

16+

Альфамер Асакура

**Записки Маленькой
Карьеристки**

Альфамер Асакура

Записки Маленькой Карьеристки

«Автор»

2020

Асакура А.

Записки Маленькой Карьеристки / А. Асакура — «Автор», 2020

Опять двадцать пять... И снова всё идет не по плану. Сложности в карьере, проблемы на работе, отдыхать вообще некогда... Такой ли должна быть ваша жизнь? Автор убеждён, что нет. В жизни должно быть и время на отдых, и время на себя... И не в ущерб финансам, само собой. А также - жизнь должна быть полна ярких красок, и безо всякого "невозможно"! Как не попадать впросак, и как грамотно построить свою жизнь - именно об этом вы и узнаете со страниц "Записок"!

© Асакура А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Предисловие	5
Общество бросает нам вызов	5
Раздел первый. Про себя	6
Глава первая. Когнитивный диссонанс	6
Глава вторая. Перепозиционирование	8
Глава третья. Объектность и жертвенность	9
Глава четвёртая. О жвачной корове	10
Глава пятая. Списывай убытки	12
Выводы:	13
Часть вторая. О доходах и расходах: составляем бюджет	14
Глава шестая, или сказка о потерянном времени	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Альфамер Асакура

Записки Маленькой Карьеристки

Предисловие

Общество бросает нам вызов

«Я лучший друг, и злейший враг – смотря кому, когда и как».

Общество в какой-то степени полезно. Мы учимся общаться с людьми, и именно через общество самореализуемся. В этом плане оно приносит нам значительную пользу, само того не ведая. Ведь если кто-то покупает компьютер, он вряд ли задумывается о том, кто его собирал – а вполне возможно, что там, с другой стороны производственного процесса, тот, кто вдохновлён именно своей работой, и получает от неё колоссальное удовольствие. Мы не знаем.

Но может быть и так, что по другую сторону конвейера находится недовольный своей жизнью человек; грустный; печальный; такой, что просто и пожалеть его мало; хочется и чаем напоить, и печеньки дать, и вообще погреть и утешить.

Где вы узнали себя? К какому из двух типов вы относитесь?

Обществу на самом деле – всё равно. Будьте уверены – никто вас гладить, утешать или кормить печеньками не будет. Кроме того, позволю себе заметить, ни чай, ни печеньки, ни обнимашки вашу проблему решить не в состоянии. Может, конечно, и в состоянии, но тогда вы бы вряд ли взяли бы эту книгу.

По сути, общество – это палка о двух концах, как и полагается любой приличной палке. С одной стороны – это опора, поддержка, помощь. С другой – злейший враг, готовый растоптать и растерзать. Результат вашего взаимодействия с обществом, как бы банально это ни звучало, зависит только от вас.

Вопрос, конечно: как зависит? Вот этому и посвящена эта книга.

Раздел первый. Про себя

Глава первая. Когнитивный диссонанс

Жила-была обычная девочка Маша. Ну, как у нас в сказках: самый обычный невинный ребёнок. Только уже взрослый. И тут налетели на неё гуси-лебеди...

В данном случае эти представители пернатого царства ознаменовали конец. Конец всего. Потому что у Маши не осталось ничего. Не было ни собственной квартиры, ни собственного бизнеса; были только скучная работа и долги. Особенно последнего было много. На оплату кредитов уходила половина зарплаты. Впрочем, Маша упрямо не замечала надвигающейся катастрофы. И вот, в один прекрасный день она поняла: это конец.

Долги по кредитным картам превысили семьдесят тысяч рублей, кредиты были на пол-миллиона, и в итоге стало ясно, что даже на еду денег уже не хватит. Всё, приехали.

Когнитивный диссонанс – ситуация столкновения в сознании индивида противоборствующих идей, зачастую предъявляющих к нему прямо противоположные требования.

В общем виде когнитивный диссонанс совершенно неопасен, так как ведёт лишь к переосмыслению ценностей.

Однако состояние затяжного диссонанса приводит к депрессии, унынию и апатии. А оно вам надо?

