

ПРЕДИСЛОВИЕ

К ЧЕТВЕРТОМУ ИЗДАНИЮ

В ваших руках находится четвертое издание психологического бестселлера Станислава Хохеля «Ступени Сознания». Три предыдущих издания, первое из которых вышло несколько лет назад, были моментально раскуплены по всему миру — от Украины и Казахстана до Италии и США. Многие люди, которые прочли книгу, продолжили работу над собой уже в личном контакте с ее автором.

Эта книга — ваш психолог-консультант по всем важнейшим для человека вопросам. Самым преданным своим читателям она уже помогла и продолжает помогать как путеводитель по жизни. Не случайно, ознакомившись с ней, некоторые снова приобретают «Ступени Сознания» — уже в виде подарка своим друзьям и знакомым.

Главное достоинство книги заключается в том, что она рассматривает личное развитие человека в русле простого и принятого в нашем обиходе понятия человеческих качеств. Станислав Хохель представил работу над качествами в виде лестницы, в основание которой положены самые важные для человека ступеньки, а на вершину — те, что помогают сделать жизнь еще более радостной и изобильной.

Именно для того, чтобы сделать наше восхождение по лестнице развития личных качеств по возможности быстрым и приятным, и написана эта книга.

Если вы хотите больше узнать об авторе и его работе, заходите на сайт www.is.svitonline.com/hohel/ или www.hohel.kiev.ua.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Что есть личный рост? Что такое вообще развитие человека?

Чтобы ответить на этот вопрос, мне пришлось написать целую книгу. Но почему стоило вообще задаваться этими вопросами?

Большинство людей уже привыкли к тому факту (и внутренне смирились с ним), что в мире существуют богатые и бедные, знаменитые и безвестные, счастливые и несчастные. Поскольку желаемое удается получить далеко не всем и далеко не всегда в необходимом для полного счастья количестве, люди часто сетуют на несчастливую судьбу, несправедливые обстоятельства или (гораздо реже) на недостаток необходимых личных качеств — впрочем, не особенно задумываясь над тем, как эти качества они могли бы воспитать в себе или развить настолько, чтобы уверенно добиться внешнего успеха.

Однако существует и иная категория людей, для которых и предназначена эта книга.

Идея личного роста — для тех, кто уже понял, что все возможности жизненного успеха заключены в нас самих. Любые технологии саморазвития, психотехники и концепции личного роста просто помогают нам в достижении наших целей и ускоряют наше продвижение к ним. Но для этого следует глубже осознать значение саморазвития и всерьез им заняться.

Для тех же, кто этого еще не осознал либо по тем или иным причинам осознавать отказывается, остается вечное недовольство своими домочадцами, поступками окружающих, работой, семьей, бизнесом, зарплатой или уровнем дохода, ситуацией в стране, политикой правительства, временем или местом, в котором они живут (список продолжите сами). Конечно, зачастую их обиды и претензии обращены и к самим себе. Но ведь смысл жизни не в том, чтобы бесконечно грызть себя или других за очередные промахи, а в том, чтобы самому измениться для того, чтобы занять в ней достойное место.

В современной психологической литературе бытует обобщенный портрет Неудачника, вечно имеющего проблемы с деньгами, работой, учебой или личными взаимоотношениями. Правда, назван он более де-

ликатно: «психологически зависимый тип». Психологически зависимые — это те, у кого страх потерять что-либо или хотя бы рискнуть этим больше позитивной готовности что-либо изменить. Ведь чтобы делать что-то по-настоящему значительное, необходимо чем-то рисковать или жертвовать: если не деньгами, собственной репутацией или привязанностью других людей, то как минимум своим временем и усилиями — не будучи особенно уверенным, что из этого с первого раза что-то получится, — но ведь под лежащий камень вода не течет! То есть зависимость — это то, что уже не приносит в нашу жизнь ни удовольствия, ни радости от обладания тем, что мы имеем, но тем не менее держит нас под своим контролем и вовсе не собирается так просто нас отпустить.

Наша зависимость чаще всего распространяется на членов наших семей (кому не известна такая ситуация: и жизни нет, и разводиться страшновато), на людей, с которыми мы дружим, живем или работаем, на деньги, которые мы боимся терять и не умеем зарабатывать, на наркотики, кофе, алкоголь, сигареты, азартные игры, газеты и телевидение, которые мы часто ругаем, не будучи способными без них обходиться. Почти так же часто зависимыми становятся от семейного уклада жизни, стереотипов поведения или мышления, политической или научной идеологии, религии или морали и прочих общепринятых ценностей, которые мы усердно «рекламируем», забывая о том, что лично нам эти знания или занятия почему-то не приносят счастья. Иными словами, зависимость существует как бы в режиме качания маятника — от приступов вины и собственной неполноценности из-за осознания того, что ты не можешь соответствовать неким абстрактным идеалам, до агрессии по отношению к тем, кто этим самым идеалам соответствует еще меньше, чем ты сам. Впрочем, это качание всегда осуществляется в одном измерении и представляет собой иллюзорное движение в порочном круге однообразных рефлексов и занятий, которое по своей сути сродни *стоянию* на одном месте в срезе более масштабного, не сводящегося к оценке сиюминутных приобретений видения нашей жизни.

Становление человека — это всегда *движение*. Движение по пути к Успеху называют психологическим, или личностным, ростом, а движение к Просветлению — духовным.

Однако независимо от выбора направления любое движение осуществляется *от* и *к*.

Итак, от чего и к чему идет Становление Человека?

Это движение *от* уже известной нам психологической зависимости и собственных ограничений. Это отказ *от* подавления наших глубинных желаний и стремлений, их избавление от оков чувства вины для дальнейшего осознания и реализации. Это уход *от* неосознанного желания оставаться контролируемыми и управляемыми, подобно малым детям, за которых все решают их родители (мужья, жены, власти, начальники, политические или религиозные лидеры, общественные законы или порядки), и избавление от иллюзии того, что за нынешнее положение вещей в твоей жизни отвечает кто угодно и что угодно, только не ты.

Это движение *к* Мечте и к исполнению самых сокровенных, самых заветных своих желаний. Это путь *к* овладению бесконечными творческими силами своего Я, которые позволяют нам этих желаний достичь. Это исход *в* единственно реальный мир — тот мир, который мы даем себе право *видеть* и *менять* сами.

