы рано перестала о ней заботиться. В пять лет девочку изнасиловал сосед, и череда сексуальных насилий продолжалась до пятнадцати лет, когда она ушла из дома и из школы, чтобы стать официанткой в кафе. Через год она родила девочку, но ребенка усыновили другие родители, и с тех пор Луиза его больше не видела. Она переехала в Чикаго и несколько лет занималась черной работой, а затем перебралась в Нью-Йорк, где стала работать фотомоделью. Затем она встретила «образованного английского джентльмена» и вышла за него замуж. Их жизнь была стабильной до тех пор, пока 14 лет спустя он не развелся с ней, найдя себе другую женщину. Случайное посещение собрания Церкви религиозной науки изменило жизнь Луизы Хей. Она стала сертифицированным консультантом, а затем, после посещения Международного университета Махариши в Айове, занялась трансцендентальной медитацией.

После того как она создала свою собственную консультационную службу, Хей написала книгу «Исцели свое тело», которая была посвящена выяснению метафизических причин телесных недугов. В тот момент ей сказали, что у нее рак, но ей удалось исцелиться с помощью радикального изменения диеты и ментальных техник. После того как она провела всю свою жизнь на западном побережье, Хей вернулась домой и воссоединилась со своей матерью до ее смерти. Сейчас в свои семьдесят лет Луиза Хей является одним из самых известных в мире учителей и писателей и часто общается с Дипак Чопрой, Уэйном Дайером и Джеймсом Редфилдом.

Книга

Книга «Вы можете исцелиться» — это послание человека, который перестал быть вечной жертвой своей судьбы, и эта сторона личности Хей считается очень привлекательной, особенно для женщин с похожими историями. Суть учения Хей заключается в любви к себе и освобождении от чувства вины, этот процесс, как она считает, делает нас свободными и здоровыми физически и духовно, что подтверждается исследованиями в области психоиммунологии.

Она уделяет внимание всем известным практикам помощи себе, в том числе освобождению от ограниченности сознания, отказу от страха и замене его верой, прощению, пониманию того, что мысли оказывают влияние на нашу жизнь. Вот некоторые из ее основных положений:

- Болезнь (Хей называет ее «не-легкость») — это продукт особых состояний сознания. Она считает, что неспособность прощать является причиной всех заболеваний.
- Исцеление требует освобождения оттого образа мыслей, который привел к болезненному состоянию. «Проблема» редко бывает реальной. Поверхностные черты, которые нам не нравятся в себе, скрывают более глубокое убеждение в том, что мы «недостаточно хороши». Искренняя любовь к себе (но не нарциссизм) является основой исцеления. 15 содержит почти все заболевания и их наиболее вероятные психологические причины. Скептики могут убедиться, что перечень довольно точен, если немного откроют свои глаза.
- Утверждение заключается в принятии своего собственного «я» и использовании его возможностей. Следовательно, вера в силу утверждения показывает, что человек этого действительно хочет. Утверждения должны высказываться всегда положительными и быть в настоящем времени, например, «Я совершенно здоров» или «Замечательные возможности ждут меня на работе». В книге содержится множество утверждений, из которых вы можете выбрать подходящее вам.
- Когда мы концентрируемся на положительных сторонах жизни, не надо думать о том, сколько это стоит. Вы этим только создадите себе больше финансовых проблем. Благодарность за то, что у вас есть, сделает вашу жизнь более полной. Познайте бесконечную поддержку со стороны Вселенной —

наблюдайте за природой. Ваш доход — это только одна из сторон процветания, а вовсе не его источник.

- «Источником вашей уверенности является не ваша работа, счет в банке или вклады, не супруг или родители. Ваша уверенность является следствием вашей способности соединиться с космической силой, которая является творцом всех вещей». Если вы обладаете способностью пробудить в себе чувство спокойствия, осознав, что вы не одни, то никогда не будете чувствовать себя неуверенно.

- Одна из первых фраз, которые Хей говорит своим посетителям: «Перестаньте критиковать себя!» Мы можем так провести всю жизнь, но начало подлинной любви к себе — одного из главных компонентов самоисцеления — возможно только после прекращения критики в свой адрес.

Последнее слово

«Вы можете исцелиться» — это книга не для каждого. Она написана в духе Новой эры и представляет собой один из вариантов «путешествия к полноте», которые сегодня так распространены среди книг по самопомощи, хотя сама Хей была в этой области первопроходцем. Для тех, кто читал много книг по саморазвитию, она может показаться слишком упрощенной, не содержащей ничего нового; это, конечно, не высокоинтеллектуальное чтение. С другой стороны, в ней есть нацеленность на результат и энтузиазм, который помогает интуитивному усвоению содержания книги.

Эта книга написана в духе подлинного желания помочь, она не пытается научить вас решать проблемы, но лишает их какой-либо власти над вами. Этот подход, который на первый взгляд кажется наивным, на самом деле является строго философским: прекратите обращать внимание на свои проблемы — и они станут над вами не властны, осознайте свои возможности — и они дадут вам надежду и поддержку. У миллионов людей жизнь была столь же сложна, как и у Луизы Хей, но не каждый способен оставить свои проблемы позади или хотя бы понять, что он это может сделать, отчаяние заставляет их думать, что «это все, что у них есть». Понимание того, что боль и страдание — это не она сама, помогло Хей выйти из темноты бессознательного на свет. Ее книга — результат удачного побега.

Луиза Хей

Долгое время она работала с людьми, инфицированными СПИДом в «Группе поддержки Хейрайд». В 1988 году Хей написала книгу «СПИД: создание положительного отношения». Ее первая книга — «Исцели свое тело», потом ею написаны «Путь жизни» и «Миллениум-2000» в соавторстве с другими писателями, а также «Сила для женщин: руководство по успешной жизни для каждой женщины», кроме того, она выпустила множество аудио- и видеокассет.

Сейчас Луиза занимается фермерством и садоводством, но время от времени выступает по телевидению, а ее журнальная колонка «Дорогая Луиза» публикуется в тридцати журналах в Америке и по всему миру.

Код души: в поисках характера и призвания 1996

«В самом начале необходимо понять, что основной аспект понимания человеческой жизни на сегодняшний день, взаимодействие генетики и окружающей среды, упускает из внимания один основополагающий факт, а именно уникальность вашего чувства собственного «я». Принимая идею, что я — это результат тонких взаимодействий между наследственностью и общественными силами, я начинаю считать себя следствием».

«Демократия и равенство не имеют иного логического обоснования, кроме уникальности призвания каждого человека, поэтому свобода основана на полной независимости предназначения отдельного человека. Когда авторы Декларации независимости написали, что все люди равны, то они сочли необходимым сопроводить эту фразу комментарием: «Все люди рождаются равными». Именно призвание делает нас равными, и оно требует, чтобы мы были свободными».

В нескольких словах

Не только великие люди имеют свое призвание. В сердце каждого человека есть образ своего «я» и той жизни, которую мы призваны вести.

Похожие книги:

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду»

Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс «Власть мифа»

Кларисса Пинкола Эстес «Женщины, которые бегут с волками»

Томас Мор «Забота души»

Код души: в поисках характера и призвания, 1996

Существует ли код души, ДНК или судьба? В попытках найти ответ на этот вопрос Джеймс Хиллман пристально изучил жизненный путь актрисы Джуди Гарленд, ученого Чарльза Дарвина, промышленника Генри Форда, музыкантов Курта Кобейна и Тины Тернер, а также многих других в поисках «чего-то», что сделало их жизнь такой, как она есть. Он предположил, что точно так же, как в желудке содержится программа, по которой потом вырастает большой дуб, в каждом человеке содержится зерно истины или образ, который потом воплощается в жизни. Эта идея не нова: древние греки называли силу, которая ведет человека по жизни, *даймоном*, а римляне — *гением*.

Мы — это история, а не ее результат

Идея о предопределенности нашего пути имеет долгую историю и присутствует почти во всех культурах, но современная психология и психиатрия полностью от нее отказались. Образ, характер, судьба, гений, призвание, *даймон*, душа, предназначение — все это большие слова, и Хиллман признает это. Мы боимся использовать их, но это не преуменьшает их реальности. Психологии только кажется, что она смогла разгадать загадку личности при помощи архетипов, комплексов или характерных черт. Автор упоминает психологическую биографию Джексона Поллока и делает предположение, что ритмические линии и дуги на его картинах являются результатом того, что его брат выиграл у него в соревновании по «художественному мочеиспусканию» на пыль их фермы в Вайоминге!

Такие интерпретации убивают дух, поскольку они утверждают, что внешние обстоятельства, а не внутренняя сила, способствуют нашему развитию. То, какой мы видим свою жизнь, является обманчивым. Мы любим фантазировать, но никогда не применяем эти романтические истории к своей жизни. Мы отказываемся быть творением и становимся скорее результатом, и жизнь начинает восприниматься как взаимодействие между генами и окружающей средой.

Другой момент, который отрицательно сказывается на нашем существовании, — это наш способ рассмотрения времени или причинно-следственных связей. То есть это такая точка зрения, когда мы можем сказать: «Произошло нечто, и поэтому я делаю это» или «Я — продукт своей эпохи». Книга и ее автор обращают больше внимания на вечное в нас, чем на то, родились ли мы недавно, уже взрослые или старики.

Кто наши родители?

Хиллман блестяще демонстрирует ошибочность веры во «врожденные качества», то есть в то, что мы стали такими, какие мы есть, потому что наши родители сделали нас такими. Как утверждает автор книги «Код души», детство лучше считать результатом взаимодействия первоначального образа, с которым мы родились, с внешней средой, в которой мы находились. Детские капризы и странности в поведении должны пониматься в этом контексте, и их не следует пытаться «исправить» при помощи психотерапии.

На свой четвертый день рождения Иегуди Менухин получил в подарок игрушечную скрипку, которую впоследствии разбил. Даже в этом возрасте его родители не могли предположить, что он будет в будущем великим скрипачом. Мы относимся к детям так, как будто они представляют собой белый лист и не имеют собственной личности, тем самым отрицая возможность управляющей силы, которая дает развиваться ребенку самостоятельно.

С точки зрения нашего *даймона*, брак родителей является необходимостью: *даимон* сам выбирает яйцеклетку и сперму, а также их носителей, то есть «родителей». Это, конечно, звучит очень необычно, но, с точки зрения Хиллмана, такое предположение объясняет нежелательные браки, быстрое зачатие, неожиданное бесплодие, которые так часто встречаются в жизни родителей.

Он идет еще дальше, указывая на то, что, называя своих родителей мамой и папой, мы поступаем не совсем правильно, ведь нашими родителями также могут быть книги и природа — словом, все, что связывает нас с миром и учит. Цитируя Альфреда Норту Уайтхеда, который сказал, что «религия — это преданность миру», Хиллман в свою очередь говорит, что мы должны верить в способность мира позаботиться о нас и открыть нам свои чудеса.

«Код души» показывает нам, как *даимон* проявляет себя в любви, заставляя нас испытывать страстные муки или блаженство, которые необъяснимы с точки зрения эволюционной биологии. Близнецы, которых разлучают в детстве, могут впоследствии пользоваться одним и тем же одеколоном или курить одни и те же сигареты, но в самом главном выборе, касающемся близкого человека, они могут полностью различаться.

Когда Микеланджело создавал статуи богов и своих современников, он пытался увидеть то, что сам называл *immagine del cuor*, или образ сердца; целью его работы было выразить эту внутреннюю природу субъекта. Хиллман утверждает, что такой же образ сердца находится внутри каждого человека. Когда мы влюбляемся, то чувствуем себя очень важными, потому что способны стать тем, кто мы есть на самом деле, — в нас проявляется гений души. Встреча двух любящих людей — это встреча образов, обмен впечатлениями. Вы любите, потому что ваш образ охвачен внутренним огнем. Освобождая свой образ, даже полные близнецы освобождаются от своего подобия.

Плохие семена

В книге «Код души» идет речь и о противоположности любви — «плохих семенах». Большую часть этой главы Хиллман посвящает Адольфу Гитлеру. Его привычки, о которых мы знаем из достоверных источников, свидетельствуют о том, что он находился во власти «плохого» *даймона*. Принципиальная разница с судьбами других людей, о которых рассказывается в этой книге, заключается в комбинации ядра и личности: Гитлер не только родился от «плохого семени», но, кроме того, это семя воплотилось в личности, которая не смогла сопротивляться ему. Сила, произошедшая от одного этого семени, смогла повергнуть миллионы людей в состояние демонического экстаза. Ту же самую идею можно применить и к современным маньякам и сумасшедшим, таким как Джеффри Дамер.

Не следует думать, что эта концепция оправдывает плохие поступки тем, что они произошли по вине «плохого семени». Но понимание сознания преступника с точки зрения *даймона* и семени несколько лучше, чем наша традиционная идея о зле, которое можно изгнать или излечить любовью. Демоническим семя становится в результате поглощенности чем-то одним, но его конечная цель — это слава. Как единое общество мы должны найти способ использовать эту энергию в менее разрушительных целях.

Мы живем в культуре невинности, которая отрицает тьму. Американская популярная культура с ее Диснейлендом и «Улицей Сезам», в частности, не может считаться плохой, потому что причиняет кому-то вред. Но тем не менее невинность привлекает зло, как считает Хиллман, и фильм «Прирожденные убийцы» — это тайный родственник «Форреста Гампа».

Мистика души

После того как всю книгу автор заполнил описаниями жизни великих людей, Хиллман ставит вопрос о посредственности: может ли быть *даимон* у среднего человека? Он отвечает, что нет посредственных душ, и это отражается в наших словах. Мы говорим, что у человека прекрасная душа, израненная, глубокая или детская. Мы никогда не говорим, что человек имеет посредственную, среднюю или обычную душу.

Душа считается чем-то нематериальным, и все же она накапливает знания о физической Вселенной. Хиллман обращается к фильму «Крылья желания» (другое название — «Небо над Берлином»), в котором ангел полюбил обычную жизнь и обычную земную женщину. Для ангелов и богов в нашей жизни не существует ничего «ежедневного» или обычного.

Последнее слово

Пикассо говорил: «Я не развиваюсь, я есть». Жизнь — это не становление чем-то иным, это воплощение уже присутствующего в нас образа. Мы увлечены личным ростом, достижением воображаемого рая, но вместо того, чтобы пытаться получить опыт, выходящий за пределы сознания, лучше «расти внутрь» и приближаться к себе и своему месту в мире. Хиллман не удивляется тому, что у так называемых «звезд» жизнь порой труднее, чем у обычных людей. Тот образ, который дает им их публика, это почти всегда иллюзия, и он неизбежно приводит к трагическому разочарованию.

Повороты вашей судьбы могут оказаться не такими экстремальными, как у знаменитостей, но они способны оказывать гораздо более положительное воздействие. На свой характер, говорит Хиллман, мы привыкли смотреть, как на «солдатское письмо домой накануне сражения», и оно для нас настолько же важно, как план сражения, разложенный в палатке генерала. Призвание одного человека ведет его к

честности, а другого — к успеху, одного — к любви и заботе, а другого — к высоким достижениям. С этой точки зрения жизнь сама по себе является произведением искусства.

Джеймс Хиллман

Хиллман родился в номере отеля в Атлантик-Сити, штат Нью-Джерси, в 1926 году. Во время войны он служил в госпитале военно-морских сил США, а также работал корреспондентом в Германии. После войны учился в Сорбонне и Тринити-колледже (Дублин) и начал частную психоаналитическую практику. В 1959 году Хиллман получил докторскую степень в университете Цюриха и в последующие десять лет работал в Институте Юнга в Цюрихе, занимаясь психоэкологией (одним из направлений в рамках архетипической психологии), которая помещает человека в более широкий контекст мифологии, искусства и мира идей.

Хиллман читал лекции и занимал различные должности в Йеле, Гарварде, университетах Сиракуз, Чикаго, Принстона и Далласа. Он написал книги «Самоубийство и душа, пересмотр психологии», «Сны и внутренний мир», «Исцеляющая фантазия», «Сто лет психиатрии не улучшили мир» (совместно с М. Венту-рой), а также «Сила характера и продолжительность жизни», посвященную пожилому поколению и его месту в молодежной культуре. Хиллман основал Даласский институт гуманитарных наук и культуры и принимал участие в работе Тихоокеанского университета в Калифорнии. Сейчас он живет в Коннектикуте.

Почувствуй свой страх и избавься от него 1987

«Я помню период в моей жизни, когда боялась почти всего — боялась, что не смогу осуществить ни одну свою мечту. Поэтому я просто оставалась дома, была жертвой своей неуверенности. Я хотела бы сказать, что вернул меня к пониманию жизни один мастер Дзен. Но это не так. В действительности мне помог рекламный слоган компании Восточные авиалинии: «Войди в этот мир». Когда я его увидела, то неожиданно поняла, что прекратила участвовать в жизни этого мира».

«Вы считаете себя «жертвой» или принимаете на себя ответственность за свою жизнь? Многие люди думают, что они отвечают за свою жизнь, тогда как в действительности этого не делают. Привычки «жертвы» очень незаметны и принимают множество форм».

В нескольких словах

Присутствие страха является знаком того, что вы растете и принимаете новые жизненные вызовы.

Похожие книги:

Норманн Винсент Пил «Сила позитивного мышления»

Энтони Роббинс «Разбуди в себе гиганта»

Мартин Селигман «Оптимизм, которому можно научиться»

31.

Сьюзен Джефферс.

Почувствуй свой страх и избавься от него, 1987

Помощь себе расширяет наши возможности. Она дает нам возможность поверить в свои мечты и понять собственную значимость. «Я смогу это сделать!» — говорим мы. «Я буду таким!» Мы больше не относимся к себе как к неудачнику. Тем не менее в свете следующего дня и его «реальности» такие мечты часто кажутся просто сном, а не частью вашей биографии. Через пару минут мы уже погружены в повседневную жизнь, и страх, который взял себе короткий выходной, вновь занимает свое место.

Как нам прийти к такому состоянию, когда воплощение мечты является нашей ежедневной нормой? Между сегодняшним днем и желаемым образом будущего находится Великий каньон сомнений и страхов, и кажется гораздо проще повернуть назад и вернуться к безопасности и рутине. Но Сьюзен Джефферс утверждает, что люди рассматривают страх совершенно неправильно. Вместо того, чтобы видеть в нем индикатор приближения к собственным границам, страх является зеленым светом, который призывает нас начать работу: если вы не будете чувствовать страха, то не будете развиваться. Не отрицайте того, что вы боитесь, но в любом случае идите вперед — корабли были созданы не для того, чтобы оставаться в гавани!

Далее мы изложим основные моменты философии бесстрашия Сьюзен Джефферс.

Управление страхом

Существует много видов страха, но один из них является самым смертоносным: простой, но всемогущий страх того, что вы не сможете справиться с проблемой. Вы будете неспособны справиться с делами, если вас покинет ваш близкий человек, вы не будете справляться, если ваш доход будет ниже определенного уровня, и так далее. Смыслом этой работы по самосовершенствованию является достижение такого состояния, в котором вы будете знать, что способны справиться со всем, что вам встретится в будущем, хорошим и плохим. Это звучит как пустое обещание, но Джефферс считает, что страх — это не психологическая проблема, а проблема воспитания. Вы должны воспитать себя заново, чтобы принять страх как необходимый элемент развития, а затем просто двигаться вперед.

Скажи своему миру «да»

В отличие от многих, Сьюзен Джефферс не говорит, что мы можем полностью контролировать свой мир. Неприятности происходят во многом независимо от нас. Не поддаваться страхам можно только в том случае, если вы готовы принять свершившееся так, как есть. Это относится не только к маленьким неудачам, таким как потеря бумажника, но и к более значительным, таким как боль. Положительный настрой, может быть, не прекратит боль, но если вы сможете включить ее в свой мир, если вы не будете отрицать ее право на существование, то боль перестанет быть ужасной. Джефферс упоминает работу Виктора Франкла «Человек в поисках смысла», посвященную жизни в концентрационных лагерях. В этой книге описываются самые ужасные условия, в которых человек когда-либо находился, но даже за колючей проволокой автор смог найти людей, которые говорили всему окружающему «да», выбирая ответственность и борясь со страхом.

Всю нашу жизнь нам говорят, что мы должны быть ответственными. И мы понимаем это так: мы должны ходить в колледж, получить хорошую работу, выйти замуж или жениться. Понимание Сьюзен Джефферс ближе к точке зрения Эмерсона о самополагании, то есть об ответственности за интерпретацию своего жизненного опыта. Ненавидите свою работу? Тогда либо примите сознательное решение остаться и что-то изменить (ответ «да»), либо уходите.

Почему работает положительное мышление

Положительное мышление замечательно, но оно не отражает реальности. Оно слишком позитивно. Это обычное обвинение, но Джефферс спрашивает: если 90 процентов всех наших опасений никогда не сбываются (как утверждают исследования), то почему негативное мышление более реально, чем положительное? Истина в том, что мы сами определяем свою реальность, и она зависит от нашего образа мысли.

Положительный настрой не спасет вас от плохих новостей, но ваша реакция на них может быть различной. Вместо того чтобы восклицать: «Ужасно!», скажите себе: «Это познавательный опыт». Хорошо, но как насчет серьезных проблем, например заболевания раком? Сьюзен Джефферс утверждает, что это отношение изменило все в то время, когда она сама заболела раком. Если правило применимо в таких экстремальных ситуациях, то нет поводов для ежедневных негативных мыслей и эмоций. Мы любим разочаровываться и быть главными персонажами в собственной драме, но Джефферс считает это нашей главной слабостью.

Ключ к положительному образу мысли — самый важный и наиболее часто упускаемый из внимания аспект практики, чтобы применять его постоянно. Даже Сьюзен Джефферс, известный лидер в движении «Помоги себе сам», не может прожить и дня без положительной настройки. Мы не будем работать без завтрака или утренней пробежки. Но почему мы думаем, что программа ежедневной положительной настройки сознания является необязательной? Соберите коллекцию вдохновляющих вас книг или кассет и пользуйтесь ими каждый день, советует она. Эффект будет даже большим, чем вы думаете, и он скажется как на вас, так и на вашем мире. Запишите цитаты, которые вдохновляют вас, и держите их недалеко от своего компьютера, в машине, около кровати. Позитивность, которую вы создаете, будет все больше и больше приближаться к тому, как все должно быть (к реальности), и все больше и больше удаляться от привычного вам мира. Жизнь без положительного настроения будет казаться вам прожитой в сером тумане.

Программирование бессознательного

Вы можете быть уверенными в том, что любое содержание вашего бессознательного рано или

поздно найдет свое воплощение в реальной жизни. А значит, важно контролировать свой ментальный багаж на любом уровне. Один из важных способов положительных изменений и преодоления страха, который требует немного работы и смелости, заключается в утверждениях. Джефферс считает, что эти положительные утверждения должны говорить о событии так, будто оно уже случилось. Предложения типа «Я больше не буду позволять себе попадать в неудачные ситуации» просто не смогут работать. А фраза «Я — уверенный человек в любой ситуации» является подходящим утверждением. Для того, чтобы они работали, вам даже не нужно в них верить, потому что утверждения становятся вашими мантрами. Ум реагирует на то, чем его кормят, и не спрашивает, истинно это или ложно. Мы можем прислушиваться либо к внутреннему голосу, либо к собственным страхам.

Другие важные моменты

В этой книге много других замечательных идей:

- Всегда есть время. «Самая большая ошибка, которую человек делает на пути к достижению цели, — это нетерпение». Нетерпение является просто наказанием для вас и создает стресс, разочарование и страх. Любой из нас должен верить в то, что он делает какое-то дело правильно и в нужный момент времени.
- Как принимать «беспроектные» решения: перестаньте думать, что существует только один «правильный» или «неправильный» способ достижения результата. Следует избегать ситуаций, в которых мы становимся заложниками одного выбора, через познание того, что в мире существует множество возможностей для осуществления задуманного.
- Никогда не следует бояться ошибок. Помните, что даже чемпион по стрельбе не попадает всегда в десятку. Лучший попадает только восемь раз из десяти. Не переживайте и будьте рады тому, что у вас есть этот опыт, даже если он не очень удачен. Вы достигли успеха, потому что решили попытаться воплотить свою идею.
- Страх открытости в отношениях: мы должны осознать, что преданы человеку, заботимся о его достижениях и его благополучии, а не только о том, чтобы союз был постоянен.

Последнее слово

В самом начале своей книги Джефферс приводит несколько «истин страха». Самая глубокая из них это: *«Преодолеть свой страх менее страшно, чем жить с постоянным страхом собственной беспомощности»*. Другими словами, те, кто никогда не рисковал, живут с постоянным ощущением, что все идет неправильно. Они стараются во всем себя обезопасить, но их везде преследует неуверенность. Решение привнести в свою жизнь больше риска повышает вашу уверенность, потому что вы знаете, что можете справиться с этим.

Такое прямое отношение к страху типично для книги «Почувствуй свой страх и избавься от него». Прочтя ее, вы ощутите, что не одни, а ведь чувство изолированности от окружающего мира является одной из причин страха. Во время чтения вы будете чувствовать легкость, которая буквально струится на вас со страниц книги.

Бойтесь купить эту книгу по самосовершенствованию? Почувствуйте свой страх — и смело идите в книжный магазин...

Сьюзен Джефферс

Джефферс была матерью двух маленьких девочек, когда решила пойти в колледж, а затем со временем она получила степень доктора психологии в университете Колумбии. После выпуска она стала исполнительным директором Плавучего госпиталя (больницы на корабле) в Нью-Йорке и оставалась на этом посту около десяти лет.

Книга «Почувствуй свой страх» появилась как результат лекций в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке. Рукопись отклоняли множество раз со словами «Даже если бы эту книгу подавала обнаженная леди Диана, то ее все равно никто бы не купил» (информация с Интернет-страницы писательницы)

Другие книги: «Почувствуй свой страх... и перейди через него», «Прекрати сражаться и танцуй с жизнью», «Путешествие от потерянного к найденному». Последняя книга посвящена проблеме воспитания ребенка и называется «Я в порядке... а ты негодяй». Джефферс получила известность

своими семинарами по преодолению страха и курсами, много раз появлялась в шоу Опры. Она живет в Лос-Анджелесе.

**Принцип 80/20: секрет достижения большего с меньшими затратами
1998**

«Принцип 80/20 помогает формировать современный мир. И тем не менее он остается одним из самых больших секретов нашего времени — даже избранная группа посвященных, которые знают, как использовать этот принцип, применяют лишь незначительную долю его силы».

«Общеизвестная мудрость говорит вам, что не следует складывать все яйца в одну корзину. Принцип 80/20 советует вам тщательно выбрать корзину, сложить в нее все яйца и следить за ней в оба».

«Принцип 80/20 как истина может сделать вас свободным. Вы сумеете работать меньше. В то же самое время вы сможете больше получать и больше наслаждаться жизнью».

В нескольких словах:

Определяя, в чем вы хороши, а затем, преуспевая в этом, вы легко достигнете успеха.

Похожие книги:

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду»

Михал Чикжентмихалый «Поток»

32.

Ричард Кох.

Принцип 80/20: секрет достижения большего с меньшими затратами, 1998

Эта захватывающая книга может изменить всю вашу жизнь. Кох пишет о четко обоснованном, но не понимаемом интуитивно принципе, по которому 80 процентов результата или эффекта достигаются только 20 процентами усилий. Большинство продаж будет результатом работы только 20 процентов производственных мощностей предприятия. На 20 процентов поверхности приходится наибольшее число ударов. А если говорить о личной жизни, то 80 процентов счастья являются результатом менее 20 процентов вашего времени.

Тогда как отдельные показатели будут меняться, этот принцип остается неизменным и показывает стабильность функционирования мировых законов. Это первая книга, целиком построенная на этом принципе, и она является первым его применением к сфере личных отношений. Впервые этот закон был открыт итальянским экономистом Парето (и сейчас известен как закон Парето) и вскоре стал главным орудием стратегического менеджмента и секретом успеха перспективных компаний. Его результаты для тех, кто о нем не знает, могут казаться магией, потому что этот принцип отрицает традиционную экономическую теорию. Неудивительно, что его также называют «законом наименьших усилий».

И все-таки этот принцип — не просто теория, а скорее наблюдение за реальностью. В отличие от духовных или философских законов многих классиков самосовершенствования, принцип 80/20, как утверждает Кох, работает вне зависимости от того, верите вы в него или нет.

Вера в 50/50 против принципа 80/20

На уровне интеллекта соотношение 50/50 имеет смысл, когда применяется к вложенным усилиям и полученному результату. Если вы вкладываете «хорошие» усилия, то получаете «хороший» результат. Если вы много работаете, то можете рассчитывать на определенный уровень вознаграждения. Этот стереотип управлял поколениями людей, и он, без сомнения, имеет большую ценность для поддержания заинтересованности в работе. Простое и понятное соотношение работы и вознаграждения создает в обществе стабильность, при этом посредственность и конформизм вознаграждаются выше всего. К несчастью, как показывает Кох, наш мир уже давно живет по другим законам.

