

Глава 1.

Самосовершенствование и успех в развитии личности

Развитие ума и характера

Главное — мудрость... Высоко
цени ее, и она возвысит тебя.

Притчи царя Соломона 4:7–8

Не желайте меньше проблем;
желайте больше умений... Не
желайте меньше испытаний;
желайте больше мудрости...

Джим Рон

«Русские развивают свое мышление»

В июле 2013 года я общался с учеником и членом команды Роберта Кийосаки (автора серии книг «Бо-

гатый папа, бедный папа» и др.) Рон Сальвадором. Рон поведал мне свою необычную историю.

Он жил на Гавайях и в то время считал, что все складывается довольно хорошо. Как наставляли родители, Рон старательно учился, для того чтобы в будущем получить достойную работу. Так и вышло: ему удалось устроиться на отличную должность в крупнейшей газете штата Гавайи. И он уже мог позволить себе многое, в том числе отдых в любом желаемом месте.

Но через какое-то время эта компания объявила, что сотрудники должны быть готовы к увольнению. Тогда весь мир Рона Сальвадора по-настоящему перевернулся. Все представления о деньгах, финансах и подобных вещах пришлось пересмотреть (по его признанию, такие познания были довольно скудны). Ранее он был уверен, что для хорошего заработка нужно работать в крупной фирме, которая платит тебе зарплату. Но когда стабильный доход оказался под угрозой, кризис заставил его понять, что есть и другой способ увеличить достаток. Тогда он начал знакомиться с философией Роберта Кийосаки и изменил свои взгляды на многие вещи в жизни. Конечно, на это потребовалось определенное время.

Но к изменениям нужно быть готовым всегда. Во время своего визита в Россию Роберт Кийосаки сказал Рону, что Россия сейчас отдаляется от коммунизма, в то время как Америка движет-

ся к нему, так как многие американцы ждут, что правительство решит все их проблемы, обеспечит новые рабочие места и тому подобное. Они хотят, чтобы Штаты их поддерживали, а в России многие уже понимают, что не могут полностью полагаться на правительство. Их привлекают капитализм и предпринимательство. Русские меняют свой склад ума, чего в настоящее время не скажешь об американцах.

Сейчас Рон уверен: независимо от того, что человек считает правильным, нужно продолжать себя воспитывать, приобретать знания помимо тех, что мы получаем в обычной образовательной системе. Следует искать наставников или людей, которые могут быть образцом для подражания, которые делают то, чем хотели бы заниматься вы, и учиться у них.

Такая жизнь показала ему больше возможностей. В настоящее время Рон с удовольствием приобретает новый опыт, продолжая развиваться.

(Полностью интервью читайте здесь: <http://verbnyak.com/intervyu-s-ronom-salvadorom-predprinimatelem-i-chlenom-komandyi-roberty-kiyosaki-rich-dad>).

Будьте вечным студентом

Преобразование и самосовершенствование невозможны без постоянного, ежедневного развития ума

и характера. Это непростая работа, но необходимо каждый день прикладывать усилия, чтобы становиться лучше. Ваш духовный путь — развитие и рост. Никогда не прекращаясь, он ведет вас к высшему сознанию, к высшему добру.

Чтобы развиваться, вы должны действовать каждый день, все время. Пословица гласит: «Бог дает каждой птице червя, но не бросает его в гнездо».

Брайан Трейси, лектор и писатель, советует: «Будьте вечным студентом. Чем активнее вы учитесь, тем лучше зарабатываете и приобретаете больше уверенности в себе».

Конечно, под обучением Брайан имеет в виду не только формальное образование, которое мы получаем в школе или университете.

А что ВЫ можете сделать лучше?

Успевающие ученики — в бизнесе ли, спорте или искусстве — непрерывно занимаются самосовершенствованием. Если вы хотите быть более успешными, то должны научиться спрашивать себя:

«Как я могу сделать это лучше?»

«Как я могу сделать это более эффективно?»