Наконец, это прорыв к своему собственному внутреннему ядру, центру — в пространство вечного развертывания своего потенциала, в круг позитивной направленности своего ума, во *внутреннее* место уверенности в своих способностях и любви к себе, в зону полной и совершенной энергии «здесь-и-сейчас», дающей силу необратимо изменить свою жизнь; это попадание в ту самую точку *успеха*, которая всегда была заключена внутри нас, но предпочитала пребывать в непроявленном, спящем состоянии, пока раскачиваемый нами маятник неразумной суеты нашего *прежнего* бытия со свистом проносился мимо нее.

Обретая этот центр, мы начинаем размеренное и необратимое в своей ускоряющейся постепенности движение к своей цели тем единственным способом, который выбрали мы и который в ту же самую минуту выбрал нас.

Теперь все, что нам остается, — это найти в себе этот центр и включить его. Это — в наших силах.

Остановите на минуту свой маятник. Вырвитесь из круга привычных дел. Уделите немного времени лично себе. Сядьте, раскройте эту книгу и полистайте ее. Если она заинтересует вас, просто разрешите себе прочесть ее до конца.

Вы этого стоите.

СТРЕМЯЩИЕСЯ К УСПЕХУ И ИХ ТИПЫ

*Путь — пустой сосуд. Но в применении
он неисчерпаем.*

Лао-Цзы

*Следует стремиться не к победе, а к битве.
Природа сама рассудит, кто достоин победы; но
если вы будете с природой — победа рано или
поздно будет за вами.*

Брюс Ли

*В жизни нет иного смысла, чем тот, который
закладывает человек демонстрацией своей силы.*

Эрих Фромм

Прочтя строки эпитафий, вы уже, наверное, поняли, что люди, достигшие жизненного успеха в общепринятом его понимании, обычно многого достигают и на пути своего личного развития — без этого их успех был бы попросту невозможен (по крайней мере, вначале). Однако, глядя исключительно на внешние атрибуты их успешности и подпадая под гипноз повышенного внимания к ним средств массовой информации, мы зачастую склонны забывать об этом. Смотрящие с завистью или вождением на чужую славу или чужие миллионы могли бы направить энергию своего сознания в позитивное русло, просто однажды разрешив себе поверить в то, что такие возможности не заказаны никому, а следовательно, существуют и для них.

Согласно статистике, из 400 самых богатых людей США только 149 получили свое состояние полностью или частично в наследство — все прочие создавали его самостоятельно.

Двое из самых известных первых богачей планеты последних лет — Билл Гейтс и Аристотель Онассис — в довершение ко всему не имели в начале своей карьеры ни законченного делового образования, ни деловых связей — все создавалось с нуля.

При любых правительствах, режимах, временах и обстоятельствах существовали как люди, достигающие успеха, так и люди, демонстрирующие свою полную несостоятельность при решении основных жизненных проблем.

Конечно же, иногда случается и так, что внешний успех несколько опережает создание необходимых для его дальнейшего развития качеств. В таком случае человеку важно осознать, что нынешнее положение дел — лишь аванс, и продолжать работать над своим личным развитием. К сожалению, чаще именно первые признаки успеха заставляют многих из нас поверить, что процесс обучения жизненно необходимым качествам для нас уже позади, и с размаху вляпаться в ловушку, которую для нас подготовили хорошо отрежиссированные Госпожой Удачей обстоятельства, — недаром же, согласно известной поговорке, после испытания огнем и водой жизнь проводит нас через медные трубы, проверяя наше внутреннее соответствие тому уровню успешности, которого мы достигли.

В газетах писали о некоем английском рабочем, который выиграл в лотерею миллион фунтов стерлингов и через год умер. Несчастный умер от ожирения сердца, так как все дни после выигрыша лежал у телевизора на диване и пил пиво. Если бы не выигрыш, возможно, он был бы жив до сих пор.

Наверняка и мы можем вспомнить что-нибудь эдакое из современных ужасных историй, которыми избилует пресса: там — убивают или сажают в тюрьму выходца из семьи вчерашних знаменитостей, тут — объявляют вне закона или обрекают на изгнание кого-либо из бывших сильных мира сего — вершителей судеб. Недаром говорят в народе: «Сколько веревочке ни виться...» Обладающие властью и богатством делятся на две абсолютно различные категории людей — но, будьте уверены, только одна из них проживет свой век спокойно и счастливо.

Люди, находящиеся волею судьбы наверху, обычно либо исключительно умны и талантливы, чему обязаны, как правило, выработанным ранее качествам (таких людей меньшинство, ибо, как известно, власть может испортить многих, кто с ней соприкасается), либо являются пеной самого худшего свойства, кипящей на волне нездорового ажиотажа толпы вокруг сплетен о жизни знаменитостей и лишь ждущей своего часа, чтобы

проявить свои истинные, дремлющие под сенью благополучного имиджа радетеля о судьбах народа качества — и, рано или поздно, получить по заслугам. Впрочем, цепляются за власть только люди с рабским сознанием — творцы же ищут в жизни прежде всего радостной самореализации.

Известный своими репортажами на темы природы, старейшина русскоязычной журналистики Василий Песков в интервью по случаю своего 70-летия признался, что неоднократно получал предложения возглавить в качестве главного редактора солидные советские журналы, однако каждый раз отказывался, предпочитая оставаться разъездным корреспондентом. Ему нравилось ездить по стране, узнавая ее природу и людей, — и увлеченность этого человека не могла не отразиться на его работе. Его репортажами зачитывалась вся страна.

Иногда человек находится на вершине успеха в общепринятом, внешнем его понимании, но внутри это уже не может его удовлетворять, ибо более не приносит ему радости. Возможно, именно поэтому президент России Ельцин добровольно ушел в отставку. Возможно, именно поэтому Билл Гейтс оставил управление бизнесом своему другу, решив посвятить себя более творческой работе — написанию программ. Возможно, именно поэтому экс-император Римской империи Диоклетиан, возврата которого на престол домогались его последователи, ответил им: «Если бы вы знали, какую я научился выращивать капусту, вы бы не приставали ко мне с этими глупостями».

С другой стороны, не обладай эти люди Качеством Творчества, они могли бы не стать теми, кем они стали.