Есть два способа избежать когнитивного диссонанса. Первый: никогда не встречаться с противоположными ценностями и идеалами, избегать других идей. Во-первых, это невозможно. Планета – не пустой полигон, а вполне себе населённое место, и, следовательно, вы будете встречаться с другими людьми, а значит – и идеями. Во-вторых, такая линия поведения опасна: если всё время придерживаться одной и той же линии поведения, может получиться вот что:

Маша, надо заметить, была вполне успешной женщиной. Лет эдак двадцать назад. А сейчас от неё даже и тени-то не осталось, сплошное уныние. Маша вполне хорошо училась в школе, хотя и не была отличницей. Показывала хорошие результаты в творчестве, и поэтому пошла в музыкальную школу. Там она с блеском освоила фортепиано, и после окончания основного курса обучения пошла в музыкальное училище. Идея о музыкальной карьере ей нравилась, и поэтому она усердно занималась, и вскоре получила ожидаемый диплом.

После успешного окончания и этой ступени образования, наша героиня пошла ещё и в институт, по профилю преподавателя музыки. И его она, как и ожидалось, закончила успешно. И всё было хорошо – работала учителем, работа ей нравилась, просто мир и идиллия. Но тут пришла беда, откуда не ждали.

Вообще-то, это не совсем правда. Маша эту беду давно ждала, просто не отдавала себе отчёт в этом. Конечно, сложно принять этот факт. Какой именно? Что твой «мужчина» – редкостный гад и козёл. Причём эта фраза может обидеть скорее не его, а обыкновенных козлов. В общем, мужчина оказался не то что «не очень», а прямо скажем – «очень не». И понеслась.

Развод, скандалы, и всё такое...

А потом как-то утряслось. Тихо-мирно стало жить. Но кое-что изменилось.

Маша ушла с любимой работы и устроилась в продажи. Да-да, именно в эту помойку, потому что там больше платят. А после этого у неё появилось МНЕНИЕ. И оно, мнение это, испортило ей всю жизнь.

Началось всё, как и водится, с саморефлексии. Маша – девочка умная, поэтому винить себя ни в чём не хотела, чтобы не подрывать самооценку. Но при этом она отчётливо видела, что жизнь идёт под откос. Значит, нужно искать причину. И она быстро нашла её. Конечно же,

это муж во всём виноват! Ушёл, бросил семью, вот ведь мерзавец! И вообще, если бы не он, то как всё было бы замечательно!

Постепенно Маша крепла в своём утверждении, и тем самым передала бывшему мужу власть над собой (об этом позже). И, так как власть принадлежала мужчине, то ей захотелось другого «мужчину», да чтобы богатого, да чтобы любящего, и вообще супер-пупер избранника!

Только вот одного не учла Маша – это уже не её жизнь...

Так и прожила Маша двадцать лет, ожидая «мужчину» и прожигая жизнь впустую. Мечты не реализовывала, денег не зарабатывала – а зачем? Ведь появится тот самый, и сразу же и деньги будут, и можно будет не работать, и всё такое прочее. Ну-ну.

В общем, идеи она свои по жизни не меняла, и вот что получилось.

Но есть и второй способ мышления, о котором мы так и не поговорили. Это переосмысление ценностей. И чтобы не впасть в когнитивный диссонанс, делать это нужно быстро и качественно.

Чем мы и займёмся, а заодно спасём Машу, а то чего же ей, бедненькой, так и жить и давить на жалость?..

Глава вторая. Перепозиционирование

Что такое «позиционирование» объяснять, пожалуй, никому не нужно. Это вроде бы и так понятно. Например, часто говорят, что «Дизайнерская одежда из N-коллекции *позиционирует* себя как элитная одежда». То есть, одежда представлена так, чтобы её считали элитной.

То же самое и с людьми.

Человек – это, конечно, не одежда, но принцип тот же. То, как человек себя *позиционирует*, и влияет на то, как его будут воспринимать. Даже не столь важно, что о человеке думают окружающие. Важно то, что он сам думает о себе.

