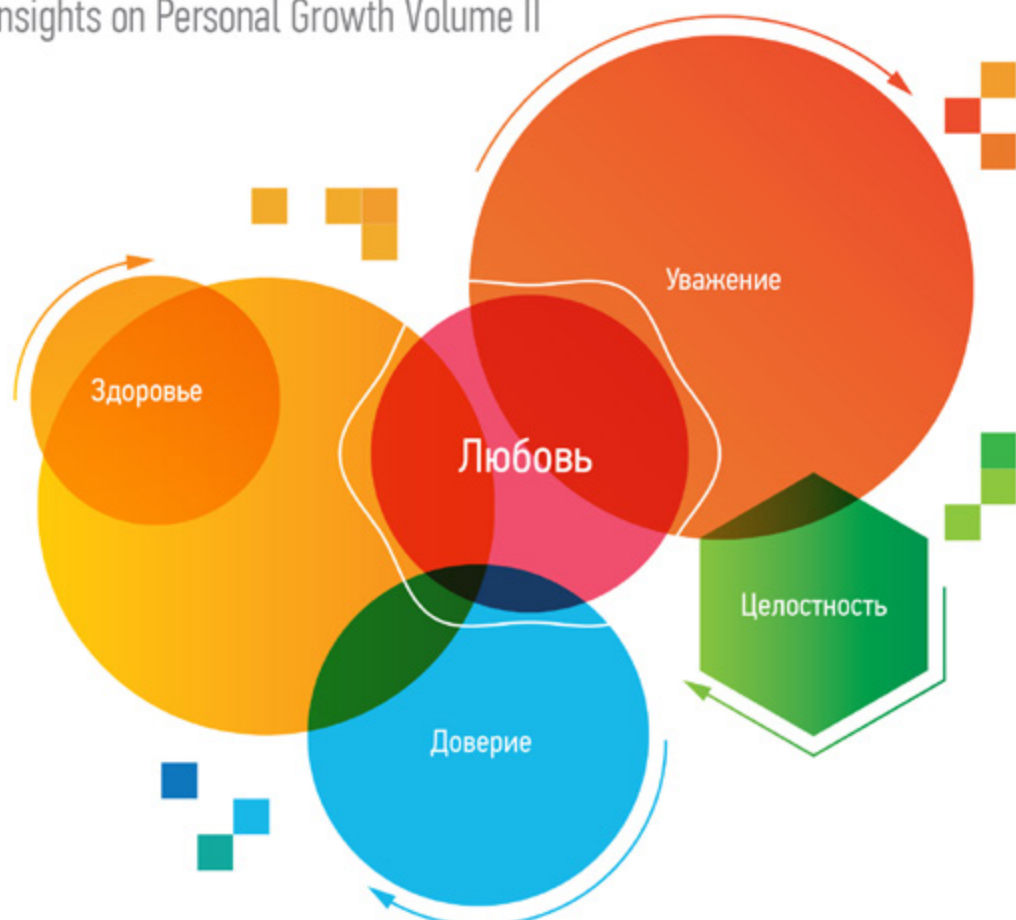


Ицхак Калдерон Адизес

НОВЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ

ЗДОРОВЬЕ. СОВЕСТЬ. ЛЮБОВЬ

Insights on Personal Growth Volume II



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Оглавление

Введение	13
----------------	----

Часть I. Здоровый образ жизни

Выход за рамки обычного мышления	19
Предупреждения о вреде сигарет	23
Сочувствие	25
Как восстановить биоритмы	29
Как противостоять искушениям	32
Избыточный вес	34
Перемены, избыточный вес и потеря веса	36
Ролевая модель PAEI и здоровый образ жизни	39
Забота о себе	43
Tody que Es Demasyadu No Valle	46
Что такое отпуск?	49
Кому нужен отдых?	52

Часть II. Отношения

Самый важный актив в браке	57
Проявления любви	61
Чего хотят женщины и чего — мужчины	64

Как сохранить семью.....	66
Институт брака.....	69
Жизненный цикл супружества.....	73
Супружество как школа.....	76
Что делает человека привлекательным?.....	79
Богатые тоже плачут.....	82
Почему опасно быть творческой личностью.....	84
День отца.....	86
Конфликт отцов и детей.....	89