Как видно, стабильный жизненный успех и преуспеяние возможны лишь при балансе внешних и внутренних факторов, необходимых для успеха, и начинаем мы, естественно, с изменения того, что наиболее нам доступно, — то есть с нас самих.

Моя концепция Успеха тотальна — она включает в себя не только *обладание* тем, что мне представляется важным (например, влияние, положение в обществе, финансовые средства), но и *радость*, вызванную этим *обладанием*, переживаемую ежеминутно и ежечасно — вплоть до того момента, когда ощущение радости становится настолько сильным, что обладание само по себе уже не имеет особого значения. Таким образом, даже если вы родились в благополучной и богатой семье с неограниченными возможностями для образования и развития, это еще не означает,

что вы достигли успеха. Ведь в этом случае вам предстоит еще выстроить свою радость в жизни — а она приходит лишь к тем, кто уже в достаточной степени развил свои качества.

Если вы уже постигли взаимосвязь своих качеств и осознания того, что достигнутое вами — заслуженно и останется с вами при любом стечении жизненных обстоятельств, то, создав нечто с помощью своих качеств однажды, вы будете способны, если понадобится, создать это еще раз — хотя бы и «с нуля».

Одна из клиенток, придя ко мне на психологическую консультацию, поведала историю своей любви. Будучи преуспевающим бизнесменом, она познакомилась на отдыхе с таким же бизнесменом из одной южной республики и влюбилась в него. Когда, после многочисленных любовных встреч, они окончательно решили съезжаться, перед ними встала, казалось бы, неразрешимая проблема — компаньоны по бизнесу, с которыми они начинали с нуля, не захотели выплачивать им причитающейся доли при выходе влюбленных из дела — «или продолжайте работать с нами, или уходите голыми, как и пришли». Не видя возможностей для того, чтобы съехаться, и устав от свиданий между авиарейсами, они решили расстаться.

Однако через некоторое время возлюбленный моей клиентки появился в ее киевской квартире и сказал, что готов, если она захочет, остаться с ней. «А как же бизнес?» — спросила она его. «Подарил друзьям». — «И что же теперь будешь делать?» — «Создам все сначала. Главное-то я с собой увез», — сказал он, показывая на свою голову.

Через год действительно вновь созданная им фирма имела почти те же обороты, что и оставленная им на родине.

Если вы имеете те качества, которые делают то, чем вы обладаете, действительно заслуженным, — вам нечего опасаться и не к лицу цепляться за прошлое, жертвуя собственным достоинством. Работа в любых жизненных ситуациях найдет вас сама, а деньги, слава и уважение придут следом за ней. Случайно полученное может быть отнято опять же через случай — но чего опасаться тому, кто уже обладает Качествами, необходимыми для Успеха? Творцы своей жизни и своего успеха знают, что главные сокровища их пути заложены внутри. Именно Качества Творца устремляют его к строительству возможностей Будущего.

Когда Билла Гейтса спросили о секрете его успеха, он ответил: «Я увидел образ будущего и построил свою карьеру на том, что с ним связано». Примерно такой же ответ на похожий вопрос дал Арнольд Шварценеггер: «Я просто опередил свое время».

Просветленный радостью творчества взгляд Творца видит первым то, чего еще не видит никто, и вкладывает усилия в невидимое для окружающих — но когда оно становится видимым для всех, догнать его уже практически невозможно.

Однако вокруг нас по-прежнему существуют и люди, измеряющие свою жизнь только категориями видимого, внешнего, развития и готовые признать, что несовершенства существуют в их близких, в обществе, государстве, их подчиненных или начальниках — только не в них самих. Эти люди создают или поддерживают политические идеологии, занимаются экономикой, бизнесом или государственным строительством, основывают или укрепляют религии, вводят законы, призванные повлиять на общественную нравственность, или же, не имея возможности это делать, критикуют всех тех, кто этим занимается, — словом, делают все, чтобы обвинить или изменить окружающее их общество — но не менять при этом самих себя.

Все войны, перевороты и революции всегда создавались именно этими людьми. Насилюя себя, такие люди обычно любой ценой стремятся к власти любого рода — если не над народами или бизнес-империями, то хотя бы над соседями или членами своих семей, ибо не знают иных инструментов воздействия на умы других. Но для того чтобы изменить мир вокруг себя, следует понять, что измениться вначале должен ты сам.

Теперь стало возможным разделить людей на два типа: на тех, кто понимает значение развития своих личных качеств для дальнейшего успеха, и на тех, кто, увы, этого еще не понимает или считает, что внутреннее развитие завершено и учиться больше нечему (не у кого). Сюда можно отнести также тех, кто слишком закрыт или амбициозен, чтобы искать помощи у других людей для разрешения своих проблем — ведь это означает признать, что кто-то из них знает о жизни больше, чем ты. Обычно те, кто не чувствует внутренних различий между людьми, чрезмерно фиксируются на внешних признаках их успеха. Я называю таких людей Рабами Успеха — в отличие от тех, кто уже готов работать над своими качествами для его достижения и, следовательно, является Творцом Успеха.

К успеху стремятся все, однако понимают его по-разному. Вместо развития своих качеств, которые рано или поздно позволяют занять в жизни достойное место *по праву*, Раб Успеха стремится к власти тем сильнее, чем выше поднимается по ступенькам карьеры, поскольку несоответствие между личными качествами такого человека и положением, которое он занимает, требует все большей поддержки и прикрытия его такими же Рабами из числа тех, кто согласился его небезвыгодно для себя опекают. Иногда стремящийся к успеху до поры до времени сочетает в себе оба типа — является и Рабом, и Творцом Успеха, — однако важно не упустить тот момент жизни, когда они входят между собой в непримиримый антагонизм, и посметь, пока еще не поздно, пожертвовать рабской зависимостью, чтобы потом использовать свой шанс выстроить здание Успеха заново, уже на иной, радостной основе.

Сценарий Успеха, к которому идут представители этих двух категорий людей, весьма различен. В то время как Творцы Успеха, пройдя через определенную полосу трудностей и испытаний, необходимых для закалки их качеств, рано или поздно неизбежно достигают своего в обстановке внутренней гармонии и счастливо пользуются полученными внешними благами всю оставшуюся жизнь, Рабы Успеха резко поляризуются еще на две категории.

