

От автора бестселлеров
«48 ЗАКОНОВ ВЛАСТИ»
и «ЗАКОНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ»

ЗАКОНЫ ЖИЗНИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

РОБЕРТ ГРИН

Роберт Грин

Законы жизни на каждый день

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67800492

Законы жизни на каждый день: Альпина Паблишер; Москва; 2022

ISBN 9785961481273

Аннотация

Новая книга Роберта Грина посвящена важнейшим философским и этическим проблемам, с которыми мы сталкиваемся каждый день, сами того не подозревая. Как изменить себя? Как справляться с собственными эмоциями? Какие мотивы и стимулы двигают людьми? Можно ли манипулировать другими и как понять, не манипулируют ли сейчас вами?

Чтобы помочь читателям избавиться от иллюзий, научиться общаться с людьми и обрести спокойствие, Роберт Грин составил своеобразный календарь – по одному совету на каждый день года. В нем вы найдете примеры из жизни выдающихся людей, собственные наблюдения автора и его размышления над трудами великих мыслителей. Читайте их вразнобой или по очереди, и с каждой страницей вы будете глубже понимать суть человеческой природы и обретать мудрость, чтобы поступать правильно в сложных ситуациях.

Особенности

Построена по принципу ежедневника – по одному размышлению и упражнению в день.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
ЯНВАРЬ	17
1 ЯНВАРЯ	23
2 ЯНВАРЯ	25
3 ЯНВАРЯ	26
4 ЯНВАРЯ	28
5 ЯНВАРЯ	30
6 ЯНВАРЯ	31
7 ЯНВАРЯ	33
8 ЯНВАРЯ	35
9 ЯНВАРЯ	37
10 ЯНВАРЯ	39
11 ЯНВАРЯ	41
12 ЯНВАРЯ	42
13 ЯНВАРЯ	44
14 ЯНВАРЯ	46
15 ЯНВАРЯ	48
16 ЯНВАРЯ	50
17 ЯНВАРЯ	52
18 ЯНВАРЯ	54
19 ЯНВАРЯ	56
20 ЯНВАРЯ	58
21 ЯНВАРЯ	60

22 ЯНВАРЯ	62
23 ЯНВАРЯ	64
24 ЯНВАРЯ	66
25 ЯНВАРЯ	67
26 ЯНВАРЯ	69
27 ЯНВАРЯ	71
28 ЯНВАРЯ	73
29 ЯНВАРЯ	75
30 ЯНВАРЯ	76
31 ЯНВАРЯ	78
ФЕВРАЛЬ	79
Конец ознакомительного фрагмента.	81

Роберт Грин

Законы жизни

на каждый день

Переводчик *Алексей Капанадзе*

Редактор *Любовь Любавина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Корректоры *А. Кондратова, Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Дизайн обложки *Ю. Буга, Д. Изотов*

© Robert Greene, 2021

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Паблишер», 2022

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого элек-

тронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

*** * ***

Памяти Брута – величайшего кота, какой когда-либо жил на свете

ПРЕДИСЛОВИЕ

С самого начала существования человечества как биологического вида наш успех и само выживание были обусловлены нашей связью с реальностью. Именно поэтому наши предки стали невероятно чувствительны к среде обитания: они научились улавливать любые перемены погоды, предугадывать появление хищников, определять, где можно добыть пищу. Им приходилось постоянно быть настороже, четко осознавая происходящее, и постоянно думать о том, что им сообщает среда.

В такой атмосфере, в условиях столь явного и непосредственного давления, когда любое невниманье может стоить жизни, человеческий мозг развивался в ходе эволюции как инструмент, призванный помогать человеческим существам не только распознавать опасность, но еще и постепенно обретать контроль над этой предательской средой. Как только наши пращуры начинали обращать взгляд внутрь себя и уступали своим желаниям и фантазиям, реальность сурово наказывала их за все заблуждения и ошибочные решения.

Сейчас, сотни тысяч лет спустя, у нас такой же мозг, выполняющий те же функции. Но мы все больше подчиняем себе среду, а давление со стороны окружающего мира сильно уменьшилось, так что опасности стали куда более скрытыми и неявными. Теперь следует остерегаться людей (а не леопар-

дов) и их хитроумной психологии, а также тех изощренных политических и социальных игр, в которых мы вынуждены участвовать. Из-за меньшей очевидности этих угроз главная проблема в том, что наше сознание, как правило, становится менее восприимчивым к среде; мы обращаем взгляд внутрь, нас поглощают собственные мечты и фантазии. Мы становимся наивными.

Это опасная смесь, в которой появился еще один неприятный компонент: культура обычно забивает нам голову всевозможными фальшивыми представлениями, заставляя верить в то, какими якобы должны быть мир и человеческая природа, и не сообщая о том, что те представляют собой на самом деле. А мы принимаем все это за чистую монету, действуем на основе этих неверных идей – и, как в былые времена, среда и реальность в конце концов наказывают нас за наши ошибки. Может, жизнью мы за это и не заплатимся, но карьера и отношения с людьми станут развиваться не так, как нам бы хотелось. Мы виним других в собственных несчастьях, хотя проблема все время коренится в нас самих – в наивности и фантазиях, которые мы незаметно впитали и которые управляют нашими действиями, пусть мы и не отдаем себе в этом отчета.

В книге идет речь о некоторых из ложных представлений, свойственных нашей культуре и способных вывести нас на кривую дорожку. Взять, скажем, профессиональный путь. Мы почему-то убеждены: школа, в которую мы ходили, лю-

ди, которых мы знаем, и те, с кем у нас налажены связи, — все это служит ключом к нашему будущему успеху. Мы полагаем, что лучше любой ценой избегать ошибок, неудач и участия в каких бы то ни было конфликтах. И что нам нужно спешить заколачивать деньги, обращать на себя внимание, возвышаться. Мы убеждены, что работа всегда должна быть сплошным удовольствием, что скука — это плохо, что мы можем всячески спрямлять путь и срезать углы, дабы освоить необходимые навыки. В нашем понимании творческие способности — штука врожденная, некий природный дар. Нам мнится, что все равны, а всевозможные иерархии остались в прошлом.

Общаясь с людьми, мы исходим из уверенности, что большинство наших друзей и коллег относятся к нам с симпатией и хотят для нас самого лучшего. Мы думаем, что людям, которым свойственно дурное поведение, можно доверять, если они заявят, что исправились. Нам кажется, что люди, преисполненные убежденности и чувства благородного возмущения, наверняка говорят правду и что власть имущие, в том числе наше начальство, не навредят нам. Мы воображаем, будто чрезвычайно приятные и располагающие к себе люди не могут на поверку оказаться порочными, хитрыми и коварными; что сторонники прогрессивных идей непременно обладают еще и добродетельным характером; что люди обязательно будут благодарны нам за любые услуги.

Что касается собственного поведения, то мы уверены:

важно быть честным и всегда выкладывать другим, что у нас на уме. Мы уверены, что следует проявлять свои лучшие качества: ум, трудолюбие и т. п. Если случается что-то плохое, мы думаем, что просто стали жертвой людей или обстоятельств, а сами совершенно не отвечаем за произошедшее. Конечно, мы видим, что некоторые личности эгоистичны, агрессивны, завистливы, заносчивы и/или склонны манипулировать другими, но при этом свято верим в то, что таковы лишь немногие паршивые овцы, а сами-то мы подобными качествами не обладаем.

И часто бывает так, что в сравнительно нежном возрасте, обремененные всеми этими заблуждениями, мы начинаем трудовую жизнь – и реальность внезапно отвешивает нам хорошенькую оплеуху. Вдруг выясняется, что у некоторых очень хрупкое и ранимое эго, а кто-то хитер и коварен – и вообще люди оказываются совсем не такими, какими виделись вначале. Нас поражает их безразличие или внезапное предательство: мы не ожидали удара с этой стороны. Ну а стремление быть собой и всегда говорить что думаешь, как выясняется, чревато неприятностями. И мы понемногу начинаем понимать, что работа сопряжена со множеством политических игр, только вот нас почему-то никто к этому не подготовил.

Некоторые профессиональные решения, продиктованные желанием обогатиться или привлечь к себе внимание, приводят к эмоциональному выгоранию, разочарованию и заго-

няют в карьерный тупик. Если мы не оцениваем себя честно и беспристрастно, если не замечаем собственных недостатков и слабостей – мы попадаем в ловушку поведенческих паттернов, которые не можем контролировать. С годами все это – неадекватное оценивание людей и происходящего, неправильные шаги, оторванные от реальности суждения – только накапливается. Нас могут начать терзать обиды на весь свет, смятение, душевные травмы.

«Законы жизни на каждый день» призваны повернуть вспять развитие этих токсичных паттернов и восстановить вашу связь с реальностью. Книга целится в различные традиционные заблуждения и стремится перенастроить ваше сознание с учетом самых глубинных особенностей человеческой природы и того, как наш мозг работает на самом деле. Задача книги – превратить вас в радикального реалиста, чтобы вы, дочитав последнюю страницу, продолжали (уже самостоятельно) видеть людей и события сквозь эту проясняющую линзу и стали восприимчивее к опасностям и возможностям, тающимся в социальной среде. В основе работы – 25 лет интенсивного исследования таких тем, как власть, убеждения, стратегия, мастерство, человеческая природа. По сути, это выжимка из всех уроков, изложенных в моих предыдущих книгах.