В новом мире просто «активности» уже недостаточно, только компетентность в какой-то области не будет вознаграждаться успехом. Вы должны делать то, что дается вам легко и что вы любите, и это будет давать вам преимущество над другими и быстро продвинет вас наверх.

Только такие усилия, совсем не похожие на «работу», которую делают все остальные люди, принесут большой успех. В новом мире, в отличие от старого, те, кто будет применять принцип 80/20,

могут ожидать гораздо больших результатов в сравнении с вложенными усилиями. Но эти усилия должны быть уникальными, высококлассными, они должны отражать неповторимость человека, который их совершает.

С точки зрения принципа 80/20 совершенно ясно, что Майкл Джордан может заработать гораздо больше, чем десяток баскетбольных команд вместе взятых, потому что за свой особый талант и превосходное мастерство он получает гораздо большее вознаграждение. Современные звезды сейчас зарабатывают гораздо больше по сравнению с прошлыми (посмотрите на самых известных актеров), но это уже отклонение от темы. Кох приводит этот пример только для того, чтобы показать применимость своего принципа ко всем нам, что «только вкладыванием всего себя в работу создается замечательный результат».

Жить во время перемен

Большая часть того, что мы считаем в своей жизни ценным, является результатом лишь небольшого количества потраченного времени. Чтобы намного увеличить свою эффективность, или свое счастье, или свой доход, мы должны тратить на эти дела от 20 процентов времени и больше. Кох говорит, что в нашем обществе время не ценится. «Нам не нужно управление временем, нам нужна революция в отношении времени».

Традиционное управление временем строится по принципу повышения эффективности ежедневных дел и большей точности. Кох считает, что ошибкой всех систем управления временем является предположение, что мы заранее знаем, какие дела хороши для успеха, а какое время будет потрачено впустую. Вторая ошибка заключается в том, что мы считаем, будто у нас мало времени, что нам нужно сделать очень много важных дел и мы всегда находимся под давлением времени.

Чтобы намного эффективнее использовать свое время, принцип 80/20 предлагает нам вернуться к своим изначальным «приоритетам» и посмотреть, соответствует ли им то время, которое мы тратим на них в жизни. Кох здесь прямолинеен: «Большинство людей тратят свое время на совершенно неправильные дела». Поскольку этот принцип отражает естественное неравновесие, то о нем не следует думать рационально. Если вы начнете искать возможности улучшить свое использование времени на 15—25 процентов (как обещает традиционный менеджмент времени), то будете «ходить по краю пропасти». Непредсказуемая и иррациональная реальность такова, что если мы начинаем тратить на значимые дела 20 процентов своего времени, то его остается в избытке. Вместо того, чтобы все время спешить из-за нехватки времени, замечает автор, мы должны принять опасную истину на вооружение и остановить «расточительство, которое приводит к гибели».

Быть ленивым нормально, если вы достаточно умны и знаете об этом

Вы постоянно к чему-то стремитесь, но в итоге ничего не достигаете? Кох имеет честь представить вам матрицу Манштейна. Эрих фон Манштейн был немецким генералом, который пришел к выводу, что лучшие офицеры, которые делали меньше ошибок и были наиболее прозорливыми и умными, как ни странно, оказались ленивыми. Кох применил эту матрицу к современной экономике и понял, что стать звездой можно, если «развивать и размножать ленивую разумность». Вместо того, чтобы выбирать трудные цели, которые, как считается, принесут нам уважение, мы должны заниматься тем, что дается нам легко.

Как ни удивительно, капитализм дает человеку возможность стать удачным и богатым, если он просто будет собой. Делая то, что может только он, такой человек одновременно создает маленькую, но очень ценную нишу. Это полностью соответствует требованиям информационной экономики, которой нужны специалисты сверхвысокого класса, работу которых никто так же хорошо сделать не сможет. Это относится и к рынку, в котором такие индивидуальности весьма ценны, например в спорте и киноиндустрии. Существуют сотни профессиональных теннисистов, и только один из них уникален — это Андре Агасси, неподражаемый стиль которого делает его выдающимся среди игроков подобного уровня. Во всех областях ключом к успеху становятся энтузиазм, любопытство и постоянное обучение. И все это не является работой.

Мышление по принципу 80/20 — это сочетание амбиций и спокойного, уверенного исполнителя. Оно предполагает рефлексивность (поиск вдохновения, а не просто механическое действие), нестандартное использование времени и гедонизма философии. Кох считает, что в нашей культуре, приравнивающей работу к успеху, удовольствия отошли на второй план. Гедонизм — это не эгоизм: чем больше мы любим свою работу, тем лучше будем ее делать, что значительно повышает шансы на успех.

Последнее слово

«Принцип 80/20» — это книга рецептов, с помощью которых вы сможете выбраться из зависимого состояния и жить в полную силу. Она показывает, как мелочи засоряют нашу жизнь и как требование «занятости» часто скрывает невнимание к цели. Это уже известные темы в литературе подобного рода, но Кох сопровождает их обращением к универсальному закону, которое придает его сочинениям особый вес. Кто будет идти против принципов Вселенной, когда можно следовать им?

Эта книга особенно хороша для постижения алхимии успеха в современном мире экономики, она может стать и пособием по успешному ведению дел, и жизненным руководством. Кох упоминает фразу Джозефа Форда, что, пока Бог играет в кости с мирозданием, загружается игра. Показывая, что мир принципиально не находится в равновесии, принцип 80/20 позволяет склонить удачу в вашу сторону. Совершенствуя свои уникальные таланты и не пытаясь достичь мастерства в том, что нам в действительности не нравится, мы приходим к успеху. Большая награда не достается просто хорошему мастеру, она достается особому человеку.

Ричард Кох

Кох является одновременно и успешным предпринимателем, и автором бестселлеров. Он занимается консультированием по вопросам управления в компании Bain & Co Бостонской группы по консалтингу и работает советником во многих хорошо известных компаниях Европы и США. К его областям делового интереса относятся отели, джин, рестораны, личные организаторы и ставки пари в системе Sporting Exchange. Он продолжает консультировать компании в Америке и Южной Африке, занятые в сфере венчурного бизнеса.

Его известные работы: «Управление без управления», «Какие хитрости нужно знать о стратегии», «Третья революция», посвященная отношениям между капитализмом и демократией. Книга «Принцип 80/20» стала бестселлером в США,

Азии и Европе и была переведена на 18 языков. Ее продолжениями стали «Законы власти: наука успеха», которые объясняют успех в бизнесе с экономической точки зрения, и «Революция 80/20», руководство по созданию капитала и процветающего дела.

Кох живет в Лондоне, Марбелле и Кейптауне.

Внимательность: выбор и контроль в повседневной жизни 1989

«В отличие от экзотических «измененных состояний сознания», о которых мы так много читаем, внимательность и невнимательность — такие обычные вещи, что вряд ли кто-нибудь замечал их значимость или использовал их силу, чтобы изменить свою жизнь. Эта книга о том, какую цену мы платим за невнимательность: ее психологические и физические последствия. Более того, она посвящена преимуществам внимательности. Эти преимущества заключаются в большем контроле своей жизни и осуществлении на первый взгляд невозможных задач».

«Когда мы ведем себя бездумно, то есть полагаемся на категории, использованные нами в прошлом, то не принимаем участия в развитии. Мы в этом случае напоминаем механизм, который двигается заранее намеченным курсом. Когда мы внимательны, то видим гораздо больше вариантов и создаем другие цели».

В нескольких словах:

Привычки сознания отупляют нашу жизнь. Вновь обретя контроль над своим мышлением, вы можете заново испытать радость жизни.

Похожие книги:

Далай-лама и Говард С. Катлер «Искусство счастья»

Дхаммапада

Дэниел Голман «Эмоциональное сознание»

Мартин Селигман «Оптимизм, которому можно научиться»

33.

Элен Дж. Лангер.

Внимательность: выбор и контроль в повседневной жизни, 1989

Вы когда-нибудь говорили «извините» манекену в магазине или выписывали чек в январе с датой предыдущего года? Большинство из нас наверняка ответят «да», но эти маленькие ошибки, как считает Элен Лангер, являются вершиной айсберга невнимательности. Профессор психологии в Гарварде, она является руководителем серии исследований, посвященных косности сознания. Их итогом стало осознание важности умственной подвижности, или внимания.

Одна из главных тем всех книг серии «Помоги себе сам» — необходимость освобождения от бессознательно принимаемых норм и привычек. Классическая работа Лангер показывает, как этого можно достичь в действительности. Эта книга написана в лучших традициях западного научного исследования, в ней приводятся результаты потрясающих экспериментов, которые должны понравиться читателям таких книг, как «Эмоциональное сознание» или «Оптимизм, которому можно научиться».

Кто же является внимательным человеком? Лангер предполагает, что его качества должны быть следующими:

- Способность создавать новые категории.
- Открытость к новой информации.
- Понимание существования более чем одной точки зрения.
- Направленность внимания на процесс, а не на результат.
- Доверие собственной интуиции.

Новые категории

Лангер утверждает, что мы воспринимаем реальность сквозь сетку понятий. Мы не можем видеть вещи сами по себе каждый раз, когда на них смотрим. Наоборот, мы создаем категории и позволяем предметам соответствовать им, что является более распространенным способом освоения мира. Кроме довольно мелких отличий, например, определение вазы как японской, цветка как орхидеи, этого человека как своего босса, мы пользуемся в жизни и более широкими категориями, к которым относятся религия, идеология, системы управления. Каждая из них дает нам определенный уровень уверенности и спасает нас от необходимости постоянно проверять свои убеждения. Мы разделяем животных на «домашних» и «скот» и можем, например, прекрасно любить одних и употреблять в пищу других.

Невнимательность и несобранность являются следствием того, что мы не осознаем, что мыслим согласно категориям и принимаем их за свои собственные мысли. Создавая новые категории и меняя старые, мы становимся более внимательными. Или, как отметил Уильям Джемс: «Гений... означает немного больше, чем способность воспринимать вещи необычным образом».

Новая информация

Лангер говорит о «детских сознательных привычках», которые похожи на фотографии, на которых запечатлены смыслы, а не движения. Чтобы избежать опасности ложных, замерших образов, фотография напоминает о мисс Хэвишем из «Великих ожиданий» Чарльза Диккенса, которая все еще носила свадебное платье, одетое в день венчания, которое спустя много лет смотрелось как старый тюль на ее немолодом теле.

На более прозаическом уровне ребенок может увидеть старого человека, который постоянно ворчит, и после этого он усвоит картинку, что «все старые люди ворчунны», и пронесет ее с собой через всю жизнь. Не пытаясь заменить такой образ впечатлениями из более поздних моментов жизни, человек привыкает к ложному восприятию, которое в этом случае скорее всего отразится на его собственном поведении. Ребенок к концу жизни превратится в старого ворчуна.

Это, конечно же, применимо и к другим сторонам жизни: если мы внимательны, то будем менее склонны винить гены за наше поведение и недостаток активности. Только потому, что наши родители никогда не поднимались выше менеджеров среднего звена, мы не должны думать, что не можем стать президентами компаний.

Перспектива и контекст

Невнимательность возникает в том случае, если люди воспринимают информацию в определенном контексте. Способность выйти за пределы заданной перспективы, говорит Элен Лангер, является признаком внимательной и творческой личности.

Она отмечает, что боль во многих случаях зависит от ситуации. Получить синяк на футбольном поле означает меньшую боль, чем если такой удар будет получен дома. Воображение — это ключ к

разностороннему восприятию. Узник из Алькатра-са, который был заключен в камеру на 40 лет, сделал свою жизнь более богатой, начав заботиться о больных птицах.

С точки зрения личного развития смысл этого сюжета понятен: мы можем справиться с любыми трудностями, пока находимся в положительном состоянии. Без определенного личного отношения жизнь может казаться чередой постоянных забот и беспокойства, а с ним все обретает перспективу. Как говорил Ницше, если у вас есть вопрос «почему?», то вы можете принять любое «так».

Ориентация на процесс

Другой важной характеристикой внимательности является ориентирование на процесс, а не на результат; или «действие, а не достижение». Мы смотрим на выдающуюся работу ученого и говорим о нем «гений», как будто его открытие было результатом внезапного прозрения. За редкими исключениями, такими как великие открытия Эйнштейна, большинство научных достижений являются итогом продолжительной работы, которую можно разложить на определенные этапы. Студент колледжа смотрит на книги профессора с восхищением и думает: «Я никогда бы не смог написать об этом так же хорошо». При этом предполагается, что дело тут в интеллекте, а не в годах упорной работы, которая и создает увесистый том. Все такие сравнения неправильны.

Ориентация на процесс требует, чтобы мы задавали не вопрос «Смогу ли я это сделать?», а спрашивали себя «Как мне это сделать?». Это «не только обостряет наши суждения, но и позволяет нам лучше относиться к себе», — утверждает Лангер.

Интуиция

Интуиция — это важная часть внимания, потому что само использование интуиции предполагает отказ от вредных привычек и готовность попробовать сделать нечто неразумное. И все же лучшие ученые часто поступали интуитивно, а потом проводили многие годы в методичном изучении того, что открылось им благодаря интуиции.

Удивительно в интуиции и внимательности то, что они на первый взгляд не подразумевают никаких усилий; «оба состояния достигаются путем ухода от тяжести сознательного отношения, которое господствует в повседневной жизни». Но интуиция дает нам жизненно важную информацию о нашем выживании и успехе; мы не можем объяснить, откуда она приходит, и часто игнорируем ее. Внимательный человек будет делать то, что приносит результат, даже если это расходится с разумной позицией.

Последнее слово

По своей сути внимательность связана с сохранением индивидуальности. Принимая, что наши ресурсы ограничены, направляя внимание на результат, а не на процесс и действие, сравнивая себя с другими, мы становимся немного похожими на роботов. Подлинная личность открыта ко всему новому, всегда обновляет свои знания и опыт, обладает способностью видеть свои ежедневные действия в более широкой, сознательно выбранной перспективе.

Элен Лангер признает, что в ее работах есть параллели с восточными религиями, например с буддистским пониманием медитации как способа перехода в состояние повышенного осознания, которое приводит к «правильным действиям». Лангер выражает надежду, что внимательность обладает такими же характеристиками и, следовательно, имеет важное значение для здоровья общества, а не только для отдельного человека. Красота внимания в том, что это не работа, поскольку внимательность приводит к большему контролю над нашей жизнью и мыслями, это, пользуясь словами самого автора, «подбадривание», которое постепенно создает восхищение собственными возможностями.

Эти идеи могут показаться сложными, но книга «Внимательность: выбор и контроль в повседневной жизни» была написана для широкой аудитории, и она не очень объемная. Книга, возможно, не столь яркая, как другие публикации по самосовершенствованию, но ее идеи надолго остаются в сознании.

Элен Лангер

В 1970 году Элен Лангер стала бакалавром психологии, окончив университет Нью-Йорка, а в 1974-м получила степень доктора философии в Йельском университете. Начав свою научную работу в должности профессора психологии в Гарвардском университете, она написала несколько научных

трудов, огромное количество журнальных статей и главы в коллективных изданиях.

Книга «Внимательность: выбор и контроль в повседневной жизни» является результатом более 50 экспериментов, большая часть из которых проводилась с пожилыми людьми. Из этих экспериментов Лангер сделала вывод, что защита, которую предоставляют дома престарелых, уменьшает автономию и ответственность человека, и это приводит к более быстрому старению. Данная книга была переведена более чем на 13 языков и выдержала 10 изданий.

К числу других популярных работ Лангер относятся: «Личная политика» (совместно с Кэррол Двек, (1973), «Психология контроля» (1983), «Сила внимательного обучения» (1997). Ее статья «Внимательность и невнимательность» появилась в «Энциклопедии психологии». Сейчас Элен Лангер живет в Массачусетсе.

Дао дэ цзин
V—III века до нашей эры

«Проплывай мимо трудностей, не встречай их лицом к лицу. Не борись ради успеха. Жди правильного момента».

«Пытаться понять — все равно что пытаться увидеть сквозь мутную воду. Будьте спокойны, дайте грязи осесть на дно. Оставайтесь спокойными до тех пор, пока не пришло время действовать».

«Перестаньте цепляться за свою личность, считайте все живое собой. Такому человеку можно поручить заботу о целом мире».

«Встретившись с другом или с врагом, с потерей или с находкой, со стыдом или со славой, мудрый человек всегда одинаков. Именно это делает его столь необычным».

В нескольких словах

Сделайте свою жизнь проще и придите в согласие с естественным «поток» Вселенной.

Похожие книги:

Дипак Чопра «Семь духовных законов успеха»

34.

Лао-Цзы.

Дао дэ цзин, V—III века до нашей эры

«Дао дэ цзин» — это одна из величайших книг по философии, которую читают миллионы людей. Самый древний трактат в традициях даосизма и текст для медитаций, а также философия силы, основанной на гармонии с природой, которая не имеет возраста. Эта книга была приспособлена к нуждам современного мира, стала руководством для лидеров и оказалась вполне соответствующей времени.

Заглавие книги означает «Путь силы», или «Книга (цзин) о пути (дао) и добродетели (дэ)». *Дао* определяет *дэ*, или тот способ действий, который должен практиковать человек, чтобы достигнуть *Дао*. Все, что может быть определено, это уже не *Дао*, поскольку *оно* — это существующий вне пространства и времени путь, который охватывает собой всю жизнь человека, создает основополагающее единство Вселенной. *Дао* — это даже не бог, поскольку и боги происходят из бесконечного *Дао*.

«Дао дэ цзин» рисует нам образ совершенного человека, находящегося в полной гармонии с *Дао*, а следовательно, и со всем миром. Мартин Палмер в своем предисловии к этой книге говорит о том, что трактат представляет нам «мир порядка, с которым мы должны жить вместе, а не мир, который необходимо покорять». В этом мире не существует борьбы, потому что именно принятие существующего порядка, а не безумное сопротивление дает нам все, что необходимо.

Идея *Дао* также заключается в том, что, когда человек обретает гармонию с миром, его действия перестают быть «действиями» в привычном смысле слова. Чикжентмихалый определяет это чувство как «поток», а физик Бом говорит о нем как о части «раскрытия». Обычные действия, в отличие от таких, требуют некоторых усилий, потому что направлены на достижение неестественных целей. Они предполагают манипулирование объектами и даже ожидание. Действие *Дао* объединяет все фрагменты в единое целое.

Дао и лидерство

Лао-Цзы говорит о двух типах лидеров: воине, более распространенном типе, который использует силу, чтобы достичь результата и является воплощением мужского начала ян, и лидере-целителе, который воплощает в себе женскую силу *инь*. Последний одновременно является и слугой, поскольку никогда не выходит на первый план и всегда остается позади, давая дорогу своим подчиненным.

Некоторые бизнесмены говорят о том, что чем большей властью обладает руководитель, тем меньше он ею должен пользоваться. Это дает возможность работать в команде, развивать сотрудничество и устанавливать плоские иерархии, которые являются отличительной чертой наиболее преуспевающих компаний, стремящихся повысить свою эффективность за счет распределения власти. Такие организации имеют гораздо больше шансов создать новые продукты и улучшить свое положение.

К 2020 году лидером стать будет еще сложнее, потому что положение и собственность уже не смогут гарантировать большого влияния. Говоря словами Лао-Цзы:

«Мудрый человек выделяется, потому что рассматривает себя как часть целого. Он сверкает, потому что не хочет произвести впечатление. Он приобретает великие почести, потому что не стремится к признанию. Его мудрость заключается в нем самом, а не в его мнениях. Он отказывается спорить и поэтому непобедим в споре».

Слушать, уступать, сотрудничать, быть открытым, искать наиболее подходящее решение — эти действия *инь* должны уравновешивать активную силу ян, которая и сформировала знакомую нам цивилизацию. Взаимодействие двух начал является отличительной чертой нового лидера, уверенность которого основана не только на том, что он говорит, и даже не только на том, чего он пытается достичь: «Его мудрость заключается в нем самом, а не в его мнениях».

Успех Дао

Для книги, посвященной тому, как прожить успешную жизнь, «Дао дэ цзин» дает весьма странные советы. Например, такой: «Отступи, и ты победишь».

Как можно сопоставить такой совет с утверждениями многих книг по самосовершенствованию об активных действиях, которые приводят к успеху? Возьмите книгу Роббинса «Разбуди в себе гиганта», современное пособие личному развитию, основанное на теории архетипов. Эта работа получила подзаголовок «Как контролировать свою эмоциональную, ментальную, физическую и финансовую судьбу», и она целиком построена на этике полного самосотворения, а также утверждает, что нам известны наши желания и то, как их достичь при помощи своих бесконечных возможностей.

«Дао дэ цзин», с другой стороны, посвящена тому, как провести простую жизнь, не предполагающую активного поиска власти, славы или богатства. Она говорит об удовольствии жизни в настоящем времени, не принуждая никого и не пытаясь сделать так, чтобы другие люди воплощали ваши мечты. Это книга о силе ожидания: *«Пытаться понять — все равно что пытаться увидеть сквозь мутную воду. Будьте спокойны, дайте грязи осесть на дно. Оставайтесь спокойными до тех пор, пока не пришло время действовать».*

Какой же способ лучше? Как поступать: использовать концентрацию и намерение не сдаваться для достижения цели или двигаться вместе с потоком и «позволять» событиям проявляться самостоятельно? Без сомнения, это связано с исходными убеждениями человека: верит ли он в себя и свой разум или в разум, управляющий Вселенной (*Дао*). По словам Лао-Цзы, Дао, которое является создателем всего сущего, способно дать нам мир, радость и личную силу. Стремление к активности проистекает из убеждения, что мы должны получить власть над миром или маленькой его частью, чтобы чувствовать свою целостность. Следовательно, весьма вероятно, что такое устремление, являясь частью естественного желания человека выразиться посредством творчества, не представляется лучшим путем к успеху. Вместо этого цель, к которой мы стремимся, должна пониматься только как символ более великого единства, о котором говорит «Дао дэ цзин». Это единство и есть *Дао*, или «путь небес».

Последнее слово

С первого взгляда «Дао дэ цзин» кажется странной книгой, но ваше отношение к ней изменится по мере того, как вы будете приближаться к концу. Вы можете понять, что вам необходимо изменить свою точку зрения вместо того, чтобы продолжать упорно не замечать этих истин.

Не читайте ее от начала и до конца. Это не литературное произведение, а просто изречения для

медитативного размышления, некоторые из которых содержат всего несколько строк и не соотносятся с другими высказываниями. Гипнотическая сила книги лучше всего определена фразой из самого трактата:

«Путешественник может остановиться, прельщенный хорошей едой или приятной музыкой, но описание Дао совсем тихое и безвкусное. Дао выглядит не как нечто особенное. Дао звучит не как нечто особенное. Но живите по нему, и вы никогда от него не устанете».

Психокибернетика 1960

«Человек по своей природе является существом, стремящимся к своей цели. И поэтому он не будет счастлив, если не будет действовать так, как был создан действовать — стремиться к своей цели. Подлинный успех и подлинное счастье не только в совместной жизни, но и во взаимном расширении интересов двух любящих людей».

«Поскольку речь идет о функционировании, мозг и нервная система представляют собой прекрасный и сложный механизм для достижения цели, своего рода встроенную автоматическую систему наведения, которая работает за вас как «механизм успеха» или против вас как «механизм ошибки». Все зависит от того, как ВЫ, оператор, управляете ею и какие цели перед ней ставите».

В нескольких словах:

Наше тело и разум являются совершенной системой для достижения целей. Просто пользуйтесь ею.

Похожие книги:

Стив Андреас и Чарльз Фолкер «НЛП: новая технология достижения успеха»

Энтони Роббинс «Разбуди в себе гиганта»

35.

Максвелл Мальц. Психокибернетика, 1960

Согласно данным некоммерческого Фонда психокибернетики, количество проданных экземпляров этой книги, пять раз изданной в США, и множество ее переводов в других странах с 1960 года превысило 25 миллионов.

Такое большое число читателей заставляет задуматься о причинах популярности книги, и тем более загадочен тот факт, что доктор Мальц никогда не был настолько же знаменит, как Дейл Карнеги или Норманн Винсент Пил. Что же привлекает людей в этой на первый взгляд незаметной книге?

Что такое кибернетика?

Слово это происходит от греческого «искусство управлять» и в своем современном значении обычно обозначает системы коммуникации и контроля в механизмах и живых существах. Так, например, компьютер или мышь организованы определенным образом, чтобы служить своей цели. Мальц применяет эту науку к человеку, и в итоге получается психокибернетика. В эпоху, когда многие люди очарованы сложными машинами, наука Мальца отрицает, что человек может быть уподобен машине. Психокибернетика строит мост между механистическими моделями функционирования сознания (такими клише, как «Ваш мозг является прекрасным компьютером») и знанием о человеке как о чем-то превосходящем возможности машины.

Мальц считает, что у человека есть «сущность», или жизненная сила, которая не может быть объяснена в терминах мозга и физического тела. Юнг называет ее «либидо», а Бергсон — «жизненный порыв». Человек не может считаться только физическим телом или мозгом, точно так же как электричество не может считаться проводом, по которому оно идет. Мы являемся системой, находящейся в постоянном изменении. Некоторым читателям придется не по вкусу это разграничение между мозгом и сознанием, но по отношению к главному утверждению Мальца это не имеет большого значения. Он говорит: «Человек — это не машина, но он создает и использует машины». Это различие очень важно для понимания главного замысла книги: обучения искусству ставить цели и достигать их.

Технология управляемых ракет в применении к человеку

Основателем кибернетики был американский математик Нор-берт Винер, который во время Второй мировой войны занимался разработкой управляемых ракет. Обнаружив сходство между машинами, животными, мозгом человека и устройством общества, Винер намного опередил свое время, предсказав, что машины со временем смогут «мыслить» так же, как люди. Он считал компьютер и мозг человека схожими системами, обрабатывающими данные и выдающими новую информацию, которая может быть использована в отношениях с внешним миром. Ответ извне используется для того, чтобы на основании следствия создавать новые выводы.

Это устройство, состоящее из контроля, общения и обратной связи, является основным составляющим «служебного механизма», который должен достигнуть заданной заранее цели. Если она знает, куда ей следует попасть, управляемая ракета достигает своей цели, используя постоянное общение с внешней средой, получение ответной информации и ее анализ.

Мальц подумал: а почему такая же технология не может быть применена к человеку и его способности достигать цели? Он понял, что основной сложностью этого алгоритма является то, что автоматичность приобретает только тогда, когда цель неизменна и очень четко определена. Когда вы учитесь водить машину, то беспокоитесь по поводу каждой машины на дороге и каждого знака, встречающегося на пути, — в результате вы двигаетесь медленно и можете легко заблудиться. Со временем управление автомобилем становится проще, потому что вы знаете свою цель, когда сидите за рулем, и ваше тело и сознание делают большую часть работы автоматически.

Кибернетика показалась Мальцу такой революционной технологией, потому что она указывала на один простой факт: цель является главным предметом выбора. Больше внимание кибернетика уделяет определению «чего» (то есть цели), а не «как» (то есть пути ее достижения). Передняя часть мозга, его сознательная сторона, определяет цель, создает образ того человека, которым вы хотите быть, а бессознательная сторона берет на себя достижение этой цели. Механизм управляемой ракеты «определить цель и забыть об этом» также работает на основе наших самых глубоких желаний.

Важность личного образа

Мальц был пластическим хирургом. Он был выдающимся специалистом в своей области, но все же не мог объяснить, почему небольшое количество пациентов не становятся более счастливыми после операций, даже если были устранены страшные шрамы или другие портящие облик раны. Он обнаружил, что неожиданно для себя разработал новую психологию личного образа, которая утверждает, что мы в общем действуем и думаем в соответствии с нашим внутренним образом самих себя. Без изменения этого образа пациенты по-прежнему будут считать себя некрасивыми, как ни была успешна операция.

Мальц понял, что личный образ является «золотым ключиком» к успешной жизни. Без понимания своего образа мы можем провести всю жизнь на «окраине своего «я», вместо того, чтобы занять его центр. Позитивное мышление, например, может не приносить результатов, если оно применяется просто к внешним обстоятельствам. Другими словами, если постоянно говорить «Я получу хорошую работу», но при этом не менять свой внутренний образ, то результат никогда не будет достигнут.

Как это работает

Мы строим свой личный образ на основе собственных убеждений относительно себя, которые являются результатом опыта наших прошлых удач и ошибок, а также отношения к нам других людей. Мальц считает, что ни то, ни другое не должно определять наше психологическое состояние. Важная и загадочная черта нашего личного образа состоит в том, что он нейтрален, то есть ему самому не важно, разрушительный он или позитивный, он формируется на основе той психологической пищи, которой мы его кормим. Мы можем создавать такой образ, который будет нацелен на преуспевание, мир и величие, или можем стать авторами защитного образа, который даже не сможет поднять нас утром с постели. Смысл в том, что положительный личный образ, который должен помогать вам воплощать ваши мечты, не может быть создан случайно — он должен быть обдуман и разработан.