Первая из них сразу же сталкивается с трудностями, но не использует их для совершенствования своих качеств, предпочитая возлагать ответственность за поражение на окружающий мир. Такие люди быстро опускаются ниже среднего уровня — возможно, Творцы пробудятся из них позднее при новых испытаниях, — но уже с меньшими возможностями для построения будущего Успеха.

Вторая категория может, несмотря на неразвитые личные качества, достигнуть определенных внешних результатов — иногда весьма значительных. Такое положение вещей чаще всего касается тех, кто достиг высот во многом благодаря родительским связям или средствам либо знакомствам с кланом таких же зависимых от власти и денег людей, изо всех сил стремящихся не выпасть за пределы своего круга. Мы часто наблюдаем их на экранах телевизоров или на фотографиях в газетах и журналах — внешние признаки их очевидного душевного нездоровья бросаются в глаза: шила в мешке не утаишь... Даже обычный человек, отслеживая в средствах массовой информации происходящее в коридорах власти, удивляется, откуда там так много явно психи-

чески больных людей и тех, кто попросту не способен почувствовать абсурдности происходящего или хотя бы вовремя остановиться.

В любом случае тип Раба не достигает полного Успеха, характеризующегося внешним признанием, гармонично сочетаемым с внутренним ощущением радости жизни. Он либо не имеет ни одной из этих составляющих, либо, получив одну из них, платит за отсутствие другой слишком дорогой ценой. И потому я отношу Рабов Успеха к неуспешным людям.

КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА И КАТЕГОРИИ МЫШЛЕНИЯ

Наше время не испытывает дефицита идей — оно испытывает дефицит человеческих качеств.

С. Крымский

Каждый из нас может назвать тысячу различий между качествами успешных и неуспешных людей и будет по-своему прав. Я назову, на мой взгляд, самый существенный признак, который определяет несходство этих групп людей, — отличие в *мышлении*.

Не следует забывать, что именно категории мышления, которыми оперируют в повседневной жизни неуспешные люди, создали современные системы семейного воспитания, образования, здравоохранения, а также управления государством и предприятиями.

Успешный же человек не играет по правилам общества, хотя, как и все остальные, он растет, формируется в нем, на определенных жизненных этапах преодолевает трудности его притяжения и пользуется его благами. Еще раз напомним читателю о «человеке, который сделал себя сам» (т.е. отбросил ложные законы общества и научился жить по неписаным правилам успеха, к которым пришел самостоятельно).

Именно поэтому можно утверждать, что любой достигший успеха человек использовал (постоянно или на каком-то этапе) категории мышления, совершенно отличные от понятий большинства людей, — независимо от того, формулировал ли он их теми же, что и я, словами или выражал их каким-либо иным образом.

Естественно, что Рабы и Творцы Успеха видят и представляют свой успех по-разному. Категории мышления, которыми они пользуются, и есть те критерии, которыми они его измеряют. Поэтому нет ничего удивительного в том, что у того, кто оперирует неуспешными категориями мышления, качества по-настоящему успешного человека не будут развиты, а его собственный Успех окажется недолговечным и иллюзорным.

Для удобства сопоставительного анализа категорий мышления, которыми пользуются Творцы Успеха, с категориями мышления Рабов Успеха мы сведем их в одну таблицу. В первом ее столбце будут представлены категории мышления, которыми пользуются Рабы Успеха, а во втором — категории мышления, свойственные Творцам. В третий столбец я помещу качества, которые можно выработать стремящемуся стать Творцом Успеха, если он будет постоянно отслеживать рабские категории мышления и избавляться от них, двигаясь к их замещению на категории творческие. В противном случае придется либо мириться со своей неуспешностью, либо смириться с положением раба — то есть в конечном итоге все равно остаться неуспешным.

Итак, таблица.

Категории мышления Раба Успеха	Категории мышления Творца Успеха	Качество, необходимое для движения к успеху
Общество	«Я»	Самосознание
Суждение	Действие	Оптимизм
Оценка	Самооценка	Дерзость
Стереотипы	Спонтанность	Находчивость
Целомудрие	Жизненная сила	Активность
Накопление	Вложение	Щедрость
Удовольствие	Трудность	Трудолюбие
Правила	Жизненная территория	Независимость
Манипуляции	Радость общения	Открытость
Ум	Самочувствие	Самопознание
Подавление	Самовыражение	Искренность
Уход	Вызов	Внимательность
Зависимость	Радость	Жизнерадостность
Власть	Доверие	Умение любить
Прошлое	Настоящее	Целеустремленность

Каждая последующая глава будет посвящена подробному описанию одного из перечисленных выше качеств и технологий его наработки в разделе «Практикум», следующим за главой. Также будет дано описание примеров, приемов и навыков творческого мышления, способствующих изживанию категорий рабского мышления. Каждая из этих глав будет являться Ступенью к обретению сознания Творца своего Успеха — и если вы будете скрупулезно следовать каждому из предписанных здесь упражнений, я гарантирую, что вы почувствуете дыхание успеха в своей жизни еще до того, как закончите читать эту книгу.

После того как вы прочтете следующую часть этой книги, выработка перечисленных мною качеств не покажется вам слишком сложной — необходимо будет лишь научиться каждый день, каждый час отслеживать свои мысли и выверять по приведенной здесь таблице те категории мышления, которыми вы ежедневно пользуетесь. И как только привычка мыслить категориями Раба изживет себя окончательно, мы получим качество, необходимое нам для достижения жизненного успеха. Такой вид самонаблюдения называется *осознанностью*. Упражнения «Практикумов», данные в конце каждой главы, помогут вам эту осознанность развить.

Система личного роста, ориентированная на развитие человеческих качеств и описанная мной в этой книге, уже применялась на практике многими людьми, проходившими через консультативную и тренинговую работу со мной или Мерлой — моим соавтором и коллегой. Люди, опробовавшие эту систему на себе и находившиеся в постоянном контакте с нами, уже достигли той степени успешности, которая вначале казалась им недостижимой: примеры на основе жизненных историй многих из них я привожу в этой книге (разумеется, не называя имен или изменяя их). С нами работали и простые люди, и преуспевающие бизнесмены, и звезды эстрады и спорта, и представители политической элиты страны — все, кто искал и чувствовал, что может найти то, что ему нужно, у нас. Их качества, подобно мышцам тела, постепенно «нарабатывались» на ежедневных, вроде бы ничего не значащих мелочах и лишь затем демонстрировали свой великолепный блеск на гребне заслуженного преуспевания.

