Виктор Труш
БОКС КАК ОСНОВА КОММУНИКАЦИИ

**Виктор Труш**

# Бокс как основа коммуникации

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69462577*
*ISBN 9785006030091*

## Аннотация

«Бокс как основа коммуникации» – это уникальная книга, которая исследует необычную связь между боксом и коммуникацией. Автор, сам являющийся опытным боксером и психологом, представляет новый взгляд на коммуникацию, основанный на принципах бокса. В книге вы узнаете о важности коммуникации в нашей жизни и о том, как применение принципов бокса может помочь вам развить лучшие коммуникативные навыки.

# Содержание

часть 1: Основы коммуникации и аналогии с боксом 16
Глава 1: Основы коммуникации 19
Глава 2: принципы бокса и их аналогии с коммуникацией 28
Конец ознакомительного фрагмента. 30

# Бокс как основа коммуникации

Виктор Труш

© Виктор Труш, 2023

ISBN 978-5-0060-3009-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Коммуникация является неотъемлемой частью нашей жизни и играет важную роль во всех сферах нашего существования. От качества нашей коммуникации зависит эффективность наших взаимодействий, отношений и достижения целей. Все аспекты нашей жизни – от личных отношений до работы, от образования до общественной деятельности – включают в себя процессы коммуникации.

Эффективная коммуникация позволяет нам передавать свои мысли и идеи, понимать и интерпретировать информацию, строить гармоничные отношения и решать проблемы. Она помогает нам установить связь с другими людьми, выражать свои потребности, чувства и убеждения, а также понимать и удовлетворять потребности и ожидания окружающих.

Недостаточные коммуникативные навыки могут привести к недоразумениям, конфликтам и неэффективному сотрудничеству. Они могут создавать барьеры в общении, затруднять понимание и возникновение взаимного доверия. Важно осознавать, что коммуникация – это двусторонний процесс, требующий не только умения говорить, но и умения слушать, задавать вопросы и быть открытым к различным точкам зрения.

Хорошая коммуникация способствует развитию личности, укрепляет отношения, повышает продуктивность и успешность в работе и помогает решать конфликты мирным путем. Она способна вдохновить, мотивировать и влиять на окружающих. Коммуникация является основой для сотрудничества, обмена знаниями и создания смысла в обществе.

В современном мире, где информация и связь становятся все более доступными, умение эффективно коммуницировать становится еще более важным. Она позволяет нам преодолевать различия и барьеры, строить межкультурное взаимодействие и справляться с вызовами современного информационного общества.

В конечном счете, коммуникация – это средство, кото-

рое позволяет нам взаимодействовать, понимать друг друга и создавать гармонию в нашей жизни. Она дает нам возможность делиться своими мыслями, вдохновлять других и строить смысловые связи. Поэтому развитие коммуникативных навыков имеет огромное значение для нашего личностного и профессионального роста и благополучия.

В одной группе друзей был случай, когда неправильное понимание коммуникации привело к серьезному конфликту. Однажды, двое друзей, Джон и Мэри, обсуждали планы на предстоящий выходной. Джон, будучи весьма экстравертным, высказал свое предпочтение провести время на активном отдыхе, таком как поход в горы. Мэри, в свою очередь, была более интровертированной и предпочитала спокойный отдых на пляже.

Однако, вместо того, чтобы открыто обсудить свои предпочтения и найти компромиссное решение, Джон и Мэри начали переводить разговор в спор. Каждый из них был настойчив в своем мнении и не хотел уступать другому. Ситуация начала накаляться, и их общение превратилось в обмен обидными репликами и неуважительными замечаниями. Конфликт стал серьезным, и дружба между Джоном и Мэри была нарушена.

В этом примере становится очевидным, как неправильное

понимание коммуникации может привести к разрушительным последствиям. Если бы Джон и Мэри лучше понимали основы эффективной коммуникации, они могли бы обсудить свои предпочтения и поискать компромиссное решение, которое бы удовлетворило обе стороны. Это бы способствовало сохранению дружеских отношений и предотвратило бы возникновение конфликта.

Статистика о том, как недостаточные коммуникативные навыки влияют на качество отношений и профессиональный успех.