Казалось бы, как это связано? На самом деле, этот феномен имеет множество объяснений, начиная с того, что человек транслирует в пространство «энергетический посыл», и заканчивая феромонами. Правда, есть куда более прозаичные объяснения. Например, такое:

Человек, когда позиционирует себя, принимает ещё и определённую линию поведения. И именно по этому поведению и определяется, каков человек. Причём это как осознаваемые модели поведения (речь, одежда), так и неосознаваемые (мимика, жесты). Исходя из этого уже можно составить представление о человеке. Проведите эксперимент. Прогуляйтесь по улице и посмотрите на людей вокруг. Вы заметите, что можете довольно точно понять, кто и в каком настроении. Казалось бы, почему? Ведь вы не то что не говорили с этим человеком, вы вообще видите его впервые в жизни.

На самом деле, навык определения эмоционального состояния человека приходит со временем, и даже ребёнок шести-восьми лет способен сделать то же самое, что и вы. Распознавать эмоции дети умеют не хуже взрослых. Потому что это критически важно для их выживания.

Так и со взрослыми. Каждый взрослый может определить ваше эмоциональное состояние. И если женщина идёт по улице с кислой миной, то она не то что «мужчину» не найдёт, – даже соседский кот Вася убежит от неё куда подальше. Причём речь здесь не идёт о том, чтобы «скривить морду» и смотреть на всё через презрительную ухмылку. Такие яркие выражения чувств встречаются нечасто и длятся недолго. А вот обычное «пассивное уныние» очень хорошо заметно, как бы вы ни пытались его скрыть.

На самом деле, скрывать ничего не нужно, потому что, во-первых, бесполезно, а во-вторых, требует много энергии. Куда лучше быть искренне счастливым, тогда и скрывать проблемы не нужно, и живётся легче. Только вот как жить-то легче, если вокруг столько проблем? Об этом далее.

А пока важный факт: то, как вы себя позиционируете оказывает колоссальное влияние на отношение окружающих к вам. Если вы хотите комфортных социальных контактов, то пора бы уже пересмотреть свою позицию.

Глава третья. Объектность и жертвенность

Есть у нас на грешной земле страшное стремление человека. Оно губит жизни и успешных бизнесменов, и талантливых менеджеров, и милых домохозяек. Пожалуй, только люди творческих профессий имеют хоть какой-то иммунитет от этой гадости. А называется проблема комплексом жертвы, или, если более расширить, «объектностью».

Что такое комплекс жертвы?

Вы когда-нибудь видели мышку, убегающую от кошки? Незавидная участь. Но у мышки есть шанс сбежать, потому что она не занимается самокопанием. А вот у человека, как правило, такого шанса нет.

Итак, *комплекс жертвы – это состояние личности, при котором она считает себя жертвой обстоятельств (любого характера, начиная от развода и заканчивая наводнением) и передаёт власть над собой другим людям.*

Жертва имеет внешний локус контроля, то есть объясняет события своей жизни внешними причинами. Наоборот, успешные люди считают свою жизнь следствием своих поступков, то есть имеют внутренний локус контроля. Крайне важно принять на себя ответственность за всё, что вы делаете, и перестать мыслить как жертва. Если вы будете мыслить как жертва, то вскоре станете жертвой.

Объектность – это восприятие человеком себя как объект внешних субъектов.

Что это значит?

Объектный человек считает, что в его жизни от него ничего не зависит. Деньги зависят от мужика, карьера – от начальника, воспитание детей – от бабушки, – ну и так далее. Такой человек не верит в свои силы и при этом с радостью подчиняется обстоятельствам.

Это «продвинутая» версия комплекса жертвы. Если жертва отдаёт власть над собой только конкретным обстоятельствам (как правило, совершенно не имеющих значения для её жизни), то объектный человек передаёт власть вообще всему, чему только сможет. Потому что так проще. Но вот счастья с таким подходом не видать.

Итак, что делать с этой гадостью? Очень просто. Надо осмысленно признать, что ваша жизнь – это следствие ваших поступков, и не более того. Никто и никогда не может влиять на вашу жизнь. Она только ваша.

Конечно, может закрасться сомнение: вот, я уже пробовала менять отношение, и ничего не изменилось... Не изменилось потому, что вы «попробовали». Механизм такой.