Никому еще не приходило в голову попытаться поднять рекордный вес или бросить вызов чемпиону мира без предварительных систематических и разумно составленных тренировок. Еще никто не брался решить переломную для современной науки задачу без длительной и всесторонней

подготовки по предмету своих исследований. Однако, познав законы развития своего ума и тела, люди часто продолжают проявлять поразительное невежество во всем, что касается их собственной жизни, — основным же свидетельством того, что жизнь удалась, всегда считался достигнутый нами успех, а его составляющими — уже известные нам качества.

Описанные Ступени — всего лишь комплексный тренажер, на котором можно взрастить посредственного культуриста или будущего чемпиона. Его можно отполировать до блеска собственным трудом — потом и натруженными ладонями, а можно подходить лишь изредка, для удовлетворения собственного любопытства. Его можно усовершенствовать и приспособить под свои данные — но можно также поставить в угол пылиться и забыть о нем, отработав всего пару упражнений; впрочем, даже в этом случае однажды проделанная нами работа даст свои результаты.

Инструкция по пользованию тренажером, которая составляет вторую часть нашей книги, очень проста. Характер Творца Успеха состоит из пятнадцати уже перечисленных нами основных качеств — Мышц Успеха, — развить каждое из которых помогут соответствующие упражнения. Возможно, кому-то они покажутся слишком простыми — но разве не с упражнений с простыми гантелями начинали свой путь Власов и Жаботинский? Значение имеет не гантель, а желание и устремленность к цели — и если таковые уже имеются, достаточно ощутить в руках вес отягощения и начать выполнять соответствующие упражнения.

Вес — это очередная глава, или Ступень. Ощутить вес в руках означает прочесть главу, посвященную очередному Качеству, и соотнести ее с фактами собственной жизни. Выполнение Упражнений, которые собраны в Практикуме, следующем за каждой Ступенью, — это не просто прочтение, а следование ему: ведь никто еще не стал чемпионом, читая на диване книжки по атлетизму. А вы хотите стать чемпионом — Творцом своего Успеха?

Тогда начнем тренировку.

СТУПЕНЬ ПЕРВАЯ

НАЗНАЧЬ СЕБЕ ЦЕНУ

Есть только один путь к успеху — провести свою жизнь по-своему.

Нейл Ауриччио

Великие — хотят; все остальные только хотят хотеть.

Гёте

ДЕВИЗ СТУПЕНИ

Не заботься об Обществе — оно про- живет и без тебя	Думай чаще о Том, чего ты хочешь	Развивай в себе качество Самосознания
--	--	---

Первое правило движения к успеху, одновременно необходимое нам для формирования качества самосознания, звучит так: *«В первую очередь думай о том, чего хочешь ты сам, и лишь затем о том, чего хотят от тебя другие».*

«Назначить себе цену» означает понять, чего ты стоишь в жизни. Еще до того, как цена человека складывается из его успехов, он назначает себе ее сам, исходя из желания этих успехов достичь. Но достигнуть великих целей невозможно, не научившись уважать свои малые потребности.

Наши исполненные и воплощенные в жизнь желания — мышцы наших Качеств. Однако прежде, чем человек подходит к главным целям своей жизни, он наращивает эти мышцы на желаниях менее масштабных, подобно чемпиону, который начинает путь к толчку 100-килограммовой штанги с упражнениями с килограммовыми гантелями.

Могут ли рассчитывать на удовлетворение своих главных жизненных потребностей те, кто ежедневно уступает окружающим в своих ма-

лых желаниях? Если вчера ты постеснялся провести время с приятным тебе человеком, сегодня пожалел денег на вещь, которая тебе нравится, а завтра, опасаясь расстроить домашних, не пошел туда, куда хотел пойти, сможешь ли ты когда-нибудь рассчитывать на желанную работу, растущий доход, нормальные взаимоотношения с окружающими тебя людьми? Вряд ли, ибо твоя цена в этом случае даже не достигает стоимости понравившейся тебе вещи, удовольствия от общения с интересным собеседником, нескольких часов радости в кругу друзей. Причем назначил себе эту цену ты сам.

Абсурдно мечтать об успехе, если в повседневной жизни мы не разрешаем себе делать того, чего мы хотим даже по мелочам, или сопровождаем это бесконечным враньем или оправданиями — в этом случае наша цена не вырастет, пока мы не научимся добиваться своего — для начала хотя бы в тех же мелочах. Ведь то, чего мы хотим, как раз и составляет основное содержание нашей жизни. Если мы подчиним свою жизнь желаниям других людей, она потеряет для нас всякий смысл.

Немецкий философ Шопенгауэр стал знаменит во многом благодаря фразе: «Человек существует, когда выбирает себя».

Итак, чтобы начать движение к успеху, необходимо выбрать себя — свое счастье, свою цель, свое видение мира. Единственно ценное жизненное правило — всегда делай то, что ты хочешь. Если оно понято вами правильно, оно заменит все остальные — вы сформулируете их позже сами. Все остальные главы — лишь уточнения и предостережения против неправильной трактовки этого правила.

Делать то, что ты хочешь, не означает не делать хорошего для других людей. Однако это правило призывает делать хорошее тогда, когда этого хочешь ты, а не они.

В жизни слову «хочешь» часто противопоставляют слово «должен». Начни думать о тех и о том, кому и что ты должен — и для «хочу» в твоей жизни уже не останется места. Тогда в длинную очередь к тебе выстроятся родители, супруги, дети, любовники, государство, мораль, религия и разорвут твою жизнь на части.

Однако такая опасность подстерегает только тех, кто неправильно понимает слово «должен». Правильное понимание этого слова означает: должен не другим, а себе. При таком понимании «хочу» и «должен» не вызывают внутреннего конфликта. Просто должен себе становится тот, кто твердо осознал, чего ему нужно от жизни, и уже не мечется от одного поверхностного и капризного «хочу» к другому. В этом смысле я полностью согласен с древним девизом самураев: *«Делай, что должен, — и будь, что будет»*.

Этот девиз хорошо отражает Качество Самосознания.