Множество исследований подтверждают, что недостаточные коммуникативные навыки могут иметь негативное влияние на качество отношений и профессиональный успех людей. Например, исследование, проведенное в рамках Корпорации Карнеги, показало, что около 85% успеха в профессиональной сфере зависит от навыков эффективной коммуникации. То есть, качество взаимодействия и умение передавать информацию и идеи играют решающую роль в достижении успеха на работе.

Более того, исследования показывают, что недостаточная коммуникация может приводить к разрушительным последствиям в личных отношениях. Например, исследование, проведенное Университетом штата Калифорния, обнаружи-

ло, что недостаток навыков эффективной коммуникации является одной из основных причин разводов и конфликтов в семьях. Неспособность ясно выразить свои потребности и эмоции, а также слушать и понимать партнера может привести к недопониманию и снижению уровня доверия.

В контексте общества в целом, недостаточные коммуникативные навыки могут привести к конфликтам, непониманию и социальной изоляции. Они могут создавать барьеры во взаимодействии между культурами, возникать недоразумения и стереотипы, которые могут привести к международным конфликтам и напряженным отношениям.

Итак, история и исследование подтверждают важность развития коммуникативных навыков в нашей жизни. Коммуникация является основой для наших отношений, как личных, так и профессиональных. Умение ясно и эффективно выражать свои мысли и эмоции, а также слушать и понимать других, способствует установлению гармоничных отношений, разрешению конфликтов и достижению успеха в различных сферах жизни.

Бокс – это спортивная дисциплина, которая включает в себя физическую активность, стратегическое мышление и контроль эмоций. Он часто ассоциируется с борьбой и состязанием в ринге. Однако, помимо своего физического ас-

пекта, бокс также может быть рассмотрен как мощный инструмент коммуникации.

Коммуникация – это процесс передачи информации, идеи и эмоций между людьми. Она является неотъемлемой частью нашей повседневной жизни и взаимодействия с окружающими. Хорошая коммуникация способна укреплять отношения, разрешать конфликты и создавать смысловую связь.

Связь между боксом и коммуникацией может показаться необычной на первый взгляд, но на самом деле эти два понятия имеют несколько общих особенностей. В боксе, как и в коммуникации, важна ясность, эффективность и контроль.

Во-первых, бокс требует ясности выражения своих намерений и стратегии. Боксер должен четко определить свои цели, понимать свои сильные и слабые стороны, а также способности оппонента. Аналогично, эффективная коммуникация требует ясного и понятного выражения своих мыслей, чувств и целей. Она помогает избежать недоразумений и установить взаимопонимание.

Во-вторых, бокс основывается на эффективности. Боксер стремится достичь наилучших результатов в ринге, ис-

пользуя свои навыки и стратегии. Аналогично, эффективная коммуникация стремится достичь желаемого результата в общении – передачу информации, установление отношений или решение проблемы. Она позволяет нам достигать своих целей, взаимодействуя с другими людьми.

Наконец, бокс требует контроля над эмоциями. Боксер должен уметь сохранять спокойствие и сосредоточенность даже в условиях напряжения и стресса. Эмоции могут сильно влиять на решения и действия в ринге. Аналогично, эмоции играют важную роль в коммуникации. Умение контролировать свои эмоции и эмоциональную реакцию позволяет нам выражать себя более эффективно, а также воспринимать и понимать эмоции других людей.

Таким образом, концепция бокса может быть применена к коммуникации как инструмент для развития навыков и стратегий. Использование принципов бокса в коммуникации может помочь нам стать более ясными, эффективными и уверенными в себе коммуникаторами. Это может способствовать улучшению качества наших отношений, решению конфликтов и достижению личных и профессиональных целей. В дальнейшем, в данной книге мы будем рассматривать различные аспекты бокса, которые могут быть использованы в коммуникации, а также предложим практические советы и упражнения для развития коммуникативных навыков с ис-

пользованием принципов бокса.

Давайте представим диалог как бой в ринге, где каждый участник играет свою роль боксера. В боксе каждый боец имеет свою стратегию, умения и тактику, которые он применяет, чтобы достичь своих целей. Точно так же в диалоге каждый участник имеет свою точку зрения, свои намерения и свои способы общения.