Ваше настоящее – следствие ваших поступков в прошлом. Ваши поступки *в настоящем* влияют не на него, а на *будущее*. При этом следует учитывать, что это будущее может наступить не так скоро, как вам хочется. Но от этого оно не станет хуже.

Попробуйте мыслить по-другому. Поступать по-другому. Тогда и жизнь будет другая. Ваши поступки привели вас туда, где вы есть сейчас. Они не приведут вас к другой жизни.

Пока вы их не измените.

Глава четвёртая. О жвачной корове

Что делает корова? Вот прямо целый день, с утра и до самого вечера? Правильно, она жуёт. Ей не принципиально, *что именно* жевать. Главное, чтобы рот всегда был полон.

Многие люди уподобились коровам. Им не важно, о чём думать, главное, чтобы думать. О чём-то. О чём угодно. При этом они обдумывают то, что вызывает яркий эмоциональный отклик. И так как у многих людей есть проблемы, и они явно мешают, то и эмоции в основном вызваны именно проблемами. И человек начинает о них думать. Долго, смачно, прямо как корова жуёт свою траву.

Руминация (от латинского – «жевать») – многократное обдумывание своих проблем без конструктивного их решения. Обсуждение себя в своих же мыслях, как правило – в деструктивном контексте.

Руминация¹ – большая проблема для человека. Когда он «жуёт», то не смотрит на свои достижения, списывая их на случайность. Он видит только проблемы (а как иначе? Он же их обдумывает!), а решения при этом остаются за кадром, потому что времени на поиски его нет (а откуда ему взяться, если весь день жуёшь?). Такая позиция ведёт к постоянному спаду настроения и усугублению проблем (потому что, чтобы проблемы не мешали, их нужно решать, а не обдумывать).

Конечно, помощь как обычно приходит из детства. «Ты неряха»; «Кто тебя такую возьмёт замуж?»; «Что ты за ребёнок?!» и так далее. Как правило, мама с папой работают совместно, отравляя жизнь ребёнку и создавая множественные комплексы. Потом, конечно, это забывается, а вот проблемы остаются. И ведут они к неудачам во взрослой жизни, до тех пор, пока их все не вспомнить и не решить. Просто поймите, что ваше детство закончилось. Теперь у вас новая жизнь. И вы сами решаете, какой она будет: успешного человека или жвачной коровы.

«Но ведь проблемы нужно обдумывать!» – скажете вы. – «Нельзя же избавиться от них, без того, чтобы подумать и принять решение!»

Да, вы правы. Определённо, обдумать их нужно. И важно. Только вот *обдумывание* и *жевание* – совершенно разные вещи. Когда человек жуёт, он концентрируется на проблеме. Когда он обдумывает, он концентрируется на решении. Вспоминаем главу третью: нам важно иметь внутренний локус контроля. Теперь внесём дополнения к этому правилу.

Внутренний локус контроля хорош для достижений. То есть, он считает, что достиг чего-то благодаря своему навыку, знанию... ну и так далее. А вот для поражений и неудач, напротив, лучше *внешний* локус контроля. Это не потому Маша осталась без работы, что не имеет знаний, а потому что обстоятельства виноваты.

В определённой мере это хорошо. То есть, пока мы объясняем поражения внешними причинами, живётся легче. Но всё же это опасный путь...

Вспомните, что случилось с Машей. Сначала она объясняла свои неудачи уходом мужчины, и это помогало ей сохранить свою самооценку. Но потом это переродилось в принцип жертвы, и она отдала власть над собой в чужие руки. Вот это как раз плохо: никому нельзя передавать власть. Она и самим пригодится.

Как же быть? С одной стороны, объяснять поражения нужно внешними причинами (чтобы не портить самооценку), а с другой – внутренними (чтобы не терять ответственность и власть).

Рекомендация такова: не объяснять неудачи, признавая фактор внутренних причина. Это как?

¹ Вопрос руминации подробно изучает Мартин Селигман.

Очень просто. Если, допустим, уволили с работы, то нам безразлична причина: нам не важно, начальник ли это козёл, или мы сами накосячили. Но вот что делать дальше: беспомощно свесить лапки или искать работу – это уже наш выбор. И за него необходимо отвечать.