Итак, *самосознательным* можно считать лишь того человека, который каждую минуту понимает, чего *он* хочет, и думает над тем, как этого достичь. Различия же в самосознании, как и в масштабе человеческой личности, определяются лишь величиной желаний, готовностью чем-то жертвовать ради их исполнения и величиной временного отрезка, в ходе которого мы готовы идти от момента, в котором желание было задумано, к моменту его окончательной реализации.

Назначить себе цену — означает понять очень простую и очень важную для нашего дальнейшего роста истину. Эта истина заключается в том, что счастливое или несчастливое течение нашей жизни определяется нашими желаниями — ведь все, что было сделано, до этого было задумано, а все лучшее, что с нами до сегодняшнего момента произошло, когда-то было не более чем мечтой.

Иначе говоря, чтобы в нашей жизни что-то случилось — нужно очень этого захотеть. Принимать же свои желания способен лишь тот, кто смог принять и полюбить самого себя.

Давным-давно мои американские друзья, у которых я оказался в гостях почти без гроша в кармане, пригласили меня в ресторан. Будучи вегетарианцами, они сделали очень скромный заказ (в ресторане был совсем небольшой ассортимент вегетарианских блюд) и ожидали, пока я сделаю свой. Я долго не мог решиться. Порция филе окуня, которую я облюбовал, стоила вдвое дороже их совместного обеда! Но ничто другое почему-то меня не прельщало.

Увидев мое замешательство, они спросили меня о проблемах. Преодолев свое стеснение, я спросил, на какую сумму они рассчитывают, и

объяснил им свою трудность. Выслушав меня, они посоветовали заказать то, что мне нравится. «Ты этого стоишь, — сказала, глядя мне в глаза, Джаней. — Запомни эту фразу, она — волшебная».

Эту фразу я запомнил и убеждался в ее волшебстве в течение достаточно большого периода собственной жизни — необходимость повторять ее себе хотя бы раз в день отпала совсем недавно. С тех пор, если я чего-то хотел и начинал сомневаться в том, заслуживаю ли я этого или могу ли я этого добиться, я говорил себе эту фразу — и сомнения отпадали сразу же, а ум, освободившись от сомнений, начинал работать исключительно в конструктивном русле, анализируя и сопоставляя возможные пути для достижения желаемой цели. Возможно, эта волшебная фраза поможет и кому-то из моих читателей.

Конечно же, человек, идущий по пути удовлетворения собственных желаний, покажется многим эгоистом. Для стремящегося перерастить свое окружение такое развитие событий неизбежно, но это не должно останавливать его, если он хочет преодолеть привычку быть управляемым не своими стремлениями, а желаниями других людей. Ему следует осознать, что явление осуждения временно и изживает себя, как только личное внутреннее развитие человека как Творца вызовет закономерный внешний успех и позволит достичь общественно значимых результатов. Как говорят в народе, победителей не судят.

Мой приятель работал инженером в одной из бедных государственных организаций и параллельно искал себе более денежную работу.

Ему удалось ее быстро найти — высокая квалификация позволила успешно пройти собеседование, и уже на следующий день он вышел на службу в качестве начальника технического отдела в престижной компании, где он должен был получать зарплату, в десять раз большую прежней.

Проработав один день, он вернулся на прежнюю работу. Я спросил его о причине.

«Понимаешь, — ответил он мне, — в условиях, в которых мне предложили трудиться, мне придется разлюбить либо себя, либо сослуживцев, либо то, что я делаю. Видишь ли, в момент, когда босс спросил меня об окончательном решении, я почувствовал, что не смогу там работать — хотя и питал до этого такие иллюзии».

«А как же деньги?» — спросил я.

«Пока не голодаю — можно потерпеть. И потом, я же не собираюсь оставаться здесь всю жизнь — буду искать лучшие варианты. Думаю, что я стою большего».

Сейчас он заместитель директора преуспевающей иностранной компании.

Цена, которую назначил себе мой приятель, заключалась не просто в хорошей работе — он хотел делать хорошую работу за хорошую зарплату и в окружении хороших людей. Понимание того, что он хочет от жизни, и готовность идти ради этого на определенные жертвы (ждать, терпеть, обходиться малым) подтолкнули его к осознанному отказу от «предложения, от которого невозможно отказаться». В дальнейшем это помогло ему достойно завершить начатую карьеру. Однако все могло быть не так, если бы на первое место в его сознании вышли не собственные цели, а, скажем, желания его семьи — или идеалы простого средне-статистического представителя общества, вечно озабоченного нехваткой денег и рассматривающего каждый шанс их получить как последний.

К сожалению, мне знакомы и многочисленные обратные примеры, в которых человек изо дня в день расходует свои душевные силы и поступает развитием качества самосознания, впадая во все большую зависимость от людей или льгот, от которых он не смог вовремя отказаться. Ведь чтобы прервать свою зависимость, ему пришлось бы вначале поверить в то, что некогда он сможет создать для себя желаемые блага в других, более радостных и потенциально успешных обстоятельствах. Итог почти всегда одинаков: психическое, а затем и физическое вырождение (недаром говорят в народе: «инфаркт — болезнь руководителя») либо потеря работы — но уже в тот момент, когда ни сил, ни качеств, чтобы найти ей достойную замену или создать нечто новое, уже нет.

Движение к успеху начинается с принятия основных желаний — проявлений нашего Я. Человек закомплексованный никогда не сможет мыслить и говорить, а тем более — действовать, опираясь на свои желания. Его удел — безропотно (или огрызаясь) исполнять требования других и обижаться на них за то, что они не догадываются о его потребностях или не желают их удовлетворить. Однако, давая себе право делать то, что мы

хотим, нам придется и принять ответственность за то, что именно мы должны воплотить это в жизнь, — и тогда для обид на близких, правительств или судьбу места уже не останется, потому что мы начнем действовать.

Принимая себя такими, какие мы есть, мы обнаруживаем, что наши желания очень индивидуальны — «того же, что и у всех» хотят, как правило, лишь очень ограниченные люди. Остапу Бендеру для счастья был необходим миллион, а Шуре Балаганову — шесть тысяч с копейками. Кому-то для самоуважения и полноты радости жизни необходим дом, а кто-то обойдется и квартирой; кто-то должен обязательно иметь свое дело, а кому-то достаточно найти не очень денежную, но спокойную работу — но при этом скромный работник (или работница) может захотеть от жизни, например, еженедельного уединения на выходные на безлюдном острове для рыбной ловли — потому что обычная жизнь «как у всех» его уже не будет устраивать. И это совсем неплохо, что мы такие разные — ведь именно наши желания и определяют нашу индивидуальность. Иными словами, успех — это мы сами, — но уже после того, как мы успели познать, принять и полюбить себя, — а также что-нибудь для себя сделать.