Аналогия бокса и диалога подчеркивает важность понимания своей роли и целей в коммуникации. Как боксер, каждый участник диалога должен быть готов к активному участию, быть готовым выразить свои мысли и идеи с уверенностью и ясностью. Каждый должен играть свою роль и слушать других с уважением и открытостью.

Интересно отметить, что исследования показывают связь между физической активностью, включая бокс, и улучшением когнитивных функций человека, включая его способность коммуницировать. Например, исследование, проведенное в Йельском университете, обнаружило, что регулярная физическая активность способствует улучшению памяти, внимания и когнитивных процессов, связанных с коммуникацией.

Физические упражнения, такие как бокс, требуют актива-

ции различных участков мозга, которые отвечают за память, концентрацию и обработку информации. Это улучшает когнитивные функции и способность человека воспринимать, интерпретировать и выражать информацию в процессе коммуникации.

Таким образом, применение принципов бокса в коммуникации может иметь положительный эффект на когнитивные функции человека, включая его способность коммуницировать. Регулярная физическая активность, включая тренировки бокса, может способствовать улучшению памяти, концентрации и когнитивного функционирования, что в свою очередь сказывается на эффективности и качестве коммуникации.

Цель этой книги «Бокс как инструмент коммуникации» состоит в том, чтобы показать, как принципы и техники бокса могут быть применены в области коммуникации, чтобы улучшить качество наших взаимодействий, отношений и достижения наших целей.

В заключении книги мы повторим основные идеи, представленные в каждой части, и подведем итоги, подчеркивая важность использования бокса как инструмента для развития коммуникативных навыков. Мы также предоставим практические советы и рекомендации для интеграции полу-

ченных знаний и навыков в повседневную жизнь.

Книга «Бокс как инструмент коммуникации» предлагает читателям уникальный подход к развитию коммуникативных навыков, используя принципы и техники бокса. Она сочетает теоретические сведения, практические примеры, исследования и практические упражнения, чтобы помочь читателям улучшить качество своей коммуникации и достичь большего успеха во всех сферах жизни.

Читатель, изучая и применяя принципы бокса в коммуникации, сможет развить следующие навыки:

1. Ясность выражения: Улучшение способности ясно и четко выражать свои мысли, идеи и эмоции. Бокс требует точности и ясности в каждом движении, и аналогично, эффективная коммуникация требует ясности и точности в выражении своих мыслей.

2. Навыки слушания: Развитие умения активного слушания и понимания собеседника. Боксер, чтобы быть успешным в ринге, должен быть внимательным и чувствительным к движениям и реакциям соперника. В коммуникации также важно умение слушать, понимать и внимательно относиться к тому, что говорит другой человек.

3. Управление эмоциями: Развитие навыков контроля эмоций и эмоциональной интеллектности. Бокс требует способности сохранять спокойствие и контролировать свои эмоции даже в стрессовых ситуациях. В коммуникации также важно умение управлять своими эмоциями, не допуская, чтобы они мешали эффективному общению.

4. Установление границ: Развитие навыков установления и поддержания границ в коммуникации. Боксер должен уметь защитить свою территорию и установить границы в ринге. В коммуникации также важно умение определить и выразить свои личные границы и уважать границы других людей.

5. Эмпатия и адаптация: Развитие навыков эмпатии и способности адаптироваться к разным стилям коммуникации. Боксер, чтобы быть успешным, должен чувствовать и предсказывать действия соперника. В коммуникации также важно умение понимать и воспринимать эмоции, потребности и стили коммуникации других людей.

Это лишь несколько примеров навыков, которые читатель сможет развить, используя принципы бокса в коммуникации. Каждый из этих навыков играет важную роль в создании эффективных и гармоничных взаимодействий с окружающими людьми.

Одним из первых шагов в развитии коммуникативных навыков является определение своих целей. Предлагаю вам провести небольшое практическое упражнение: возьмите блокнот или откройте документ на компьютере и запишите свои цели в коммуникации. Подумайте том, что вы хотите достичь в своих взаимодействиях с другими людьми. Некоторые примеры целей могут включать:

– Улучшение навыков слушания и активного вовлечения в разговоры.

– Развитие уверенности в выражении своих мыслей и идей.

– Улучшение способности решать конфликты и находить компромиссы.

– Развитие эмпатии и способности понимать и уважать чужую точку зрения.

– Улучшение навыков установления границ и выражения своих потребностей.