Кроме того, необходимо принять решение по проблеме. Это значит, что нужно *объективно, без руминации*, проанализировать предпосылки проблемы и *сделать вывод*. «Я дура» – это не вывод. «Я не владею навыком убеждения в продажах» – вот это уже лучше. Помните, что вывод всегда должен быть конкретным.

А пока переходим дальше.

Глава пятая. Списывай убытки

Ещё в сознании человека прижилось созданное школой мировосприятие. Оно касается двух аспектов:

1. Надо быть лучшим во всём;
2. Ошибки нужно исправить.

Оба положения *крайне вредны*, и испортили немало нервов самым лучшим представителям человеческого рода. Сила их настолько велика, что взрослые тётеньки и дяденьки стремятся исправить ошибки не только своей взрослой жизни, но даже юности и детства (как будто это кому-то нужно). Разумеется, что ничего хорошего из этой затеи не выйдет, потому что машину времени пока не изобрели (и хорошо), и поэтому все попытки «исправить» превращаются в жизнь прошлым и расплату за прошлое. Вот и кармы никакой не надо: люди сами всё создают, даже высшим силам и работы-то не оставляют!

Есть такой термин в бухгалтерском учёте: необратимые убытки. К примеру, какая-то компания потратилась на рекламу, а она не принесла никакого результата. Или были вложены деньги в товар, а он не продаётся.

Первое правило касаясь таких убытков: никогда не вкладывать в них деньги.

Расширение рекламной кампании, развоз этого унылого товара по точкам сбыта – в 99% случаев ни к чему не приведёт. Следовательно, самое лучшее – забыть об этом, списать как убыток и никогда больше не вспоминать.

Необратимые убытки (издержки) – убытки прошлого периода, не приносящие доходы в текущем. В широком понимании – любые бесполезные навыки, поступки или жизненные ошибки.

Итак, первое правило: не вкладывайте никаких ресурсов в необратимые убытки. Никогда. Ни под каким предлогом. Не вкладывайте. Не нужно. Даже если самолюбие очень просит. Признайте ошибку и забудьте о ней.

Допустим, вы отучились четыре года в институте, и не можете найти работу по специальности. Просто поймите, что если за полгода вы её не нашли, то с высокой долей вероятности (процентов 80) – вы её уже никогда не найдёте. Начните осваивать другую профессию. Не пытайтесь содрать «с паршивой овцы хоть шерсти клок». Эта шерсть испортит вам весь склад.

Другой пример: в прошлом вы допустили ошибку. Устроились на плохую работу. Не строили карьеру. Не получили красного диплома (спрашивается, зачем он вам нужен?). Упустили выгодную сделку. Что из этого всего следует?

Большинство людей начинают с красноречивого «Дура!» и заканчивают самозабвенным самобичеванием на все лады. Так вот. Ничего этого делать не нужно. Потому что наверняка вы знаете лишь одно: то решение было ошибочным. Почему оно получилось таким, не столь важно. Просто сделайте вывод, как *надо* и как *не надо* поступать в такой ситуации, а саму ошибку отправьте в Лету.

Во-первых, вы не знаете наверняка, как пошли бы события в другом сценарии, где вы бы выбрали другую дорогу. Возможно, всё было бы намного хуже, и не факт ещё, что вы бы не жалели о том, другом выборе.

Во-вторых, вы не можете получить выгоду задним числом. Поэтому забудьте об убытке и стройте жизнь дальше.

Третья мысль самая глубокая, и пожалуй, она одна могла бы выразить смысл целой книги: не важно, *откуда* ты пришёл, важно, *куда* ты направляешься.

Итак, убыточки мы списали, пора и о профите задуматься. А как его получить? Об этом далее.

Выводы:

1. Ты – хозяин своей жизни.
2. Пересматривай свои взгляды.
3. Позиционируй себя так, как хочешь ты, а не другие.
4. Забери свою власть обратно.
5. Не жуй.
6. Списывай убытки.