Однако как же на самом деле меняется личный образ? Что делать человеку, который в жизни испытывал только неудачи? Этот вопрос очень беспокоил Мальца, потому что, соответственно всем данным, этот образ мог изменить только актуальный опыт, а не мысли. Но оказалось, что дело не в реальности, потому что — и это один из самых важных моментов книги, — как показывают эксперименты в клинической психологии, мозг не всегда точно определяет разницу между действительным опытом и воображаемым, представленным в деталях и красках. Эти результаты были получены еще задолго до XX века. Это означает, что нацеленные на победу образы личности могут заменить негативные, тем самым власть прошлого над человеком будет разрушена. Основное

достоинство личного образа заключается в том, что он является главным фактором, определяющим успешность человека, и в то же время он крайне подвижен.

Воплощение образа

Мозг мыслит образами, следовательно, если вы можете сознательно создать желаемый образ самого себя, мозг и нервная система автоматически будут обеспечивать ему постоянную поддержку, потому что они живут соответственно этому заранее установленному образу. В известном клиническом эксперименте одну группу баскетболистов учили физически бросать мяч в корзину, а другую — просто представлять себе, что они попадают в корзину. Хотя во втором случае всякая физическая практика отсутствовала, эта группа по результативности намного превзошла первую.

Мозг, нервная система и мускулы являются преданными слугами той картинке, которая есть в вашей голове. Но способность мозга и тела выражать желаемый образ зависит от его четкости. Он должен быть отчетливо создан в сознании. С таким сильным образом самого себя сложно жить как-то иначе и проявлять какие-то другие черты. Вместо того, чтобы просто «иметь цель», мы сами становимся целью.

Последнее слово

Большая часть литературы по самосовершенствованию посвящена целям, но как же работает механизм достижения цели? И почему он вообще работает? Мальц был первым человеком, который понял его устройство, и, осознав это, он оказал большое влияние на целое поколение авторов литературы об успехе. Акцент на положительном личном образе присутствует в сотнях работ, посвященных силе утверждений и техникам творческой визуализации. «Психокибернетика» продавалась миллионными тиражами, потому что она дает научное обоснование возможности исполнения желаний.

Хотя стиль этой книги и не напоминает «Ридерс Дайджест», в действительности она создана для чтения. Компьютерные термины и отсылки к научным данным сейчас уже несколько устарели, но принципы кибернетики по-прежнему являются актуальными. Теория сложных объектов, искусственный интеллект и когнитивная наука — все эти дисциплины возникли на основе кибернетики и ее понимания того, как нефизическое начало, «призрак в машине», управляет материей. Это делает «Психокибернетику» прекрасным пособием по самосовершенствованию для техногенной культуры.

Книга восхищает тем, что была написана в то время, когда бихевиоризм и рефлексология, которые стремились свести человека к механическому началу, были в самом расцвете. Гений Мальца был в том, что, не отрицая машинное устройство человеческого организма и возможность описания алгоритма достижения цели и создания личного образа в механических терминах, он выделил и чисто человеческое начало: фантастическое многообразие желаний и способность создавать новые миры. То, что никогда не может быть объяснено в терминах механического устройства, является движущей силой воображения, намерения и воли.

Максвелл Мальц

Хотя он родился и получил образование в Европе, большую часть своей взрослой жизни Мальц провел в Нью-Йорке, где занимался косметической хирургией. Его книга «Новые лица, новое будущее» была собранием историй из жизни его пациентов, которые изменили свою судьбу, прибегнув к помощи пластической хирургии. Исследования Мальца, который интересовался вопросом о том, почему некоторые из его клиентов были недовольны новым обликом, натолкнули его на работу психолога Прескотта Леки о «самостоятельности». Ему было уже за 60, когда была опубликована книга «Психокибернетика».

После ее успеха Мальц в шестидесятых и начале семидесятых годов стал популярным лектором. В число его слушателей входил и Сальвадор Дали, который написал «психокибернетическую» картину и преподнес ее в дар лектору. Мальц умер в 1971 году в возрасте 76 лет.

Другие работы Мальца остаются немного в тени. Это «Магическая сила личного образа», «Живи и будь свободен при помощи Психокибернетики», три повести и автобиография под названием «Доктор Пигмалион, Психокибернетика-2000».

«Быть человеческим существом, то есть родиться существом вида homo sapiens, еще недостаточно — необходимо стать человеком. В этом смысле человеческий ребенок является человеком только потенциально и должен затем вырасти человеком».

«Я конечно же принимаю доступные данные экспериментальной психологии и психоанализа и основываюсь на них. Я такж принимаю эмпирический и экспериментальный дух первой, а также развенчание и проникновение в глубины психики второго, но тем не менее отказываюсь от образа человека, который они создают. То есть эта книга предлагает вашему вниманию иную философию человеческой природы, новый взгляд на человека».

В нескольких словах:

Полное умственное здоровье — это не отсутствие неврозов, а реализация человеком своих возможностей.

Похожие книги:

ПьерТейярде Шарден «Феномен человека»

36. Абрахам Маслоу. Мотивация и личность, 1954

Летом 1962 года Абрахам Маслоу ехал сквозь густой туман по прибрежному шоссе Биг Сар в Калифорнии. Заметив интересный знак, он решил свернуть. Место, которое он выбрал, Исален, стало впоследствии всемирно известным центром личного развития, в котором в 1962 году впервые увидела свет его новая книга «Психология бытия».

После такого начала уже очевидно, что Маслоу стал одним из самых популярных лидеров 60-х годов в движении саморазвития. С помощью центральной идеи «саморазвивающейся личности» автору книги «Мотивация и личность» удалось создать новый образ человека, который восхитил целое поколение. Вместе с Ролло Мэй и Карлом Роджерсом Маслоу основал гуманистическую ветвь в психологии, которая была названа ими «третья сила». Одна из школ этой психологии, трансперсональная психология, продвинулась далеко за пределы потребностей и интересов обычных людей в область космического и духовного.

Маслоу не был все же революционером в науке. Его работы в целом были реакцией против бихевиоризма, который рассматривал человека как сложный механизм, и фрейдистской психологии, утверждавшей, что мы полностью находимся под контролем бессознательных желаний. Работая в границах научных методов, автор «Мотивации и личности» стремится все-таки создать целостный образ личности, немногим отличающийся оттого, как человека представляли поэты и художники. Маслоу считал людей не просто суммой потребностей и импульсов, он предполагал, что у каждого из нас есть неограниченное пространство для роста. Именно эта отчетливая вера в человеческие возможности, а также в культуру, которую можно создать при помощи этих возможностей, делает его работы настолько влиятельными.

Ключевые понятия: иерархия потребностей и самоактуализация

Иерархия потребностей стала самым значительным вкладом Маслоу в традиционную психологию. Он организовал все человеческие потребности в три больших уровня: физиологические — потребности в воздухе, еде и воде, психологические — в безопасности, любви, самоуважении и, наконец, потребность в самоактуализации. Он считал, что высшие потребности — это такая же часть нашей человеческой природы, как и низшие, и они являются инстинктивными и биологически определенными. Большинство цивилизаций ошибочно противопоставляли высшие и низшие потребности, рассматривая природные силы как вечно находящиеся в борьбе желания, которые противостоят более прекрасным — истине, любви и красоте. Маслоу, наоборот, рассматривал эти потребности как постоянно сменяющие друг друга части нашей природы, причем удовлетворение низших потребностей предшествует появлению более высоких требований. Удовлетворив основные телесные потребности и достигнув такого состояния, когда человек чувствует любовь, уважение и принадлежность к группе, в том числе к религиозным и философским системам, он начинает искать самоактуализации.

Люди, которым удалось проявить себя полностью, достигли «полной меры использования

«... талантов, сил и возможностей». Такие люди являются успешными личностями, помимо обычного внешнего успеха; они вовсе не совершенны, но без серьезных проблем. Дэниел Голман написал свой бестселлер, посвященный людям с эмоциональным сознанием, совершив «открытие», что именно в нем ключ к успеху, хотя у людей, реализовавших свои возможности, подразумевается наличие такого интеллекта.

Исследование Маслоу построено на анализе личности семи его современников и девяти исторических деятелей: президентов США Авраама Линкольна и Томаса Джефферсона, ученого Альберта Эйнштейна, первой леди США и филантропа Элеоноры Рузвельт, пионера в области социальной работы Джейн Адаме, психолога Уильяма Джемса, доктора гуманитарных наук Альберта Швейцера, писателя Олдоса Хаксли и философа Бенедикта Спинозы. Маслоу выделил 19 характеристик самоактуализированного человека, к которым относятся следующие:

- Более яркое и отчетливое восприятие реальности (в том числе повышенная способность отличать ложь от правды и хорошо судить о характере человека).
- Принятие (себя и окружающего мира таким, какой он есть).
- Спонтанность (богатая, необычная внутренняя жизнь, детская способность постоянно видеть мир новым и ценить его красоту).
- Ориентирование на проблему (внимание на вопрос или задачу, находящуюся во внешнем мире, — чувство цели или своей особой миссии, — и в результате отказ от интроспекции и игр «эго»).
- Поиск уединения (являясь наслаждением само по себе, одиночество приносит мудрость и способность переживать кризисы и неудачи, а также способствует выработке независимых суждений и решений).
- Автономия (независимость от расхожего мнения большинства людей, в большей степени интерес во внутреннем удовлетворении, чем в статусе или наградах).
- Пограничный или мистический опыт (опыт, во время которого время, как кажется, останавливается).
- Человеческая доброта (искренняя любовь и желание помочь всем людям).
- Благородство и уважение (вера в то, что учиться можно у каждого и что даже у самого плохого человека есть хорошие черты).
- Этика (ясное, но не всегда общепринятое понимание правильного и неправильного).
- Чувство юмора (не способность шутить так, что все вокруг смеются до упаду, а высмеивание человеческой глупости в целом).
- Творческое начало (не тип моцартовской гениальности, которая является врожденной, а творчество, которое проявляется в каждом поступке или слове).
- Культурная открытость (способность понимать другие культуры и другие исторические эпохи).
- Несовершенство (вина, беспокойство, стыд, жадность и так далее — словом, все то, что испытывают обычные люди, но не основанные на неврозе).
- Ценности (основанные на положительном взгляде на мир; Вселенная рассматривается не как опасные джунгли, а как дом, который обеспечивает нас всем необходимым для того, чтобы осуществить нашу миссию).

Этих исторических деятелей отличают друг от друга тонкие черты личного характера. Большинство людей считают жизнь борьбой, в которой им нужно получить то или другое, является ли это материальным предметом, или семьей, или успешной карьерой, — за все приходится бороться. Психологи называют этот тип мотивации «дефицитной». Самоактуализированные люди, напротив, не столько борются, сколько развиваются. Они амбициозны только до той степени, которая дает им возможность выражать себя полно и свободно, получая удовольствие от работы.

Другой важной чертой является основополагающая свобода разума. Несмотря на те обстоятельства, в которые попадают эти люди, и в противовес оказываемому на них давлению со стороны, они подают пример свободной воли — основного человеческого качества. Они полностью осознают то, что Стивен Ковей называл пропастью между стимулом и реакцией, утверждая, что никакой ответ не должен быть автоматическим. Просто «хорошо организованный» (то есть свободный от неврозов) человек может не понимать, кто он такой и какова его цель в жизни. Как замечает Теодор Розак в книге «Личность и планета»:

«Маслоу задает ключевой вопрос, противопоставляя свою самоактуализацию терапии: почему мы устанавливаем свои стандарты разумности так опасно низко? Разве мы не можем представить себе более совершенную модель человека, чем испытывающий чувство вины потребитель, хорошо организованный кормилец семьи? Почему не святой, не мудрец, не художник? Почему не самое лучшее и самое высокое в нашей культуре?»

Маслоу сделал важное наблюдение: хотя самоактуализированных людей можно объединить в группу по каким-то общим признакам, они все равно остаются наиболее индивидуализированной и не

поддающейся управлению группой, которая когда-либо исследовалась. В этом заключается парадокс самоактуализации: чем больше выделенных черт имеет человек, тем более вероятно, что он окажется подлинно уникальным.

Последнее слово

Величие Маслоу заключается в том, что он заново определил образ человека, изменив старый и устоявшийся стереотип. Он первым отошел от идеи умственного здоровья как отсутствия неврозов и начал настаивать на том, что психологическое здоровье требует присутствия черт самоактуализации. Этот фундаментальный пересмотр психологии оказал большое влияние на все области человеческой деятельности.

В то время, когда Маслоу писал свою книгу «Мотивация и личность», он считал, что в мире существует лишь очень небольшой процент самоактуализированных людей и что эти немногие смогут изменить весь мир. Учитывая контркультурное движение, которое изменило образ целого мира в 60-е года XX века, можно с уверенностью сказать, что Маслоу был прав.

Конечно же, его иерархия потребностей оказалась весьма полезной для понимания мотивации на работе, и самоактуализация своих работников стала серьезной проблемой в бизнесе. Маслоу предвидел тенденцию усиления значимости личного развития и удовольствия от деятельности как фактора мотивации человека в работе и жизни.

Этот принцип очень явно определяет высокие стандарты для общества и для человека, и основная критика Маслоу была направлена на то, что его теория утопична, так как основана на идеальном образе человека, которого не существует. Маслоу умер до того, как успел написать что-то о той проблеме зла, в игнорировании которой его упрекали. Желание саморазвития может оказаться важным фактором в формировании демократии и признании прав человека, но какой свет оно проливает на такие ужасные вещи, как геноцид в Руанде и Косово?

Если самоактуализация является целью человеческой природы, то ее отсутствие создает вакуум, который заполняется репрессиями, бедностью и национализмом, что делает мир еще более злым. Рассматриваемая таким образом, самореализация никогда не должна быть роскошью. От нее зависит эволюция нашего вида.

Абрахам Маслоу

Маслоу родился в 1908 году и был старшим из семерых детей, родившихся в семье русско-еврейских эмигрантов, живших в Бруклине, Нью-Йорк. Говорят, что он был скромным, невротичным и депрессивным ребенком, но благодаря огромному любопытству и высокому врожденному интеллекту (IQ = 195) Абрахам был успешен в школе.

В колледже на него оказали влияние Гарри Харлоу, выдающийся исследователь приматов, и бихевиорист Эдвард Торн-дайк. Обучаясь в университете Колумбии, Маслоу проводил исследования о сексуальном поведении женщины в колледже, что вызвало большое сопротивление. Четырнадцать лет он занимал профессорский пост в колледже Бруклина, его учителями были Альфред Адлер, Карен Хорни, Эрих Фромм и Маргарет Мид. Антрополог Руфь Бенедикт и основатель гештальт-терапии Макс Вертхаймер стали его друзьями и прообразом для идеи самоактуализированного человека. В 1951 году Маслоу перебрался в университет Бренди, где и оставался до 1969 года. Там была написана книга «Мотивация и личность».

В 1962 году Маслоу нанес визит в одну из калифорнийских компаний и принял решение преобразовать свое понятие самоактуализации для целей бизнеса. Итогом этой работы стала книга «Психологический менеджмент: журнал» (1965). Другая его работа «Психология бытия» была выпущена в свет в 1962 году. А классическое произведение «Дальние пределы человеческой психики» было опубликовано лишь спустя год после его смерти в 1970 году.

Жизненные стратегии: делайте то, что работает, делайте то, что имеет смысл 1999

«Победители в этой жизни знают правила игры, и у них есть план, поэтому их эффективность гораздо выше, чем у тех, кто этого не знает. Вовсе не чудо, просто факт».

«Станьте одним из тех, кто добивается своего. Ломайте код человеческой природы, найдите то, что

отличает выдающихся людей. Поймите, почему вы и другие делают то, что они делают, и не делают того, чего не делают».

«Факт: жизнь — это соревнование. В ней существуют очки, а также в ней существует отсчет времени».

В нескольких словах:

Относитесь к себе непредвзято, а к миру — с вниманием. Никто не сможет сделать это за вас.

Похожие книги:

Стив Андреас и Чарльз Фолкер «НЛП: новая технология достижения успеха»

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду»

Энтони Роббинс «Разбуди в себе гиганта»

Флоренс Скавелл Шинн «Игра под названием «жизнь» икак в нее играть»

37.

Филипп С. Мак-Гроу.

Жизненные стратегии: делайте то, что работает, делайте то, что имеет смысл, 1999

В соответствии со старой китайской поговоркой «Начало мудрости в том, чтобы называть вещи своими именами», Филипп Мак-Гроу знаменит как человек, который «говорит обо всем так, как это есть». Он часто доводит людей до слез своими прямыми заявлениями о положении дел, но лишь немногие ему при этом возражают.

Книги Мак-Гроу — это глоток свежего воздуха, потому что их стиль всегда ярок и необычен. Сам себя он представляет в своей книге следующими строками: «Каждый человек должен что-то делать. Некоторые люди создают дома. Я создаю стратегии для жизни».

Доктор Фил и Опра

В 1999 году телезвезде и автору популярного шоу Опре Уинф-ри были предъявлены серьезные обвинения в искажении фактов за ее утверждения по поводу опасности заражения заболеванием «коровьего бешенства» (коровья энцефалопатия) в мясной промышленности и ее нежелание есть по этой причине гамбургеры. Противником ее в суде был концерн «Амарилло», Техас, прозванный «мясным капиталом мира», которым управлял белый мужчина. Для помощи в защите она наняла стратега доктора Филиппа Мак-Гроу.

Опра не могла поверить в то, что с ней произошло. Она считала, что процесс совершенно неправильный, и все же могла потерять 100 миллионов долларов и свою репутацию, если бы проиграла. Несмотря на такие высокие ставки, Мак-Гроу считал, что она не совсем понимала, что же происходит. Как он пишет в «Жизненных стратегиях», однажды вечером он взглянул Опре в глаза и сказал, что ей надо «проснуться», «войти в эту игру, иначе эти хорошие парни ее просто поджарят».

Мак-Гроу понимал, что опасно говорить такие вещи одной из самых влиятельных женщин Америки, но он добился желаемого. С этого момента Опра осознала, что ей надо выиграть суд. Она победила, как считает Мак-Гроу, именно в этот момент.

Смысл

Опра действительно считала, что он принес ей победу, и наградила его бесконечным эфиром в своем шоу. Но Мак-Гроу приводит эту историю в своей книге только для того, чтобы показать, что зал суда — это микрокосм жизни: другие люди заберут у вас ваше имущество, если вы не сможете за него постоять. Но из-за того, что жизнь — это гораздо более долгий процесс, люди обычно этого не замечают и в результате, не имея жизненной стратегии, понемногу теряют свои силы.

Цель «Жизненных стратегий» очень эффективна — дать читателю понять, что «процесс» идет постоянно и нет возможности его избежать. Если смысл книги можно выразить в девяти словах, то они таковы: жизнь очень серьезна, и о вас судят по результату.

Законы жизни

Прежде чем стать судебным стратегом и писателем, Мак-Гроу был студентом и изучал то, что сам

называл «законами жизни». Он пишет:

«Никто не будет спрашивать о том, честны ли, на ваш взгляд, эти законы. Или должны ли они существовать. Как и закон гравитации, они просто есть».

Здесь не хватит места на то, чтобы перечислить их все, но далее речь пойдет о самых главных.

Вы либо проигрываете, либо выигрываете

Если вы не «получаете» результатов, которых добивались, если у вас нет жизненного плана (который радикально отличается от надежд и желаний), то вы даже не можете соревноваться с теми, у кого есть основные навыки и стратегия. Частью этого плана должно быть желание стать человеком, который «знает систему». Вы должны стать учеником человеческой природы и природы вещей, если хотите достигать своих целей. Мак-Гроу перечисляет 10 самых важных свойств человеческого мышления и поступков, которые вам необходимо знать для получения результата. Первые два такие: «Страх номер один для всех людей — это отказ» и «Потребность номер один для всех людей — это признание».

Вы создаете свой опыт

Вы отвечаете за свою жизнь. Если вы занимаетесь делом, которое вам не нравится, то это ваша вина. Если ваши отношения вас не удовлетворяют, то ведь это вы их создаете. Если вы не доверяете представителям противоположного пола, даже если вас в детстве наказывали, то именно вы осуществляете это недоверие. Перестаньте быть жертвой и начните отвечать за все последствия и ситуации в вашей жизни. Мак-Гроу говорит:

«Вам нужно быть реалистом с широко открытыми глазами, который видит вещи так, как они есть, а не так, как ему хочется».

Если вы недотягиваете до этого уровня, то не сможете правильно оценить свою ситуацию и сделать правильный выбор в жизни.

Люди делают то, что работает

Почему мы прекращаем делать то, что сами внутренне отказываемся делать? Если рационально определить любую систему

поведения, то в ней всегда будет скрытое «условие», заставляющее нас делать это. Только открыв для себя это условие, вы сможете изменить свое поведение. Даже если определенный тип поведения «работает», это необязательно означает, что он здоровый — он работает постольку, поскольку позволяет вам избегать некоторого риска или отказа.

Молодая женщина пришла к Мак-Гроу с серьезной проблемой, связанной с лишним весом. Оказалось, что в детстве она подвергалась сексуальному насилию, и каждый раз, когда она худеет, мужское внимание напоминает ей о ее ужасных переживаниях в прошлом, и в результате этого она начинает наедаться опять. Определение этого тонкого «условия» оказалось достаточным, чтобы она завершила этот цикл насилия над собой. Определите тайные силы, которые управляют вашим поведением, и вы сможете лучше контролировать свою жизнь.

Вы не можете изменить того, чего не знаете

Психологи используют термин «психическая защита» для обозначения тех положений, которые наше сознание не может вынести. Этот феномен обычно называется отрицанием, и он затрагивает все стороны нашей жизни. Почему? Если вы изначально не способны увидеть проблему и назвать ее, то никогда не сможете с ней справиться; через некоторое время она поглотит вас.

Используйте способ Общества анонимных алкоголиков, когда анализируете свою жизнь: вы сможете стать лучше только в том случае, если признаете проблему. «Большинство людей хотят не истины, а подтверждения», — говорит Мак-Гроу. Мы все очень хотим быть успешными, даже если то, что мы делаем, совершенно не работает. Но чтобы изменять ситуацию, надо действовать по-другому.

Жизнь награждает активных

Мы должны понять, говорит Мак-Гроу, что «мир совершенно не заботят слова, которые не подкреплены действиями».

Оценка жизни по результатам может показаться вам слишком строгой, но совершенно не важно, нравится ли вам такой подход или нет, живете ли вы по своим собственным правилам или подчиняетесь мнению большинства, — у мира уже есть свои правила. Жить ради результата — означает рисковать и меняться, но вы получите огромное удовлетворение от осознания того, что контролируете происходящее.

«Разница между выигравшими и проигравшими в том, что победители делают то, что побежденные не хотят делать», — отмечает Мак-Гроу. Мысль эта не является новой, но вам действительно необходимо делать то, что требует перед вами ваша задача, иначе вы будете оставаться «пассажиром». Это относится как к карьере, так и к семейной жизни. Будьте человеком, который говорит своим близким людям, что они для него значат, не думайте, что они это уже знают. Действуйте на основе любви, которую испытываете, иначе вы проиграете.

Не существует реальности, есть только восприятие

Поймите, что мир необязательно является таким, каким вы его себе представляете. У каждого есть свои «фильтры», и только зная о них, можно получить четкую картину реальности. Даже в очень близких отношениях одно простое действие может рассматриваться с совершенно различных позиций. Мужчина считает выбрасывание мусора своим долгом, а жена, поскольку ей оно также не нравится, маленьким проявлением любви. Попробуйте создать более обоснованное отношение к жизни, создавайте новые категории и связи, поймите, что ваши «взгляды» могут оказаться предрассудками. Самое важное, чтобы ваши восприятия, на основании которых вы собираетесь действовать, были проверены фактами. Во всяком противном случае действия на базе ваших убеждений будут основаны на нетвердой аргументации.

Следующие четыре закона жизни таковы:

- Мы управляем жизнью, а не лечим ее.
- Мы учим людей, как к нам относиться.
- В прощении есть огромная сила.
- Чтобы достичь цели, необходимо ее назвать.

Последнее слово

Книгу «Жизненные стратегии» отличает от других современных изданий по саморазвитию не только то, что Мак-Гроу говорит «о том, что есть», но и ее особый юмор. Обратите внимание на этот тест:

Вопрос 9: «Вы предпочитаете обедать в таких местах, где вам приходится больше смотреть вверх, а не вниз в меню?»

Вопрос 10: «Дня того чтобы испытать нечто новое, вы решите запереться в багажнике вашей машины или усядетесь перед телевизором?»

Мак-Гроу не позволяет читателю оставаться в «эпидемическом» состоянии, избегая важных решений и неуверенности, которые присущи большинству людей в наше время. Он цитирует Марка Твена: «Мы редко обращаемся к фактам, когда дело касается нас самих». И все же ваша жизнь полностью основана на фактах (кто вы, что вы делаете, условия, в которых вы живете), и если вам приятно говорить, что «самое главное то, что я пытался», то мир только отметит ваш успех и не отреагирует на него.

Филипп Мак-Гроу

Мак-Гроу родился в штате Техас. Его родители были бедными людьми, но отец смог поступить в колледж и со временем получил степень доктора философии в области психологии, а затем в течение 25 лет имел практику. Филипп самостоятельно выиграл стипендию в колледже, занимаясь американским футболом, и стал профессиональным психологом. В свободное время он принимал участие в форумах, в которых обсуждал свою идею «законов жизни». В течение 15 лет он работал консультантом по вопросам стратегии в суде, а также был президентом консалтинговой фирмы. После того как Мак-Гроу оказался ключевой фигурой в команде Опры Уинфри на телешоу «Измени свою жизнь», он стал знаменит. «Жизненные стратегии» продолжают оставаться в списке бестселлеров и по сей день, впоследствии он написал также «Личные вопросы» и «Спасение

отношений».

Мак-Гроу женат и имеет двух сыновей.

**Забота о душе: глубина и святость в повседневной жизни
1992**

«Забота о душе — это совершенно иной способ отношения к повседневной жизни и поиску счастья... Забота о душе — это продолжительный процесс, который приводит не столько к восприятию «общего» потока жизни, сколько к вниманию, направленному на небольшие детали повседневной жизни, а также на значительные решения и перемены».

«Душа не может развиваться в мире с высоким жизненным темпом, потому что возбуждение, принятие изменений, понимание их природы требуют длительного времени».

В нескольких словах:

Заполните свою пустоту истинно духовной жизнью. Раскройте свою личность, принимая все свои странности и темные стороны.

Похожие книги:

Роберт Блай «Железный Джон»

Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс «Власть мифа»

Кларисса Пинкола Эстес «Женщины, которые бегут с волками»

Джеймс Хиллман «Код души»

Генри Дейвид Торо «Уолден, или Жизнь в лесу»

38.

Томас Мур.

Забота о душе: глубина и святость в повседневной жизни, 1992

«Забота о душе» продержалась на самом верху в списке бестселлеров почти целый год. Редкая книга из области саморазвития награждалась такой поддержкой критиков. Она очень популярна, но отличается от любой другой, которую вы могли уже прочитать. Книга Мура утверждает, что наша современная жизнь страдает недостатком чудес, и ее успех подтверждает, что большинство читателей с этим согласны.

Вам она должна показаться довольно мирной, почти как письмо от прощающего вас друга: хотя она знает о вас все, но все же написана с пониманием того, что вы в основе своей божественны. Этот эффект может быть следствием того, что Мур — очень образованный человек, много лет работал психотерапевтом, а также был монахом. Книга черпает источник вдохновения в мифах, историях и искусствах, и кажется, что она вобрала в себя все богатство человеческого опыта. Главными людьми, оказавшими влияние на Мура, являются Фрейд (указание на наличие подземного мира души), Юнг (вера в нераздельность психологии и религии), Хиллман (см. книгу «Код души») и гуманисты эпохи Ренессанса Фичино и Парацельс.

Что такое забота о душе?

Забота о душе — это «применение поэзии к повседневной жизни», возвращающее воображение в те области нашей жизни, в которых его не хватало, а также измышление заново фактов, которые, как нам казалось, являлись нашими самыми прочными убеждениями. Прекрасные отношения, полноценная работа, личная сила и спокойствие ума — все это дары души. Получить их так трудно, потому что для большинства из нас идея души не существует, поэтому она проявляется в виде физических симптомов, жалоб, гнева, пустоты или общего недовольства.

Механизм души на редкость прост. Часто вы чувствуете себя лучше только оттого, что принимаете и более глубоко погружаетесь в то, что до этого ненавидели, например в работу, брак, какое-то место. В этой книге приводится цитата поэта Уоллеса Стивенса: «Возможно, истина зависит от прогулки вокруг озера». Вместо того, чтобы хирургически пытаться вырезать из нашего сознания все плохие чувства или опыт, более человечно и честно взглянуть на «плохую вещь» и услышать, что она нам говорит. Мы не получаем послания души, если не обращаем на что-то внимания. Намерение исцелить, которое идет со стороны целителя или больного, может быть причиной озарения относительно того, что происходит.