Поставьте перед собой четкие и конкретные цели. Это поможет вам ориентироваться и сосредотачиваться на развитии нужных навыков в процессе изучения принципов бокса в коммуникации.

# часть 1: Основы коммуникации и аналогии с боксом

Цель части 1 книги «Бокс как инструмент коммуникации» заключается в том, чтобы представить основы коммуникации и показать аналогии между принципами бокса и коммуникацией. Мы будем исследовать важность коммуникации в нашей повседневной жизни и представить основные концепции, которые помогут нам лучше понять и применить принципы бокса в области коммуникации.

Коммуникация является неотъемлемой частью нашей повседневной жизни и взаимодействия с окружающим миром. Она происходит на различных уровнях и в различных формах – от устной речи и письменного общения до невербальных выражений и жестов. Вот несколько причин, почему коммуникация является ключевым аспектом нашей жизни:

1. Установление и поддержание отношений: Коммуникация является фундаментом для установления и поддержания отношений с другими людьми. Благодаря коммуникации мы можем выразить свои мысли, эмоции и потребности, а также понять и принять точку зрения других людей. Хорошая коммуникация способна укреплять связи, разрешать конфлик-

ты и создавать гармонию в отношениях.

2. Развитие навыков и обмен знаниями: Коммуникация играет ключевую роль в развитии наших навыков и обмене знаниями. Мы учимся новым вещам, общаясь с другими людьми, слушая их опыт и идеи. Коммуникация также позволяет нам выражать свои мысли и идеи, делиться информацией и учиться от других.

3. Решение проблем и конфликтов: Коммуникация является ключевым инструментом для решения проблем и разрешения конфликтов. Открытый и эффективный обмен информацией позволяет нам выявить причины проблемы, выразить свои потребности и найти взаимоприемлемые решения. Коммуникативные навыки, такие как слушание, выражение мыслей и умение управлять эмоциями, помогают в поиске конструктивных решений.

4. Профессиональный успех: Коммуникация играет важную роль в нашем профессиональном успехе. Умение ясно и эффективно выражать свои мысли и идеи, устанавливать контакт с коллегами, клиентами и партнерами, а также слушать и понимать их, способствует нашей профессиональной репутации и развитию карьеры.

5. Социальное взаимодействие: Коммуникация являет-

ся основой нашего социального взаимодействия. Она позволяет нам участвовать в групповых дискуссиях, общаться с людьми из разных культур и формировать нашу идентичность в обществе. Хорошие коммуникативные навыки помогают нам создавать гармоничные и взаимоприемлемые связи с окружающими.

В итоге, коммуникация является ключевым аспектом нашей повседневной жизни. Она способствует установлению отношений, обмену знаниями, решению проблем и достижению успеха в личной и профессиональной сферах. Улучшение коммуникативных навыков может значительно повысить качество наших взаимодействий и помочь нам лучше понимать и быть понятыми другими людьми.

# Глава 1: Основы коммуникации

Коммуникация – это процесс обмена информацией, идеями, мыслями и эмоциями между людьми с целью передачи и понимания сообщений. Она является неотъемлемой частью нашей повседневной жизни и играет важную роль в наших взаимодействиях с окружающим миром.

Взаимодействие через коммуникацию позволяет нам выражать свои мысли, потребности и эмоции, а также понимать и принимать сообщения от других людей. Коммуникация осуществляется с помощью различных способов, включая устную речь, письменные сообщения, невербальные выражения, жесты и другие средства передачи информации.

Роль коммуникации в наших взаимодействиях не может быть переоценена. Она выполняет следующие функции:

1. Установление и поддержание отношений: Коммуникация позволяет нам устанавливать и поддерживать отношения с другими людьми. Благодаря коммуникации мы можем выражать свою любовь, поддержку и заботу, а также устанавливать контакт и создавать связи с новыми людьми.

2. Передача информации: Основной целью коммуника-

ции является передача информации. Мы обмениваемся знаниями, опытом, идеями, инструкциями и другой информацией, которая является важной для нашей жизни и работы.

3. Выражение мыслей и эмоций: Коммуникация предоставляет нам возможность выразить свои мысли, эмоции и чувства. Мы можем делиться своими радостями, тревогами, мнениями и предпочтениями, что способствует лучшему пониманию и сближению с другими людьми.