Часть вторая. О доходах и расходах: составляем бюджет

Глава шестая, или сказка о потерянном времени

Жила-была девочка Даша, и жила она в самом обыкновенном городе, с самыми обыкновенными родителями и ещё более обыкновенным окружением. Все вокруг были середнячками, и выросла она такой же: социально приемлемой, но крайне неудовлетворённой личностью.

Что же случилось?

Ну, начнём с того, что в школу она пошла в шесть лет. По идее, можно подождать и до семи, но это же «потеря времени», как говорили умные родители, отдавая неразумного ребёнка в это адское место. Разумеется, ей прилетало по полной: её избивали, оценки занижали, и вообще жизнь была ну очень весёлой. Но родители убеждали, что «знания сила» и «стоит потерпеть». Потерпела, дожила до 11 класса с двумя переломами и пошла в институт.

Куда идти она, собственно, не знала, поэтому выбрала первый попавшийся и подошедший по экзаменам вуз. Как и ожидалось, вышло ну совсем не то, чего хочется. Даша – девочка умная, а потому быстро просекла фишку современного образования: учить тебя не будут. Или будут, но не тому, чему нужно. В общем, в коллекцию бумажек попал ещё и совершенно ненужный диплом того образования, от которого девушку изрядно подташнивало уже на госэкзамене.

На работу пошла по тому же принципу – «надо быстрее». Куда повезло, туда и устроилась. Зарплата невысокая, зато работа есть.

И вот лет эдак в сорок Даше это всё окончательно осточертело: потому что поняла Дашенька, что её внаглую использовали, своей жизни у неё не было, а все годы её жизни, по сути, прошли впустую.

И вот сидит красна-девица, горюет: как же дальше-то жить?

Собственно, в чём проблема. Есть у нас такая пословица: «делу время – потехе час». Вроде как всё верно: надо за временем следить и не упускать его понапрасну. Только вот тут засадил корни дуб, который и топором не рубится, и пилой не пилится. Как-то так повелось, что понимание времени в корне неверное: люди боятся потерять часы, а теряют годы; боятся потерять годы, а теряют десятилетия. Объясняем на примере Даши.

Как один год при поступлении в школу повлияет на успех ребёнка? Вероятно, никак. Только стресса у него будет меньше.

С институтом ещё круче: один год ожидания, который почему-то считают «потерянным», на самом деле может спасти несколько десятилетий жизни студенту. Просто, как все понимают, с ненужной профессией работу не найти и денег не заработать. Но почему-то все бегут поступать как можно скорее. Ещё оду пословицу в тему, раз уж такое дело: «Поспешишь – людей насмешишь». Вот и получайте, люди добрые.

Кстати, с работой у нас снова классика: родителям надо побыстрее устроить ребёнка на работу, чтобы «снять с шеи спиногрызов». А итог – малые заработки, отсутствие карьеры и прочие прелести бессмысленной жизни.

А к чему я всё это рассказываю. Во-первых, если вы родитель: не губите, пожалуйста, жизнь своих детей. Во-вторых, если вы уже взрослый: вы можете поменять свой стиль жизни прямо сейчас, потому что ваши прошлые ошибки значат ровно столько, сколько вы им позволяете. И в-третьих. Если вы студент или старший школьник: задумайтесь. И притом хорошо.

Итак, касательно нашего «бюджета».

1. Время, потраченное с удовольствием, не является потраченным.
 2. Тратить время нужно, думая о будущем, и не забывать логику.
 3. В планировании будущего надо помнить о рационализации.
 4. Минимальный подход – не наша тема. (Если хотите жить на уровне прожиточного минимума, пожалуйста, передайте эту книгу кому-нибудь другому).
 5. Время – самый ценный ресурс.
 6. Траты времени на планирование – самые перспективные.
- Исходя из этого идём дальше.

Время – это то, что вы никогда не вернёте. Поэтому самые дорогостоящие ошибки связаны с потерей времени. Именно из этого принципа люди чаще всего и ошибаются. Им кажется, что работа по принципу «как можно скорее» – лучший вариант, так как время не тратится впустую. Ну-ну. Конечно, оговоримся сразу: бездействовать *не нужно*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.