Традиционная техника самосовершенствования и психотерапия основаны на методе решения проблем. Литература о душе, которую приводит Мур, основана на «понимании проблемы и удивлении». Душе приходится мириться с поворотами судьбы, которые часто противоречат ожиданиям, желаниям и воле нашего «я». Это пугающая идея, но она становится менее страшной, когда мы начинаем давать ей простор для движения и уважаем ее непреклонность и власть. Как писал Виктор Гюго в «Отверженных»:

«Есть только одно зрелище, которое величественнее моря, — это небо. Есть только одно зрелище, которое величественнее неба, — это глубина души».

Наслаждение собственной сложностью и величием

Мур предлагает пересмотреть миф о Нарциссе, красивом молодом человеке, который влюбился в собственное отражение в воде. Его бездушная самопоглощенность привела к трагедии, но ее интенсивность открыла ему новый мир отражения и любви к своему «я», а также к окружающей природе. «Склонный к нарциссизму человек просто не знает, как глубока и интересна его натура», — предполагает Мур. Нарцисс похож на слоновую кость: прекрасный, но холодный и твердый. Он смог стать только цветком, частью мира прекрасного. Но убийство в себе Нарцисса — это не способ избежать проблемы. Вместо того, чтобы обманываться относительно собственной личности, лучше оставить при себе высокие идеалы и мечты и найти более эффективный способ выразить их.

Проведя анализ этого мифа, Мур советует читателю избегать упрощенного и бессмысленного подхода, который предлагают некоторые книги по саморазвитию. Существует множество сторон нашего «я», и, принимая эти разнообразные требования (например, желание одиночества и общественная жизнь), мы делаем свою жизнь более полной. Иногда мы можем поощрять наше «эго», а в другом случае идти против него. Оба способа поведения приемлемы, и нет необходимости всегда искать в своей жизни какой-то смысл.

Ни у кого нет такой души, как у вас

«Уникальность человека составляют как его странности и маленькие безумства, так и разумное и нормальное», — отмечает Мур. Это подтверждается биографами всех великих людей, которыми мы обычно восхищаемся. Даже у Авраама Линкольна были черты консерватора. Почему же вы должны быть другими? «Забота о душе» предупреждает нас о том, что наше желание «сделать себя лучше», возможно, является лишь отражением потребности в согласии и печали в связи с потерей себя.

Большинство терапевтов сегодня уделяют внимание простым проблемам, с которыми можно справиться за короткий промежуток времени и которые могут восстановить вашу «нормальность». При помощи таблеток, когнитивной терапии или наук вроде нейролингвистического программирования достигается иллюзия, что с глубокими проблемами работать не нужно. Забота о душе, однако, не имеет конца. Потому что душа сама по себе лежит за пределами времени. Только такие практики, как мифология, общение с природой, искусства и сновидения, — каждая из которых также находится вне времени, — могут дать подлинное озарение о нашей внутренней природе.

В этой книге четыре части и тринадцать глав, описывающих всевозможные состояния человека и его эмоции. Следующие темы взяты из первой части.

Любовь

Мы должны пытаться не рассматривать любовь как просто «нормальные личные отношения». Вместо этого любовь — это «событие души», которое может иметь на удивление мало общего с вашей личностью. Любовь — это освобождение из темницы, лишенной священного начала современной жизни, это дверь в страну чудес. Именно поэтому мы наделяем ее такой силой.

Ревность

У Мура был молодой пациент, который не мог справиться с отчаянием по поводу своих подозрений, связанных с неверностью своей подруги. В то же время этот молодой человек считал, что романтические отношения уже не современны и не приняты. Такие идеи исключали возможность подлинной и чистой привязанности, и в результате он оказался подвержен ужасным приступам ревности.

Тем не менее ревность не является только злом, потому что та же сила ведет человека через его

границы и разрывает его укорененность. Идя против современных представлений о «взаимной зависимости», Мур говорит, что совершенно нормально находить свою личность в другом человеке.

Власть

Власть души очень отличается от власти, которой обладает «эго». При помощи «эго» мы планируем, направляем силы,

достигаем результата. Сила души больше похожа на течение реки: хотя мы никогда не можем понять ее источник, но все равно вынуждены принимать ее существование и позволять ей управлять нашей жизнью. При помощи души мы можем отказаться от «потребительской логики» причины и следствия и эффективного использования времени.

Насилие

Душа любит власть, но насилие возникает только в том случае, когда темные силы сознания не находят выхода наружу. Когда обществу или целой культуре не хватает глубины души, душа тратится на объекты, например на оружие. Как предположил Оскар Уайльд, мужество не может быть благородным, если в основе его лежит зло.

Депрессия

Мур утверждает, что любая культура пытается оградить себя от трагической стороны жизни, делая депрессию врагом, но тем не менее в любом обществе, направленном «к светлому», депрессия станет необыкновенно сильной, потому что она будет компенсировать неестественность такого движения. Депрессию Мур считает даром: она дает возможность отказаться от традиционных ценностей и приблизиться к пониманию природы души.

Последнее слово

В конце книги Мур рассказывает о времени, когда как-то летом работал в лаборатории. Он уже оставил монашескую жизнь, в которой провел 12 лет. Наслаждаясь вновь обретенной свободой, он неожиданно был шокирован словами своего коллеги по работе: «Вы всегда делаете работу священника». Успех книги «Забота о душе» является прекрасным примером того, как литература по самосовершенствованию занимает место традиционного исполнителя роли духовного лидера, к ритуалам и религиозным наставлениям которого мы все автоматически когда-то были приучены.

Вместо «фантазий о спасении», которыми, как считает Мур, полны современные книги по самостоятельному развитию способностей, он пытается вернуть нас к знанию о самих себе, которое может указать на все темные стороны личности и сложности в поведении. Его книга построена по принципам менее амбициозных духовных руководств эпохи Ренессанса и Средних веков, которые предлагали философское спокойствие по отношению к жизненным переменам. «Забота о душе», возможно, выделяется из ряда современных книг, но на самом деле она продолжает древнюю и ценную традицию.

Доктора философии и медицины эпохи Возрождения считали, что душа каждого человека неповторима, как звезда на небе. Современная же идея заключается в том, что человек является «тем, чем он сам себя делает». Ценность саморазвития и свободы, которая при этом возникает, очень высока, но книга Мура дает нам нечто отличное: она приводит нас к удивлению собственной вечной природой.

Томас Мур

Кроме того, что в течение 12 лет Мур был монахом в католическом религиозном ордене, он получил четыре научные степени: доктор философии в области религиоведения в университете Сиракуз, магистр теологии в университете Виндзора, магистр в области музыкальных искусств в Мичиганском университете, а также бакалавр в области философии и музыки в университете Де Пола.

Писатель и психотерапевт, Мур является главным представителем архетипической школы в психологии, которая пытается обнаружить в психике человека следы мифологических воззрений. Другие его книги: «Планета внутри нас», «Ритуалы воображения», «Темный эрос», «Кафе души»,

«*Друзья души*», «*Возрождение сакрального в повседневной жизни*». Он также редактировал «*Голубой огонь*», антологию произведений Джеймса Хиллмана. К числу его самых последних произведений относятся: «*Книга работы*» (1998), «*Подлинное я: жизнь с парадоксами и неопределенностью*» (2000), размышления, сопровождаемые старинными отписками, и «*Религия души*» (2002).

Мур живет в Нью-Гемпшире со своей женой и двумя детьми.

Сила вашего подсознания 1963

«Положительный результат во время молитвы зависит от принятия принципов жизни, безотносительно их внешних обликов. Представьте на минуту, что есть принципы математики и нет принципов ошибок. Что есть принцип истины, но нет принципа лжи. Существует принцип разумности, но нет принципа незнания, существует принцип гармонии, но нет принципа диссонанса. Есть принцип здоровья, но нет принципа болезни, есть принцип процветания, но нет принципа бедности.»

«Все, что отпечатано в вашем подсознании, так или иначе отображается на экране пространства. Та же самая истина провозглашалась Моисеем, Исаией, Иисусом, Буддой, Зороастром, Лао-Цзы и многими просветленными умами на протяжении веков. Все, что вы субъективно считаете истинным, является условиями, опытом или событиями. Как на небесах (в вашем сознании), так и на земле (в вашем теле и окружающем мире). Это великий закон жизни.»

«Законы разума — это законы веры. Это означает, что мы верим в то, как работает наш разум, верим в собственные убеждения.»

В нескольких словах:

Понимая, как работает ваше подсознание, вы можете сделать свои мечты реальностью.

Похожие книги:

Шапти Гавейн «Творческая визуализация»

Флоренс Скавелл Шинн «Игра под названием «жизнь» и как в нее играть»

39.

Джозеф Мерфи.

Сила вашего подсознания, 1963

Доктор Джозеф Мерфи большую часть своей жизни провел в изучении восточных религий. Он пристально изучал «И-цзин» — китайскую «Книгу перемен», корни которой затеряны в истории. Кроме того, в течение 28 лет он был президентом Лос-Анджелесского отделения Церкви Священной науки, новой церкви, которая стоит за практическую духовность, свободную от догм и религиозных ограничений.

От Восточных земель до Лос-Анджелеса путь неблизкий, но Мерфи считал, что он обнаружил древние секреты, касающиеся подсознания, находящегося вне времени и культуры, и которые должны быть доступны широкой публике.

Как работает подсознание и что оно может делать

Мерфи считал, что наше бессознательное напоминает темную, комнату, образы из которой должны быть прожиты в реальной жизни. Если сознание видит событие, делает его снимок и запоминает его, то бессознательное работает наоборот: оно «видит» что-то до того, как это произошло, а затем осуществляет его (вот почему интуиция часто оказывается верной).

Бессознательное организовано в соответствии с привычками и привычным образом мысли. Если бы мы были полностью нейтральны в смысле морали, то могли бы принимать любую привычку, хорошую или плохую, как «нормальную». Мы обычно каждую минуту нашей жизни откладываем негативные мысли и эмоции в бессознательное, а затем подавляем их, когда они пытаются найти выход в ежедневном общении. Хотя иногда неприятности происходят с нами независимо от нас это бывает очень редко. Обычно все плохое, что с нами происходит, лишь ждет своего часа в глубине нашего подсознания.

Это суровая реальность, но знание механизма работы бессознательного дает также ключ к его

изменению: мы можем изменить себя, создать себя заново, просто контролируя те образы, которые вкладываем в бессознательное. Это делает книгу Мерфи с ее инструкциями и утверждениями, которые оказывают на подсознание самый большой эффект, инструментом освобождения. Понимание бессознательного как фотографической камеры делает ненужными для изменения себя борьбу и эмоции: вы просто заменяете существующие в подсознании картинки новыми и начинаете чувствовать уверенность в том, что вы изменитесь.

Спокойная вера = результат

Бессознательное — это область, которая полностью отличается от сознания. Его нельзя заставить, поэтому лучше справляться при помощи спокойной веры, которая сделает процесс изменения легким. Упорство в деятельности, которую задает сознательная часть рассудка, является причиной ошибок и неудач в работе с подсознанием. Бессознательному кажется, что то, что вы собираетесь сделать, очень сложно, так как слишком много препятствий.

Кроме спокойной веры, на легкость в усвоении подсознанием новых образов положительно влияют эмоции. Идея или образ сами по себе могут быть привлекательными для сознания, но бессознательное любит «эмоциональное» содержание. Когда мысль становится чувством, а образ — желанием, подсознание покорно и быстро принимает новую информацию.

Но, говорит Мерфи, не так важно знать, как работает ваше бессознательное, как развить в себе веру в то, что оно работает. Уильям Джемс, отец американской психологии, считал, что самое важное открытие XIX века — это сила бессознательного вместе с верой. Идея о том, что можно изменить свою жизнь, изменив пейзаж своего сознания, возможно, не войдет в книги по истории наряду с открытиями новых континентов, электричества или парового двигателя, но все великие умы знают об этом.

Поверь, и будет так

«Закон вашего разума — это закон веры в себя». Так утверждает Мерфи. То, во что мы верим, делает нас такими, какие мы есть. Уильям Джемс заметил, что, какие бы предположения люди ни делали, они сбываются, независимо оттого, существует ли то, во что они верят. На Западе мы сделали «истину» нашей главной ценностью; и хотя она и является важной, в сравнении с верой, которая имеет огромную силу и может формировать нашу жизнь, истина, безусловно, проигрывает. Что бы вы ни вложили в ваше подсознание — истину или ложь, хорошее или плохое — это будет считаться фактом. Будьте осторожны и не шутите относительно собственных неудач, потому что у бессознательного нет чувства юмора.

И беспокойный человек, и внутренне здоровый одинаково находятся во власти веры; нормальный отличается от ненормального только тем, что он объективно воспринимает свои убеждения. Когда человек в психиатрической лечебнице говорит, что он Элвис Пресли, то не прикидывается, а точно знает, что он Элвис. Мы должны использовать эту силу для конструктивных целей, не желая быть удачливым бизнесменом или прекрасной супругой, а зная об этом. Сложность в том, чтобы сознательно выбирать свое знание, что кажется почти невозможным, но это не так: что-то казалось нам неосуществимым несколько лет назад, и все же это было нашим самым главным желанием.

Здоровье и процветание

В ритуалах древних времен, с их исцеляющими снадобьями и воплощениями, была сила принятия содержания бессознательного, которая и обладала целительными свойствами. Даже сегодня доктора уверены, что некоторые лекарства производят поистине чудесное действие, если их прием сопровождается верой в то, что «оно все излечит». Чудеса исцеления, говорит Мерфи, — это просто результат подчинения бессознательному и его знанию о «безупречном здоровье», при котором нормальный разум, который привык вес ставить под сомнение, отключен.

Другой стороной исцеляющей силы сознания является вера в то, что наш личный рассудок является частью более обширного человеческого сознания (как считает Эмерсон), которое, в свою очередь, связано с «бесконечным сознанием». Именно поэтому, уверен Мерфи, вполне разумно верить в то, что возможно исцелить человека, который находится не рядом с вами, прибегая к помощи визуализации и создавая образ здоровья, силы и любви Вселенной, которая направлена на этого человека и пронизывает каждую клетку его тела, исцеляя его и очищая.

Поскольку во Вселенной существует принцип любви и гармонии, есть и принцип изобилия. «Проблема большинства людей заключается в том, что у них нет невидимых средств поддержки», —

говорит Мерфи. Тот, кто знает о законе изобилия, не будет волноваться, если его банковский счет приближается к нулю или если его дело на грани банкротства. Он поймет это как знак необходимости новой настройки и соответствия факту процветающей Вселенной.

«Чувство недостатка», говорит Мерфи, производит недостаток в реальности. Бессознательное понимает это и следует общим интересам. То есть небольшие мысли могут со временем сложиться и создать более сильный принцип умственного процветания. Мерфи показывает читателю, как посылать правильные сигналы к подсознанию, чтобы образы процветания проявлялись в реальной жизни.

Почему молитвы, как правило, тщетны

Наша Вселенная — это мир закона и порядка, следовательно, как считает Мерфи, не должно быть ничего сверхъестественного в том, чтобы получать ответы на молитвы. Этот процесс не более мистический, чем возведение дома. Тот, кто знает принципы работы бессознательного, быстро научится молиться «научно».

Что это означает? Традиционно молитва представляет собой искреннюю просьбу к Богу, за которой следуют «надежды на лучшее». Но логически такие молитвы имеют очень небольшое значение, потому что в их основе лежит сомнение.

В обычной молитве содержится много иронии (мольба, пожелание, надежда), поскольку она не предполагает веру. Подлинная вера проста: это знание, что нечто обязательно произойдет, свершится то, о чем вы просите. Когда молитва становится поводом поблагодарить за помощь (даже если эта помощь еще не материализовалась), то она уже является магическим ритуалом, который, как мы считаем, не будет оставлен без внимания. Таким образом, молитва становится творческим процессом, цель которого уже определена.

Последнее слово

«Сила вашего подсознания» написана просто и пытается быть свободной от влияний культуры и религии. Автор часто повторяется, но это — следствие отражения основной идеи книги о программировании бессознательного. Первая половина книги — лучшая, потому что она объясняет принципы работы бессознательного. Вторая половина посвящена роли подсознания и его способности изменять жизнь в таких областях, как брак, человеческие отношения, научные открытия, сон, страх, прощение, «вечная молодость». Для полного эффекта необходимо воспользоваться советом автора и прочесть ее, по крайней мере, два раза.

Для некоторых людей эта книга будет «выходом», но многие скажут, что их жизнь совершенно не изменилась после ее прочтения. Бессознательное — очень могущественная область, и из книги Мерфи вы уясните, что если вы откажетесь понимать принципы действия нерациональной части сознания, то ваши рациональные желания и планы будут обречены на неудачу.

Джозеф Мерфи

Мерфи постоянно отказывал в просьбах сообщить какие-то детали для своей биографии, обосновывая это тем, что о его жизни можно прочитать в его книгах. Он написал их более 30, в том числе «Удивительные законы космического сознания», «Секреты

И-цзин», «Чудо динамики сознания», «Ваша бесконечная способность быть богатым», «Космическая сила внутри вас». Недавно вышло новое издание его книги «Сила вашего бессознательного», которую переработал Ян Мак Махан.

На Мерфи повлияли Эрнст Холмс и Эммет Фокс, известные писатели Новой эпохи, но его научные основы составляет восточная философия. Он много лет провел в Индии и является членом исследовательской группы Андра университета Индии.

Сила позитивного мышления

1952

«Вера — это одна из тех сил, против которых страх не сможет устоять. День за днем, когда вы наполняете свой разум верой, со временем в нем совершенно не останется места для страха. Об этом замечательном факте никто не должен забывать. Управляйте верой — и вы автоматически будете

управлять страхом».

«Было время, когда я придерживался глупого мнения, что между верой и процветанием нет никакой связи, что, когда человек говорит о религии, он никогда не должен касаться вопросов материального благополучия, потому что религия имеет дело только с этикой, моралью и социальными ценностями. Но сейчас я осознал, что такая точка зрения ограничивает власть Бога и устанавливает предел развитию человека. Религиозные учения в этом мире имеют огромную власть, и эта власть может воплотиться в отдельном индивидуе. Эта власть может защитить человека от любой напасти и поднять его над всеми трудностями в жизни».

В нескольких словах:

Вы сможете достичь всего, если у вас есть вера.

Похожие книги:

Флоренс Скавелл Шинн «Игра под названием «жизнь» и как в нее играть»

40.

Норманн Винсент Пил. Сила позитивного мышления, 1952

Если бы не настойчивость жены Пила, эта книга, которая является одним из бестселлеров литературы по саморазвитию всех времен, и позволившая автору стать основателем движения за человеческие возможности, могла бы никогда не была бы опубликована. Пилу было 50 лет, когда он написал ее, и при попытке напечатать свою работу он не получал ничего, кроме отказов. Разочаровавшись, он выбросил книгу в мусорный ящик и попросил свою жену убрать ее. Она поняла его буквально: на следующий день вынула книгу из мусорного ящика и отнесла в издательство, которому суждено было стать успешным, опубликовав произведение Пила.

Книга была продана тиражом более 20 миллионов экземпляров и переведена на 42 языка. Наряду с «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» она стала одной из самых оригинальных классических работ по самосовершенствованию XX века.

Восприятие

Если провести параллель с телевизионным персонажем, то книга «Сила позитивного мышления» будет Недом Фландером из «Симпсонов», христианским отцом, который всегда готов поддержать своего соседа Гомера Симпсона. Гомер видит мир таким, каков он есть на самом деле, а Нед Фландер видит его так, как его воспринимают действительно хорошие люди. Книга также связана с отношением к миру в духе Полианны, которая не видит и не слышит зла и считает, что счастливая улыбка может справиться со всеми трудностями. «Каждый день, каждую минуту я становлюсь все лучше и лучше» — это знаменитое заклинание позитивного мышления Эмиля Куэ, которое большинству людей кажется поверхностным и даже идиотическим.

В книге «Семь привычек подлинно эффективных людей» Стивен Ковей критикует позитивное мышление, так как считает, что прежде, чем у нас будет сформирован положительный настрой сознания, мы должны осознать факт, что не все в порядке, а затем принять на себя ответственность. В любом другом случае мы будем просто закрывать глаза на реальность.

Реальность

Однако когда мы открываем «Силу позитивного мышления» Пила, то в ней читаем следующее: «Эта книга написана с глубоким пониманием боли, сложности и антагонистичности человеческого существования».

Далее автор пишет:

«Она учит позитивному мышлению не как средству прославиться, стать богатым или обрести власть, а как практическому приложению веры к трудностям, встречающимся в жизни, и достижению творческого состояния в жизни».

Эти идеи не могут принадлежать человеку, который обладает идеалистическим мировоззрением. Пил на своем веку видел много горя других людей, поскольку был проповедником в Нью-Йорке, но он считал необходимым выступать с очередной проповедью, так как хотел внести в жизнь верующих, с которыми встречался, значительные изменения. Спустя много лет он создал «простую, но научную

систему практических техник для успешной жизни, которые работают», проверил ее на тысячах прихожанах во время своей службы в церкви и на слушателях своей радиопередачи «Искусство жизни». И как курсы для общения Карнеги, проповеди Пила, являвшиеся приложением к его лекционным курсам, лишь потом были изданы как самостоятельное произведение.

Источник позитивного мышления

Для Пила не существовало более великого источника личной силы и руководства для жизни, чем Библия. Цитаты из Библии (к которой также обращались Эмерсон, Уильям Джеймс и Марк Аврелий) являются основой, и возможно потому, что он черпает вдохновение из такого вечного источника мудрости, книга Пила обладает удивительной силой. Когда такие высказывания, как эти, приводятся авором в поддержку своих идей, то кто может с ним поспорить:

«Если Бог за нас, то кто может быть против нас?» (Римлянам, 8:31)

«Если ты можешь поверить, то все станет возможным для тебя» (от Марка, 9:23)

«Согласно твоей вере воздастся тебе» (от Матфея, 9: 29)

Пил рассуждал, что мы необязательно должны полагаться во всем на себя; существует необъятный источник силы, который открыт для каждого человека, способного поверить в его существование. Мы делаем свою жизнь сложной, но осознание способности Вселенной создавать добро и обеспечивать всем позволяет рассматривать жизнь как поток изобилия. Жизнь кажется трудной, потому что мы верим только в самих себя. Пил открывает важный секрет саморазвития: для получения личной силы и спокойствия мы должны желать перейти отличного источника силы к чему-то более великому, чем мы сами.

В книге использованы реальные случаи и истории, многие из них довольно трогательные. Ее цель заключается в том, чтобы показать, что наши поражения не вечны. Некоторые из глав с примерами содержания приведены ниже.

«Как получить постоянную энергию»

Пил утверждает, что каждый великий человек, которого он знал, обладал тайным источником энергии: согласием с бесконечным. Знание о том, что его действия поддерживаются чем-то внешним и служат божественной цели, давало ему постоянно восполняемый источник энергии. Работа только на основе собственных сил и для себя приводит к сгоранию энергии.

«Попробуйте силу молитвы»

Молитва отличается от того, что вы могли бы о ней подумать. Это особое время, в которое вы можете сказать все, что вас тревожит, на любом языке. Вместо того, чтобы просить о чем-то, благодарить за исполнение желаний, оставьте все дела в руках Бога и представляйте себе положительный исход. Формула Пила такова: «Молитесь, Представляйте, Осуществляйте». Вы будете удивлены ее эффективностью.

«Ожидайте лучшего и получите его»

Если человек наполнен страхом, то он всегда ожидает худшего. А ожидание лучшего может организовать силы окружающего пространства так, что они повернутся в вашу пользу. Вам не следует оставлять что-то в резерве. Бессознательное, которое определяет многие из наших действий, является просто отражением ваших взглядов. Измените свои представления об исходе событий — и ваши действия окажутся направленными на то, чтобы достичь лучшего. Пил говорит следующее: «Сомнение закрывает поток энергии. Вера открывает его».

«Новые мысли могут изменить вас»

Используйте в течение 24 часов только положительные и обнадеживающие мысли. Затем, на следующий день, снова станьте «реалистом». Продолжайте так думать в течение недели, и вы поймете, что определяемое вами раньше как «реалистичное» теперь кажется пессимистичным. Если говорить об

этом как об игре в гольф, то «неровное поле существует только в вашем сознании». Ваше новое понимание реальности поднимет вас на более высокий, постоянно позитивный уровень.

Последнее слово

Чтобы полностью оценить «Силу позитивного мышления», необходимо знать предысторию ее появления. Пил был выходцем из среды средних американцев, и он верил, что его книга предназначена для «средних людей этого мира». Большинству читателей это покажется удивительным или странным, потому что язык книги рассчитан на верующих людей 50-х годов, которые регулярно посещали церковь. Работа Пила может показаться старомодной, но только циник сочтет ее глупой — принципы книги легко можно взять из того времени, в которое она была написана, и применить к вашей жизни, как это обычно бывает с классиками. Она вселяет веру, в ней нет сложных техник; вы найдете в ней только простые инструменты, которые помогут вам навсегда избавиться от цинизма и безнадежности.

Хотя в книге содержатся такие рекомендации, как «молитва для продавца», она является чем-то большим, чем отражение христианской и капиталистической морали. Совпадая в этом с большинством работ по саморазвитию, она говорит о том, что высшая мораль — это исполнение собственных возможностей, «сдаваться» — это значит отрицать себя и отказываться от всех духовных и материальных наград, которые являются вашими по праву.

Если вы чувствуете себя подавленным, то в книге Пила присутствует неоспоримая логика, которая поможет вам полностью восстановить жизнь снова, убирая все сомнения из разума.

Норманн Винсент Пил

Пил родился в Боверсвилле, штат Огайо, в 1898 году. Окончив колледж (Университет Веслейан Огайо) и поработав в газете («Детройт Джорнал»), он приступил к изучению теологии в университете Бостона. После получения степени быстро стал популярным проповедником, который был способен в десять раз увеличить число верующих после своей проповеди. Затем он обучался в университете методистской церкви в Сиракьюс, штат Нью-Йорк, где познакомился с Рут Стаффорд, его будущей женой и коллегой по работе.

В возрасте 34 лет Пил переехал в Нью-Йорк, где и оставался в период Великой депрессии и Второй мировой войны до 1980-х годов. Его проповеди стали настолько известны, что они начали привлекать туристов. В 30-х годах он также стал выступать по радио с передачей «Искусство жизни», которая выходила каждую неделю в течение 54 лет, и основал клинику христианской психотерапии совместно с психиатром Смайли Блентоном. В 1945 году Пил учредил новый журнал «Гайдпост», который популярен и сегодня. В политике он придерживался консервативных взглядов: во время войны во Вьетнаме ездил на фронт по просьбе президента Никсона и был награжден Рональдом Рейганом медалью Свободы.

Пил является выдающимся оратором; в 90-х годах он все еще работал со ста группами в год. Он умер в Рождество 1993 года в возрасте 95 лет, но его дело продолжает центр Пила в Нью-Йорке. Его жизнь была описана в автобиографии Карола Р. Джорджа «Продавец от Бога: Норманн Винсент Пил и сила позитивного мышления».

Герой внутри: шесть архетипов, по которым мы живем 1986

«Каждый из архетипов содержит в себе систему взглядов на мир, а также различные жизненные цели и теории о том, что имеет смысл. Сирота ищет безопасности и боится эксплуатации и использования. Мученик хочет быть хорошим и видит мир как конфликт между добром (забота и ответственность) и злом (глупость и эксплуатация). Странник хочет независимости и боится согласия. Воин стремится быть сильным, оказать влияние на мир и оставить в нем свой след, избегает пассивности и неэффективности. Маг ставит перед собой цель обрести внутреннюю мудрость и быть в равновесии с энергиями Вселенной. Следовательно, он стремится избегать неподлинного и поверхностного».

«Существует парадигмальный сдвиг, который происходит, когда человек переходит от архетипа воина к архетипу мага: его восприятие реальности действительно меняется. Он начинает понимать, что мир не является местом постоянной борьбы, не полон опасности, боли и изоляции, но что лишь его восприятие делает мир таким, каким он предстает перед нами».

В нескольких словах:

Каждый из нас думает и действует в соответствии с образцами, или архетипами. Познайте их силу и используйте их для достижения результата.

Похожие книги:

Марта Бек «Найди свою собственную Полярную звезду»

Роберт Блай «Железный Джон»

Джозеф Кэмпбелл и Билл Моерс «Власть мифа»

Кларисса Пинкола Эстес «Женщины, которые бегут с волками»

Джеймс Хиллман «Код души»

41.

Кэрол С. Пирсон.

Герой внутри: шесть архетипов, по которым мы живем, 1986

Большинство книг по саморазвитию, как отмечает Пирсон, говорят читателям о том, что с ними происходит нечто плохое, а затем предлагают возможные методы устранения этих неприятностей. «Герой внутри» пытается показать читателю, как он может стать лучше, рассматривая свою жизнь в качестве мистической истории или путешествия.

Пирсон характеризует свою книгу как «действенное руководство для души». Она основана на убеждении, что общественные и личные проблемы не смогут быть решены, если люди будут продолжать считать героизм чем-то выдающимся и невозможным для них. Пирсон утверждает, что книга написана для обычных людей, которые, тем не менее, считают, что они могут прожить необычную жизнь. Автор пытается убедить своих читателей, что использование энергии мифического архетипа (например, воина или альтруиста) является ключом к секрету личной трансформации.