«Законы жизни на каждый день» представляют собой своеобразный календарь. Мои записи за первые три месяца помогут вам избавиться от внешних голосов, твердящих

вам о том, какой профессиональный путь избрать. Вы также сможете наладить связь с собственным голосом, с тем, что делает вас уникальной личностью, с вашей главной жизненной целью, с призванием. Благодаря этой связи у вас появится своего рода внутренний проводник, руководящий вами при принятии всех последующих карьерных решений. Записи покажут вам, что важно не образование или деньги, а настойчивость, упорство, интенсивность желания учиться; что промахи, ошибки и конфликты зачастую лучше всякого иного образования. Заодно вы узнаете, как из всего этого вырастает истинная креативность и настоящее мастерство.

Заметки, сделанные в течение трех следующих месяцев, помогут вам разглядеть политическую природу профессионального мира. Вы поймете, как опасно принимать видимость за реальность. Вы научитесь распознавать типы токсичных людей еще до того, как они затянут вас в свои эмоциональные водовороты. Вы узнаете, как осознанно перехитрить великих манипуляторов, которые вполне могут попасться вам на пути.

Еще три месяца – и вы увидите, как работает подлинное убеждение и влияние. Не надо первым делом думать о себе и всегда спешить высказать свои мысли. Умейте проникаться чужим типом мышления, апеллировать к чужому эгоизму. Эти записи также помогут вам стать искусным стратегом, эффективно отстаивающим свои убеждения и добивающимся своих целей.

Записки последних трех месяцев откроют вам тайные мотивы поведения, в том числе и вашего собственного. Научившись размышлять над тем, кто вы, и осознавать, что вы несовершенное человеческое существо (как и все прочие люди), вы не только станете с бóльшим сочувствием относиться к окружающим и с большей готовностью принимать их такими, какие они есть, – вы еще и получите ключ к изменению собственных негативных паттернов поведения. Глядя в лицо глубинным страхам, связанным с собственной смертностью, вы будете спокойно воспринимать неизменную природу человеческого существования и ценить каждое мгновение, позволяющее постигать ее величие.

Эти заметки – фрагменты, взятые из пяти моих уже вышедших книг, а также одной части книги, над которой я сейчас работаю (ее название – «Закон возвышенного» (The Law of the Sublime)); из всякого рода интервью и бесед, проходивших на протяжении многих лет; из моих постов в блогах; из моих онлайн-эссе. В конце каждой записи я сообщаю название книги и главу, откуда взял данную выдержку, так что при желании вы можете более глубоко изучить любую идею. У каждого месяца есть свое название и своя подтема, а заодно – короткий вступительный очерк. Эти очерки показывают, как идеи, изложенные в моих книгах, связаны с моим опытом, сложностями, которые мне пришлось преодолевать, и практическими уроками, которые я из всего этого вынес.

Книгу можно читать вразнобой, пропуская то, что не за-

интересовало, и применяя высказанные мной идеи к проблемам, которые волнуют вас в этот конкретный момент. Но лучше всего, честно говоря, читать «Законы жизни на каждый день» подряд, от корки до корки, начиная с того дня, когда книга оказалась у вас в руках. Так вы сможете как следует погрузиться в каждую тему, проникнуться соответствующими идеями. Благодаря последовательному чтению вы сможете развить в себе важнейшую привычку – видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Лучше всего (считайте, что это одна из составляющих такой привычки) попутно вести собственный дневник, делая записи как можно чаще, увязывая мое повествование с тем, что вы сами испытывали в прошлом или испытываете в настоящем. Еще лучше время от времени применять некоторые из этих идей на практике и потом анализировать приобретенный опыт.

Наконец, считайте «Законы жизни на каждый день» своего рода романом воспитания (в немецком для этого есть специальный термин – *Bildungsroman*). Это литературный жанр, зародившийся в XVIII в. и дотянувший до наших дней. В таких сюжетах главный герой (как правило, довольно молодой) вступает в жизнь полный наивных представлений. Автор отправляет протагониста в путешествие по воображаемой стране, кишасей злодеями, мошенниками и дураками. Постепенно герой обретает особое умение, которое позволяет ему избавиться от всевозможных иллюзий – по мере того, как его воспитывает реальный мир. И он приходит к

осознанию того, что действительность неизмеримо интереснее и богаче, нежели все те фантазии, которые некогда его вскормили. В финале герой выходит из этого путешествия просвещенным, закаленным в жизненных сражениях, мудрым не по годам.

«Законы жизни на каждый день» отправят вас, главного героя, в такое же странствие: вам придется посетить земли, полные опасных и токсичных людей. Эта книга поможет избавиться от иллюзий, закалит вас для предстоящих битв, чтобы вы могли находить утешение и удовольствие в созерцании людей и мира при свете истины – такими, какие они есть на самом деле.

Мудрость сама в руки не дается, ее нужно открыть, пройдя путь, который никто другой не может пройти за тебя <...> Кем-то прожитая жизнь, которой вы восхищаетесь, образ действий, который представляется вам благородным, не были предугазаны ни главой семьи, ни наставником, ваши кумиры начинали совсем по-другому, на них влияло их скверное и пошлое окружение. Их жизнь – это бой и победа.

МАРСЕЛЬ ПРУСТ¹

¹ «Под сенью девушек в цвету» (пер. Н. Любимова). – *Здесь и далее прим. пер.*

ЯНВАРЬ

Ваша жизненная задача

КАК ПОСЕЯТЬ СЕМЕНА МАСТЕРСТВА

Каждый из нас появляется на свет уникальным. Эта уникальность, помимо всего прочего, генетическая – она заложена в ДНК. Каждый из нас – феномен, который рождается во Вселенной только один раз: конкретный набор генов никогда не возникал прежде и никогда не повторится. У людей эта уникальность впервые проявляется еще в детстве – через определенные первичные склонности. Это *силы*, которые возникают и действуют глубоко внутри нас, а где именно – мы не знаем, в нашем сознании даже нет подходящих слов. Такие силы тянут нас к каким-то переживаниям, впечатлениям и опыту, а от каких-то, наоборот, отталкивают. И увлекая туда или сюда, они особым образом влияют на развитие нашего сознания. Можно сформулировать это так: когда вы рождаетесь, зерно уже посеяно. Зерно – ваша уникальность. Оно хочет расти, преобразовываться, стать растением, которое расцветет, в полной мере раскрыв и явив потенциал, заложенный в зерне. Ему присуща естественная, уверенная энергия. Ваша жизненная задача –

сделать так, чтобы растение, выросшее из семечка, расцвело. Вам надо выразить собственную уникальность через работу. Вам предназначена определенная судьба, но вы сами должны реализовать свое предназначение. Чем сильнее вы будете чувствовать это и поддерживать в себе это чувство (как некую силу, некий голос... – в любой форме), тем выше ваши шансы на выполнение этой жизненной задачи и на достижение мастерства. Январь в нашем календаре весь посвящен обнаружению и проработке вашей жизненной задачи, вашей главной цели, тому, ради чего вы родились на свет.

Я с очень раннего возраста – наверное, лет с восьми – знал, что хочу стать писателем. Я испытывал колоссальную любовь к книгам и к словам. Поначалу, в юные годы, я думал, что буду писать романы, но после окончания университета мне надо было как-то зарабатывать на жизнь, и я осознал, что романист – профессия не слишком доходная. А поскольку я жил в Нью-Йорке, меня как-то само собой занесло в журналистику: по крайней мере так я мог прокормиться. Но однажды, уже после нескольких лет работы автором статей и редактором, меня пригласил на деловой ланч человек, который как раз редактировал одну из моих статей. Осушив свой третий martini, он наконец объяснил, почему предложил встретиться. «Вам бы всерьез задуматься о другой профессии, – заявил он мне. – Писателя из вас не выйдет. Ваша работа – слишком недисциплинированная. Ваш стиль че-

рескур причудлив. А ваши идеи... Средний читатель просто не может их разделять. Идите куда-нибудь в юридическую школу, Роберт. Или в бизнес-школу. Избавьте себя от этих страданий».

Вначале его слова произвели на меня впечатление удара под дых. Но в последующие месяцы я кое-что понял насчет себя самого. Ведь я двинулся по профессиональному пути, который не подходил мне, и плоды моих трудов отражали эту несовместимость. Мне пришлось уйти из журналистики. После этого осознания у меня начался период блужданий. Я исколесил всю Европу. Я подвизался на всех мыслимых работах. Я вкалывал на стройке в Греции, преподавал английский в Барселоне, сидел за стойкой портье в Париже, водил экскурсии по Дублину, поработал даже стажером в одной английской компании, которая снимала документальные фильмы для телевидения. Я пытался писать романы и пьесы. После множества скитаний я вернулся в Лос-Анджелес, где когда-то родился и вырос. Там я тоже перебивался случайными заработками, какое-то время даже состоял в штате частного сыскного агентства. Я проник в киноиндустрию, поработал помощником режиссера, научным консультантом, разработчиком сюжетов, сценаристом. За эти долгие годы странствий я сменил в общей сложности около 60 разных работ. К 1995-му мои родители (да благословит их Бог!) уже начали серьезно беспокоиться о своем отпрыске. Мне было 36, и казалось, что я пребываю в полной растерянности и не спо-

собен закрепиться хоть в какой-нибудь профессии. У меня случались моменты великих сомнений и даже депрессии, хотя на самом-то деле я не ощущал ни растерянности, ни потерянности. Какая-то внутренняя сила неустанно подталкивала меня вперед, руководила мною.