4. Решение проблем и разрешение конфликтов: Коммуникация является инструментом для решения проблем и разрешения конфликтов. Открытое обсуждение проблем позволяет нам найти компромиссы, искать взаимоприемлемые решения и разрешать недоразумения.

5. Развитие личности и самовыражение: Коммуникация помогает нам развивать свою личность и самовыражение. Мы можем открываться перед другими людьми, учиться от них и находить свое место в обществе через коммуникацию.

Взаимодействие через коммуникацию играет фундаментальную роль в нашей жизни, влияя на наши отношения, успех в работе, развитие личности и общественную активность. Развитие навыков коммуникации позволяет нам луч-

ше понимать друг друга, устанавливать глубокие связи и создавать гармоничное взаимодействие во всех сферах жизни.

Основные элементы коммуникации: отправитель, сообщение, канал, получатель и обратная связь.

1. Отправитель:

Отправитель – это человек или группа людей, которые инициируют коммуникацию. Они формулируют и передают сообщение с определенной целью. Отправитель должен ясно выразить свои мысли и эмоции, чтобы сообщение было понятным для получателя.

2. Сообщение:

Сообщение – это информация, которую отправитель пытается передать получателю. Оно может быть выражено с помощью устной речи, письменного текста, графических изображений или других форм. Сообщение может содержать фактическую информацию, идеи, мнения, эмоции и т. д.

3. Канал:

Канал – это средство или способ, с помощью которого передается сообщение. Он может включать устную речь, письма, электронную почту, телефонные звонки, видеоконференции и многие другие формы коммуникации. Канал выбирается в зависимости от контекста, доступности и эффек-

тивности для передачи сообщения.

4. Получатель:

Получатель – это человек или группа людей, которые получают и интерпретируют сообщение от отправителя. Получатель должен быть готов внимательно слушать, наблюдать и понимать переданную информацию. Он играет важную роль в процессе коммуникации, так как именно получатель принимает решение о том, как интерпретировать и реагировать на сообщение.

5. Обратная связь:

Обратная связь – это процесс, при котором получатель реагирует и отвечает на сообщение отправителя. Она позволяет отправителю узнать, насколько успешно его сообщение было понято и принято получателем. Обратная связь может быть вербальной (устной или письменной) или невербальной (мимика, жесты, телодвижения). Она создает возможность для уточнения и улучшения коммуникации.

Взаимодействие между отправителем и получателем происходит благодаря связи между этими основными элементами коммуникации. Важно, чтобы каждый элемент был четким и эффективным, чтобы обеспечить успешную передачу и понимание сообщения. Обратная связь играет особенно важную роль, поскольку она помогает в уточнении, коррек-

тировке и согласовании сообщения, способствуя более эффективной коммуникации.

Виды коммуникации: вербальная, невербальная, письменная, визуальная и другие.

1. Вербальная коммуникация:

Вербальная коммуникация осуществляется с использованием устной речи и слов. Это наиболее распространенный и привычный вид коммуникации. Она включает в себя разговоры, диалоги, презентации, лекции, телефонные разговоры и другие устные формы общения. Вербальная коммуникация позволяет нам ясно выражать свои мысли, задавать вопросы, обмениваться идеями и информацией.

2. Невербальная коммуникация:

Невербальная коммуникация включает все те способы выражения и передачи сообщений, которые не связаны с устной речью или письменным текстом. Это мимика, жесты, телодвижения, интонация, выражение лица и другие невербальные выражения. Невербальная коммуникация является важным средством передачи эмоций, настроения, отношений и подтекста сообщения. Она может усиливать или изменять значение устной или письменной коммуникации.

3. Письменная коммуникация:

Письменная коммуникация осуществляется с помощью письменных сообщений, таких как письма, электронные письма, текстовые сообщения, документы, заметки и другие письменные формы общения. Письменная коммуникация обладает преимуществами сохранения и передачи информации на протяжении времени, а также дает возможность более точно выразить свои мысли и идеи.

4. Визуальная коммуникация:

Визуальная коммуникация использует визуальные средства для передачи сообщений. Это может быть визуальное искусство, фотографии, графические изображения, диаграммы, схемы, видео, анимация и другие визуальные формы представления информации. Визуальная коммуникация помогает улучшить понимание и запоминание сообщений, особенно в сложных или абстрактных ситуациях.