Не стесняясь Качества Самосознания, Творцы Успеха не стесняются говорить от его имени: «я считаю», «я хочу», «я слушаю», «я предлагаю». Они не стесняются брать на себя инициативу в решении заинтересовавших их вопросов и принимать на себя ответственность за любой исход дела.

Мы не привыкли делать то, что хотим мы. Мы не привыкли даже думать об этом или считаем себя слишком слабыми, чтобы этого добиваться. Мы слишком внушаемы по отношению к тому, что говорят политические власти, церковные авторитеты, научные бонзы, наши друзья и члены наших семей. Это происходит из-за того, что 90% нашего детского опыта определялось тем, что мы разучивались говорить и мыслить категориями наших собственных желаний, со всех сторон наталкиваясь на всевозможные «надо», «должен» и «нельзя».

Для большинства современных людей язык по-прежнему имеет кодирующее, магическое значение, ибо он зачастую подменяет реальность их собственных чувств, ценностей и стремлений стереотипами общест-

ва, к которому они принадлежат. Именно для этих целей язык имеет такие слова и словосочетания, как: *долг, надо, вина, стыд, совесть, правила приличия, так принято, от тебя ждут, мораль, религиозные заповеди, общественное мнение* и многие другие.

Эти слова и выражения созданы для того, чтобы в завуалированном виде вводить в наше сознание коды, дающие возможность другим управлять нами, отрицая наши собственные желания и стремления.

Упомянутым словам Творцы Успеха обычно противопоставляют уже знакомые нам «я» и «хочу», употребление которых в «приличном обществе» считается чуть ли не святотатством, — но кто мешает нам хотя бы *мыслить* этими единственно реальными для нас позитивными категориями?

На своих тренингах и лекциях я часто говорю о том, что во внутренней реальности человека слово «должен» избыточно — вполне достаточно слова «хочу». Этот тезис подтверждают и последние лингвистические исследования, утверждающие, что в языках отдельных малых народностей (кажется, в их число попали индейцы и некоторые народы Севера) слова, отображающие идеи стыда и долга, отсутствуют.

Первая категория мышления, которой нам надлежит научиться пользоваться, — это право отличаться. Здравый смысл человека, живущего по понятиям окружающих, — это своеобразная страховочная сетка, которая не дает упасть ниже определенного уровня, но и не позволяет подняться выше. Почувствуйте хотя бы на минуту (хотя бы только на ту минуту, в которой вы будете принимать решение), что вы *мудрее* близких и дальних знакомых и известных вам людей какой-то собственной мудростью, и поставьте себе задачу избавиться от навязчивой необходимости объяснять им важные решения своей жизни — это все равно что растолковывать первокласснику тонкости ядерной физики. Впрочем, эта мера необходима лишь для того, чтобы сделать первый шаг. Но только не надо ждать быстрых результатов. Помимо желания, необходимо терпение.

Самая короткая консультация в моей практике произошла с девушкой, когда-то прилежно конспектировавшей мои лекции и, по ее собственному признанию, много взявшей от них. Мой кредит доверия у нее

был настолько высок, что она пришла ко мне на прием с единственным вопросом, от решения которого полностью зависело ее будущее.

«Сейчас я работаю в небольшой, но процветающей семейной фирме, — сказала она. — Работа прекрасно оплачивается, отношения хорошие. Но я не удовлетворена».

«Чего же вам хочется?» — поинтересовался я.

«Я хочу делать кино. — И, видя мой недоуменный взгляд, добавила: — Нет, это не сиюминутная блажь — я давно об этом мечтала; и если когда-нибудь в своей жизни я и добьюсь крупного успеха, то только здесь, потому что я люблю это. Просто раньше не было возможности этим заниматься, а сегодня уже есть деньги на учебу — по крайней мере, на первое время. И вот теперь я все время думаю — а если это мираж? А если я брошу свою прекрасную, хорошо оплачиваемую работу и не найду ничего лучшего? Ведь потом я буду жалеть. И тогда меня уж точно никто не поймет — даже сейчас мне не с кем поговорить об этом».

Мы помолчали. Девушка ждала ответа, но его не было. И тогда она снова заговорила сама:

«Но и работать спокойно я уже тоже не могу. Как вселилась эта мысль — всякий интерес к нынешней жизни пропал... Может быть, вы что-то скажете?»

«Зачем что-то говорить? Вы уже все решили».

Я натолкнулся на ее недоуменный взгляд и счел нужным пояснить:

«Если этот вопрос для вас настолько значим, что для его решения вы готовы отдать за консультацию свой двухдневный заработок, то считайте, что он уже решен. Ответ уже присутствует внутри вас, просто вы пока еще не успели туда заглянуть. Ваш приход сюда — не более чем попытка переложить на меня ответственность».

Ее глаза недоуменно округлились, и за короткий период времени мне пришлось разглядеть в них целую гамму чувств — от недоумения и растерянности до радости от сделанного, окончательно осознанного решения.

После минутной паузы она рассмеялась:

«Я так и знала! Спасибо! Вы не представляете, что вы для меня сделали!»

Все, что я для нее сделал, — это побыл с ней рядом, принимая ее такой, какая она есть, не заталкивая ее в схему готовых стереотипных решений, за счет которых наши близкие часто пытаются поддержать свой авторитет и влияние. Атмосфера полного приятия и поощрения просто помогла проявиться в ней в ускоренном темпе тому, что и так уже было заложено изначально.

И тем не менее, поскольку до визита ко мне она не имела этой атмосферы — именно в те минуты, когда ей необходимо было принять решение, — ей было за что сказать мне «спасибо».

Иногда готовое решение уже находится внутри нас, и тогда нам просто следует иметь мужество, чтобы сказать ему «да». Путь успеха — это жизнеутверждающее самоосознающее мышление. Поэтому успешное мышление еще называют позитивным. Все остальные качества, необходимые для успеха, просто вытекают из нашего самосознания и нашей веры в себя, мир и свое будущее.