Я искал и изучал неведомое для меня, жадно впитывал новый опыт и новые впечатления, и я постоянно что-то писал. В том же году в Италии (где я занимался еще одной работой) я познакомился с человеком по имени Йост Элферс. Он работал координатором в издательстве. Однажды, когда мы шли мимо венецианских доков, Йост спросил, нет ли у меня каких-нибудь идей насчет книги.

И вдруг, словно бы ниоткуда, у меня появилась идея – и я ее тут же выложил. Я рассказал Йосту, что люблю читать исторические книги и что рассказы о Юлии Цезаре, семействе Борджиа и Людовике XIV в точности повторяют реальные сюжеты, которые я наблюдал собственными глазами на своих многочисленных работах, просто эти современные истории не заканчивались смертоубийством. Люди хотят власти – и хотят замаскировать свое желание власти. Поэтому они играют во всякие игры. Они втайне манипулируют и интригуют, при этом строя из себя приятных людей, даже каких-то святых. И я был готов вывести их на чистую воду, разоблачить, показать суть этих игр.

Когда я экспромтом выдавал эту издательскую заявку (из нее в итоге вырастет моя первая книга – «48 законов вла-

сти»), то почувствовал, как у меня внутри словно бы щелкнул какой-то переключатель. Во мне зародилось и росло мощнейшее ощущение возбуждения. Казалось, все это так естественно. Казалось, это судьба. А когда я увидел, что мой собеседник тоже вдохновился, мой энтузиазм усилился. Редактор сказал, что в восторге от моей идеи. Что он будет оплачивать мои расходы на жизнь, пока я буду писать первую половину книги. Что после этого он попробует продать ее какому-нибудь издателю, а сам станет ее промоутером, дизайнером и продюсером. Когда я вернулся домой в Лос-Анджелес и засел за работу над «48 законами», я знал, что это мой единственный шанс в жизни, единственный путь, который позволяет мне спастись, вырваться, прекратить блуждания. И я погрузился в работу с головой. Я вкладывал в творчество всю свою энергию до последней капли. Мне было ясно: или я добьюсь успеха, или окажусь неудачником. И я использовал все усвоенные уроки и весь свой опыт автора текстов, все навыки, приобретенные за годы работы в журналистике, все хорошие и плохие впечатления от всех своих 60 работ, таких разных, – в том числе и от общения со всеми ужасными начальниками, с которыми мне приходилось иметь дело. Во мне давно копилось особого рода возбуждение, и я выплеснул его в книгу. И читатель ощутил это возбуждение, и – к моему немалому удивлению – книга имела оглушительный успех. Я такого и представить не мог.

Теперь, оглядываясь назад по прошествии четверти века,

я осознал: та внутренняя сила, которая подталкивала меня и руководила мною (я упоминал о ней выше), – это и было ощущение цели, ощущение судьбы. Некий внутренний голос словно бы говорил: «Не сдавайся. Не оставляй усилий. Продолжай. Продолжай». Голос, который я впервые услышал еще ребенком, вел меня к моей жизненной задаче. На этот путь ушло много лет: было много экспериментов, много ошибок, много препятствий – но голос вел меня вперед и помогал сохранять странную надежду.

И вот, немало книг спустя, я по-прежнему верен этой задаче. Как и всем, мне по-прежнему нужно это ощущение цели, направляющее меня ежедневно. И каждая книга, которую я пишу, должна ощущаться так, словно она часть моей судьбы, словно ей предназначено было появиться. Это ощущение цели, которое сопровождало меня всю жизнь и стало гораздо отчетливее четверть века назад, – именно то, что (как я убежден) вело меня сквозь все невзгоды моей жизни. И мне кажется, что такое чувство может проделывать то же самое для каждого вас – как только вы ощутите его в себе, как только вы начнете его в себе искать.

Истинный урок здесь в том, что я шел к этому чувству очень долго, преодолевая множество поворотов на пути. Оно может проснуться в вас сравнительно поздно – скажем, когда вам за 30, или за 40, или даже больше. Но мое существование навсегда переменилось в тот момент, когда я с готовностью принял свою жизненную задачу.

1 ЯНВАРЯ

Откройте свое призвание

Всякий держит в руках собственную судьбу, подобно скульптору, который намерен вылепить фигуру из гипса. Но с этим искусством дело обстоит точно так же, как со всеми другими: нам от рождения дана возможность заниматься им, однако само умение лепить из материала то, что нам хочется, надо приобрести и прилежно развивать в себе.

ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЁТЕ

В вас есть некая внутренняя сила, которая стремится направлять вас к вашей жизненной задаче – к тому, что вы призваны совершить за отпущенное вам время. В детстве вы вполне отчетливо ощущали эту силу. Это она вела вас к тем видам деятельности и учебным предметам, которые соответствуют вашим природным склонностям и устремлениям и которые пробуждали в вас глубокое первобытное любопытство. В последующие годы эта сила порой уходит в тень, поскольку вы начинаете больше прислушиваться к родителям и сверстникам, к изматывающим повседневным тревогам. Из-за этого вы можете чувствовать себя несчастным, утратившим связь со своим истинным «я» и с тем, что делает вас уникальной личностью. Первый шаг к мастерству всегда на-

правлен внутри: вы должны понять, кто вы на самом деле, и восстановить связь с внутренней силой, данной вам от рождения. Отчетливо сознавая ее, вы отыщете дорогу к подходящему для вас профессиональному пути, и все остальное в вашей жизни тоже встанет на свои места. Никогда не поздно начать такой процесс.

ЗАКОН ДНЯ. Освоение мастерства – это процесс. Его отправная точка – открытие своего призвания.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

2 ЯНВАРЯ

Воссоединитесь с тем, чем вы были одержимы в детстве

Однажды, когда Марии Кюри, прославившейся открытием радия, было четыре года, она забрела в отцовский кабинет и как зачарованная остановилась перед стеклянной этажеркой со всевозможными лабораторными приборами, предназначенными для химических и физических экспериментов. Девочка будет снова и снова возвращаться в эту комнату, чтобы смотреть на хранившиеся там инструменты, воображая всевозможные опыты, которые она могла бы провести с этими пробирками и измерительными устройствами. Годы спустя, когда Мария впервые вошла в настоящую лабораторию и сама провела несколько экспериментов, она словно бы воссоединилась со своей детской страстью. Она знала, что нашла свое призвание.

ЗАКОН ДНЯ. В детстве вы не зря были этим одержимы. Восстановите связь с этим увлечением.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

3 ЯНВАРЯ

Слышать голос

Чтобы вновь обрести смысл жизни и понять ее ценность, надо снова понять силу опыта; надо, чтобы внутри вас звучали голоса-импульсы и чтобы вы умели их слышать.

АБРАХАМ МАСЛОУ

Меня с ранних лет зачаровывали слова. Помню, как в четвертом классе учительница делала с нами известное упражнение – написала на доске «паровоз» и попросила нас составить из него как можно больше слов, пользуясь только этими буквами: «пар», «ров», «воз», «зов», «вар», «право», «проза» и т. п. И я как-то сразу подумал: «Ого! Значит, можно вот так брать буквы и делать из них слова?» Меня это поразило. Такого рода детские увлечения трудно описать словами. Абрахам Маслоу называл их голосами-импульсами (impulse voices). Он заметил, что ребенок с очень юного возраста отлично знает, что ему нравится, а что нет. Это очень человеческая особенность, и она обладает невероятной мощью. Вы тоже наверняка слышали эти голоса-импульсы. Одни занятия вы ненавидели, а другие – любили. Вам (к примеру) не по душе была математика, зато вас тянуло к словам. Некоторые сюжеты книг вас захватывали, а от некоторых быстро клонило в сон. Очень важно осознавать эти ранние склонности:

они четко указывают на вашу особую тягу к чему-то, которая не заражена желаниями других людей. Эти склонности – не что-то такое, что заложено в вас родителями (воспитание предполагает более внешнюю связь, действующую на более вербальном, более сознательном уровне). Эти склонности – ваши собственные: они приходят откуда-то с большей глубины и отражают вашу уникальную «химию».

ЗАКОН ДНЯ. Сделайте сегодня что-нибудь такое, что вы обожали делать в детстве. Попробуйте воссоединиться со своими голосами-импульсами.