«Герой внутри» — это не научный трактат, его широкая доступность сделала юнговскую психологию архетипов понятной публике. Кроме Юнга, Пирсон считает своими учителями Джозефа Кэмпбелла, мифолога, который популяризировал идею «путешествия героя», и Джеймса Хиллмана (см. книгу «Код души»).

Что такое архетип?

Карл Густав Юнг первым описал архетипы, образы в психике человека, которые передаются из поколения в поколение. Они являются вечным выражением возможности, и все же мы не можем достичь их, если не знаем о них. Например, осознание того, что мы проводим свою жизнь в соответствии с архетипом

Альтруиста, может привести к тому, что нам понадобится внести в нашу жизнь больше компонентов архетипа Странника. Признание себя Сиротой или Невинным может повлиять на то, что в нас проявятся черты Воина.

Архетипы не являются переходом от хорошего к плохому — каждый представляет собой аспект личности, который проявляется в ответ на ситуацию или главенствует в нашем поведении на определенных жизненных стадиях.

Архетипы в нескольких словах

<i>Архетип</i>	<i>Задача</i>	<i>Девиз</i>
Сирота	Пережить трудности	Жизнь — это страдание
Странник	Найти себя	Жизнь — это приключение
Воин	Доказать свою силу	Жизнь — это борьба
Альтруист	Быть великодушным	Подчинение высшему благу
Невинный	Достичь счастья	Жизнь — это радость
Маг	Изменить свою жизнь	Мир — это мое творение

Сирота

Чувствовали ли вы себя когда-нибудь преданным, обманутым, отвергнутым? Пирсон говорит, что не надо впадать в отчаяние, потому что такие опыты являются «мифическим зовом, который призывает вас на поиски себя». Во многих мифах и историях герой покидает привычную ему среду обитания, чтобы начать новую, богатую жизнь. У Золушки была злая мачеха, которая обращалась с ней как со служанкой, Эдип, еще будучи новорожденным младенцем, был оставлен умирать на скале, а Оливер Твист Чарльза Диккенса был вынужден отправиться в изгнание. Мы все рождаемся невинными, но работа Сироты заключается в том, чтобы стойко встречать неприятности, которые доставляет жизнь, и не привыкать к роли постоянной жертвы. Вы сможете объединить архетип Сироты со своей личностью, когда перестанете искать убежища и защиты и позволите другим людям быть свободнее, когда вы сможете найти равновесие между беспокойством и надеждой и избавитесь от мнения, что «жизнь — это страдание». Вы знаете о боли, но понимаете, что она не охватывает все аспекты жизни.

Странник

Странник становится главной фигурой, когда мы чувствуем непонимание, отчужденность или когда попадаем в незнакомую ситуацию. Это — призыв начать другую жизнь, которая меньше принадлежит обществу и является более частной. Странник рассматривает жизнь как приключение, символом его является рыцарь, исследователь, ковбой или хиппи, который выходит на дорогу, но желание встретиться с новыми ценностями относится как к физическому, так и к психологическому миру.

Этот архетип обычно проявляется в период взросления, когда мы начинаем объективно рассматривать свое место в семье и обществе, но другой важный момент — это середина жизни, когда многие люди отказываются быть «ответственными общественными машинами». Даже если человек понимает, что его окружение стало для него клеткой, то призыв стать Странником может вызывать чувство вины. Если вы не хотите больше выполнять роль защитника, то кто же будет им?

Жизненно важным вопросом для Странника является определение, избегает ли он неприятностей или ищет свое новое «я». Призыв Странника может означать болезненный разрыв или пугающий прыжок в неизвестное, но без этого архетипа невозможен рост.

Воин

Пирсон утверждает, что возможно развить в себе чувство «интенсивной жизненности» и использовать силу этого архетипа, не становясь безрассудным агрессором. Возможно, из-за своего негативного образа многие избегают принятия некоторых качеств Воина. Тем не менее без него мы ослаблены. Сирота или Невинный могут бояться Воина и тех изменений, которые он вызовет в них, но иногда становится ясно, что необходимо занять прочную позицию, а это может сделать только Воин. Понимая, что не следует делать из себя монстра, мы можем открыть в себе «танец жизни», как это состояние называет Пирсон.

Сторонник мужчины-воина Роберт Блай (см. главу «Железный Джон») убедительно показывает пользу, которую мы можем извлечь, используя архетипы: «Каждый раз, когда мы правильно используем архетип Воина, мы не столько одерживаем победы, сколько пробуждаем в себе Короля».

Воин сегодня менее связан с битвой против врагов, чем со сражением с собственными темными сторонами, своими личными ограничениями и достижением превосходства. Вместо того чтобы побеждать других, новый Воин ищет лучших и более творческих решений.

Альтруист

В культуре Воина достижение цели — это все, но каждому из нас необходимо, чтобы его ценили как человека, независимо от его достижений. В обществе существуют люди, которые работают, проявляют любовь и заботу, не ожидая ничего взамен, и таких людей никогда не будет много. Необходимо иметь более высокий ориентир, который управляет нашими действиями, чтобы эти действия совершались не из-за собственных желаний личной славы и денег, — в этом призвание Альтруиста. Отрицательная сторона этого архетипа — излишние и ненужные жертвы. Многие люди проходят жизненный путь, так и не осуществив своих собственных желаний, потому что всегда старались угодить другим, но эта жертва часто остается без вознаграждения и не может считаться необходимой. Альтруист символизирует отдачу и изобилие, но только такую отдачу, которая является страстью, а не ответом на ожидания мира.

Невинный

Хотя все мы рождаемся невинными, часть людей продолжает искать в жизни несуществующих возможностей, несмотря на ту реальность, через которую они проходят. Мы можем вернуться в место изначального счастья, говорит Пирсон, но только после того, как завершим собственное героическое путешествие. В книге Паоло Коэльо «Алхимик», например, Сантьяго находит сундук с сокровищами только после серии обогативших его жизнь приключений. Чувство доверия к миру, которым мы все обладали в детстве, может быть восстановлено, если мы обречем в себе архетип Невинного.

Если Воин учится тому, что «в жизни все для меня», то Невинный живет в соответствии со своей верой и убежденностью в изначальном благополучии и изобилии Вселенной. Воин считает, что жизнь — это бег наперегонки со временем, борьба с другими за ограниченные ресурсы, а Невинный думает, что к нему само придет все, что ему нужно.

Маг

Маг относится к жизни почти так же, как и Невинный, но ищет больше силы. Если Невинный верит в доброту мира и считает, что все необходимое само придет к нему, то Маг является более активным создателем перемен. Маг согласен отстаивать свои интересы, даже если его взгляды сомнительны или революционны. И все же, в отличие от Воина, Маг не подвержен иллюзии, что он полностью контролирует свою жизнь, и таким образом обретает способность понимать течение вещей и достигать большего эффекта. Именно поэтому кажется, что Маг может творить «чудеса». В своем личном путешествии Маги позволяют миру изменить себя — и в награду получают силу. Знаменитые Маги — это Ганди и Мартин Лютер Кинг.

Последнее слово

Самое интересное наблюдение Пирсон — указание на то, что наша культура является переходной от культуры Воина к культуре Мага. Первая характеризуется необходимостью постоянного «движения вперед», даже если в итоге мы не получим большой выгоды или не поймем смысла этого движения. Культура Мага более открыта к изменениям и трансформации, она менее определена, и вместо того, чтобы искать выгоды и победы в этом, менее чем совершенном мире, современная культура пытается создать новый мир.

Кэрол С. Пирсон

Пирсон выросла в семье американских христианских фундаменталистов на юге страны. В колледже она прочитала книгу Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий герой», которая изменила ее жизнь. Кэрол приняла вызов и последовала за своей судьбой, решив заняться изучением психологии архетипов и мифологии, постепенно сделав на основе своих знаний в этой области карьеру. Она написала «Герой внутри», когда была в отпуске, работая в университете Мериленда, где училась по программе исследования женской психологии.

Пирсон долгое время работает консультантом, а также является автором таких бестселлеров, как «Магия на работе: Камелот, творческое лидерство и чудеса на каждый день» (в соавторстве с Шарон Зиверт, 1995). Она стала основателем Центра исследований архетипов и их практического применения, который расположен в городе Вашингтоне. Ее последние книги: «Герой и преступник» (2001), которая является первым большим исследованием, объясняющим возможности использования фирмами архетипов в разработке бренда компании и в рекламе, а также «Образ психеорганizations» (2002).

Малоисследованный путь 1978

«Большинство людей не осознали полностью истину, что жизнь сложна. Вместо этого они живут более или менее легкомысленно, шумно или суетно и беспокоятся о своих проблемах, обязательствах и трудностях так, будто жизнь в основе своей проста, будто она должна быть проста».

«Как говорил Бенджамин Франклин, «то, что причиняет нам страдания, является лучшим учителем».

Именно поэтому мудрый человек не станет избегать проблем, наоборот, он будет их приветствовать, а также будет рад боли, которая связана с этими проблемами».

«Каковы те техники страдания, те инструменты, те средства, с помощью которых можно воспринимать боль конструктивно, которые я называю дисциплиной? Их четыре: отказ от вознаграждения, признание ответственности, посвящение себя истине и равновесие. Это простые инструменты, и почти каждый ребенок может научиться ими пользоваться в возрасте десяти лет. Но все президенты и короли часто забывают про них, к своему горю».

В нескольких словах:

Если вы признаете, что «жизнь сложна», то этот факт не будет иметь такой силы. Если вы примете на себя ответственность, то сможете сделать лучший выбор.

Похожие книги:

Ален де Боттон «Как Пруст может изменить вашу жизнь»

Томас Мур «Забота о душе» Марианна Уильямсон «Возвращение к любви»

42.

М. Скотт Пек.

Малоисследованный путь, 1978

«Малоисследованный путь» лучше всего читать человеку, который не любит книги по саморазвитию. Это произведение не содержит никаких обещаний бесконечного счастья или радости, что является характерной чертой литературы по самосовершенствованию, и все-таки остается бестселлером. Известно, что эта книга начинается со слов «Жизнь трудна». Она раскрывает такие темы, как романтическая любовь, зло, психические заболевания, а также рассказывает о психологическом и духовном кризисе автора.

Возможно из-за того, что книга недостаточно слащавая, она легко завоевывает доверие читателя. Ее главный принцип заключается в том, что если мы знаем худшее, то свободно будем смотреть на остальное. «Малоисследованный путь» — книга вдохновляющая, но несколько необычным образом, потому что самым правильным методом для хорошей и успешной жизни автор считает дисциплину. Если вы находите, что это не самый хороший путь к умственному и физическому здоровью, что такие факторы, как преданность и ответственность, не являются основой полноценной жизни, то вы не принадлежите к числу поклонников доктора Пека.

Пек получил традиционное психиатрическое образование, но вскоре стал лидером движения, которое требует от психологии признания важности стадий духовного роста. Одной из величайших заслуг нашего времени он считает возможность объединения научного и духовного подходов. «Малоисследованный путь» — это попытка построить мост над пропастью, разделяющей эти два мировоззрения, и в целом попытка оказалась успешной. Этой книге будет рад любой человек, который не может выбрать между научной психологией и духовным поиском.

Дисциплина

Самоконтроль является основой техники Пека. Он говорит следующее:

«Без помощи дисциплины мы не можем решить ничего. С помощью лишь небольшой доли дисциплины мы можем решить лишь некоторые проблемы. При помощи тотальной дисциплины мы можем решить все проблемы».

Человек, который способен отказаться от удовлетворения, обладает ключом к психологической взрослости, в то время как импульсивность и подверженность желанием, наряду с отрицанием возможности испытывать боль, создают невроз. Большинство серьезных проблем, которые у нас возникают, — это результат неспособности справиться с маленькими, более ранними проблемами, отказ от необходимости «посвятить себя истине». Самая большая ошибка, которую делают почти все люди, это убежденность в том, что проблемы уйдут сами собой.

Недостаток ответственности вредит нашему здоровью и другими способами. Наша культура возводит на пьедестал свободу, но, как показывает Эрих Фромм в книге «Бегство от свободы», у людей есть естественная склонность попадать под влияние политических авторитетов и делиться своей личной силой. Когда дело доходит до выбора, мы стыдимся подлинной свободы и выбора так же, как мы избегаем очевидно негативных проявлений. Дисциплина связана не только с «ростом» как постижением реальности, но и с пониманием свободы выбора, которая есть у каждого из нас.

Путь и его преимущества

Одним из наиболее значимых открытий книги является тот факт, что очень немногие на самом деле выбирают путь духовного развития. Точно так же, как существует много хорошо обученных сержантов, которые не могут стать офицерами, замечает Пек, люди, которые приходят в психотерапию, часто совсем не хотят той силы, которая является результатом подлинного духовного здоровья. Жизнь на автопилоте предпочтительнее для них, чем любой серьезный вызов.

«Малоисследованный путь» содержит много историй о подлинных людях. Некоторые из них готовы к трансформации жизни, но большинство просто отказываются меняться или не хотят излишнего беспокойства. Напоминает действительность? Именно в таких менее экстремальных случаях мы можем найти свое собственное отступление от более богатой и полной жизни. Вместо возможного риска умственного расстройства большинство из нас, говорит Пек, предпочитают постоянно разочаровываться из-за упущенных возможностей.

Но почему это происходит, если награда столь высока? Малоисследованный путь может оказаться духовной тропой, на которой встречаются острые камни и другие препятствия, в то время как шоссе обыденной жизни хорошо заасфальтировано и многие считают это счастьем. Однако если мы задаем себе вопрос «Зачем беспокоиться?», то мы просто не знаем ничего о радости. Награды на пути духовной жизни огромны: спокойствие сознания и свобода от подлинных беспокойств; об этом обычный человек даже не может мечтать. Границы всегда ждут, что их кто-то нарушит, потому что они проведены не этим человеком.

Тем не менее более глубокий уровень духовности приносит новую ответственность; это неизбежно на пути от духовного детства к более взрослому состоянию. Пек вспоминает святого Августина, который говорил: «Если вы любите и усердны, то можете делать все, что захотите». Наши лень и духовная пассивность приводят к ограниченному состоянию, а дисциплина открывает дверь к бесконечному в нашей жизни. Только просветленный человек может удивляться тому, что его жизнь считают скучной и полной ограничений; стена, которая издали кажется мрачной, возможно, отделяет нас от внутренней радости, не имеющей аналогов в повседневной жизни.

Любовь — это решение

Что является топливом на малоисследованном пути? Конечно, любовь, и Пек из лучших соображений все же обсуждает то, что невозможно определить. Мы привыкли думать, что любовь не требует усилий, что это свободное «впадение в любовь». Хотя может показаться странным, но любовь также требует некоторых усилий; любовь — это решение: «Желание любить — это еще не любовь. Любовь — это действие любви».

Экстатическое состояние влюбленности является отчасти возвращением в детство, когда в мире существовали только вы и ваша мать и вы были едины. Вы вновь полностью едины с миром, и все кажется возможным. Но когда ребенок понимает, что он индивидуален, любовь постепенно переносится на его или ее «я». В этот момент, говорит Пек, начинается работа «реальной» любви. Каждый может влюбиться, но не каждый может принять решение любить. Мы можем не контролировать течение любви, но в состоянии, при помощи дисциплины, остаться ответственными за свой выбор. И если эти «мышцы» любви будут использоваться, то они увеличат нашу способность направлять любовь самым полезным для жизни и приемлемым образом.

Последнее слово

Внимательный читатель заметит противоречие между мнением Пека, что психологические изменения при необходимости становятся медленными, и представлениями когнитивной психологии о том, что наши ограничения могут быть убраны без особых проблем, если мы знаем, как это делать (см. работы Мартина Селигмана, Дэвида Бернса, Энтони Роббинса). Это основное деление в литературе по саморазвитию: трудная этика работы, в которую входит создание характера и открытие своей духовной сущности, и вера в психологические технологии, которые могут исправить проблемы, так как те не закрепились глубоко в нашей подлинной природе, а являются лишь результатом поверхностных наслоений опыта. Если первый путь характеризуется дисциплиной и самопознанием, то второй утверждает, что если под рукой у нас будут правильные инструменты, то мы можем придать себе любую форму.

Читатели, которым ближе последний подход, должны воздержаться от резкой критики при чтении книги Пека. Он обсуждает, например, опыт, который вовсе не признан современной психологией, — «милосердие» — неожиданный всплеск спокойствия, благородства и свободы. Пек считает милосердие величайшим пиком человеческой духовности, плодом жизненной дисциплины и цели.

Он настаивает на необходимости самодисциплины, морали и уважения к страданию, и такая

позиция может показаться вам несколько старомодной. Но он вовсе не является сторонником традиционного подхода, потому что постоянно подчеркивает необходимость признания психологией людей духовными существами. Книга может удивить многих своими отсылками к юнгианским понятиям коллективного бессознательного и синхронности. Каким-то образом в книге совмещаются налет христианской культуры, философия Новой эпохи и академическая психология.

Некоторым читателям классическое произведение Пека покажется немного сухим, другим — наоборот, полным меняющих жизнь озарений. Это один из гигантов индустрии саморазвития, ведь книга «Малоисследованный путь» была продана тиражом более семи миллионов экземпляров, а ее название вошло в число идиом. Хотя Пек и говорит о сопротивлении обычного сознания духовности, но такой путь становится все более популярным.

М. Скотт Пек

Родившийся в 1936 году, Пек получил привилегированное образование в Нью-Йорке, а затем продолжил обучение в особой школе в Гарварде. Он получил степень магистра в университете Кейс Вестерн Резерв в 1963 году, после чего начал свою девятилетнюю службу врачом в армии. В течение последующего десятилетия он создал собственную психиатрическую практику.

Хотя «Малоисследованный путь» был написан в середине 70-х годов, когда Пеку было 39 лет, он не появлялся в списке бестселлеров газеты «Нью-Йорк Тайме» до 1983 года. После этого произведение оставалось в нем так долго, что вошло в Книгу рекордов Гиннеса. Его продолжением является «Дальше по малоисследованному пути» (1993).

Другие его книги: «Люди лжи» (1983), посвященная борьбе со злом, «Другой барабан» (1987) об общественной жизни. «Мир, ждущий своего рождения» (1993) посвящена вопросам гражданственности на личном и общественном уровне, а «Отречение души» (1998) рассказывает об эвтаназии и смертельных болезнях.

Автор этих книг не совсем соответствует образу гуру по самосовершенствованию, потому что любит курить и обожает мартини. Пек также пишет книги по другому своему хобби — гольфу (например, «Гольф и душа»). Он живет вместе с женой Лили в Коннектикуте и Бодега-Бей, Калифорния.

Атлант пожимает плечами 1957

«Она посмотрела вперед взглядом, который был направлен вдаль, взглядом, который в любую минуту мог стать взглядом отчаяния. Она думала о том, почему в машине, на переднем сиденье, она чувствовала себя безопаснее, чем когда-либо, в безопасности здесь, где кажется, что при любой аварии ее грудь и стеклянный щит перед ней разлетятся вдребезги в первую очередь. Она улыбнулась, неожиданно найдя ответ: это была безопасность лидера, который все видит и все знает о своем пути — не слепое ощущение, что тебя толкает вперед какая-то неизвестная сила. Это был самый восхитительный опыт существования: не верить, а знать».

«Почему она всегда испытывала радостное чувство уверенности, когда смотрела на машины? Мотор был моральным кодексом, воплощенным в стали».

«Не плачь, когда достигнешь этого, ведь вся жизнь полна страхов, и счастье для человека невозможно; проверь топливо в баке, оно позволит тебе добраться туда, куда ты захочешь».

В нескольких словах:

Следуй своей собственной судьбе, создавай что-то ценное, будь более высокой формой человека, осмелившись думать.

Похожие книги:

Ралф Уолдо Эмерсон «Уверенность в себе»

Сэмюэл Смайле «Помоги себе сам»

43.

Айн Рэнд.

Атлант расправил плечи

[Айн Рэнд. «Атлант расправил плечи»: Часть 1. «Непротиворечие», Часть 2. «Или — или», Часть 3. «А есть А»]

«Атлас пожимает плечами» — это книга, которая вызвала большие дебаты среди критиков и непрофессионалов. Кажется, что ее либо любят, либо ненавидят, и если бы существовал список «самых захватывающих книг XX века», то классическое произведение Рэнд заняло бы в нем одно из первых мест.

Рэнд была философом, которая использовала фантастику для того, чтобы влиять на массы. Русская эмигрантка, которая сама видела ограничения свобод человека после большевистской революции, написала свой *magnus opus* (великий труд). Он, возможно, впервые заставит вас задуматься о том, что значит быть свободным, и о природе капитализма. Книга обращается к самым важным вопросам существования: той степени, до которой человек должен быть эгоистом. А вообще — это трактат о высотах человеческого духа, которых может и должен достичь каждый.

Что такое «Атлант пожимает плечами»?

Загадочная история, полная романтики, и философское произведение под одной обложкой. Его главная героиня, Дагни Таггарт, молодая руководительница железнодорожной компании, пытается бороться с коррупцией на уровне страны. Ей помогает безжалостный предприниматель Хэнк Рирден и напыщенный аристократичный барон Франческо д'Анкониа. Однако главный действующий персонаж не показывается до самого конца книги, и только тогда читатель получает ответ на интригующие его вопросы. Почему величайший из живущих философов работает поваром в закусочной в Скалистых горах? Как самый выдающийся изобретатель нашего времени стал подпольным бандитом, работающим на железной дороге?

Что происходит, когда люди, которые могут спасти мир, решают не спасать его? Кто такой Джон Гальт?

Разум (или ответственность за жизнь согласно выбранной цели)

«Атлас пожимает плечами» была вдохновлена огорчением автора по поводу того, что люди напрасно тратят единственное, что отличает их от животных, — разум. Те, кто больше не спрашивают «Почему я живу?» или «Что я буду делать дальше или создам ли то, что оправдывало бы мое существование?», для Рэнд приравниваются к мертвецам. Общество предоставляет всевозможные виды защиты для каждой посредственности, потому что люди соглашаются не указывать на недостатки других, если на них тоже не будут указывать. Это желание довольствоваться малым, чтобы соответствовать «природе человека», Рэнд в действительности считает античеловечным. Один из ее персонажей говорит, что большинство людей в действительности не хотят жить, они просто «влачат свое существование». И когда Дагни Таггарт спрашивает Франческо д'Анкониа, какой тип человека, по его мнению, является самым худшим, он без колебаний отвечает: «Человек без цели». Роль Дагни в управлении компанией «Таггарт Трансконтинентал», по ее словам, состоит в воспитании доверия. Она чувствует себя живой, только когда едет на поезде или изучает цифры. Поезда являются ее собственной метафорой понимания жизни — они несутся на высокой скорости по заранее определенным маршрутам к точке конечного назначения. В одном эпизоде, когда она разгоняет локомотив до ста миль в час на новой ветке, которая называется Джон Гальт, Дагни неожиданно для себя понимает следующее: «Не является ли злом желание бездействия или движение без цели?»

Благородство заработка денег

Для Рэнд богатство является знаком того, что есть индивидуальное мышление. Чтобы создать что-то и сделать на этом деньги, необходимо быть не менее как моральным человеком. Хилл высказал эту мысль в нескольких словах: «Думай — становись богатым». Деньги приобретаются при помощи других средств (в том числе наследства, мошенничества, государственного управления), но в рассматриваемой книге люди, которые улучшают общество и заставляют мир работать, высмеиваются как «вульгарные материалисты» или «грабители народа».

Важный вопрос, который встает перед Дагни, заключается в том, почему она должна все же пытаться спасти свою железную дорогу, в то время как воры во имя «общественного блага» расхищают ее. Призыв книги таков: «Создатели богатства, гордитесь собой!» Борьба за свою свободу производить и создавать новое благородна и никогда не принимает вины непродуктивного человека.

Лучшее общество состоит из людей, которые обмениваются созданными ими товарами на товары,

изготовленные другими людьми. Ален Гринспен, знаменитый председатель Федерального резервного банка США, наверное, является самым известным учеником Рэнд. В 1950-х годах он входил в ее нью-йоркский круг друзей. В книге «Эффект Гринспена» Сицилия и Кру-икшанк приводят высказывание человека, которого многие считают создателем экономического бума в Америке. До того как познакомился с Рэнд, признается Гринспен, он считал себя экономистом школы Адама Смита, уверенным в технологическом превосходстве капитализма, но после общения с Айн он понял, что капитализм имеет также и моральную ценность.

«Атлас пожимает плечами» и личность

Являвшиеся в течение нескольких лет объектом насмешек, многие из идей Рэнд сегодня стали общепринятой мудростью. Сегодня мы считаем предпринимательство благим делом точно так же, как думала она, сегодня уже ясно, что капитализм обеспечивает каждому человеку лучшие возможности для использования его талантов и предоставляет еще больше новых товаров и услуг. Экономическая жизнь в XXI веке — это не просто триумф технологий, а культура изобретения, основой которого является воображение человека.

Через все произведение «Атлас пожимает плечами» проходит мотив долларowego знака. Для Рэнд, эмигрантки, которая полюбила идеи Америки, этот символ представляет собой триумф творческого сознания над государством, религией и традицией. Он означает свободу от стереотипов и силу. Такое поклонение доллару и личным интересам может показаться неприятным, но все же книга Рэнд прекрасно показывает, что происходит с этикой «высшего блага», если довести ее до логического завершения. Подобная мораль замечательно передает дух целой нации. Личный интерес, как замечал еще Адам Смит, находится в полном соответствии с природой человека, а следовательно, приносит в жизнь больше морали.

Рэнд является покровительницей предпринимателей XX века, потому что она оказывает моральную поддержку прогрессивным экономическим решениям. Человек с подобным образом мыслей противостоит принципу равенства, если он означает отказ от своих мечтаний ради пользы других людей. Требование равноправия может быть благородным, но оно подчиняет себе жизненный дух, который всегда был залогом преимущества человека перед другими существами.

«Атлас пожимает плечами» рассказывает о том, что главным долгом человека является понимание радости состояния «быть живым». Все существование Дагни Таггарт кажется постоянной борьбой, но все же она отказывается считать свою жизнь страданием; в отличие от других, она не хочет просто считать, что «такова жизнь».

Последнее слово

«Атлас пожимает плечами» вызвал ряд негативных откликов. Его обычно рисуют экстремальной, простой или даже наивной книгой, но самый лучший эпитет, который подходит больше всего, — бескомпромиссная. Рэнд по природе своей была радикалом, она создавала идеи, неприятные для большинства людей, и ее мысли до сих пор не до конца понятны. Книга получилась объемная, более 1000 страниц, и как все великие романы, это скорее мир, в который вы входите, чем книга, которую вы читаете. Из нее, очевидно, получилась бы замечательная опера, и неудивительно, что литературным кумиром автора «Атласа» был Виктор Гюго. Рэнд, возможно, была излишне шумной, слишком много курила и не любила людей, но тем не менее ее звезда продолжала подниматься. Ее философия максимального самовыражения соперничала со стремлением к технологическому прогрессу, и, хотя некоторые ее произведения пугают, в них определенно сохранился дух нашего времени.

Книга «Атлас пожимает плечами», без всякого сомнения, переживет своих ехидно улыбающихся критиков, продолжая восхищать читателя, тогда как другие произведения, признанные литературными шедеврами, со временем станут лишь предметом интереса ученых. Рэнд могла бы писать и более выдающиеся произведения: в тексте существуют строки, которые заставят ценителя литературы приятно удивиться. Как и многие книги такого размера, она грешит повторами и могла бы быть гораздо короче и лучше отредактирована. Тем не менее в ней чувствуется одаренность, которая даст вам понять, что вы читаете что-то замечательное.

Айн Рэнд

Айн Рэнд, по рождению Алиса Розенбаум, родилась в Санкт-Петербурге. Во время большевистской революции отец забрал ее и, семью в Крым, когда они вернулись, дело отца было

национализировано государством. Алиса в 1924 году окончила университет в Петрограде (Ленинграде), а затем устроилась на курсы сценаристов. На следующий год она отправилась навестить родственников в Чикаго и на родину не вернулась. Через шесть месяцев она переехала в Голливуд и сменила имя на Айн Рэнд, чтобы стать автором сценариев. Айн — это имя финской писательницы, а Рэнд — это марка ее пишущей машинки «Ремингтон». На второй день в Лос-Анджелесе она встретила Сесиль де Милль, которая предложила ей работу в своем фильме, в котором снимался Фрэнк О'Коннор.

Рэнд не стала сценаристкой, но в 1935 году ее пьеса «Женищина на суде» вышла на Бродвее под названием «Ночь 16 января». Ее первые романы «Мы, живые» (1936) и «Гимн» (1938) были хорошо восприняты критикой, но так и не стали бестселлерами. Ее судьба переменилась вместе с успехом ее новой 700-страничной книги «Голова-фонтан» (1943), в которой современный архитектор отстаивает свое видение искусства. Вышедший затем «Атлас пожимает плечами» стал признанным бестселлером.