И потому качество, которое мы рассмотрим в следующей Ступени, — Качество Оптимизма, или умение *Мыслить положительно*.

А пока потренируемся с первым качеством.

ПРАКТИКУМ 1. СОЗНАЮ СЕБЯ

Все упражнения настоящего и последующих практикумов, за исключением предусматривающих общение, выполняются в одиночестве, полном сосредоточении, в исходной комфортной и расслабленной позе, в месте, удаленном от тех, кто может прервать упражнение, помешать его выполнению или смутить своим присутствием естественность ваших проявлений.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Спросите себя, как часто в течение текущего дня вы думали о том, чего вы хотите, и как часто запрещали себе это словами «нельзя», «не получится», «некрасиво», «будут неприятности». Отследите на протяжении дня, когда вы плохо себя чувствовали, и попытайтесь это связать с отсутствием чего-то, что было необходимо вам для хорошего самочувствия в тот момент — или ранее. Спросите себя, делали ли вы что-то для того, чтобы добиться или получить желаемое, и чье желание в этот момент оказалось сильнее — ваше или желание кого-то из вашего окружения.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Станьте перед зеркалом и посмотрите на себя. Чего вам недостает в жизни? Хорошей фигуры, модной одежды, улыбки, здорового цвета лица? Скажите громко: «Я хочу», — и прибавьте сюда то, что вы хотели бы в данный момент получить от жизни, и повторяйте до тех пор, пока слова не станут привычными, а голос — уверенным.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Это повторение предыдущего упражнения, но с партнером. Попросите вашего знакомого, члена семьи или друга, которому вы доверяете и которого считаете психологически устойчивым, оказать вам поддержку. Для выполнения этого упражнения подойдет и платный психолог либо добросовестный волонтер телефона доверия. Проговаривайте ему или ей в течение пяти минут все, чего вы хотите от жизни, не давая чувству стеснительности прервать выражение ваших желаний или подавить их. Его же (ее) задача в ходе выполнения вами этого упражнения сводится к тому, чтобы оставаться нейтрально молчаливым и доброжелательным слушателем, не осуждающим, не критикующим и не поддерживающим ваши желания, как бы справедливы, абсурдны или безнравственны они ни казались.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Составьте список ваших желаний в двух экземплярах. Проранжируйте желания первого списка по значимости, а второго — по времени, которое нужно потратить на их достижение, причем вверху первого списка поставьте самые значимые, а вверху второго — скорее всего выполнимые желания. Если какие-то желания оказались в обоих списках в верхней части, выпишите их в третий список и примите его как руководство к действию. Затем составьте план для достижения каждого из желаний третьего списка и поставьте себе задачу сделать первый шаг к их исполнению уже сегодня. Если на каком-то из шагов по выполнению этого упражнения возникнут трудности, вернитесь к выполнению упражнения 1. Сохраните список — он понадобится вам для выполнения упражнений последующих практикумов.

Качества, обратные самосознанию, — застенчивость, стеснительность и стыдливость, выдаваемые иногда за скромность и сдержанность. Различие между теми и другими — исключительно в нашем внутреннем самочувствии, ибо внешне они часто проявляются одинаково. Если вы уже ощутили в себе потребность в переключении сознания с ограничений внешнего мира на импульсы вашего внутреннего развития, продолжайте практиковать эти упражнения до тех пор, пока не почувствуете желание что-то поменять в своей жизни — именно с этого желания начинался путь к успеху всех великих людей.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к четвертому изданию	7
Предисловие	8

Часть I. ТВОЙ ЛИЧНЫЙ РОСТ

Стремящиеся к успеху и их типы	13
Качества человека и категории мышления	19

Часть II. СТУПЕНИ СОЗНАНИЯ, ИЛИ ПУТЬ К УСПЕХУ

Ступень первая. НАЗНАЧЬ СЕБЕ ЦЕНУ	25
Приложение 1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С КНИГОЙ	35
Ступень вторая. МЫСЛИ ПОЛОЖИТЕЛЬНО	37
Ступень третья. НАУЧИСЬ БЫТЬ ПЛОХИМ	55
Приложение 2. ЗАЩИЩАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ!	68
Ступень четвертая. РАСКРЕПОСТИ СОЗНАНИЕ	75
Ступень пятая. ОВЛАДЕЙ ЭНЕРГИЕЙ СЕКСА	95
Ступень шестая. ПОДРУЖИСЬ С ДЕНЬГАМИ	121
Ступень седьмая. ВЫБЕРИ ТРУДНОСТЬ	147
Ступень восьмая. ОСОЗНАЙ СВОИ ГРАНИЦЫ	161
Ступень девятая. ПРИРУЧИ МАНИПУЛЯТОРА	188
Приложение 3. МИФЫ О ЛИЧНОМ РОСТЕ	222
Ступень десятая. ПОЙМИ СВОИ ЧУВСТВА	230
Ступень одиннадцатая. ВЫГОНИ ВНУТРЕННИХ ДЕМОНОВ	246
Ступень двенадцатая. ПОСТАВЬ ЗАСЛОНКИ СОЗНАНИЯ	278
Ступень тринадцатая. НАУЧИСЬ ЖИТЬ В РАДОСТИ	290
Ступень четырнадцатая. НАУЧИСЬ ЛЮБИТЬ	302
Приложение 4. ЧАША ИЛИ НОЖ?	319
Ступень пятнадцатая. СДЕЛАЙ МЕЧТУ РЕАЛЬНОСТЬЮ	335

Часть III. ПОМОЩЬ В ОСОЗНАНИИ (СЛУЧАИ ИЗ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПРАКТИКИ)

Комментарий автора	341
Случай первый. ОБУЧЕНИЕ СВОБОДЕ	342
Случай второй. УЗНАВАНИЕ ТЕЛА	347
Случай третий. ИЗЛЕЧЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА	356
Случай четвертый. САПОЖНИК БЕЗ САПОГ	360
Случай пятый. ТАМ, ГДЕ ЛЕКАРСТВА БЕССИЛЬНЫ	367
Случай шестой. НА ЛОВЦА И ЗВЕРЬ БЕЖИТ	369
Случай седьмой. ХОТИТЕ — ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ — НЕТ	375
Приложение 5. ШЕСТЬ ВЗГЛЯДОВ НА СУДЬБУ В СТИХАХ И ПРОЗЕ	382
Послесловие	396