Роберт Грин в проекте «Живые беседы в Лос-Анджелесе», 11 февраля 2019

4 ЯНВАРЯ

Это уже у вас внутри

Рано или поздно что-то словно бы зовет нас пойти по какому-то определенному пути. Возможно, вы помните это «что-то» – как некий сигнал, тихо звучащий в детстве, когда будто ниоткуда возникает желание, увлечение, особый поворот событий, внезапно возвещающие вам некое откровение, и вы понимаете: вот что я должен сделать, вот что у меня должно быть, вот кто я.
ДЖЕЙМС ХИЛЛМАН

По мере того как ваша личность становится все более сложной, вы часто утрачиваете контакт с этими сигналами, идущими от ее первоизданного ядра, от самой ее основы. Они могут оказаться погребены под всеми другими вещами, которые вы изучаете. Ваша сила, ваше будущее могут зависеть от успешного воссоединения с этим ядром, от возвращения к корням. Вы должны раскопать признаки таких склонностей в самых ранних годах своей жизни. Ищите их следы в живых и непосредственных, «нутряных» реакциях на что-то простое; в желании вновь и вновь заниматься каким-то делом, от которого вы никогда не устаете; в предметах, которые вызвали в вас необычно острое любопытство; в чувстве собственного всевластия, связанного с определенными дей-

ствиями. Все это – уже внутри вас. Вам ничего не надо создавать заново; нужно лишь заняться раскопками и очисткой того, что все это время было погребено внутри вас. Если вы воссоединитесь с ядром вашей личности (в любом возрасте), какая-то составляющая этой первозданной тяги снова оживет и засияет, указав вам путь, который может в конечном счете оказаться вашей жизненной задачей.

ЗАКОН ДНЯ. Попросите кого-нибудь, кто помнит вас ребенком, рассказать о том, чем вы интересовались в детстве. И вновь обратитесь к этим ранним увлечениям.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

5 ЯНВАРЯ

***Осознайте, к чему вас
тянет, и погрузитесь в это***

Антрополог и лингвист Дэниел Эверетт, наш современник, вырос в ковбойском городке на границе между Калифорнией и Мексикой. С самых ранних лет он тянулся к окружающей его мексиканской культуре: его завораживали речь рабочих-мигрантов, их еда, манера поведения, так отличавшиеся от англосаксонской. Он постарался как можно глубже погрузиться в мексиканский язык и культуру. Из этого вырастет его интерес к иному, который не оставит его на протяжении всей жизни, – интерес к разнообразию культур на нашей планете и к тому, какое значение это имеет для нашей эволюции.

**ЗАКОН ДНЯ. К чему вас всегда влекло?
Займитесь этим сегодня.**

*Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача*

6 ЯНВАРЯ

Изменчивость – это закон

Прокладывая свой профессиональный путь и сталкиваясь с неизбежными переменами, думайте о том, что вы не привязаны к какому-то определенному месту или должности, вы не обязаны хранить верность конкретной карьерной дорожке или компании. Вы должны быть верны своей жизненной задаче, должны выразить ее в полной мере. Именно от вас зависит, сумеете ли вы ее отыскать и продвигаться к ее выполнению. Другие не обязаны защищать вас, помогать вам. По этому пути вы идете самостоятельно. Перемены неизбежны, особенно в такие бурные времена, как наши. А поскольку вы действуете в одиночку, именно вы можете предвидеть изменения, которые прямо сейчас происходят в вашей профессии. Вы должны адаптировать свою жизненную задачу к этим обстоятельствам. Не надо цепляться за былые методы работы, потому что при этом вы наверняка отстанете от конкурентов и поплатитесь. Вы – гибкая личность, вы всегда стремитесь адаптироваться. Если вам навязывают перемены, сопротивляйтесь искушению реагировать слишком остро или жалеть себя.

После того как Фредди Роуч провел своей последний бой на ринге, он стал великим тренером. Он инстинктивно нашел путь обратно, так как понимал, что любит не боксиро-

вание как таковое, а соревновательные виды спорта и разработку стратегий для состязаний. В итоге он смог применить свои наклонности по-новому, но оставаясь в боксе. Будьте как Роуч, не бросайте навыки и опыт, которые вы приобрели, ищите новый способ приложить их к делу. Смотрите в будущее, не оглядывайтесь на прошлое. Зачастую такого рода творческая реадаптация выводит нас на более успешный путь: события выдергивают нас из самоуспокоенности, и мы вынуждены заново оценить, куда же мы направляемся.

ЗАКОН ДНЯ. Приспосабливайте свои наклонности к реальной ситуации. Избегайте жестко заданных целей и мечтаний. Перемены – это закон.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

7 ЯНВАРЯ

Деньги и успех

Для многих деньги и высокое положение в обществе могут стать мощнейшим стимулом и основной целью. Люди такого типа считают, что попытки выявить свое призвание – пустая трата времени и устаревшая идея. Но подобное отношение к жизни в долгосрочной перспективе нередко чревато неприятностями. Все мы знаем эффект гиперинтенции: если нам очень хочется и очень нужно заснуть, вероятность того, что мы действительно уснем, очень мала. Если мы во что бы то ни стало хотим поразить участников конференции блестящим докладом, нами овладевает чересчур сильное беспокойство, и от этого страдает качество нашего выступления. Если мы отчаянно жаждем найти партнера для близких отношений или с кем-то подружиться, то, скорее всего, оттолкнем от себя этих людей. Но если во всех таких ситуациях мы просто успокоимся и сосредоточим внимание на других вещах, появляется больше шансов погрузиться в сон, прекрасно выступить или понравиться тем, кто нам симпатичен. Лучшее в нашей жизни происходит благодаря тому, что не совсем соответствует нашим намерениям и ожиданиям. А когда мы пытаемся искусственно создать счастливые моменты, результат обычно разочаровывает нас. То же самое относится к упорной погоне за деньгами и успехом. Многие

из самых преуспевающих, знаменитых и богатых людей во- все не начинают свой путь с одержимости капиталом и об- щественным положением. Показательный пример – тот же Стив Джобс, сумевший за свою не очень долгую жизнь ско- лотить целое состояние. Он вообще мало заботился о мате- риальной стороне дела. Он стремился только к тому, чтобы предложить самые лучшие, самые оригинальные разработ- ки, и, когда ему это удалось, к нему пришла удача.

ЗАКОН ДНЯ. Сосредоточьтесь на поддержании в себе ясного ощущения цели, и успех естественным образом потечет к вам.

Законы человеческой природы, 13. Целеустремленно двигайтесь вперед. Закон бесцельности

8 ЯНВАРЯ

Занимайте собственную нишу

Еще ребенком, в индийском Мадрасе конца 1950-х, Вилейанур Рамачандран знал, что он не такой, как все. Чувство одиночества часто заставляло паренька бродить по пляжу, и вскоре его зачаровало невероятное разнообразие ракушек на берегу моря. Он начал коллекционировать и изучать раковины, особенно их самые странные разновидности – такие как, например, *Xenophora*, организм, который собирает раковины, сброшенные другими животными, и использует их как камуфляж. Мальчик и сам в каком-то смысле был как ксенофора – нечто необычное, аномальное. В природе такие аномалии часто служат более масштабной эволюционной задаче, не ограничивающейся интересами конкретной особи: они могут привести к занятию новых экологических ниш, дающих более высокие шансы на выживание. С годами Рамачандран перенес свой мальчишеский интерес на другие вопросы – анатомические аномалии человека, причудливые химические явления и т. п. Он поступил в медицинскую школу, затем стал профессором психологии и нейрофизиологии Калифорнийского университета в Сан-Диего. Его заинтриговало известное ощущение «фантомных конечностей» – когда человек испытывает адскую боль на месте ампутированной руки или ноги. Он занялся экспериментами

с добровольцами из числа таких людей. В итоге он пришел к удивительным открытиям, касающимся работы головного мозга, и разработал способ избавлять пациентов с ампутированными конечностями от страданий. Рамачандран посвятил всю жизнь изучению аномальных неврологических заболеваний. Казалось, он в каком-то смысле совершил полный круг и вновь вернулся к тем дням, когда собирал раковины самой необычной формы.

ЗАКОН ДНЯ. Примите собственную странность и необычность с распростертыми объятиями. Осознайте, что делает вас непохожим на других. Пусть эти ваши свойства сольются воедино. Станьте аномалией.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

9 ЯНВАРЯ

Вдохновляйтесь примером своих кумиров

Джон Колтрейн рос в Северной Каролине и с детства чувствовал себя странным, непохожим на других. Он был гораздо серьезнее одноклассников и испытывал эмоциональные и духовные томления, которые не мог описать словами. Своим хобби он сделал музыку: осваивал саксофон и уже в старших классах играл в школьном оркестре. А через несколько лет он попал на выступление великого джазового саксофониста Чарли Паркера (по прозвищу Птица). Звуки, которые извлекал Паркер, тронули Колтрейна до глубины души. Инструмент Паркера источал нечто первозданное и личное, словно голос из глубин. И Колтрейн вдруг увидел в саксофоне средство для выражения своей уникальности, для того, чтобы дать голос собственным духовным устремлениям. Джон стал так усердно и напряженно заниматься музыкой, что не прошло и десятилетия, как он превратился, пожалуй, в величайшего джазового артиста своей эпохи.