«Как я могу сделать это более профессионально?»

«Как мы можем сделать это с большей любовью?»

В современном мире постоянное улучшение необходимо хотя бы для того, чтобы не отставать от быстрого темпа жизни. О новых технологиях объ-

являют почти каждый месяц. Новые слова входят в употребление снова и снова, новые тренды завоевывают популярность. Мы продолжаем неустанно узнавать новое о себе, нашем организме, способностях мышления.

Сегодня улучшение необходимо, просто чтобы выжить. Но чтобы процветать, как делают успешные люди, требуется особый подход, добиться которого можно, делая маленькие шаги. Каждый раз, когда вы намереваетесь совершенствовать свои навыки, изменить поведение, наладить семейную жизнь или бизнес, продвижение маленькими, контролируемыми шагами дает больший шанс для достижения успеха.

Если вы много работаете, причем делаете все быстро, это не только подрывает силы, но и может обречь ваше дело на неудачу. Ведь появляется ощущение, что преуспеть будет трудно, даже невозможно. Когда вы начинаете с маленьких, продуманных шагов, то можете легко справиться с задуманным, это укрепляет вашу уверенность в победе. Определите вещи, которыми необходимо заниматься понемногу каждый день, и делайте их.

Запишите сегодня семь лучших качеств людей, которыми вы восхищаетесь, и положите этот список рядом с кроватью. Утром, когда вы встанете, сосредоточьтесь на одном из качеств, которое вы будете стремиться воплотить в течение дня. Через неделю вы заметите в себе небольшие изменения. Через месяц эти черты начнут в вас укрепляться. Через два месяца они уже станут вашей неотъемлемой частью.

Научитесь управлять собой. Человек не может воспитывать детей, если он не способен воспитывать себя, не может управлять корпорацией, если не в состоянии управлять собой.

Не старайтесь быть выше другого. Задача в том, чтобы превзойти самого себя. Улучшайте себя, а не окружающих. Когда вы трансформируетесь, меняются и люди вокруг. Не стремитесь подняться выше других, вместо этого растите над собой. Когда вы хотите опередить кого-то, то сосредоточиваетесь на том, что делает он, а не вы. Будьте внимательны: это расходует ваши силы и время — бесценные ресурсы.

Что же еще предпринимать ежедневно, чтобы развивать свое мышление и способности на протяжении всей жизни? Как считает Малкольм Гладуэлл, чтобы стать признанным экспертом, потребуется 10 000 часов (почти два года!) изучения темы и практики в выбранной области. Конечно, олимпийцы и чемпионы тренируются больше.

Найдите время

В буддистской философии есть принцип: любое дело начинать с малого. Кувшин наполняется постепенно, капля за каплей. Каждый мастер когда-то был любителем. Если вы последовательны и терпеливы, поверьте: вы добьетесь своего! Никто не может преуспеть всего за одну ночь или неделю: успех приходит к тем, кто готов начинать с малого и усердно трудиться, пока кувшин не заполнится.

Выделите один час утром на самосовершенствование. Начните вставать пораньше.

За этот час: медитируйте, молитесь, представляйте свой день, изучайте вдохновляющие тексты, которые зададут тон в делах, слушайте мотивационные записи или читайте великие книги. Такое время — ваш «золотой час». Используйте его, чтобы наполнить свой дух силой и энергией для реализации намеченного. Раз в неделю наблюдайте восход солнца или выходите на природу. У вас будет время подумать и выстроить тактику дня.

Хорошее утро — очень эффективный способ самообновления.

Вспомните Аристотеля: «Совершенство — это искусство, которое достигается тренировкой и выработкой привычек. Мы — то, что мы делаем систематически. Совершенство — не поступок, а привычка».



Эксперт мирового уровня Брайан Трейси называет пять составляющих, которые обязательно присутствуют в течение каждого его дня:

Медитация. Можно посидеть около озера, послушать музыку, найти то занятие, которое вас успокаивает.