5. Электронная коммуникация:

Электронная коммуникация осуществляется с использованием средств электронных технологий, таких как электронная почта, социальные сети, мессенджеры, видеоконференции и другие онлайн-платформы. Электронная коммуникация обеспечивает быструю передачу информации и позволяет людям общаться на расстоянии, преодолевая географические и временные ограничения.

Комбинация различных видов коммуникации может быть использована в зависимости от контекста, целей и потребностей общения. Каждый вид коммуникации имеет свои особенности и преимущества, и владение навыками в разных видах коммуникации может сделать нашу коммуникацию более эффективной и успешной.

Роль эмоций в коммуникации

Эмоции играют значительную роль в коммуникации и оказывают влияние на наше взаимодействие с другими людьми. Они могут быть выражены как вербально, через выбор слов и интонацию, так и невербально, через мимику, жесты и телодвижения. Вот несколько способов, в которых эмоции влияют на коммуникацию:

1. Выражение эмоций: Эмоции позволяют нам выразить свои чувства и реакции на происходящее. Они помогают нам передать свое состояние и отношение к тому, что происходит вокруг нас. Например, радость, грусть, страх, гнев или удивление могут быть выражены через нашу мимику, интонацию и невербальные выражения.

2. Восприятие и понимание сообщений: Эмоции могут влиять на восприятие и понимание сообщений. Наше эмоциональное состояние может влиять на то, как мы воспри-

нимаем и интерпретируем сообщения от других людей. Например, если мы находимся в состоянии гнева или грусти, мы можем склонны толковать сообщения отрицательно или переоценивать их значение.

3. Эмоциональная связь и эмпатия: Эмоции помогают нам установить эмоциональную связь с другими людьми и проявить эмпатию к их чувствам. Если мы умеем воспринимать и понимать эмоции других людей, мы можем лучше сопереживать и поддерживать их. Эмоциональная связь способствует более глубокому пониманию и более качественной коммуникации.

4. Влияние на общую атмосферу: Эмоции могут создавать определенную атмосферу во время коммуникации. Например, положительные эмоции, такие как радость или веселье, могут создавать приятную и располагающую обстановку для общения. С другой стороны, отрицательные эмоции, такие как гнев или тревога, могут создавать напряжение и затруднять коммуникацию.

5. Влияние на принятие решений: Эмоции могут влиять на наши решения и поведение в процессе коммуникации. Например, сильные эмоции могут привести к необдуманным или импульсивным решениям. Понимание своих эмоций и умение управлять ими может помочь нам принимать

более осознанные и рациональные решения.

В целом, эмоции играют важную роль в коммуникации, они помогают нам выражать себя, понимать других людей и создавать эмоциональные связи. Понимание и управление эмоциями является важным навыком в коммуникации, позволяющим нам улучшить качество наших взаимодействий и достичь более гармоничных отношений с окружающими людьми.

# Глава 2: принципы бокса и их аналогии с коммуникацией

Бокс – это спортивная дисциплина, в которой борьба идет на ринге. Однако, принципы бокса можно применить не только в спорте, но и в различных аспектах нашей жизни, включая коммуникацию. В боксе существуют три основных принципа, которые играют важную роль в достижении успеха и эффективности – ясность, эффективность и контроль.

1. Ясность:

Ясность – это ключевой принцип бокса, который также имеет большое значение в коммуникации. В боксе, чтобы быть успешным, необходимо быть ясным и понятным в своих действиях и стратегии. То же самое относится и к коммуникации – чтобы быть эффективным коммуникатором, необходимо ясно выражать свои мысли и идеи. Ясность в коммуникации помогает предотвратить недоразумения и устанавливает основу для взаимопонимания и согласования.

2. Эффективность:

Эффективность – еще один важный принцип бокса, который можно применить к коммуникации. В боксе каждое движение, каждый удар направлен на достижение конкрет-

ной цели – победы. Точно так же в коммуникации мы должны быть эффективными в передаче информации и достижении целей коммуникации. Эффективность в коммуникации подразумевает использование правильных слов, невербальных сигналов и стратегий, чтобы донести наше сообщение до получателя и добиться желаемого результата.

# 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.