Вам нужно осознать следующее. Чтобы добиться мастерства в какой-то сфере, вы должны любить то, чем вы занимаетесь, и чувствовать с этим глубинную связь. Ваш интерес должен выходить за пределы этой сферы и в каком-то смысле

границить с чем-то религиозным. Для Колтрейна речь шла не столько о самой музыке, сколько о том, чтобы выразить могучие эмоции, которые им владели.

ЗАКОН ДНЯ. Есть ли люди, чья деятельность мощнейшим образом воздействует на вас? Проанализируйте это. Теперь у вас есть образец для подражания!

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

10 ЯНВАРЯ

С готовностью примите собственную странность

*Самое отважное поведение – продолжать
самостоятельно думать.*

КОКО ШАНЕЛЬ

Что мы говорим о всякого рода мастерах? «Других таких нет». Прежде не было никого подобного Стиву Джобсу. Или Уоррену Баффетту. Или Альберту Эйнштейну. Это уникальные люди. И они с готовностью принимали то, что отличает их от других. Ну да, это сопряжено с некоторыми страданиями. Взять хотя бы мои публикации, особенно книгу «48 законов власти» – возможно, вы ее возненавидели, вам может даже показаться, что она какая-то сатанинская, но я вам гарантирую: вы никогда не читали такую книгу, подобная книга вам никогда не попадалась на глаза, вы никогда не встречали ничего похожего. Разделы, которые я создал, все эти вступительные абзацы, цитаты на полях, особым образом расположенные куски текста... – эта книга отражает меня и мою необычность. Когда книга попала в издательство, там перепугались. Они хотели более традиционную монографию. Но я ответил: «Нет. Я не напечатал еще ни одной книги, но я твердо держусь за то, что вам принес». Я твердо держался за

свои странности и особенности.

ЗАКОН ДНЯ. Всегда держитесь за то, что делает вас странным, необычным, непривычным, непохожим на других. Это источник вашей силы.

Интервью для подкаста «Джош Пек о всяких любопытных вещах», 4 декабря 2018

11 ЯНВАРЯ

Что заставляет вас чувствовать себя более живым?

Иногда какая-то склонность обнаруживается благодаря определенному виду деятельности, приносящему вам особое чувство: вы словно становитесь сильнее. В детстве Марту Грэм все больше расстраивала неспособность добиться понимания со стороны окружающих: ей казалось, что слова для этого не годятся. А потом она впервые увидела танцевальное представление. Ведущей танцовщице удавалось выражать некоторые эмоции через движение: это было что-то, идущее изнутри, телесное, а не словесное. Вскоре Марта начала ходить на уроки танцев – и тут же поняла, в чем ее призвание. Лишь танцуя, она ощущала себя по-настоящему живой. Лишь танцуя, она выражала себя по-настоящему. Пройдут годы, и она изобретет совершенно новую форму танца, произведя настоящий переворот в этом жанре.

ЗАКОН ДНЯ. Сегодня же сделайте что-то такое, что позволяет вам наиболее остро ощутить свое существование.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

12 ЯНВАРЯ

Препятствия – часть пути

Некоторые люди не могут еще в детстве осознать свои истинные склонности или наметить для себя профессиональный путь, зато им рассказывают о том, что ограничивает их возможности, – и это бывает очень мучительно. У них плохо получается то, что, как им кажется, у других выходит легко или по крайней мере сносно. Сама идея жизненного призвания чужда им. Иногда такой человек усваивает суждения и критические замечания окружающих – и начинает считать, будто ему присуща какая-то ущербность. Если вести себя неосторожно, это может стать своего рода самосбывающимся пророчеством. Такая участь ожидала, скажем, Темпл Грандин: в ее жизни этот механизм проявился в сильнейшей степени. В 1950 г., еще в трехлетнем возрасте, Темпл Грандин поставили диагноз «аутизм». Врач предложил до конца жизни поместить девочку в больницу. Благодаря помощи логопедов она сумела избежать такой судьбы и стала ходить в обычную школу. В ней постепенно развился интерес к животным и к своему расстройству. Острейший ум позволил ей пролить свет на явление аутизма и объяснить его так, как раньше никто не мог. Ей каким-то образом удалось победить все (казалось бы, непреодолимые) препятствия на пути и отыскать дорогу к той жизненной задаче, которая идеаль-

но подходила ей. Сталкиваясь с ограничениями, присущими вам, вы должны стремиться реагировать на них творчески. Возможно, с вами произойдет то же, что с Темпл Грандин: вы сумеете сделать это так, как никто раньше и подумать не мог.

ЗАКОН ДНЯ. Сегодня же поборитесь с одним из ваших ограничений, с одним из препятствий на вашем пути. Прорвитесь сквозь него, перелезьте через него, придумайте, как его обойти. Только не убегайте. Его создали специально для вас.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

13 ЯНВАРЯ

В совершенстве овладевайте мелочами

Когда вы имеете дело с собственными недостатками и ограничениями, а не сильными сторонами и наклонностями, надо применять следующую стратегию. Игнорируйте свои слабости, противьтесь искушению больше походить на окружающих. Лучше направьте свои усилия на те мелочи, которые вам хорошо удаются. Не предавайтесь мечтаниям, не стройте грандиозные планы на будущее, лучше сосредоточьтесь на том, чтобы как следует освоить эти простые умения и навыки, нечто вполне достигаемое. Это вселит в вас уверенность и станет той основой, благодаря которой вы сможете в дальнейшем расширить охват, перейти к достижению других целей. Продвигаясь таким образом, шаг за шагом, вы рано или поздно натолкнетесь на свою жизненную задачу. Ваша жизненная задача не всегда открывается вам через какую-то грандиозную или многообещающую склонность. Она может предстать под маской ваших недостатков, заставив вас сфокусироваться на одной-двух вещах, которые у вас хорошо получаются (а такие вещи неизбежно обнаружатся). Отрабатывая эти навыки, вы поймете значимость самодисциплины и увидите, как вознаграждаются ваши усилия. Тут как с цветком лотоса: ваши умения и навыки будут раскрываться, распространяясь вширь, от некоего центра силы и уверенности.

И не завидуйте людям, которые, на ваш взгляд, одарены от природы: зачастую это оказывается настоящим проклятием, так как личности такого типа редко учатся ценить прилежание и сосредоточенность — и в дальнейшей жизни они вынуждены за это поплатиться. Такую стратегию можно успешно применять и к любым препятствиям и затруднениям, которые могут вам встретиться. В подобные моменты обычно разумнее всего придерживаться того небольшого, что нам хорошо известно и хорошо удается, — и заново обретать уверенность в себе.

ЗАКОН ДНЯ. В минуты сомнений концентрируйтесь на тех вещах, которые, как вам известно, у вас хорошо получаются. И потом расширяйте охват, двигаясь от этого центра.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

14 ЯНВАРЯ

Избегайте ложного пути

Ответ – в сердцевине вашего существа. Вы знаете, кто вы и чего хотите.

ЛАО-ЦЗЫ

Ложный путь возникает из-за неправильных ориентиров. Мы нуждаемся в чужом внимании, если у нас внутри ощущается какая-то пустота, которую мы и надеемся заполнить фальшивой любовью – одобрением других. Но поскольку избранная нами область не соответствует нашим глубинным склонностям, нас редко удовлетворяют собственные – некогда столь желанные – достижения. От этого страдает работа, и внимание окружающих понемногу ослабевает – мучительный процесс для того, кому приходится такое испытать. Если при выборе пути мы руководствуемся стремлением к деньгам и комфорту, значит, нами управляет тревога и потребность в том, чтобы порадовать родителей. Возможно, они искренне заботятся о нас, направляя нас к чему-то заманчивому в плане профессии, но под всем этим может таиться нечто другое: возможно, легкая зависть, поскольку в их собственной молодости у них было меньше свободы, чем теперь у вас. Ваша стратегия в таком случае должна быть двойкой. Во-первых, постарайтесь как можно раньше (пока

от этого не пострадала ваша уверенность в себе) осознать, что вы избрали свой профессиональный путь, ориентируясь на неправильные цели. Во-вторых, активно сопротивляйтесь силам, которые отталкивают вас от вашего истинного пути. Презируйте потребность в чужом внимании, в чужом одобрении: все это заведет вас не туда. Можете даже немного рассердиться и обидеться на «родительские силы», пытающиеся взвалить на вас призвание, которое на самом деле вовсе не ваше. Одна из здоровых составляющих вашего развития – следовать по выбранному пути независимо от матери и отца. Пусть ваше бунтарское чувство наполняет вас энергией и целеустремленностью.

ЗАКОН ДНЯ. Если вы на ложном пути, сойдите с него. Найдите энергию в бунтарстве.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

15 ЯНВАРЯ

Ощущение цели

Подобно тому, как хорошо наполненный день приносит благословенный сон, хорошо прожитая жизнь дарует благословенную смерть.