Физические упражнения (зарядка). Даже небольшая тренировка с утра помогает привести тело в тонус, а мысли в порядок.

Визуализация цели. Всегда и каждый день нужно представлять то, к чему вы стремитесь.

Чтение. Не важно, сколько времени на это будет потрачено — 5 минут или несколько часов. Также не важно, о чем книга, она может быть как профессиональной, так и приключенческой или касаться личных отношений, — хорошее чтение развивает.

«Золотой час». Главное правило: самые важные дела нужно выполнять в первой части дня. Для каждого эти вещи свои.

Брайан советует вставать пораньше, чтобы максимально успевать за день и использовать энергию продуктивно. При этом не существенно, сколько вам лет, главное выяснить, что для вас представляет собой успех. Вот три простых правила: 1. Решить, 2. Поверить, 3. Действовать. И никогда не сдаваться — тогда вы будете продолжать расти всегда.

Что значит гибкость ума?

Постарайтесь вместо того, чтобы развлекаться простыми играми, использовать шахматы. Если у вас нет партнера, не беда — сегодня существует множество сервисов, позволяющих играть на разных уровнях с виртуальным партнером или с компьютером.

Кстати, я не говорю о том, что игры, в том числе компьютерные, плохие. Отнюдь, многие из них представляют собой настоящие шедевры. Это не простые

игры, а сложные, они помогают развивать гибкость ума. Эффективны как головоломки, так и высокоинтеллектуальные стратегии.

Но здесь важно не переусердствовать и не стать зависимым человеком. 32-летний киевлянин Андрей потратил 10 лет своей жизни, чтобы полностью пройти популярную онлайн-игру World of Warcraft. Он заигрался так, что даже не был в курсе, что на Украине недавно случилась революция.

Для развития гибкости ума важно размышлять, улучшать память, повышать творческие способности и изучать не только какую-то одну область. Если вы никогда не читали философские труды, то обязательно начните прямо сейчас. Возможно, вам будет трудно понять написанное и усвоить новые мысли, но в том-то и состоит задача: открывать для себя неизвестное, расширять кругозор. В этом деле ничего не бывает лишним — чем больше вы знаете о внешнем мире и людях, тем более понятным будет становиться для вас собственный внутренний.

Знания лишь условно поделены на отдельные области, будь то, например, история и математика. Если вы начнете хорошо разбираться в обоих предметах, то, возможно, сможете на стыке двух наук изобрести что-то новое, полезное человечеству. Кстати, на эту тему я порекомендовал бы книгу ученых В. Ким Чана и Рене Моборна «Стратегия голубого океана». Если еще не читали ее, вы — счастливчик, так как вам предстоит погрузиться в очень интересную и работающую теорию, посвященную выбору своей ниши.

Решите, что нужно изменить к лучшему

Если вы — владелец собственного дела, то вашей целью может быть улучшение качества продукта или сервиса, программы для обслуживания клиентов или рекламы. Возможно, на работе вы желаете подтянуть знание компьютера, скорость печати, мастерство продаж или ведения переговоров. Дома вы хотите совершенствовать навыки воспитания, общения с близкими или приготовления пищи. Вы можете также сосредоточиться на своем здоровье, игре на фортепьяно, умении инвестировать и управлять денежными средствами. Не исключено, что вы пожелаете достичь большего душевного спокойствия посредством размышлений, йоги и молитвы.

Подумайте, что конкретно вы хотите изменить и что необходимо сделать, чтобы достигнуть результатов. Это освоение нового навыка? Тогда, возможно, вы сочтете необходимым поступить на вечернее отделение университета. Или захотите найти дополнительный час в неделю, чтобы сосредоточиться на своем постоянном развитии. Спрашивайте себя каждый день:

«В чем я могу совершенствоваться сегодня?»

«Как я могу добиться большего успеха, чем прежде?»

«Где я могу освоить новый навык или стать более компетентным?»

Поступая так, вы будете всю жизнь развиваться и достигнете успеха.