В 1958 году Рэнд и Натаниель Бренден открыли институт в Нью-Йорке, чтобы распространять объективистскую философию. Кроме книг Рэнд в то время занималась написанием статей в газеты, была редактором объективистского сборника «Для новых интеллектуалов» (1961) и «Капитализм: неизвестный идеал» (1966).

Выступая против правительственной программы, направленной на борьбу с курением, она умерла от рака легких в 1982 году. На ее гробе был нарисован знак доллара.

Разбуди в себе гиганта 1991

«Всякий раз, когда вы искренне хотите измениться, первое, что вы должны сделать, — это поднять свои стандарты. Когда люди спрашивают меня, что на самом деле изменило мою жизнь восемь лет назад, то говорю им, что самым важным было изменение моих требований к себе, я написал на бумаге все, что больше не хотел видеть в своей жизни, что я больше не намерен терпеть, и все, чего намерен был достичь».

«Нам не нужно программировать свое прошлое, чтобы контролировать свое настоящее или будущее. При помощи этой книги вы можете изобрести себя заново, систематически организуя свои верования и ценности так, чтобы они направляли вас туда, куда вы сами решили попасть».

«Хотя мы любим отрицать это, факт все же остается: нашим поведением управляют инстинктивные реакции на боль и удовольствие, а не разумные рассуждения. Сознательно мы можем верить, что шоколад вреден для нашего здоровья, но его все равно захочется съесть. В чем же причина? В том, что нами управляет не столько то, что мы знаем при помощи сознания, сколько то, что в нашей нервной системе связано с болью и удовольствием».

В нескольких словах:

Пришло время жить той жизнью, которую вы себе представляете. Это ваш стартовый шаг.

Похожие книги:

Стив Андреас и Чарльз Фолкер «НЛП: новая технология достижения успеха»

Сьюзен Джефферс «Почувствуй свой страх и избавься от него»

44.

Энтони Роббинс. Разбуди в себе гиганта, 1991

Энтони Роббинс является воплощением гуру по личному развитию. В Соединенных Штатах его имя известно в каждом доме, и трудно будет найти того, кто не видел хотя бы раз его выступления по телевидению. Он является личным тренером президентов, членов королевских семей, лидеров крупных корпораций, он достиг колоссального влияния за счет соединения в себе огромной личной энергии и коммерческой успешности. Другие мэтры в области саморазвития, например Дипак Чопра и Уэйн Дайер, по сравнению с ним лишь мелкие профессионалы. Множество людей готово платить 1000 долларов, чтобы попасть на его еженедельный семинар, посетители которого ходят по раскаленным углям или испытывают приступы истерии; его последователей можно увидеть на концерте или на евангельской проповеди.

Книгу «Разбуди в себе гиганта» Роббинс начал писать, находясь в вертолете, который вез его на

очередной семинар по продажам. Внизу он видел дома, в которых когда-то работал швейцаром, и это напомнило ему о другом периоде его жизни, когда он страдал от излишнего веса, был одинок и брошен. Успешный, счастливо женатый, миллионер, обладающий виллой на побережье, — в этот момент он осознал, что жил своей собственной мечтой.

Такие детали вы встретите в книге «Разбуди в себе гиганта», и Роббинс знает, что лучшей рекламой для этой книги будет его собственная жизнь. Но давайте вернемся к самому началу...

Роббинс и НЛП

Первую книгу Роббинс написал, когда ему не было еще и тридцати лет, и называлась она «Бесконечная власть». Она стала бестселлером и заложила основы успеха автора как писателя, опередив по популярности источник его методов: нейролингвистическое программирование (НЛП).

Как вы читали в главе 2, основателями НЛП были Джон Гриндер и Ричард Бэндлер. Метод возник на основе их исследований влияния языка, вербального и невербального, на нервную систему. Он допускает, что мы можем контролировать свою нервную систему так, что наши ответные действия будут казаться «естественными», хотя в основе своей они запрограммированы. Другая ключевая посылка состоит в следующем: если мы будем «моделировать» действия и поведение успешных людей, то сможем достичь по крайней мере таких же результатов, как и они.

Гений Роббинса состоял в том, что он смог упростить НЛП и продавать его более широкой публике. Основное положение метода «Изменение происходит неожиданно и мгновенно» например, взять непосредственно из НЛП, как и его представления о связи мотивации с болью или удовольствием.

Некоторые мысли из книги «Разбуди в себе гиганта»

Книга завораживает воображение читателя вопросами, которые ставит, и возможностями, которые создает в его сознании. Роббинс — мастер безграничности, и все же он довольно осторожно дает практические советы и детали, направленные на достижение цели. Книга занимает около 500 страниц. Следующие абзацы раскрывают ее главные темы, каждая из которых сопровождается множеством характеристик, историй и фактов.

Боль и удовольствие

Существуют основные формирующие силы, которые управляют нашей жизнью. Мы можем либо дать им возможность контролировать наше поведение, либо понять их и направить себе на пользу. Будьте осторожны с тем, что вызывает у вас приятные ощущения и связано с удовольствием: некоторые люди совмещают удовольствие с героином, а некоторые — с чем-то другим. Вы хотите стать таким, как Джимми Хендрикс, только без его таланта, или как мать Тереза? Объединяя сильную боль или большое удовольствие с деятельностью или образом мысли, мы можем изменить себя.

Сила веры

Два человека прикованы цепями к стене темницы. Один совершает самоубийство, а другой остается жить и рассказывает людям о силе человеческого духа. Нашу жизнь формируют не события, происходящие с нами, а наша вера в то, что эти события означают для нас. Глобальные взгляды (наш образ мира в целом и его устройство), если их изменить, могут реформировать почти все в нашей обыденной жизни. Все великие лидеры воспитывали в себе чувство определенности, они никогда не верили в то, что их проблемы постоянны. В ЦРУ существует техника, которая позволяет менять основные убеждения человека за очень короткий период. Вы можете применить те же самые техники к вашим собственным взглядам.

Сила вопросов

Человеческим прогрессом движет тяга к вопросам о природе и неизблемости существующих ограничений. У нас не должны быть заранее известны все ответы, задайте правильный вопрос — и вы получите правильный ответ.

Власть слов

Используйте силу слов и расширяйте свой словарь, чтобы изменить свои мысли и действия. Обратите внимание на то, что «лидеры — это читатели», чтение позволяет нам видеть мир по-другому, основываясь на опыте других людей.

Поднимайте свои стандарты, меняйте правила

Принимайте решения, а не желайте того, что вы собираетесь делать. Отыщите свои тайные личные правила, по которым вы сейчас живете, и создавайте новые, которые позволят вам развиваться дальше.

Ясность — это сила

Точно определите, чего вы хотите достичь, напишите об этом, заставьте себя это осознать, создайте настолько удивительное будущее, что вам будет интересно его реализовывать. Вы должны «обращать внимание на то, куда хотите попасть, а не на страх, который встречается на дороге». Создайте план на десять лет, а затем разработайте для него стратегию. Большинство людей склонно переоценивать то, что они могут сделать за год, и недооценивать то, что они могут сделать за десять лет.

Более тщательный взгляд...

«Разбуди в себе гиганта» — это популярная библия психотехнологии. Сторонники этой теории решили бы, что если эти методы будет применять каждый человек на Земле, то мир значительно улучшится, будет более счастливым и интересным.

Но для некоторых читателей мир Роббинса покажется состоящим только из двух цветов — черного и белого. Его книга рассказывает, как избавиться от всевозможных негативных проявлений сознания, убрать отрицательный настрой, депрессию и тому подобное. Другие авторы книг по саморазвитию, например Томас Мур и Роберт Блай, считают, что депрессия обладает большой энергией и даже может помогать в разрешении конфликтов. Она дает нам знание о себе, говорят они, и является частью необходимого опыта самопознания.

«Разбуди в себе гиганта» имеет подзаголовок, который гласит: «Как установить немедленный контроль над своей эмоциональной, ментальной, физической и финансовой судьбой». Вы можете контролировать свою судьбу? Подходят ли людям цели, в которые Роббинс хочет, чтобы они верили? Его собственная жизнь может показаться фантастически интересной, но разве это означает, что все наши желания также должны исполниться? Инструменты, которые он предоставляет для достижения цели, действительно впечатляют, но нет очевидных причин, по которым мы хотели бы ими воспользоваться.

Людей может впечатлить аура супермена, которую создает книга, а также идея о том, что наша фантазия может быть осуществлена в реальности. Для критика вся эта книга — о «достижении целей». Эрих Фромм писал о «коммерциализированном человеке», который является просто отражением ценностей капиталистической экономики и который использует технологии личной эффективности только для того, чтобы добиться более высокого положения в этом обществе.

В защиту Роббинса

В ответ на эту критику можно сказать, что некоторые используют технологии Роббинса только для того, чтобы добиться коммерческого успеха, но его мысли бросают вызов материалистической установке нашего сознания. Ядро его философии — отказ от существующей культуры, которая призывает нас быть только винтиком в ее механизме, добиваясь успеха на работе, чтобы иметь для этого возможности. По его собственным словам, каждый должен быть удивительным человеком. И книга ставит под сомнение наши собственные представления об успехе: не является ли он, спрашивает Роббинс, продуктом нашей глубинной творческой природы и воображения? Его философия говорит о том, что исполнение мечты — это единственный способ поддержания в себе жизненной силы, деньги всегда по отношению к этому вторичны.

Роббинс делает следующее: он пытается заставить людей «переступить через край», изменить свое мнение о себе, определить свои основные ценности, отойти от работы или личных отношений, которые ничего не дают, и понять, что их ограничения являются лишь их собственной иллюзией.

Последнее слово

Книга Роббертса нравится многим, потому что в ней говорится о скрытых возможностях, которыми обладает каждый. Мир говорит нам, что подобные наши идеи являются «идеалистическими» или «нереальными». Нас учат, что мы не можем достичь того, что желает наше сердце, и через некоторое время мы принимаем это как факт. Но подлинный человек Роббинса отказывается быть только разумным.

«Разбуди в себе гиганта» была названа «пластической хирургией сознания», то есть, если вы недовольны своей личностью, при помощи этой книги вы можете ее изменить. Хотя эта идея может показаться кому-то непривлекательной или невозможной, уверить его в этом может только жизнь, прожитая по-другому. Давайте не забывать, что обретение свободы является одной из самых значимых основ американской культуры, и книга «Разбуди в себе гиганта» не могла бы появиться на свет в каком-то другом месте. Считайте ее своего рода статуей свободы в слове.

Энтони Роббинс

Родившийся в 1960 году, Роббинс вырос в бедном пригороде Лос-Анджелеса, и в 17 лет его мать выгнала из дома, потому что он был «слишком назойливым». Он со временем приобрел репутацию прекрасного продавца, торгуя билетами на выступления ораторов, рассказывающих о психологическом развитии. Роббинс утверждает, что прочел более 700 книг по этой тематике, затем в 1983 году наткнулся на НЛП и отправился на улицы пропагандировать этот метод, обещая людям исцеление от фобий за 15 минут. В возрасте 24 лет он стал миллионером, потом потерял все свое состояние, а затем вновь обрел его. Эти истории, а также многие другие изложены в книге «История жизни Энтони Роббинса», написанной им в соавторстве с Мишелем Болдуком.

Роббинс сейчас — самый известный в Америке «консультант по максимальной результативности», он работает с IBM, AT&T, Американ Экспресс, а также в с армией США; кроме того, он готовит спортсменов для выступления на олимпиадах. Он был личным тренером Билла Клинтона (который обращался к помощи Роббинса во время кризиса, связанного с Моникой Левински), Андре Агасси, Михаила Горбачева и даже провел несколько занятий с принцессой Дианой.

Компания Энтони Роббинса проводит семинары и тренинги по всему миру, в том числе и «Университет мастерства». Его Федерация реализует программы, направленные на помощь молодым, престарелым, бездомным, а также заключенным. Роббинс живет в Калифорнии вместе со своей женой и детьми.

Игра под названием «жизнь» и как в нее играть 1925

«Большинство людей считает жизнь борьбой, но она не борьба; жизнь — это игра».

«Сверхсознание — это разум Бога, который присутствует в каждом и является областью идеальных идей. В ней находится «совершенный образец», говоря словами Платона, божественный план для каждого человека».

«Человек, который знает о силе слова, будет говорить очень осторожно. Ему необходимо только наблюдать за реакцией на его слова, чтобы знать, что они «не уходят в пустоту». При помощи высказанных слов человек постоянно создает для себя законы».

«Божественный план, предназначенный для каждого человека, превосходит ограниченный человеческий рассудок. Всегда существует квадрат жизни, состоящий из здоровья, богатства, любви и совершенного самовыражения. Многие люди в своем воображении создают для себя бунгало. Когда-нибудь они могут создать дворец».

В нескольких словах:

Если думать о жизни как об игре, то у нас появится стимул для того, чтобы изучать ее правила и применять их для улучшения своего положения.

Похожие книги:

Дипак Чопра «Семь духовных законов успеха»

Шакти Гавейн «Творческая визуализация»

Джозеф Мерфи «Сила вашего бессознательного»

45.

Флоренс Скавелл Шинн.

Игра под названием «жизнь» и как в нее играть, 1925

До настоящего момента вы могли думать, что жизнь — это борьба. Вы могли быть (и хотели быть) против всего мира или испытывать боль и напряжение постоянной схватки.

Однако если вы будете рассматривать жизнь как *игру*, то станете меньше беспокоиться о результате, а большее внимание начнете уделять правилам, которые помогут вам одержать верх. Это путь наименьшего сопротивления и наибольшего восхищения миром. Принимая его, вы становитесь человеком веры и перестаете быть человеком страха.

С точки зрения Флоренс Скавелл Шинн, правила игры были оглашены в Ветхом и Новом заветах. Но большая часть ее законов, таких как, например, карма, непротивление и прощение, взята из восточных религиозных книг, а общая цель ее работы и вовсе универсальна — индивид может достигнуть «квадрата жизни», четырьмя вершинами которого являются Здоровье, Благополучие, Любовь и идеальное самовыражение. Человек может достигнуть всего этого, если будет в гармонии с неизменными принципами, которые управляют жизнью. Это полное благополучие, как считает Шинн, и есть наше «божественное право».

Некоторые из принципов ее книги изложены ниже.

Божественный замысел

Вы когда-нибудь получали такое откровение, которое подобно вспышке и которое за несколько секунд меняет картину вашего образа в будущем и ваших достижений? Вы получаете мгновенный снимок вашего «божественного замысла» от Вселенной, который демонстрирует вам, что в действительности содержится в глубинах вашего подсознания. Платон называл это «совершенным образцом», местом, которое в жизни можете занять только вы и никто другой.

Не будьте похожими на большинство людей и не увлекайтесь теми задачами, которые не имеют ничего общего с вашей подлинной природой, а только приносят вам разочарование, если вы попытаетесь их достичь. Просите о знаке, который даст вам понять ваш божественный замысел, — и он проявится. Не пугайтесь, если он не будет соответствовать вашему желанию, — скорее всего, он окажется воплощением ваших более глубоких желаний.

Божественное право и выбор

Мы должны просить только о том, что является именно нашим соответственно нашему «божественному праву». Женщина будет несчастна с мужчиной, который смотрит на мир с позиции неудачника и не относится к ней хорошо. Флоренс Скавелл Шинн создала правило, которое она предлагает повторять себе как можно чаще: «Если он мой согласно божественному замыслу, то он будет моим, если ж нет, то я его все равно не получу». Конечно же, она искала такого человека, который соответствовал бы ее идеалам, и полностью забыла о первом мужчине.

У другой женщины было сильное желание жить в доме, который принадлежал ее знакомому. Этот человек умер, и она переехала в его дом, а затем умер ее муж, и этот дом стал для нее совершенно бесполезным. Это был кармический эффект желания, которое она в первый раз высказала перед Богом или бесконечным сознанием. Хорошо, если у нас есть желания, но гораздо лучше искать в мире то, что принадлежит нам по нашему «божественному праву», потому что когда мы получаем это, то без всяких сомнений знаем, что это наше.

Непротивление

Успех в игре под названием «жизнь» предполагает, что вы будете делать то, что работает, и избегать тех вещей, которые вам не нравятся. В книге Шинн содержится положение, которое все мы интуитивно разделяем:

«Пока человек сопротивляется ситуации, она будет преследовать его. Если он будет бежать от нее, она последует за ним».

Простое изменение своих взглядов на жизнь и смена отношения к ней как к борьбе за победу на простую веру в хороший результат могут преобразить всю вашу жизнь.

Вы получите то, что хотите, и наверняка очень быстро, если не сомневаетесь в этом и можете

«желать без беспокойства», то есть знать, что ваше желание будет исполнено. Страх является «грехом», так как он направлен против природы, тогда как вера реальна, тверда и является требованием Бога или бесконечного сознания, взамен на которое он готов выполнять наши желания. Вера связывает вас со Вселенной: она расширяет ваш космический ареал, в то время как страх может только сковывать вас.

Постоянно посылайте намерения доброй воли и благословения по отношению к тем, кого вы любите, к вашим коллегам по работе, даже к вашему народу. Это не только даст вам ощущение спокойствия и мира, но сделает вас «защищенными» от вреда и злости.

Вера против страха

«Переложите свое бремя на Бога». Библия много раз говорит о том, что борьба — это дело Бога, а не человека. Мы должны научиться «оставаться спокойными» и позволять Богу или нашему сверхсознанию делать всю работу. Это напоминает мысли, которые высказывались в «Дао дэ цзин», утверждавшей, что если мы находимся в согласии с Дао (Богом или всеобщим сознанием), то нет необходимости беспокоиться или бояться. Не совершая ничего, мы можем просто наблюдать, совершается ли что-то само собой.

Говоря словами Шинн, «человек идет против закона, если он самостоятельно выполняет свой долг». Если он на самом деле ошибается, то его жизнь по ложным представлениям может обернуться для него отчаянием и болезнями. Если он снимает эту ношу со своих плеч, то вновь обретает способность мыслить ясно. Он вспоминает, что нужно жить с верой, а не со страхом.

Подлинная любовь

Женщина пришла к Скавелл Шинн в отчаянии, потому что мужчина, которого она любила, оставил ее и ушел к другой, сказав ей, что у него не было желания на ней жениться. Ей не понравилось, когда Шинн сказала: «Ты не любишь этого человека, ты его ненавидишь. Совершенствуй себя ради этого человека, давай ему бескорыстную любовь и благословляй его, каким бы он ни был». Женщина ушла, и как будто ничего не произошло, но однажды она начала думать о нем с большей любовью. Он был капитаном, и она называла его «Капитан». Она начала говорить: «Господи, благослови Капитана где бы он ни был». Через некоторое время Скавелл Шинн получила письмо, в котором эта женщина рассказывала, что ее страдания закончились и этот мужчина вернулся к ней. А после этого они поженились.

Женщине пришлось научиться бескорыстной любви, которой каждый из нас может достигнуть, если преуспеет в игре под названием «жизнь».

Сила слов

Каждый, кто не знает о силе слов, говорит Шинн, отстает от жизни. Каждый человек ведет постоянный разговор с собой, никогда не подозревая о том, как он действует на него, хорошо или плохо, и на его образ жизни. Что бы мы себе ни говорили, наше бессознательное воспринимает это как «факт», следовательно, необходимо очень тщательно выбирать внутренние и внешние слова, которые мы используем.

Люди, которые приходили послушать Флоренс Скавелл Шинн, просили ее «сказать слово». Она давала им духовный совет, который подходил для их ситуации и который они должны были повторять до тех пор, пока не получится положительный результат. Она цитирует Притчи 18.21: «Жизнь и смерть находятся на кончике языка».

«Бог — это моя поддержка»

Многие из клиентов Скавелл Шинн приходили к ней в отчаянии, одним требовалось 3000 долларов, чтобы оплатить долг, другим необходимо было найти жилье, иначе они окажутся па улице. Она напоминала им, что «Бог — это моя поддержка», и говорила, что им следует прекратить беспокоиться.

Она заставляла их повторять: «Быть духовным никогда не поздно. Я благодарен за то, что получил деньги в соответствии с невидимым планом в нужное время». Одной женщине пришлось подождать всего день, чтобы ее долг был оплачен: ее неожиданно навестил двоюродный брат, который, уходя, спросил: «Кстати, как твои финансовые дела?» Ее долг был оплачен на следующий день.

Тем не менее недостаточно просто говорить правильные слова и иметь веру: необходимо

демонстрировать своему бессознательному, что вы серьезно рассчитываете получить результат. «Человек должен быть готов к тому, о чем он просил, даже если на горизонте еще нет ни малейшего знака того, что он это получит». Открывайте банковский счет, покупайте мебель, готовьтесь к дождю, когда на небе еще нет и следа грозových туч, — если вы будете действовать так, «как будто» это есть, то сможете обрести желаемое. Знание о том, что «чувство готовности должно предшествовать проявлению», уверит вас в том, что Бог — это ваша поддержка.

Последнее слово

Хотя эта короткая книга написана в 20-х годах прошлого века в Нью-Йорке и полна религиозных отсылок, она и сегодня является культовой. Люди, о которых рассказывается в ней, уже давно ушли из жизни, но мудрость, которая содержится в «Игре под названием жизнь», не имеет связи со временем, и она может оказать на любого из нас смягчающее действие и вернуть его к изначальным принципам. Заимствуя одну из фраз автора, книга «салютует божественному» в нас и обладает способностью восстановить изначальное направление развития и уверенность в себе. Если ваш разум во время чтения этой книги останется открытым, то ее откровения и постулаты могут оказать на вас положительное влияние.

Флоренс Скавелл Шинн

По профессии иллюстратор книг и художник, Флоренс Скавелл Шинн также многие годы изучала метафизику в Нью-Йорке.

Ее простой стиль и юмор сделали книгу «Игра под названием «жизнь» и как в нее играть» доступной для многих людей, которые в другом случае, возможно, были бы не готовы выслушать духовный совет. Она написала несколько книг, но ее классикой осталась «Игра под названием жизнь».

Оптимизм, которому можно научиться 1991

«Традиционная точка зрения на достижения, так же как и традиционный взгляд на депрессию нуждаются в обновлении. Наше рабочее место и наша школа основаны на мнении, с которым согласны все: успех является результатом объединения таланта и желания. Когда случается неудача, то в этом виноват или талант, или желание. Но неудача также может быть результатом отсутствия оптимизма, когда талант и желание присутствуют».

«Распространенность числа неудач и того, что люди не могут с ними справиться, однако, не означает, что в жизни обязательно должно быть так. Если вы пользуетесь другим способом объяснения, то будете готовы справиться с временем неудач и сумеете противостоять склонности к депрессии».

«Мы хотим добиться не слепого оптимизма, а подвижного, оптимизма с открытыми глазами. Мы должны уметь использовать острое пессимистическое чувство реальности, когда это требуется, но не должны поддаваться его тяжести».

В нескольких словах:

Установление оптимистического отношения к миру значительно повысит ваши шансы быть здоровыми, богатыми и счастливыми.

Похожие книги:

Дэвид Бернс «Почувствуйте радость»

Михал Чикжентмихалый «Поток»

Дэниел Голман «Эмоциональное сознание»

46.

Мартин Селигман.

Оптимизм, которому можно научиться, 1991

Мартин Селигман является когнитивным психологом, который провел много лет, клинически изучая феномен «сознательного счастья». Его эксперименты, во время которых он давал собакам легкий разряд электрического тока, показали, что собаки не пытаются убежать, если они поверят, что в любом случае

все равно будут получать удар током. Другое исследование было проведено на людях, правда, вместо электрошока использовался шум, и обнаружилось, что человек может так же легко научиться беспомощности, как и животное. И все-таки в опытах сохранялась аномалия: как в эксперименте с собаками, так и в эксперименте с людьми один из трех участников не «сдавался», человек пытался по-прежнему найти правильную комбинацию кнопок на панели, которая позволила бы ему убрать шум. Что же отличало таких людей от других? Селигман применил этот вопрос к реальной жизни: что дает человеку силы восстановиться после того, как от него ушел близкий человек или супруг, или если дело всей его жизни внезапно было уничтожено? Психолог обнаружил, что способность некоторых людей восстанавливаться после очевидного поражения не связана, как многие считают, с «триумфом человеческой воли». У них не было врожденных черт великих людей, они обладали способностью объяснять события так, что их поражение или неудача не затрагивали базовых ценностей. Это не те черты, которые «либо есть, либо нет», — оптимизм предполагает некоторые навыки, которым можно научиться.

Положительный стиль объяснений

Пессимисты склонны полагать, что они виноваты в своих неудачах. Причина их особенного несчастья или страдания, как они считают, постоянна — глупость, недостаток таланта, уродство — а следовательно, незачем пытаться ее изменить. Лишь немногие из нас являются полными пессимистами, однако почти все в определенных обстоятельствах (особенно в случае неудачи) подвержены ощущению безнадежности. В учебниках по психологии такие реакции считаются «нормальными». Но Селигман утверждает, что они не должны быть такими, что другой способ объяснения событий («объяснительный стиль») защитит вас от депрессии во время кризисных ситуаций. Даже если общий уровень пессимизма у вас средний, считает Селигман, то он все равно лишит вас успеха в главных областях жизни: работе, личных отношениях, здоровье.

Автор проделал огромную, меняющую традиционные представления работу для страховой компании «МетЛайф». Страхование жизни считается одним из самых сложных коммерческих дел, которое требует стойкого духа. Компания тратила миллионы долларов в год, обучая своих агентов, но большинство из них со временем уходило. Вместо критериев, которые использовали специалисты компании МетЛайф для приема на работу (опыт работы и так далее), Селигман предложил использовать тест на оптимизм и объяснительный стиль как главное условие для приема на работу. В результате агенты, которые были приняты после этого теста, показывали результат, который на 20 процентов превышал результат среднего агента первого года работы и на 57 процентов лучше результата второго года. И у них были лучшие реакции на восемь из десяти причин ухода, которые заставляли других агентов увольняться.

Оптимизм и удача

Традиционно считается, что успех создает оптимизм, но исследования, которые проводил Селигман, показали, что происходит как раз обратное. Оптимизм, который является постоянным признаком человека, увеличивает его шансы на успех, это демонстрирует опыт страховых агентов. В той ситуации, когда пессимист откажется, оптимист продолжит работу и преодолет невидимый барьер.

Неумение преодолеть такой барьер часто воспринимается как недостаток таланта или лень. Селигман обнаружил, что люди, которые с легкостью сдаются, никогда не обсуждают с другими причину своей неудачи. Те, кто регулярно «натываются на стену», слушают свой внутренний диалог и спорят, используя свои ограниченные мысли, а значит, быстро находят оправдание для отказа.

Цена пессимизма

Все же Селигман признает, что есть одна область, в которой пессимизм является превосходным орудием: он обладает способностью видеть ситуацию более ясно. Некоторые профессии (финансовое и банковское управление, разработка систем безопасности, например) и целые фирмы могут управляться людьми, которые склонны к пессимизму. В своей книге «Бизнес со скоростью мысли» Билл Гейтс отмечает, что именно эта черта, которая есть у немногих работников «Майкрософт», позволяет им быстро объяснить ему, что идет не так и что необходимо сделать для улучшения ситуации.

Но давайте не забывать, что сам Гейтс является в высшей степени мечтательным человеком, который уже в молодости представлял себе, что в будущем в каждом доме и офисе будет компьютер с его системой Windows. Селигман ясно показывает, что успех на работе и в личной жизни зависит от

двух факторов: способности ясно видеть настоящее и рисовать в воображении привлекательное будущее. Многие люди хороши в одной области, но другие им недоступны. Тот, кто желает научиться оптимизму, должен сохранить в себе прошлые навыки и при этом больше предаваться мечтам. Эта комбинация непобедима.

Большая часть депрессий возникает из-за плохих мыслей

Есть свой особый юмор в том, что большую часть экспериментальных данных, которые приводятся в книге «Оптимизм, которому можно научиться», автор берет из опытов, связанных с изучением депрессии. До прихода когнитивной терапии депрессия всегда рассматривалась либо как «гнев, повернутый на себя» (Фрейд), либо как нарушение химического обмена в мозге. Но пионеры исследований в области когнитивной терапии Альберт Эллис и Арон Бек (см. главу 11 «Почувствуй радость») сумели доказать, что негативные мысли являются не продуктом депрессии, а ее причиной. Большинство из нас знает это на уровне обычного сознания, но психотерапия убеждает в том, что мы имеем дело с феноменом, лежащим вне нашего контроля.

Селигман является авторитетом в области тендерных различий в депрессии. Он утверждает, что женщины в два раза чаще страдают от депрессии, потому что, хотя представители обоих полов одинаково часто испытывают легкие приступы этого состояния, женское отношение к проблемам чаще приводит их в депрессивное состояние. Поглощенность проблемой, а также ее связь с чем-то неизменным в себе — вот основные причины депрессии. Американский национальный институт психического здоровья тратит миллионы долларов на то, чтобы проверить, связана ли депрессия (на стандартном уровне, не принимая во внимание маньяков и другие серьезные отклонения) с привычками мысли. Селигман сообщает результат всего в двух словах: «Они связаны». Более того, если значительно развить в себе привычку к оптимизму, то вероятность возникновения депрессивного состояния существенно снижается.