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

В современном мире нам больше всего не хватает ощущения великой цели. Конечно, в былые времена такую цель частенько предоставляла религия. Но большинство из нас сегодня живет в мире, давно ставшем светским. Человек – уникальное животное: мы должны строить собственный мир. Мы не просто реагируем на происходящее, следуя биологическим инструкциям, запрограммированным в нас. Но без ощущения того, в каком направлении следует двигаться, мы склонны бессмысленно – *бесцельно* – блуждать. Мы не знаем, как заполнить свое время, как придать ему четкую структуру. Нам кажется, что в нашей жизни нет определяющей цели. Возможно, мы не отдаем себе отчета в этой пустоте, но она словно бы заражает нас – самыми разными способами. Ощущение, что мы предназначены для некоего свершения, помогает нам обрести чувство целенаправленности. Для каждого из нас это своего рода религиозное паломничество. Оно не должно восприниматься как нечто эгоистичное или анти-

социальное. На самом деле оно связано с чем-то куда более масштабным, чем жизнь отдельного человека. Наша эволюция как биологического вида во многом зависит от освоения нами разнообразнейших умений и навыков, а также способов мышления.

ЗАКОН ДНЯ. Поразмышляйте о моментах, когда вы ощущали глубинную личную связь с каким-то видом деятельности. Подумайте о том, какое удовольствие вам доставляло это занятие. В такой деятельности как раз и кроются признаки вашей истинной цели.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

16 ЯНВАРЯ

Все призвания одинаково хороши

Имейте в виду: ваш вклад в культуру может принимать самые разные формы. Необязательно становиться крупным предпринимателем или выходить на мировую сцену. Вы можете добиться не меньшего успеха как член группы или организации, в том случае если вы умеете отстаивать собственную точку зрения и использовать эту способность для того, чтобы деликатно оказывать влияние на других. Ваш путь может быть связан с физическим трудом, ремеслом: вы гордитесь качеством своей работы, плоды которой несут на себе отпечаток вашей личности. А может быть, ваше призвание – семейная жизнь. В любом случае вам нужно делать все возможное, чтобы разными способами культивировать свою уникальность и оригинальность. В мире, где кажется, будто люди во многом взаимозаменяемы, вас заменить нечем. Вы неповторимы. Такого сочетания знаний, умений и опыта нет больше ни у кого. В этом и есть подлинная свобода и максимальная мощь, какой только способен достичь человек.

ЗАКОН ДНЯ. Не существует призваний, которые были бы лучше других. Важно, чтобы призвание было связано с вашими личными потребностями и склонностями – и чтобы ваша энергия влекла вас к совершенствованию, к

постоянному обучению на собственном опыте.

Законы человеческой природы, 13. Целеустремленно
двигайтесь вперед. Закон бесцельности

17 ЯНВАРЯ

Подлинный источник творческой активности

Вы должны в корне изменить собственные представления о креативности, попытаться увидеть ее под новым углом. Чаще всего мы ассоциируем креативность (творческие способности, творческую деятельность и т. п.) с чем-то интеллектуальным, с особым типом мышления. На самом-то деле творчество затрагивает всю вашу личность – ваши эмоции, уровни энергии, характер, сознание. Чтобы совершить открытие, чтобы изобрести что-то такое, что получит общественное признание, чтобы создать значимое произведение искусства, неизбежно требуются время и усилия. Зачастую это подразумевает годы экспериментирования, препятствий и неудач, необходимость сохранять высокую степень сосредоточенности. Вы должны запастись терпением и верить: то, что вы делаете, в конце концов породит нечто важное. Даже если у вас блестящий ум, масса идей и знаний, вы быстро утратите энергию и интерес, решив направить свой интеллект на неподходящий предмет или проблему. В таких случаях ваши умственные способности будут потрачены зря.

ЗАКОН ДНЯ. Занимайтесь тем, с чем у вас есть эмоциональная связь, – и идеи сами к вам придут.

Мастерство, V. Пробудите ум, имеющий много измерений. Творческая активность

18 ЯНВАРЯ

Хватит стараться всем угодить

Каждому из нас сопутствует в жизни Тень, и чем меньше она присутствует в сознательной жизни индивида, тем чернее и больше эта Тень.

КАРЛ ЮНГ²

За стремление всем угодить, быть для всех приятным вы платите более высокую цену, чем за сознательную демонстрацию своей тени. Чтобы двинуться по пути показа своей тени, следует, во-первых, с большим уважением относиться к собственному мнению и с меньшим – к мнению окружающих, особенно когда речь идет о том, в чем вы компетентны, во что вы успели погрузиться сами. Доверяйте своему врожденному чутью и зарождающимся идеям. Во-вторых, старайтесь чаще отстаивать свои интересы и реже идти на компромиссы. Делайте это, внимательно – контролируя себя и выбирая удобные моменты. В-третьих, начните меньше беспокоиться о том, что думают о вас другие. Тогда вы испытаете потрясающее чувство свободы. В-четвертых, осознайте, что иногда вы прямо-таки должны обижать и даже ранить тех, кто преграждает вам путь, кто придерживается мерзких ценностей, кто незаслуженно критикует вас. Используйте такие

² «Психология и религия» (пер. А. Руткевича).

моменты явной несправедливости для того, чтобы вывести свою тень на первый план и гордо показать ее. В-пятых, не стесняйтесь изображать из себя нахального и своенравного ребенка, который высмеивает глупость и лицемерие окружающих. И наконец, вволю попирайте условности, которым так тщательно следуют другие.

ЗАКОН ДНЯ. Имейте в виду, что сила – в утверждении вашей уникальности, даже если попутно это кого-то обижает или задевает. Сегодня же займитесь изучением своей теневой стороны.

Законы человеческой природы, 9. Противьтесь тени.
Закон подавления

19 ЯНВАРЯ

Станьте авторитетом для самого себя

Вы живете на свете не только для того, чтобы следовать своим прихотям и потреблять созданное другими. Вы тоже должны что-то создавать, вносить свой вклад, служить высшей цели. Чтобы служить высшей цели, возвращайте свои уникальные способности. Хватит так внимательно и жадно прислушиваться к высказываниям и мнениям других – тех, кто вечно объясняет вам, кто вы такой, что вам следует любить, а чего любить не следует. Вы должны уметь сами судить о вещах и людях. Спрашивайте себя, почему вы мыслите и ощущаете именно так, а не иначе. Досконально изучите себя – свои врожденные вкусы и наклонности, те области, которые естественным образом привлекают вас. Ежедневно совершенствуйте умения, которые органично сочетаются с вашим уникальным характером, духом и жизненной целью. Культуре необходимо разнообразие – так творите же, добавляя в нее то, что отражает вашу уникальность. С готовностью принимайте все, что отличает вас от других. Именно из-за того, что вы не идете таким путем, вас порой охватывает депрессия. Эти моменты уныния – призыв вновь прислушаться к советам вашего внутреннего авторитета.

ЗАКОН ДНЯ. Подумайте о тех моментах

своей жизни, когда вы были активны (шли своим собственным путем), и о тех, когда вы были пассивны (действовали в соответствии с желаниям других). Сравните сопутствующие эмоции.

Законы человеческого природы, 15. Пусть за вами следуют добровольно. Закон непостоянства

20 ЯНВАРЯ

Рассматривайте мастерство как спасение

Ваши несчастья связаны не с тем, что вы делаете, а с вами! Найдется ли на свете человек, который не сочтет свое положение невыносимым, если он избрал для себя ремесло, искусство, да и вообще образ жизни, не следуя внутреннему призванию?

ИОГАНН ВОЛЬФГАНГ ГЁТЕ

В нашем мир полным-полно проблем, причем многие из них мы создали сами. Чтобы с ними справиться, нужна колоссальная энергия и мощный творческий порыв. Если мы будем полагаться на генетику, технологии, магию или на свою неизменную услужливость и естественность, это нас не спасет. Нам требуется энергия не только для того, чтобы решать практические вопросы, но и для того, чтобы разрабатывать новые инструкции и распоряжения, которые соответствовали бы нашим изменившимся обстоятельствам. Мы должны создавать собственный мир, иначе мы просто умрем от безделья. Нам необходимо отыскать путь обратно, к той идее мастерства, которая служила определяющей чертой нашего вида еще на заре человечества – быть может, миллионы лет назад. Такое мастерство существует не для того, чтобы

подминать под себя природу или окружающих. Оно призвано определить вашу судьбу. А пассивно-ироническое отношение к жизни – не что-то крутое и романтическое (как вам кажется), а нечто жалкое и деструктивное. Вы должны стремиться стать живым примером, показывающим, чего способен добиться в современном мире настоящий мастер. Вы должны деятельно участвовать в самом важном деле – в движении к тому, чтобы в застойные времена человечество выжило и достигло процветания. И вы обязаны убедить себя: человек обретает ту остроту ума и качество мозга, которые он заслужит своими действиями.

ЗАКОН ДНЯ. Вы должны рассматривать свои попытки достичь мастерства как нечто чрезвычайно необходимое и позитивное.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

21 ЯНВАРЯ

Зависеть от других – печальная участь

Нет ничего хуже, чем ощущать себя зависимым от других людей. Зависимость делает вас уязвимым для самых разных эмоций (разочарования, досады, ощущения, что вас предали...), которые серьезно нарушают ваш психический баланс. Крайне важно быть самодостаточным. Чтобы меньше зависеть от окружающих и от так называемых экспертов, вам надо расширять набор собственных умений и навыков. И вам нужно более уверенно относиться к своим суждениям, к своей оценке людей и происходящего. Осознайте вот что: мы склонны переоценивать способности других (в конце концов, другие ведь так стараются делать вид, будто они знают, что делают) и недооценивать наши собственные способности. Вы должны выправить это положение, стремясь больше доверять себе и меньше – другим. Но важно помнить: самодостаточность не означает, что вы должны вечно обременять себя какими-то мелочами. Вам надо уметь проводить различие между незначительными вопросами, которые лучше оставить другим, и более важными, действительно требующими вашего внимания, вашей заботы.

ЗАКОН ДНЯ. Всё просто: зависеть от других –

печальная участь; а вот когда вы зависите лишь от себя, это дает вам власть.

33 стратегии войны. Стратегия 3. Не теряйте присутствия духа среди вихря событий. Стратегия уравнивания

22 ЯНВАРЯ

***Используйте сопротивление
и негативные переживания***

*Все, что негативно, на самом деле позитивно.
Бывает, что со мной случаются скверные вещи, но
я их как-то превращаю в хорошие.*
50 CENT

Чтобы добиться успеха в любой сфере, вначале нужно научиться кое-чему в различных областях: затем вы сможете в уникальной и творческой манере объединить эти умения. Но сам процесс порой может быть утомительно скучным и даже мучительным, ведь попутно вы осознаете ограниченность своих возможностей и относительный недостаток мастерства. Большинство людей сознательно или бессознательно стремятся избегать скуки, боли, любых препятствий. Они стараются помещать себя в ситуации, где их будут меньше критиковать и где для них минимальна возможность потерпеть неудачу. Но вы должны поступать наоборот. Вам следует с готовностью принимать отрицательный опыт и негативные впечатления, ограниченность своих возможностей, даже страдания: все это – великолепное средство для повышения уровня мастерства и усиления чувства цели.

ЗАКОН ДНЯ. С готовностью принимайте

негативные переживания. Когда вас в последний (пока) раз постигла неудача, когда вы в последний раз чувствовали себя униженным, когда вас в последний раз критиковали? Что вы тогда делали? Чему научил вас этот опыт?

Законы человеческой природы, 13. Целеустремленно двигайтесь вперед. Закон бесцельности

23 ЯНВАРЯ

Выстройте лестницу целей

Деятельность, направленная на достижение долгосрочных целей, породит в вас колоссальную ясность сознания и решимость. Такие цели, как, например, разработка проекта или создание предприятия, достаточно амбициозны, чтобы заставить вас проявить свои лучшие качества. Однако проблема в том, что, когда вы смотрите на все, что вам предстоит сделать, вы неминуемо испытываете тревожность. Чтобы справиться с этим чувством, нужно выстроить «лестницу» из промежуточных, менее масштабных, целей и протянуть ее из будущего в настоящее. Чем ниже ступенька, тем проще цель, причем каждая цель должна быть достижима за сравнительно короткое время: так вы чаще будете испытывать ощущение удовлетворенности и того, что вы продвигаетесь в нужном направлении. Всегда разбивайте задачу на более мелкие фрагменты. Ставьте себе микроцель на каждый день или на каждую неделю. Это поможет вам фокусироваться на работе и избегать бессмысленной траты энергии на ненужную деятельность и обходные пути. Но при этом вы должны постоянно напоминать себе о главной цели, чтобы не потерять ее из виду и не погрязнуть в деталях. Периодически возвращайтесь к вашим изначальным представлениям о желаемом результате, думайте о том, какое огромное удовле-

творение вы испытаете, когда ваш труд принесет плоды. Это прояснит ваш взгляд и вдохновит вас на дальнейшее движение вперед. Кроме того, весь процесс должен с самого начала предполагать достаточную гибкость. Время от времени вы будете оценивать промежуточный результат и при необходимости корректировать некоторые задачи, постоянно участвуя на собственном опыте и совершенствуя формулировку общей цели.

ЗАКОН ДНЯ. Помните, что вы стремитесь к череде практических результатов и достижений, а не к какому-то списку невоплощенных мечтаний и брошенных проектов. Работайте с небольшими целями, вписанными в общий процесс: это поможет вам двигаться в нужном направлении.

Законы человеческой природы, 13. Целеустремленно двигайтесь вперед. Закон бесцельности

24 ЯНВАРЯ

Объединяйте свои увлечения

Если вы молоды и только начинаете свой профессиональный путь, лучше всего исследовать сравнительно широкое поле деятельности, связанное с вашими склонностями: так, если вас влекут слова и написание текстов, попробуйте себя в разных видах сочинительства, пока не найдете подходящий. Если вы постарше и имеете некоторый опыт, воспользуйтесь умениями, которые у вас уже есть, и найдите способ использовать их в вашем истинном призвании. Хорошим примером может служить Стив Джобс, сумевший объединить два своих великих увлечения – высокие технологии и дизайн.

ЗАКОН ДНЯ. Имейте в виду, что ваше призвание может распространяться на несколько областей. Что делать, если вас привлекает не одна-единственная сфера деятельности? Подождите, прежде чем принять окончательное решение, не ставьте себе жестких ограничений: ваш опыт подскажет, каким путем идти.

Законы человеческой природы, 13. Целеустремленно двигайтесь вперед. Закон бесцельности

25 ЯНВАРЯ

Понемногу изменяйте себя

Мы, люди, склонны заикливаться на том, что доступно нашему собственному взгляду. Это наиболее животная составляющая нашей природы. Наблюдая за переменами в жизни окружающих, мы прежде всего видим, как кому-то повезло встретиться с человеком, обладающим полезными связями и способным обеспечить нужное финансирование. Мы видим проект, который приносит деньги и внимание. Иными словами, мы видим зримые признаки открывающихся возможностей и потенциального успеха, думая о своей жизни и сравнивая ее с чужой, но при этом мы упорно цепляемся за иллюзию. На самом деле главная движущая сила столь разительных перемен – то, что происходит внутри человека. Речь идет о медленном накоплении знаний, умений и навыков, о постепенном совершенствовании трудовых подходов, о способности выносить критику. Всякое изменение в судьбе человека (когда нам кажется, будто «ему повезло») – лишь зримое проявление всей этой глубинной подготовки, шедшей долгой время. Мы, в сущности, игнорируем этот внутренний, невидимый аспект, поэтому нам не удастся замечать собственные фундаментальные особенности. И вот проходит несколько лет – и мы словно бы достигаем предела своих возможностей. Мы снова испытываем досаду и

разочарование, мы жаждем перемен, мы хватаемся за что-то быстро достижимое и поверхностное... – и в итоге навсегда остаемся пленниками таких схем поведения, повторяющихся в нашей жизни вновь и вновь. Надо научиться смотреть на дело совершенно противоположным образом. Хватит фокусироваться на том, что говорят и делают другие. Хватит заикливаться на деньгах, на связях, на внешней стороне вещей. Обратите взгляд внутрь, сосредоточьтесь на мелких внутренних изменениях, которые закладывают основу для куда более масштабной перемены в вашей судьбе. В этом и состоит разница между опорой на иллюзии – и погружением себя в реальность. Именно реальность освободит и преобразит вас.

ЗАКОН ДНЯ. Над чем вы стали бы работать, если бы никто на вас не смотрел? Если бы вас не волновали деньги?

*TED-лекция «Ключ к преобразению себя»,
23 октября 2013*

26 ЯНВАРЯ

Избегайте сил, противодействующих мастерству

Что ослабляет внутреннюю силу, позволяющую совершенствоваться? Что мешает ощутить ее? Что порой заставляет усомниться в ее существовании? «Другая сила» – факторы внешнего социального давления, под которые вы подстраиваетесь. И чем больше вы уступаете внешнему давлению, тем меньше конструктивной внутренней силы у вас остается. Силы противодействия могут быть очень мощными. Вы хотите вписаться в коллектив. Возможно, на подсознательном уровне вас смущает или даже мучает то, что отличает вас от других. Родители тоже часто выступают такой силой противодействия. Возможно, они стремятся направить вас на путь, который кажется им комфортным. Если силы противодействия становятся достаточно могучими, вы можете утратить полный контакт со своей уникальностью, с тем, кто вы есть на самом деле. В своих желаниях вы начнете подражать другим. А это может вывести на очень опасную дорожку. Возможно, в результате вы выберете профессию, которая вам не очень-то и подходит. Ваши желание и интерес понемногу угаснут, а от этого, разумеется, пострадает качество работы. Вашим источником удовольствия и удовле-

творенности станет что-то за пределами трудовой деятельности. А поскольку ваша связь с профессиональным путем все больше ослабевает, вы уже не обращаете внимания на перемены в вашей профессиональной области – и вот вы уже отстали от времени и платите за это. В моменты, когда вам надо принимать важные решения, вами овладевают мучительные сомнения или же вы бездумно следуете за другими, поскольку у вас нет внутреннего ощущения направления – того встроенного радара, который указал бы вам верный путь. Вы должны приложить все возможные усилия, чтобы избежать такой участи.