Оптимизм по привычке

Эти размышления приводят нас к другому вопросу: почему вокруг так много депрессии? Селигман утверждает, что наша недавняя страсть к индивидуализму создает новые формы умственных расстройств. Если мы склонны верить в свои безграничные возможности, любая ошибка становится разрушительной. Объедините этот факт с распадом ранее прочных форм коллективной поддержки — народ, Бог, большая семья, — и вы получите эпидемию депрессии.

Однако, хотя использование таких стимуляторов, как Прозак, может быть эффективно при ее устранении, существует огромная пропасть между успешно залеченной депрессией и привычкой к оптимизму. При помощи положительного объяснительного стиля, который рекомендует Селигман, проблемы рассматриваются только как временные, особенные и внешние, а не как неизбежное выражение одной большой проблемы человека. Когнитивная терапия меняет основу человеческого отношения к миру, и это позволяет привычке сохраняться в течение долгого времени.

Последнее слово

«Оптимизм, которому можно научиться» — это продукт изменений в системе отношений, которые произошли в западной психологии в 60-х годах. До этого сдвига считалось, что поведением человека управляют либо врожденные инстинкты (фрейдизм), либо наказания и награды, которые определяет общество (бихевиоризм).

Когнитивная терапия показала, что люди действительно могут изменить свой образ мысли, несмотря на социальную обусловленность или врожденные образцы поведения. Как отмечает в конце своей книги Селигман, феномены современной эпохи, такие как массовая миграция, сделали быстрые личные изменения необходимыми; теперь многие стремятся к этому. Наша культура — это культура улучшения собственного состояния, потому что мы знаем, что это возможно; это доказывает не только опыт, но и современная наука.

«Оптимизм, которому можно научиться» — это важная работа в литературе по саморазвитию, потому что она дает научное обоснование многим положениям современной теории личного изменения. Книга стала бестселлером, потому что привлекла внимание читателей, которые обычно считали идеи о саморазвитии, используя выражение автора, «метафизической чушью». Книга, следовательно, написана не только про оптимизм (хотя она вполне может сделать из вас оптимиста), но и про ценность личного изменения и динамику природы состояний человека. Последняя работа Селигмана, «Подлинное

счастье», содержит и развивает многие из идей, выдвинутых в его первой книге, в частности, идею «позитивной психологии». Она также рекомендуется для прочтения.

Мартин Селигман

Селигман рос в Олбани, штат Нью-Йорк. В студенческие годы изучал философию в Принстоне, затем занялся психологией. В 1973 году он получил диплом психолога в Пенсильвании, а потом в течение 13 лет вел программу клинических исследований на факультете психологии университета Пенсильвании.

Список трудов Селигмана насчитывает 14 книг и 140 статей. Кроме «Оптимизма, которому можно научиться», бестселлерами стали «Что вы можете изменить и чего вы не можете» (1994), «Оптимистичный ребенок» (совместно с Рейвич, Джей-кокс и Гиллхэмом, 1995). Более научные работы: «Беспомощность» (1975) и «Психология отклонений» (1982).

Селигман был президентом Американской психологической ассоциации, от которой получил две награды за выдающиеся достижения в психологии. В настоящее время он является профессором психологии в университете Пенсильвании и лидером движения «позитивной психологии».

Помоги себе сам 1859

«Смелая и необычная жизнь одного человека зажигает огонь в умах остальных, способности и стремления которых схожи, а если есть мужественное стремление к достижению цели, то результат всегда обязательно последует. Такая цепочка примеров успеха тянется сквозь историю бесконечной линией — восхищение порождает имитацию и воспитывает подлинную аристократию гениев».

«Существует много противоположных характеров, но в гениальности трудно ошибиться. Некоторые, зная этому цену, сочтут отвратительной целью жить во имя необдуманных идей. Колонел Картере сказал человеку, отличавшемуся своей честностью: «Я отдал бы тысячу фунтов за твое доброе имя». «Почему?» — спросил тот. «Потому что с его помощью я смог бы сделать десять тысяч», — последовал честный ответ».

«Никакие законы, насколько бы они строго ни исполнялись, не смогут сделать ленивого человека предприимчивым, расточительного — бережливым, а пьяного — трезвым. Такие реформы могут проводиться лишь при помощи индивидуальных действий, экономии и самоотречения; лучших привычек, а не при помощи более хороших законов»

В нескольких словах:

История полна примеров людей, которые достигли удивительных результатов только при помощи воли и настойчивости.

Похожие книги:

Стивен Ковей «Семь привычек подлинно эффективных людей»

Бенджамин Франклин «Автобиография»

47.

Сэмюэл Смайлс.

Помоги себе сам, 1859

«Помоги себе сам» была опубликована в тот же год, что и работа Чарльза Дарвина «Происхождение видов» и эссе Джона Стюарта Милля «О свободе». Если Дарвин объяснял, как обновление жизни происходит за счет отбора и адаптации к окружающей среде, а Милль рисовал образ государства, основой которого является свобода, то Смайлс дал миру работу, до сих пор вдохновляющую своим образом человека, который строит собственный мир на основании своей чистой воли. «Помоги себе сам» научно и философски, возможно, не такая глубокая книга, как две упомянутые, но она заложила основы направления помощи себе и выделила важность личной ответственности в жизни человека.

Во многих домах викторианской эпохи эта книга уступала по популярности только Библии, и сейчас она считается отражением викторианских ценностей (предприимчивости, прогресса, бережливости и так далее). Ее устаревшие обороты речи и мораль, которая не ставится под вопрос, не

должны влиять на суждение читателя об этой книге. «Помоги себе сам» относится к более традиционной литературе, как и «Автобиография» Бенджамина Франклина, а также романы Горацио Альгера, в которых человек достигает успеха несмотря на трудности. Этика помощи себе оживает в биографии. Смайлс знал об этом, и поэтому в его книге рассказывается о выдающихся людях, многие из которых сегодня забыты. Он упоминает:

- Сэра Уильяма Хершеля (1738—1822), который играл на гобое в бродячем оркестре, но увлекся астрономией. Он создал свой собственный телескоп новой модели, открыл Уран и другие небесные тела и стал придворным астрономом короля Англии.

- Бернарда Палисси (около 1510-1589), бедного горшечника, который сжег свою мебель и занавески для того, чтобы создать свои знаменитые произведения искусства, его гений был со временем вознагражден по достоинству, и он занял свое место при французском дворе.

- Гранвилля Шарпа (1735—1813), клерка, который во время отпуска начал движение против рабства в Англии, приведшее к изменению законов. Новые правила давали каждому рабу в стране, который обзаведется землей, свободу.

Но эти жизни проходят перед читателем не только для того, чтобы он восхищался ими, но для того, чтобы дать ему представление о тех возможностях, которые могут проявиться и в нашей жизни. Смайлс разделил эти жизни так, чтобы они могли отражать важные для него качества, такие как твердость воли, предприимчивость и уверенность; они и составляют главы этой книги.

Работа и гениальность

Смайлс считал, что, поскольку книга написана о природе человека, «Помоги себе сам» всегда будет ценна. Но вряд ли вы согласитесь, что экономия и постоянная работа сегодня являются основными факторами успеха, не так ли?

Смайлс не принимает миф о художнике как о спонтанном гении, который создает произведения искусства в порыве творчества. Для него общим знаменателем в жизни всех великих художников в широком смысле слова является только предприимчивость и постоянная готовность создавать новое, что почти эквивалентно для него таланту. Показывая, что новые методы, которые отстаивали ученые, являлись результатом многолетней работы, он опровергает мнение о том, что самые известные художники являются наиболее талантливыми. В действительности талант встречается довольно часто, а подлинно редкой является способность делать черную работу для того, чтобы осуществить свой замысел и воплотить свое видение мира в произведении. Микеланджело не создал бы свою знаменитую Сикстинскую капеллу, если бы не лежал на спине на подмостках в течение месяцев. Тициану потребовалось семь лет, чтобы написать для Карла V «Тайную вечерю», хотя сторонний наблюдатель мог бы предположить, что эта картина является «взрывом гениальности».

Смайлс приводит девиз, которого придерживались художник сэра Джошуа Рейнольдс и скульптор Давид Вильке: «Работать! Работать! Работать!» Иоганн Себастьян Бах размышлял так: «Я был предприимчивым. Каждый, кто будет настолько же работоспособен, будет настолько же успешен». У истории есть тенденция называть тяжелый труд и преданность своему делу красивыми словами, такими как «гений», когда дело тут совершенно в другом. Смайлс писал:

«Не талант требуется для достижения успеха в любом предприятии, а также по отношению к любой цели — не только способность достигать, но и желание энергично и настойчиво работать. Поэтому энергия воли может быть определена как главная сила характера человека — в своем слове проявляется весь человек».

Он рассказывает о Жорже Луи Бюффоне (1707—1788), авторе знаменитой 44-томной «Естественной истории», который собрал все, что было известно в его эпоху из области естествознания, и предвосхитил теорию эволюции. Огромная самодисциплина, которая потребовалась Бюффону для того, чтобы завершить этот проект, привела его к убеждению, что «гений — это терпение». Смайлс идет дальше и цитирует французского философа и политдеятеля Жозефа де Местра: «Знание того, как необходимо ждать, является важным условием успеха». Он также приводит мысли Исаака Ньютона о том, что постоянное размышление над решением проблемы формирует гениальность.

Настойчивость, порядок ума, поглощенность задачей — вот те черты, которые Смайлс считает великими преимуществами известных деятелей перед другими людьми, и ни одно правительство и образование неспособно их привить. Эти гербы создаются талантами.

Характер

Сегодня фраза «формирование характера» обычно со смехом ассоциируется с человеком, который принимает каждое утро холодный душ или совершает 10-дневный пробег вокруг Гималаев. Смайлс еще

в 50-х годах XIX века предупреждал, что образование, богатство, благородство происхождения не могут заменить хороший характер. Сегодня мы живем в так называемом обществе знаний, в котором главной ценностью является творческое развитие и обработка новой информации, но Смайлс утверждает, что «характер — это власть, власть гораздо большая, чем знание».

«Помоги себе сам», возможно, является простой книгой для простого времени, но она написана с пониманием того, что развитие личных качеств, которое приносит свободу ума, является вечной истиной: характер — это то, что формируется вопреки великим силам культурных стереотипов и человеческих инстинктов. Смайлс включил в свою книгу высказывания; ученого, сэра Хампри Дэви: «То, что я есть, я создал сам, и горю это без ложной скромности и с абсолютно чистым сердцем». Дэви говорит о смелости, которая требуется не для совершения подвигов, а для принятия ежедневных независимых решений. Эта черта повторяется в «Семи привычках подлинно эффективных людей» Стивена Ковеля.

Но куда заведет меня мой характер? Как он поможет устроить мою жизнь? В XIX веке бизнес не стал, как в наше время, ареной деятельности самых ярких и творческих личностей, но Смайлс предвидел, что вскоре будет именно так. Он, не теряя времени, выделил основной элемент бизнеса — единство слова и дела. Поскольку доверие — это обязательное условие, которое держит свободное общество вместе, значит, успешным будет тот человек, которому доверяют остальные. Как показав немецкий экономист Макс Вебер, эта черта была столь редкой среди протестантских купцов, что те предпочитали закапывать свое состояние в землю.

Ничто не оупляет сознание и не разрушает характер больше, чем наркотики и алкоголь, и Смайлс возводит на пьедестал самое почтенное качество человека — умеренность. Как мы смеемся, когда в старинных фильмах пьяный водитель разбивает машину о фонарный столб! Удивляет лихорадочный страх алкоголя, потому что мы все в какой-то мере причастны к нему. Но кто будет отрицать, что временами последствия приема алкоголя оказываются очень драматическими: то работа не была сделана, потому что предыдущий вечер был отдан алкоголю, а привычка пить, чтобы «быть своим», только маскирует желание казаться средним человеком. Смайлс вспоминает сэра Вальтера Скотта, который сказал: «Из всех пороков пьянство более всего несовместимо с величием».

Последнее слово

Во времена Сэмюэла Смайлса Британия правила примерно четвертью планеты. Как и во всякой империи, ее благополучие было основано на плачевном положении тех, кто обеспечивал процветание страны. Ее хорошие качества — социальные реформы, просветительские принципы в политике, энергия и изобретательность людей — поддерживались и объединялись верой в прогресс.

Одним из воздействий работы Джона Стюарта Милля «О свободе» стало относительное понимание таких ценностей. Восставая против политического подавления, она также незаметно закладывает основы социалистического понимания общества, которое подняло представления о нем на такой уровень, что индивидуум был защищен от возможности выйти за пределы собственных границ. Но Смайлс напоминает нам, что Милль в действительности сказал: «Благополучие государства относительно большого промежутка времени заключается и благополучии людей, из которых оно состоит».

Если в XX веке идея прогресса вновь завладела умами людей, то на этот раз она была воспринята по-другому: не как задача правительства, а как смысл жизни отдельного человека. Если принцип политической свободы Милля являлся основным условием человеческого прогресса, то именно книга Сэмюэла Смайлса помогла человеку сделать что-то со своей свободой. Интересно, что в ранний период своей жизни Смайлс был политическим реформатором, однако впоследствии он отказался от этой идеи, осознав, что реформы невозможны без изменения психологии индивида.

«Помоги себе сам» — книга, которая не понравится феминистам, потому что в ней нет ни слова о женщинах. В защиту этого можно сказать лишь то, что она появилась на основе лекций, которые Смайлс читал рабочим, и в то время, наверняка, не нашлось бы такой модели среди женщин, которая могла бы быть для них примером. Если бы в книге было несколько историй про женщин, то она бы не казалась такой странной сегодня. Но любой читатель, который рассмеется или простит недочет Смайлса, будет вознагражден. Этот Титаник литературы по саморазвитию заслуживает того, чтобы быть поднятым на поверхность.

Сэмюэл Смайлс

Смайлс родился в 1812 году в Хаддингтоне, Шотландия, в семье производителя бумаги, был

старшим из 11 детей. В 14 лет прекратил учиться и в течение трех лет работал до того, как поступил в Эдинбургский университет на факультет медицины. Некоторое время занимался медициной, но затем интерес Смайлса переместился в область политики, что привело к его назначению редактором радикальной газеты «Лидс Тайме», где он и работал до 1842 года. На него оказали влияние утилитаристы Иеремия Бентам и Джеймс Милль (отец Джона Стюарта Милля), и он начал добиваться свободы торговли, расширения избирательных прав и улучшения условий труда рабочих на фабриках.

Со временем Смайлс разочаровался в политических реформах и занялся личным развитием, в то же самое время он начал работать управляющим на железной дороге, читая курс лекций, на основе которого впоследствии была создана книга «Помоги себе сам». Она была переведена на многие языки и стала одной из немногих английских книг, которые были напечатаны в Японии после восстановления династии Мэйдзи, став библией для бизнесменов западного толка. Миллионер и промышленник лорд Левергум и американский писатель и основатель журнала «Успех» были одними из многих людей, которые открыто восхищались этой книгой.

Другие работы Смайлса: биография основоположника железнодорожного дела Джорджа Стивенсона (1857), трехтомный труд по экономической истории «Жизнь инженеров» (1974), книги «Характер» (1871), «Бережливость» (1875) и «Долг» (1880), а также жизнеописание гончара Исайи Ведвуда (1894). Автобиография Смайлса была опубликована после его смерти в 1904 году.

Феномен человека 1955

«Современный человек больше не знает, что ему делать с нереализованными возможностями... Иногда мы подвергаемся искушению отбросить свое суперизобилие обратно в мир материи, из которой оно произошло, даже не думая о том, насколько этот акт будет направлен против собственной природы».

«Мы говорили, что жизнь по своей структуре, если она однажды поднялась до состояния мысли, уже не может вернуться обратно: ей требуется достигать большего. Этого достаточно, чтобы быть уверенным в необходимости двух положений, требующихся нам для действия. Первое положение таково: для человечества в будущем при какой-то форме государственного устройства — по крайней мере, коллективной — существует не только выживание, но и сверхжизнь. Второе положение: чтобы представить себе, открыть и достигнуть этой, обычно превосходящей состояние формы существования, необходимо просто думать и двигаться в том направлении, в котором эволюция человека развивается с наибольшей степенью».

«При таком образе человека он воспринимается не как статичный центр мира, каким долгое время считал себя сам, а как основная движущая сила эволюции, целью которой является еще) более совершенное состояние».

В нескольких словах:

Осознавая свою уникальность и выражая ее, вы буквально способствуете развитию эволюции мира.

Похожие книги:

Абрахам Маслоу «Мотивация и личность»

48.

Пьер Тейяр де Шарден. Феномен человека, 1955

Пьер написал свою книгу «Феномен человека» в 1938 году, но она вышла в свет только спустя 17 лет после его смерти, в 1953 году. Кроме того, что ее автор был известным палеонтологом, он также был священником. Церковь осудила Тейяра де Шардена за то, что его философские взгляды расходятся с ортодоксальной позицией, и чинила препятствия выходу в свет его работ. Любой другой человек мог бы оставить священство или, по крайней мере, озлобиться на церковь, но Тейяр не сделал ни того, ни другого. Возможно, это странно для такого свободного ума, но он продолжал оставаться верным церкви.

Результатом его изоляции, духовной и физической (он был отправлен в Китай, чтобы заниматься там научной работой), стали мысли, которые оказались одновременно и свободными, и радикальными, и некоторые из его идей только начинают осваиваться аудиторией. Ценность проектов доказывается только с течением времени, но в XX веке не так уж много было людей, которые смогли бы

предоставить нам настолько исчерпывающую картину развития человека.

«Феномен человека» — это не книга по саморазвитию в традиционном смысле, и многие читатели найдут ее слишком «христианской», но она довольно сильно повлияла на писателей, которые стремятся развивать человеческие возможности. Хотя она является слишком абстрактной, ее идеи об умственной и духовной эволюции начинают приобретать новую привлекательность, потому что они прекрасно совпадают с вопросами, которые многие из нас себе задают: кто мы и каково наше место в более совершенном порядке вещей?

Наша эволюция

Эволюционная теория Тейяра де Шардена касается как сознания, так и физического мира. Он считал, что мы не достигли своей цели, превратившись из обезьяны в человека, наша задача — достичь той точки, когда мы будем точно знать, зачем мы появились на свет. Сегодняшняя эволюционная биология убеждает нас в том, что человеческий мозг не изменился на протяжении тысячелетий, но то, что структура мозга осталась прежней, вовсе не означает, что мы остались теми же существами, что и раньше. Тейяр считает, что, когда человечество перейдет к стадии активно размышляющих существ, наш прогресс будет неизбежен; мы будем не просто выживать, а наслаждаться «сверхжизнью».

Тейяр де Шарден, возможно, был просто создан для того, чтобы применить эволюционную теорию к более важным вопросам судьбы человека. Менее смелые ученые побоялись бы рассуждать столь свободно, и немногие священники обладали столь блестящим и эрудированным научным складом ума. Хотя он был палеонтологом и антропологом, Тейяр хотел открыть происхождение человека, но ему казалось очевидным, что чем больше мы знаем о прошлом, тем дальше сможем заглянуть в будущее.

Человечество как феномен

Хотя «Феномен человека» создавался как научный трактат, Тейяр де Шарден не любил излишнюю специализацию, поэтому занял парадоксальную позицию, считая, что наука только тогда сможет адекватно понять человека, когда перестанет, рассматривать его только как физическое тело.

«Подлинная физика — это такая наука, которая однажды достигнет понимания человека во всей его целостности в рамках общей картины мира».

Для Тейяра де Шардена человек был феноменом, который еще полностью не изучен ни естественными, ни гуманитарными науками, и исторические загадки, достижения и события следует рассматривать как детали общего движения. Сегодня мы настолько привыкли к слову «человечество», что почти забыли о его смысле, хотя изначально оно было понятием, которое обозначало признание единства, несмотря на все войны, границы, территории и культурные различия.

Человечество, с точки зрения Шардена, не является центром мира, оно скорее есть «ось и основная движущая сила эволюции». Дело не в том, что мы поднимаемся все выше над природой, а в том, что наши духовные и интеллектуальные способности значительно увеличиваются и усложняются. Чем более сложными и разумными мы становимся, тем меньшее влияние на нас оказывает физический мир. Так же, как пространство, звезды, галактики расширяются все больше, Вселенная переживает эволюцию от более простого к более сложному состоянию. Человеческая душа развивается по этим же законам. «Гоминизация» — это термин, которым Тейяр де Шарден называет процесс очеловечивания человечества или реализацию его возможностей.

Личность = эволюция

Хотя Шарден занимался физикой космоса и земной коры, он всегда возвращался к личности человека. В своем обращении к ЮНЕСКО в 1947 году, обсуждая возможности новой Декларации прав человека, он говорил не об автономии индивида, а о «невыразимой единичности нашего существования, которой обладает каждый человек». Это звучит странно, однако смысл данного высказывания заключается в том, что человечество никогда не придет к прогрессу за счет людей, которые хотят его изменить, или за счет индивидуализма. Единственный возможный путь — это совместное движение всех людей, которое будет направлено на предоставление каждому человеку полных возможностей для самореализации.

Когда человечество становится более развитым технически, оно также становится более заинтересованным в формировании духовного направления. Тейяр де Шарден называет этот процесс «интериоризацией». Но все же эволюция не является безличным процессом и не протекает с

постоянной скоростью; она происходит скачками и всегда возвращается к личности.

Ноосфера и точка Омега

В 1925 году Тейяр де Шарден ввел в обращение слово «ноосфера». Точно так же как биосфера — это область жизни вокруг планеты Земля, ноосфера — это мысленная оболочка, невидимый слой идей вокруг Земли, который является суммой всех мыслей и духовных состояний человечества, всех культур, любви и знаний. Он предвидел, что каждому человеку со временем потребуются ресурсы всей планеты, чтобы быть удовлетворенным материально и психологически. Ноосфера также выполняет и другую функцию, потому что влияние на нее каждого человека не определяется пространством и временем, а раньше влияние человека было связано с его физической культурой. Поскольку границы мира расширяются, мы можем охватить их при помощи наших мыслей и отношений.

Понятие ноосферы нашло свое применение в эпоху информационных сетей. Оно оказало большое влияние на теоретиков в области программирования и Интернета, которые признали, что Тейяр де Шарден предвидел эти события за 50 лет до того, как они произошли. Это понятие также предшествовало понятию «Гайя» Джеймса Лавлока, при помощи которого он определял планету как живой организм.

Тейяр говорил, что человечество становится более саморефлективным, способным понять свое место в пространстве и времени, и его эволюция начинает идти вперед все более большими шагами. На смену бесстрастному принципу естественного отбора приходит ноосферное обновление идей, которые постепенно сделают всех нас физически свободными. Мы беспрепятственно перейдем к новому этапу существования, в котором все возможности будут реализованы. Тейяр называет это состояние «точкой Омега».

Последнее слово

«Феномен человека» — это не простая книга для чтения. Язык ее в некоторых утверждениях нуждается в интерпретации, но следует помнить, что у Тейяра де Шардена никогда не было аудитории, которая могла бы оценить его идеи и выразить по их поводу свое мнение. Те, кому интересно будет почитать более короткие его работы, могут взять «Будущее человека» или «Божественный век». Однако «Феномен человека» самая важная и известная книга, и ее влияние со временем только нарастает.

Идея Тейяра де Шардена о сверхжизни кажется замком, который выстроен в воздухе, но он считал, что если истину осознал один человек, то это все равно истина, и со временем она будет принята остальными. Хотя его книга стала бестселлером только после его смерти, ужасающая реальность XX века, естественно, позволяет усомниться в том, что мы движемся к некоторому важному поворотному моменту истории. Духовный прогресс и интеллектуальное превосходство, тем не менее, могут существовать вместе со злом, и Тейяр действительно считал такие феномены, как тоталитарное общество, необходимой частью эволюции человека, которую со временем сменит другая, более совершенная форма общественного устройства.

«Феномен человека» — это необходимая книга по саморазвитию. Ее автор придерживается ряда идей, которые могут вывести нас за пределы собственной личности.

Пьер Тейяр де Шарден

Родившийся в 1881 году в Оверлее, Франция, Тейяр де Шарден был четвертым ребенком в семье, в которой было всего 11 детей. Он получил образование в иезуитском колледже и в возрасте 18 лет был принят в иезуитский монашеский орден, в котором пробыл шесть лет. В 24 года его направили учителем физики и химии в колледж в Каро, где он преподавал три года, а затем шесть лет учился теологии в Сассексе, Англия. За это время Тейяр стал компетентным геологом и палеонтологом и наконец в 1912 году принял сан священника. Он вернулся в Париж, чтобы продолжить изучение геологии в музее национальной истории, но его работа была прервана Первой мировой войной. Во время войны Тей-яр получил медаль и орден Почетного легиона.

После окончания докторантуры в Сорбонне, в 1923 году Тей-яр отправляется в Китай по требованию Музея национальной истории. Там он провел 20 лет, так как в действительности был в немилости у церкви за свои идеи о первородном грехе и эволюции. Он внес важную лепту в палеонтологическую и антропологическую историю Китая, а также входил в состав группы ученых, которая обнаружила останки пекинского человека, синантропа.

Ему было позволено вернуться в Париж только после окончания Второй мировой войны, и он работал там до 1947 года, когда из-за сердечного приступа ему порекомендовали переехать в деревню. Произведения Тейяра были оставлены его другу, который сумел опубликовать их только после его смерти в 1953 году.

Уолден, или Жизнь в лесу 1854

«Я отправился в лес, потому что хотел жить свободно, встречать только важное в жизни и увидеть, смогу ли научиться тому, что они говорят, и не прийти к выводу, когда придет время умирать, что я и не жил вовсе».

«Иногда можно написать красивую картину или создать статую и таким образом сделать несколько объектов красивыми; но гораздо более славно создать или написать саму атмосферу или среду, сквозь которую мы смотрим, в которой мы живем морально. Отобразить качества дня — вот самое высшее из произведений искусств».

«Если вы построите замок в воздухе, то он необязательно разрушится. Именно там ему и место. Теперь необходимо заложить для него фундамент».

«Когда мы не спешим и мудры, то воспринимаем только важные и великие вещи, существование которых постоянно и абсолютно. Мелкие тени и мелкие удовольствия — только тени реальности. Они всегда лишь преходящий опыт».

В нескольких словах:

Убедитесь, что в вашей жизни есть время просто подумать.

Похожие книги:

Ралф Уолдо Эмерсон «Уверенность в себе»

Томас Мур «Забота о душе»

49.

Генри Дейвид Торо. Уолден, или Жизнь в лесу, 1854

Хотя его книга написана на основе подлинного опыта — Торо прожил два года в лесной хижине, — это произведение сегодня воспринимается как кладесь личной свободы и понимания. Торо вошел в лес 4 июля 1845 года. До него было недолго идти, он был всего в нескольких милях от Конкорда, штат Массачусетс, где Торо прожил большую часть своей жизни. Но он искал одиночества, и хотел открыть в своей жизни ее главное содержание, и сделать это вдали от лживого и продажного общества. После того, как он построил хижину размером 10 на 15 футов, у него было много свободного времени. Он посадил бобы, чтобы продавать их на рынке, но даже этим он наслаждался, занимаясь садоводством только для того, чтобы восполнить совсем скромные потребности. Идиллическая жизнь состояла из прогулок, чтения, наблюдения за птицами, писательства и просто бытия.

Жизнь и отношение к ней «Уолдена»

Это понятие кажется для большинства людей сегодня чуждым, потому что мы не привыкли тратить время попусту. Но Торо был уверен, что он богаче любого из своих знакомых, потому что у него было все, в чем он нуждался. Он постоянно трудился, чтобы удовлетворять свои запросы, а также наслаждался красотой природы и работой над своей душой, выполнить которую дает возможность одиночество.

Торо жил во времена рабства. Однажды он провел ночь в тюрьме, так как не желал платить налоги государству, которое поддерживает такое устройство. Но он возражал не только против рабства негров, но и против рабства всех людей на Земле. Как отметил Мишель Майер в книге «Уолден и гражданское неповиновение», книгу Торо можно рассматривать как текст о равноправии, хронику побега из неволи. Для автора метафорический далекий Юг лежал в нескольких милях от Конкорда; родной город, хотя там остались друзья и семья, превратился в своего рода тюрьму. Люди, живущие в нем, просто не знали, что они живут в тюрьме, поэтому могли наслаждаться материальным благополучием. Торо знаменит своим высказыванием о том, что «большинство людей живут в тихом

отчаянии».