ЗАКОН ДНЯ. Внутри вас всегда есть тайная сила, которая ждет, чтобы вы ее задействовали. Но это может произойти только при одном условии: если вы сможете заглушить в своем сознании шум, производимый другими.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

27 ЯНВАРЯ

Тайны и истина

Стремление научиться магическим трюкам, позволяющим «срезать путь», и жажда простых формул успеха постоянно живут в человечестве на протяжении всей его истории. Но в конечном счете все эти поиски сосредоточены на том, чего попросту не существует. Теряясь в этих бесконечных фантазиях, вы игнорируете ту настоящую силу, которой вы действительно обладаете. Причем – и в этом ее отличие от магии или упрощенческих формул – мы можем увидеть материальные проявления этой силы в истории. Великие открытия и изобретения, прекрасные здания и произведения искусства, технологические достижения – все это стало плодом работы ума, освоившего мастерство. Эта сила дает тем, кто ею обладает, особую связь с реальностью и особую способность преобразовать мир: мистики и волшебники прошлого могли только мечтать о подобном умении. Шли столетия, и люди словно бы воздвигли непроницаемую стену вокруг мастерства. Они называли его гениальностью и сочли, что оно недостижимо. Они стали рассматривать его как следствие привилегий, врожденного таланта или просто удачного расположения звезд. Выходило, что мастерство – такая же неуловимая вещь, как магия. Но эта стена воображаемая. Раскрою вам истину: наш мозг – результат 6 млн лет разви-

тия. Эволюция мозга – путь, который ведет прежде всего к мастерству, к силе, дремлющей внутри каждого из нас.

ЗАКОН ДНЯ. Начните работать для того, чтобы выработать в себе именно тот тип сознания, к которому вы стремитесь. Выпустите на свободу свой могущественный ум – и вы окажетесь в авангарде тех, кто исследует раздвинувшиеся горизонты человеческих возможностей.

Мастерство. Введение

28 ЯНВАРЯ

Ваш путь нелинеен

Вы начинаете с выбора области или должности, которые примерно соответствуют вашим наклонностям. Это первоначальное место дает вам некоторую свободу маневра, а заодно позволяет освоить важные навыки. Не следует сразу браться за что-то чересчур амбициозное, ведь вам надо как-то зарабатывать на жизнь и к тому же развить в себе уверенность. Ступив на этот путь, вы обнаружите ответвления, боковые тропки, которые вас привлекают, тогда как другие аспекты вашей профессиональной области оставляют вас равнодушным. Вы ведете себя в соответствии с этими открытиями и, быть может, перемещаетесь в какую-то родственную область, продолжая все больше узнавать о себе и постоянно расширяя свою базу навыков и умений. Да, вы работаете для других, но это *ваши* умения, так делайте же их по-настоящему вашими. В конце концов вы наткнетесь на идеально подходящую вам сферу, нишу или возможность. Вы сразу это поймете, потому что в вас тотчас же вспыхнет детское ощущение зачарованности и воодушевления, вы просто почувствуете, что нашли свое, настоящее, предназначенное именно для вас. А как только вы это найдете, все встанет на свои места. Вы будете обучаться быстрее и интенсивнее. Ваши навыки настолько улучшатся, что вы сумеете обрести профес-

сиональную независимость, оторвавшись от группы, для которой работаете, и пустившись в самостоятельное плавание. В мире великое множество всяких вещей, которые мы не в состоянии контролировать, так что это освобождение наделяет вас необычайной, предельной формой власти. Вы начнете влиять на обстоятельства. Вы станете хозяином самому себе, и вам больше не нужно будет подчиняться капризам тиранов-начальников или коварных коллег.

ЗАКОН ДНЯ. Рассматривайте свой профессиональный путь (или путь реализации своего призвания) скорее как дорогу со множеством изгибов и крутых поворотов, а не как прямую линию.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

29 ЯНВАРЯ

Станьте наконец тем, кто вы есть

Около 2600 лет назад древнегреческий поэт Пиндар написал: «Стань же тем, кто ты есть, узнав, кто ты». Вот что он имел в виду: вы рождены с определенными особенностями и склонностями, которые и определяют вашу роль в общей игре судьбы. Это то, кто вы есть, до мозга костей. Некоторые так никогда и не становятся собой. Они перестают доверять себе, подчиняются вкусам других – и в итоге к ним навсегда прилипает маска, скрывающая их истинную природу.

ЗАКОН ДНЯ. Если вы, прислушиваясь к своему внутреннему голосу, к той силе, которая таится внутри вас, поймете, кто вы на самом деле, то вы станете тем, кем вам предназначено быть: отдельной уникальной личностью, Хозяином себя, подлинным мастером.

Мастерство, I. Откройте свое призвание.
Жизненная задача

30 ЯНВАРЯ

Доверьтесь процессу

Допустим, мы учимся играть на пианино. Вначале это трудно, ведь музыка совсем новая сфера для нас. Когда мы впервые смотрим на инструмент, он внушает нам почтительный страх: мы не понимаем, к чему все эти клавиши, педали... И, хотя мы приступаем к занятиям с воодушевлением – представляя себе все то, чему мы можем научиться, – мы быстро осознаём, сколько трудной работы нас ожидает. Тут-то и таится великая опасность: важно не поддаваться чувству скуки, нетерпения, боязни, смятения. Иначе мы перестанем наблюдать и учиться – и процесс замрет. Если же мы обуздаем такие эмоции, позволив всему идти своим чередом, в нас начнет проявляться нечто особенное. Продолжая наблюдать, мы обречем ясность, выучим нужные правила, увидим, как всё это работает. Неустанная практика позволит нам обрести беглость пальцев; освоение базовых навыков – братья за новые, все более и более увлекательные задачи. Мы начинаем видеть связи, которых прежде не могли разглядеть. В нас постепенно нарастает уверенность в своей способности решать проблемы или преодолевать трудности – просто благодаря собственной настойчивости. И в какой-то момент вы перестаете быть учеником. Вы уже не просто изучаете, как другие играют: вы привносите в игру ваш собственный

стиль, вашу индивидуальность. И если с годами вы сохраняете верность этому процессу, вас ждет еще один скачок – к мастерству. Клавиатура пианино больше не кажется чем-то чужим и внешним, она «интернализирована» – как бы стала частью вашей нервной системы, кончиков пальцев. Вы так хорошо усвоили правила, что теперь даже можете нарушать или переписывать их.

ЗАКОН ДНЯ. Доверьтесь процессу. Время – важнейший компонент мастерства. Используйте время с пользой для себя.

Мастерство. Введение

31 ЯНВАРЯ

Источник всей силы

Не пытайтесь пропустить этап поиска своей жизненной задачи и не думайте, будто она откроется вам «сама собой». Хотя некоторые люди действительно могут познать ее на сравнительно раннем этапе жизни, такие прозрения случаются редко. Большинству из нас требуются для этого длительные раздумья и постоянные усилия. Экспериментирование с умениями и вариантами, подходящими вашей личности и склонностям, – это не только важнейший шаг на пути к развитию в себе чувства цели и обретению истинного мастерства, но и, вероятно, вообще самый важный шаг в вашей жизни.

ЗАКОН ДНЯ. На глубинном уровне осознайте, кто вы, осознайте свою уникальность. Это очень поможет вам избегать самых разных ловушек, которые устраивает вам жизнь.

Законы человеческой природы, 13. Целеустремленно двигайтесь вперед. Закон бесцельности

ФЕВРАЛЬ

Идеальное ученичество

ПРЕОБРАЖАЯ СЕБЯ

В биографиях великих мастеров прошлого и настоящего всегда можно вычленить ту фазу жизни, когда все их будущие силы находились в развитии: что-то вроде куколки, из которой потом появится бабочка. Это период – ученичество (во многом *самообучение*), – занимающий примерно 5–10 лет, чаще всего не обращает на себя особого внимания, поскольку обычно он не отмечен ни вашими великими свершениями, ни открытиями. Пребывая в фазе ученичества, эти незаурядные люди зачастую не очень-то отличаются от всех прочих. Но их сознание проходит невидимую трансформацию, уже содержащую семена их грядущего успеха. Пристальное изучение их биографий позволяет выявить общую закономерность, которая существует вне зависимости от того, какой конкретной областью занимается человек. Речь идет о некоем идеальном ученичестве, позволяющем обрести мастерство. И в этом вы должны следовать за ними. Вы отправляетесь в путешествие, на протяжении которого станете выстраивать собственное будущее. Это время юности и приключений, время исследовать мир, раскрыв ему сознание и дух. Более того: всякий раз, когда вам – уже

в более поздние годы – нужно приобрести новое умение или изменить свой профессиональный путь, вы воссоединяетесь с этой юной частью своей натуры, с этой своей стороной, так любящей приключения. Вы постоянно ищете сложные проблемы, намеренно выталкивая себя из зоны комфорта. Вы используете трудности для того, чтобы определять, насколько вы сумели продвинуться. Вот каким должно стать ваше отношение к делу. Рассматривайте собственное ученичество как своего рода странствие, в ходе которого вы преобразите себя, а не как скучное усвоение правил, необходимое для того, чтобы вписаться в трудовой мир. Февраль поможет вам измениться посредством идеального ученичества.

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.