Время, проведенное им в лесу, было опытом сознания, и в терминах современной психологии могло бы быть названо «стирианием». Торо хотел открыть полную свободу сознания, которая у него была с самого рождения, но, как он подозревал (несмотря на свое образование), она была затемнена «общепринятой мудростью» и предрассудками, привитыми с детства. Он ушел из города, чтобы перестать быть отражением социальных норм, чтобы понять, что означает быть свободным индивидом. Обсуждая великих первооткрывателей своего времени, он вспоминает слова Гриннела, американца, который отправился на поиски пропавшего в экспедиции англичанина Джона Франклина:

«Разве Франклин — только один потерявшийся человек, которого жена искала столь тщательно? Разве мистер Гриннел знал сам, где он находится? Будьте Мунго Праком, Льюисом и Кларком, Фробишером собственного океана; открывайте свою скрытую протяженность».

Влияние «Лесов»

Торо вместе со своим другом Ралфом Уолдо Эмерсоном стал основоположником этики американского индивидуализма. Ирония заключается в том, что они действительно выступали против того, что составляет основу современной жизни в США и других развитых странах, против культуры потребления, которая подавляет значение личности. Все же «Уолден и гражданское неповиновение» и произведения Эмерсона, которые повлияли на «Уолден, или жизнь в лесу», привлекательны сегодня для тех, кто хочет от жизни большего. Многие из идей, представленных в этой книге, вошли в сознание человека и стали моделями, на основании которых создавались современные произведения по саморазвитию. Например, среди описаний людей и природы мы находим следующие мысли:

«Если человек будет двигаться в сторону осуществления своих грез и посвятит себя полностью своей воображаемой жизни, то он найдет удачу, которая не может быть достоянием каждого».

«Я не знаю более восхищающего факта, чем бесспорная способность человека улучшать свою жизнь при помощи силы сознания».

И эта цитата, которая вполне могла быть написана Норманном Винсентом Пилом или Дипак Чопрой:

«Вселенная постоянно и преданно отвечает на наши вопросы; двигаемся ли мы быстро или медленно, путь для нас всегда готов. Проведем нашу жизнь в этом пути».

«Уолден, или Жизнь в лесу» также вышла за пределы своего времени в высокой оценке природы. Она строго следует за сменой времен года. Торо наслаждался зимой (построил себе камин и очаг), но особенно он ценил обновление и новые силы природы, которые пробуждаются весной. Природа была достойна сохранения ради нее самой, и немногие предметы были для него более поучительными, чем деревья, животные и вода. В одном ставшем классикой отрывке он отметил: «Я наконец-то нашел себе пару: я влюбился в раскидистый дуб». В своих поэтических строках Торо подчеркивает это ощущение единства с природой:

«Это прекрасный вечер, когда все тело — это только одно чувство — впитывает через каждую пору кожи удовольствие. Я иду и прихожу со странным чувством единства с природой, ощущаю себя ее частью».

Но все же то, что он видел в природе, никогда не было оторвано от того, что он видел в людях:

«Я был бы рад, если бы все луга на Земле оставались в нетронутом виде, если бы это было следствием перестройки сознания человека».

Прогресс и процветание

На одном конце его леса пролегла железная дорога, и Торо был потрясен ее быстрым ритмом. Технологический прогресс является отражением благополучия нации — или нет?

«Человек считает, что для здоровья нации необходима торговля, и он продает лес, общается по телеграфу, а также путешествует со скоростью тридцать миль в час, но его совершенно не беспокоит вопрос, должны ли мы жить, как люди или как бабуины».

Этот выпад против поглощенности инновациями и новизной также применим и к нашей современной культуре.

Совершенно неудивительно, что Торо не принимал стиль Бенджамина Франклина и его героизм упорного и тяжелого труда. Общественное положение и достаток были для него не столь важны, как свидетельство совершенства природы. Работа была для него необходима только для того, чтобы покупать книги, писать и наслаждаться природой.

Однако это не означает, что все мы должны жить в хижинах и разводить бобы. Лес для Торо представляет собой символ изобилия природы в целом, которая способна дать нам все, что потребуется

для спокойной жизни. Оставаясь в «деревне» своего сознания, опасаясь дурного слова со стороны соседа, мы будем видеть вокруг себя только горе, нужду и ограниченность возможностей. Вот наиболее часто цитируемые строки Торо об уникальности человека:

«Если человек не хочет идти в ногу со своими попутчиками, то, возможно, это потому, что он слышит другие барабаны. Дайте ему возможность идти под ту музыку, которую он слышит, насколько бы другой она ни была».

Последнее слово

«Уолден, или Жизнь в лесу» — это произведение для свободного духа. Оно особенно познавательно в отношении древних религий Востока, наследия индейцев Америки, самой природы, поскольку рисует перед нами ее величие, спокойствие и красоту. Что может быть лучшим отдыхом для читателя? Книга приглашает вас стать компаньоном Торо, насладиться лесом и озером, как это делал он, а также вникнуть в его комментарии по поводу людей и общества.

Уже ближе к концу книги встречается история про жука, который появился из старого стола, воскреснув после 60-летнего сна благодаря жару огня. Эта история является итогом всей философии Торо, потому что он считал, что у каждого человека есть возможность воскреснуть из «могилы» общества и, как этот жук, наслаждаться летом жизни.

Генри Дейвид Торо

Торо родился в Конкорде, Массачусетс, в 1817 году. После окончания Гарварда в 1837-м он занял пост школьного учителя, но возражал против применявшегося в то время телесного наказания, поэтому отправился работать на предприятие своего отца, которое производило карандаши. Он начал серьезно увлекаться природой после своего путешествия по Конкорду и реке Мерри-мак, которые упоминаются в книге, опубликованной через 10 лет. Два года (1841—1843) он провел в доме своего друга Эмерсона, и дети хозяина его очень полюбили.

Лес Вальден Понд, описанный в книге, находился на территории владений Эмерсона. В последующие годы Торо работал землестроителем, прачкой, садовником, а также читал лекции и писал статьи для журналов, в том числе для трансценденталистского журнала «Дайл». В 1849 году он написал статью «Гражданское неповиновение», в которой выражал протест против войны с Мексикой, и эта работа очень повлияла на Ганди и Мартина Лютера Кинга. Эссе «Рабство в Массачусетсе» было опубликовано в 1854 году одновременно с книгой «Уолден или

Жизнь в лесу, «Кейп Код» (1865) и «Янки, в Канаде» (1866) вышли уже после его смерти в 1862 году.

Работа Эмерсона «Торо» написана им в знак восхищения своим другом и его феноменальным знанием природы.

Возвращение к любви 1994

«Определенная доля отчаяния обычно необходима для готовности понять Бога. Когда мы приходим к идее духовной капитуляции, только тогда мы становимся серьезными, только тогда, когда оказываемся на коленях. Слой грязи на моей душе был таким толстым, что вся королевская конница и вся королевская рать не могли бы снова собрать Марианну. Истерическая женщина внутри меня была маньяком, а невинный ребенок — ее жертвой. Я чувствовала себя разрушенной».

«Любовь, если относиться к ней серьезно, — это радикальный шаг, основная отправная точка психологической ориентации, которая управляет миром. Она пугает не оттого, что очень маленькая, а оттого, что очень большая».

«Отношения являются соглашением. Они есть часть более широкого плана духовного развития, предписанием Святого Духа, по которому мы все должны достичь понимания и безусловной любви».

В нескольких словах:

Чудеса начинают происходить тогда, когда мы полностью полагаемся на Бога и решаем любить себя.

Похожие книги:

Уэйн Дайер «Подлинная магия»

50.

Марианна Уильямсон. Возвращение к любви, 1994

Марианна Уильямсон была самодеструктивным ребенком в свои 20 лет, когда неожиданно сделала для себя важное открытие, изменившее ее жизнь. В 1965 году Элен Шукман, профессор медицинской психологии Колумбийского университета, начала расшифровывать «голос». Результатом этого исследования стал «Курс чудес», духовная философия самоизучения, основанная на прощении, в поддержку которой сразу возникло большое движение. Уильямсон полностью погрузилась в этот курс, в результате чего сама стала читать о нем лекции, а впоследствии написала книгу «Возвращение к любви».

Ее стоит прочитать как мастерское обобщение основных идей «Курса чудес», но именно из-за страстного отношения автора к своей работе книга так нравится читателю. После выхода книги ее популярности помогло, что она понравилась Опре Уинфрид, и в результате «Возвращение к любви» шесть месяцев держалась в списке бестселлеров «Нью-Йорк Тайме». К настоящему времени ее продажи составили около миллиона экземпляров.

Сладкая сдача

В начале книги Уильямсон рассказывает о нервном срыве, который внес полное изменение в ее жизнь. Она всегда считала себя борцом за честные Принципы или против несправедливости, и даже освобождение своего демона восприняла как «поиск свободы». Но со временем, когда её болезнь прогрессировала, а затем медленно отступала, она поняла, что свобода больше похожа на понимание собственной личности и природы. Эта часть ее истории захватывает, потому что автор не желает оставлять от своей прежней личности камня на камне и пользуется для этого всеми средствами. Как и любой нормальный человек, она боялась расстаться со своей силой. Но борьба между «эго» и более чистым и подлинным «я» толкала ее дальше. Только после того, как Марианна опустила на самое дно своей личности, она решила попробовать что-то еще — в данном случае духовную капитуляцию.

«Эго» любит высоты, говорит Уильямсон, но также является источником несчастий, и мы должны ожидать, что события и обстоятельства могут либо увеличить наше благополучие, либо разрушить его. Просветленный человек, однако, понимает, что его внутреннее состояние определяет его способность видеть внешнее. С ним происходит то же, что и со всеми, однако он не сопровождает эти события страхом и напряжением. Когда мы обладаем чувством внутренней уверенности, присутствует возбуждение, но оно другой природы: оно связано с ясным восприятием мира, не отягощенным обычным эмоциональным багажом. Все равно есть драмы и кризисы, но они помогают личному росту: мы оставляем позади не духовные дела, а мелкие невзгоды.

Отношения

Большая часть книги посвящена личным отношениям. Вы можете возвращаться к этому разделу вновь и вновь, потому что он пробуждает в каждом отклик, особенно его различие между «особыми» отношениями «эго» и «священными». «Эго» характеризуется как великий судья. Но критика только повышает неуверенность, и человеку становится труднее измениться. Внимание к ошибкам ослепляет, и если безусловную любовь трудно воспитать, то награда за ее обретение несоизмеримо велика.

С точки зрения курса, наши отношения — это соглашение, которое способствует максимальному духовному росту. Наша идея о родстве душ неверна, потому что нашим подлинным духовным родственником может оказаться человек, который будет причинять больше всего неприятностей, тем самым обучая нас подлинной любви. «Эго», с другой стороны, направляет нас к тем, кто доставляет нам меньше хлопот и больше удовольствия, уводя от более продуктивных с духовной точки зрения отношений.

Уильямсон говорит о своих собственных личных отношениях, потому что она сама прошла через это. Кажется, что она говорит и о нашей жизни, задавая те же самые вопросы. Ответы, однако, часто расходятся с ожиданиями.

Работа и достижения

Книга «Возвращение к любви» утверждает, что мы думаем не только о любви, но и о работе. Путь к подлинному успеху лежит не через тяжелую работу и ответственность, а через общение с Богом, потому что только он может дать нам то, что лучше всего подходит нам в жизни. Своими силами мы можем добиться успеха, но гений является только выражением воли Бога. Мы боимся не столько ошибок, сколько успеха, который может ослепить своим блеском.

То же самое касается достижения целей. Они являются продуктом «эго», и наш мозг настолько силен, что может достичь их, однако с помощью Бога мы не только достигнем цели, но и получим от этого процесса максимум удовольствия. Этому вас не научат на программах МБА, но попробуйте проверить это знание в своей жизни. Уильямсон считает, что мы не можем ошибаться в этом, потому что вера в Бога так же реальна, как вера в силу гравитации.

Чудеса

Обычно личное развитие предполагает ответственность, но если мы хотим сдать на волю Бога, то оно становится не таким трудным делом. Уильямсон говорит, что сначала она считала чудеса псевдорелигиозной мистикой, но затем поняла, что разумнее просить о них.

Чудо — это необязательно превращение воды в вино. Это просто событие, которое раньше считалось несбыточным. Чудо должно быть не сотворением «эго», а подлинной частью процесса трансформации, только тогда оно действительно произойдет. Если меняется отношение к человеку, которое раньше считалось неосуществимым, то это тоже чудо.

«Курсы чудес» интригуют своим названием, потому что предлагают не просто обычное знание о божественном, а участие в сотворении чудес. Помните, что Иисус говорил о каждом из нас как о чудотворце. Церковь может определять чудо иначе, но такое понимание мешает самому сделаться волшебником. Неудивительно, что мы так просто отдаем свою силу.

Последнее слово

На фоне основательного восточного влияния на литературу по саморазвитию христианские корни «Возвращения к любви» выделяются, но книгу лучше считать духовным трудом, который использует христианскую терминологию «Курсов». Уильямсон сразу признает, что все идеи о Боге являются лишь различными вариантами одной и той же реальности (сама она по происхождению еврейка) и что личная связь с Богом не обязательна для успешного освоения «Курса». Прогресс ее студентов виден по тому, как они относятся к окружающим.

Если с первого взгляда «Возвращение к любви» кажется детским невинным поиском себя, то в большей своей части она является обобщением опыта «Курсов», с его убедительностью и вечными идеями. Это духовная мудрость, которая обладает огромной практической ценностью.

Марианна Уильямсон

Уильямсон выросла в Хьюстоне, штат Техас, в семье адвокатов. В 13 лет отец взял ее с собой во Вьетнам, чтобы она «увидела военно-индустриальную машину» в действии. Два года она проучилась в колледже Помона в Калифорнии, занимаясь философией и театром, и после этого семь лет жила только этим. В 1983 году она начала читать собственные курсы, которые стали очень популярными. Между 1987 и 1989 годами она основала два Центра в Манхэттене и Калифорнии — некоммерческие организации, направленные на поддержку людей с серьезными заболеваниями, в том числе больных СПИДом.

«Возвращение к любви» была первой из ее книг. «Ценность женщины» также стала бестселлером, за которой последовала «Иллюмината», посвященная молитвам и медитации. «Священная любовь» — это объяснение «священных отношений», на которое повлияли христианство, мифология и феминизм. «Исцеление Америки» — это набросок политического переустройства Америки в сторону большей духовности. Чтобы осуществить эту цель, Уильямсон вместе с автором книги «Разговоры с Богом» Нилом Дональдом Уолсоном основала «Альянс глобального Возрождения».

Еще 50 философов

1. Альфред Адлер «Что для вас может означать жизнь» (1931)

Альфред был основателем новой ветви в психологии — индивидуальной психологии, но в этой книге он излагает свои взгляды для широкой публики. Она рассказывает о взрослении, чувстве превосходства и низкой оценке, важности сотрудничества, работы, дружбы, любви и брака.

2. Горацио Альгер «Бесчастный Дик» (1867)

Наверное, самая известная история про бедного мальчика, который стал богатым, сделавшая американскую мечту доступной для миллионов. Созданная среди небоскребов Америки XIX века, она несет в себе послание о бесконечном стремлении к успеху, но ее все еще Очень приятно читать.

3. Мухаммед аль-Газали «Алхимия счастья» (XI век)

Аль-Газали в средневековой Персии был почтенным философом, который стал бродячим мистиком — суфием. «Алхимия счастья» — это выражение средневековой исламской этики саморазвития и краткий вариант его основного труда «Возвращение наук о вере», которым читатели наслаждались в течение многих веков. Его основная цель — самопознание возможно в результате познания Бога.

4. Роберт Ассагиони «Психосинтез» (1965)

Ассагиони, итальянский психолог-гуманист, считал, что Фрейд уделял внимание только либидо, комплексам и инстинктам, а это недостаточно для понимания человека. В «Психосинтезе» он говорит о введении в психологию души и воображения. Иногда ее сложно понять, но она оказала влияние на развитие психологии.

5. Эрик Берн «Игры, в которые играют люди» (1964)

Эта книга была написана для научной аудитории, но стала бестселлером. Она оказала большое влияние на книгу Харриса «Я ОК — ты ОК», центральная ее идея в том, что у каждого из нас есть «правила для жизни», которые определяют наши действия. Хорошая новость в том, что мы можем это изменить.

6. Франк Беттгер «Как я стал из неудачника успешным продавцом» (1950)

Беттгер был продавцом в Америке 20—30-х годов XX в., а также другом Дейла Карнеги. Его книга по сей день популярна, потому что каждому нужен этот навык, и она рассказывает хорошую историю.

7. Джон Брэдшоу «Возвращение домой: обучение и воспитание своего внутреннего ребенка» (1992)

Понятие «внутренний ребенок» высмеивает современную культуру жертвенного состояния. Бестселлер Брэдшоу — довольно серьезная работа, которая объясняет, почему знание и принятие прошлого важно в становлении взрослого человека.

8. Натаниель Бранден «Сила самоуважения» (1969)

Апостол и любовник Айн Рэнд, Бранден этой книгой помогает развитию движения за самоуважение.

9. Клод М. Бристоль «Магия веры» (1948)

Ее даты и ссылки могут повторяться, а ее идеи о творческой визуализации и силе утверждений кажутся устаревшими, но многие читатели за последние 50 лет испытали на себе силу этой книги.

10. Лео Бускагля «Любовь» (1972)

Бускагляя — популярная фигура в движении саморазвития. Это одна из его ранних работ о том, что мы считаем очевидным, и, наверное, одна из наиболее высоко ценимых.

11. Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен «Куриный бульон для души» (1993)

Это не философия самосовершенствования, а собрание утешающих печаль и вдохновляющих историй, которое очень хорошо продается. Эта формула бесконечно много раз повторяется в книгах серии «Куриный бульон» для душ подростков, домашних животных, глобальной души и так далее.

12. Чин Нин Чу «Широкое лицо, черное сердце» (1994)

Эта книга представляет вашему вниманию философию воина с восточными оттенками. Она одинаково хорошо подходит и для личного развития, и для бизнеса и понравится тем, кто считает обычные книги по саморазвитию бесхарактерными.

13. Конфуций «Сборник мыслей» (VI век до н. э.)

Собрание из 200 афоризмов, историй, диалогов, которые пришли к нам от одной из наиболее влиятельных и легендарных фигур в истории. Опубликованный после смерти автора, «Сборник мыслей» управлял китайской цивилизацией две тысячи лет и сегодня еще оказывает влияние на читателя.

14. Рассел Г. Конвелл «Акры бриллиантов» (1921)

Оригинальное и вдохновляющее произведение, эта книга оказалась настолько востребованной, что на доход от ее продажи содержится университет. Истории из жизни показывают, что люди повсюду ищут свою удачу, когда «акры бриллиантов» можно найти на собственном заднем дворе (метафорически и буквально).

15. Эмиль Куэ «Саморуководство посредством постоянного сознательного самовнушения» (1922)

Эта книга содержит знаменитую мантру самовнушения: «Каждый день всевозможными путями я становлюсь все лучше и лучше». Процесс движения к успеху начинается с утверждений о личной успешности. Книга была влиятельной в прошлом, но сейчас ее не так много читают.

16. Эдуард де Боно «Польза бокового мышления» (1967)

Де Боно не изобрел боковое мышление. Но термин вошел в обращение при его участии. Он предлагает альтернативу традиционному логическому «вертикальному мышлению». Это последняя книга де Боно, которая учит нас думать о себе.

17. Стефани Доурик «Близость и одиночество» (1996)

Эта книга показывает, как связаны между собой способность к близости и способность находиться в одиночестве и испытывать счастье. Доурик — австралийская ученый психотерапевт, книга которой «Прощение» также весьма популярна.

18. Альберт Эллис «Руководство по рациональной жизни» (1975)

«Рациональная эмоциональность» Эллис показывает, как можно контролировать свои эмоции, изменяя свои убеждения. Эта книга продолжает находить новых читателей, которые ценят влияние, которое она оказывает на их отношения.

19. Марсилио Фичино «Книга жизни» (XV век)

Философ эпохи Возрождения, который применяет идеи о духовности к повседневным проблемам. Ее сложнее читать, чем современных классиков, но она значительно повлияла на работу Томаса Мура «Забота о душе».

20. Эрих Фромм «Иметь или быть» (1976)

Великий социальный философ Фромм проводит различие между двумя отношениями к жизни: «иметь» — его основой является материалистическое, ироническое отношение к жалости и недостаткам, и «быть», основой которого является удовлетворенность и мир.

21. Лес Гиблин «Как найти уверенность и силу в общении с людьми» (1956)

Руководство по общению с людьми, написанное бывшим начальником отдела продаж. Она обращает внимание на то, почему они ведут себя именно так; ее цель — избавить вас от страха и создать легкость в общении.

22. Калил Гибран «Пророк» (1923)

Гибран — сириец, который эмигрировал в США. Хотя он являлся актером, известным его сделал именно этот бестселлер, проданный тиражом 20 миллионов экземпляров. Прекрасные и глубокие стихи о любви, потере, браке.

23. Уильям Глассер «Терапия реальностью» (1965)

Этот удивительный бестселлер предлагает вашему вниманию идею о том, что умственные расстройства являются результатом нежелания встретиться с реальностью и принять решение. Основана на клиническом опыте.

24. Томас Харрис «Я ОК — ты ОК» (1967)

Большинство людей представляют себе классику саморазвития именно так. Она популяризует аналитическую модель взаимодействий, в которой все мысли и слова человека являются выражением либо Отца, либо Взрослого, либо Ребенка.

25. Том Хопкинс «Официальное руководство для достижения успеха» (1982)

Скромная, но популярная работа одного из наиболее уважаемых в Америке авторов по саморазвитию ораторского искусства.

26. Элберт Хаббард «Послание к Гарсии» (1899)

В 1895 году Хаббард основала в Нью-Йорке общество, основанное на самодостаточности и позитивном мышлении. Его пресс-издание опубликовало «Послание к Гарсии», памфлет (приблизительное число экземпляров — 40 миллионов) о героизме во время испано-американской войны. Книга вес еще популярна среди офицеров и служащих, потому что рассказывает о необходимости сделать дело любой ценой.

27. «И-Цзин»

Китайская «Книга перемен» существует уже 3000 лет, но все еще остается важным инструментом самопонимания. Она дает читателю представление о возможностях во времена великих перемен, и это делает ее актуальной для XXI века.

28. Гарольд Кушнер «Когда с хорошими людьми происходят плохие вещи» (1984)

Кушнер — раввин, написавший эту книгу в ответ на смертельную болезнь своего ребенка. Она о тех вещах, которые вы не можете контролировать, и о том, как с ними справляться. Написана умно и практично, до настоящего времени популярна.

29. Мэриел Джеймс и Дороти Джонгвард «Рожденный побеждать» (1971)

Бестселлер (продано четыре миллиона экземпляров), который анализирует стили общения и дает

упражнения в духе гештальтпсихологии, чтобы изменить состояния «эго», для полного ментального выздоровления.

30. Уильям Джемс «Воля к вере» (1907)

Джемса можно назвать «отцом американской психологии», но как практический философ он оказал большое влияние на литературу о саморазвитии. «Воля к вере» ставит перед читателем важные вопросы о причинах поступков и вере, а такие эссе, как «Стоит ли жить эту жизнь?», содержат самые замечательные его мысли.

31. Орисон Свитт Марден «Двигаясь вперед» (1894)

Признанный основатель движения за успех в Америке, Марден (1850—1924) опубликовал бесчисленное количество книг, вдохновленный идеями о характере и трудной этике работы Сэмюэля Смайла. Это самый известный его бестселлер.

32. Ролло Мэй «Свобода и судьба» (1981)

Мэй считает, что выбор для себя одной судьбы не только не делает нас хуже, но и дает достаточное количество свободы, чтобы создавать и процветать. Тема личной ответственности повлияла на Стивена Ковеля и других писателей.

33. Ог Мандино «Самый большой успех в мире» (1981)

Знакомая идея о постановке цели и самореализации, которая написана в виде истории, происходящей во времена Нового завета. Мандино был другом Норманна Винсента Пила, он придерживается той же линии «поверь в себя».

34. Эрл Найтингейл «Самый странный секрет» (1955)

В поздний период своей жизни Эрл Найтингейл был известен как «декан саморазвития». Это его классическая работа, которая была продана тиражом более миллиона экземпляров и сделала аудиозапись одной из главных форм торговли в индустрии самосовершенствования.

35. Робин Норвуд «Женщина, которая любила слишком много» (1988)

Бестселлер ток-шоу, который все еще радует читателя полезным различием между любовью к себе и зависимостью, а также раскрывает ловушки, в которые попадают люди при выборе партнера.

36. Фриц Перлз «Гештальттерапия: совершенство и рост человеческой личности» (1951)

Перлз был одной из ключевых фигур движения за человеческие возможности 1960-х годов, и это одна из самых важных его работ. На него повлияли психоанализ и экзистенциализм, в гештальттерапии он подчеркивал необходимость выйти за пределы своих границ, обращая больше внимания на настоящее.

37. Роберт Рингер «В поисках номера 1» (1977)

Бестселлер 1970-х годов. Не так плох, как кажется с первого взгляда. Он показывает читателю, как избежать ненужных жертв и получить то, что он хочет без чувства вины.

38. Карл Роджерс «О становлении личности» (1961)

Роджерс помог изменить психотерапию, заменив психоаналитическую «интерпретацию» внимательным слушанием терапевта. Хотя эта работа была эмблемой этики самораскрытия в 1960-е годы, она все еще остается популярной.

39. Бертран Рассел «Завоевание счастья» (1930)

Знаменитый оксфордский философ вступил на территорию саморазвития. Хотя и устаревшие, юмор и озарения Рассела все еще делают книгу приятной для чтения. В первой части работы обсуждается, что делает человека жалким, а во второй — что делает его счастливым.

40. Роберт Г. Шуллер «Трудные времена никогда не продолжаются долго, а трудные люди живут долго» (1984)

Инструмент для создания каменного образа своей личности представляет священник Хрустального собора, Калифорния. Шуллер является автором термина «мышление через возможность».

41. Гейл Шии «Переходы» (1976)

Яркий бестселлер 1970-х годов, который проводит читателя через стадии взрослой жизни. Переведенная на 28 языков, эта книга была названа библиотекой Конгресса США одной из самых влиятельных книг всех времен.

42. Хосе Сильва и Джозеф Миль «Методы контроля над сознанием Сильвы» (1977)

Бывший мастер по ремонту аудиотехники, Сильва заинтересовался техниками контроля над сознанием и создал знаменитый курс, предполагающий работу с тета-волнами мозга. Это бестселлер по данному методу.

43. В. Клемент Стоун и Наполеон Хилл «Успех при помощи положительного настроения сознания» (1960)

Стоун был наставником и деловым партнером Наполеона Хилла, и эта книга является объединением «Науки успеха» Хилла и книги Стоуна про американский оптимизм, написанной в духе Горацио Альгера. После 40 лет она все еще хорошо продается.

44. Дебра Таннен «Вы просто не понимаете» (1991)

Исследование женского и мужского стилей общения, основой для которого послужили лингвистические работы Таннен. Альтернатива Джону Грью.

45. Брайен Трейси «Максимум достижений» (1995)

Многие знатоки литературы по саморазвитию ставят книгу Трейси на первые места в списке популярности. Хороший синтез идей и техник жанра, написанный оригинальным языком.

46. Кевин Трюдо «Мегапамять» (1995)

Простые техники, с помощью которых вы сможете удивить себя и своих друзей силой своей памяти. Трюдо является одним из королей информационной торговли, но его техники уходят корнями в XVII век.

47. Теодор Зельдин «Интимная история человечества» (1994)

Панорамный обзор условий жизни человека, сделанный оксфордским историком, содержит удивительные досье на современных женщин. Книга посвящена тому, что качество вашей жизни намного улучшится, если оценивать его в контексте истории человека.

48. Зиг Зиглар «Увидимся на вершине» (1975)

Работа старой мотивационной школы, основанная на убеждении в том, что «ты можешь получить то, что хочешь, если ты сможешь получить другим то, что они хотят». Читать ее приятно, но ее христианские ценности придется по вкусу не всем.

49. Дана Зогар «Квантовое сознание» (1990)

Приложение квантовой физики к нашему отношению, к миру и себе. Книга забегаёт вперед своего времени и долго останется влиятельной работой.

50. Гари Зукав «Место души» (1990)

Эта книга, возможно, принадлежит больше Новой эпохе, чем литературе по саморазвитию. Она содержит схему человеческой эволюции, которая представляет собой переход от физических чувств к духовным. Миллионам придется по нраву идеи автора.

Об авторе

Том Батлер-Боудон — страстный защитник положительного эффекта саморазвития, или, как он называет это, «литературы о возможностях». Своими работами, веб-сайт (www.Butler-Bowdon.com), личными консультациями он активно поддерживает веру в то, что саморазвитие и самопознание связаны с большей свободой сознания.

Автор потратил более пяти лет, изучая, читая и составляя свой список мудрых советов. Он работает и живет в США и Австралии.

Том Батлер-Боудон
50 книг и великих идей, которые помогут вам изменить свою жизнь
Издательство: Астрель, 2005 г.
Твердый переплет, 368 стр.
ISBN 5-17-028230-3, 5-271-10675-6, 1-85788-323-3, 985-13-5229-2
Тираж: 5100 экз.
Формат: 84x108/32
Переводчик: С. Зубков
OCR: Марс Рахманов