Часть III. Самопознание

Знание, осознание и сознание.....	95
Еще о знании, осознании и сознании.....	99
Усмирение гнева.....	103
Отрицание смерти.....	106
Единство и двойственность.....	108
Еще о двойственности.....	111
Укрощение эго.....	114
Жизнь и любовь.....	117
Связь любви и перемен.....	120
И снова о любви.....	123
И все-таки, что такое любовь?.....	125
Что вызывает доверие и его последствия.....	127
Что есть истина?.....	130
Когда «нет» означает «да».....	132
Влияние Холокоста.....	135
Без ожиданий жизнь прекрасна.....	138
Возлюбить себя и других.....	142

Часть IV. Духовность

О жизни и смерти.....	147
Есть ли жизнь после смерти?.....	149
Как я пришел к Богу.....	151

Об Иисусе Христе.....	162
Мысли к Рождеству.....	165
Прощение в Новый год.....	166
Размышления о сюжете Исхода.....	169
Что делает нас людьми?	173
Размышления после пребывания в ашраме.....	176
Когда наступает смерть?.....	180

Часть V. Руководство к жизни

Проблемы как испытание	185
Жизнь как игра в карты.....	187
Вся жизнь — борьба, боль и разочарование. Так ли это?	190
Мое джазовое откровение	192
О многообразии и различиях.....	197
Чемпионат Европы по футболу	200
Значение денег	202
Стена как аллегория	206
Ошибок не бывает	210
Полюбить то, что я ненавижу	212
Лень задуматься	215
Ищи то, чего не видишь.....	218
Кто больше получает, тот меньше отдает	220
Не жди и не желай.....	222
 Об авторе.....	 227
Книги Ицхака Калдерона Адизеса, переведенные на русский язык.....	229
Об Институте Адизеса	231

Введение

Я ПОНИМАЮ, что с моей стороны довольно самонадеянно публиковать книгу размышлений о личном развитии. Я все-таки консультант по менеджменту со степенью доктора бизнес-администрирования и большим опытом в сфере организационной психологии. Что же касается вопросов личных и духовных исканий, проблем семьи, отношений отцов и детей, мужей и жен — не слишком ли много я беру на себя?

На самом деле, мне кажется, нет. Во-первых, мои представления об изменениях, жизненных циклах и взаимоотношениях в области управления могут быть распространены за пределы деловой среды. Они дают подход и систематический метод, которые можно применять как к корпоративным, так и личным отношениям. Во-вторых, мои научные интересы и бóльшая часть профессионального опыта связаны с процессами развития и поведением и могут быть экстраполированы на широкий спектр областей. Кроме того, я не отделяю личную жизнь от профессиональной. Для меня они объединены, причем одна обогащает и поддерживает другую. Я повторяю своим многочисленным клиентам и руководителям их организаций: пока в частной жизни не достигнуты равновесие и гармония, им будет сложно справляться с переменами и натиском обстоятельств, неотъемлемыми на пути к успеху в мире бизнеса.

Должен добавить к сказанному, что я бесконечно любопытен. На протяжении более чем 20 лет я консультировался с психотерапевтами, представляющими разные течения и подходы, пытаюсь понять взаимообмен, присущий человеческим существам, особенно в семейной жизни. Кроме того, в поисках вдохновения и прибежища у духовных наставников я стал последователем Учителя Чариджи, лидера духовной практики Сахадж Марг, с которым не раз встречался в его духовной обители в Гималаях, Северная Индия.

Любопытство приводило меня в разные страны (спешу заметить, гораздо более густонаселенные, чем Гималаи), где мне доводилось общаться и с политическими лидерами, и с простыми людьми. И неизменно оказывалось, что личные и семейные трудности в большинстве своем являлись отражением сложнейших организационных проблем, которыми я занимался в тех краях.

Таким образом, в разъездах по миру неделю за неделей (около 80% времени провожу вдали от моего дома в Южной Калифорнии) я составил целый список собственных наблюдений. Они и легли в основу данной книги, являющейся вторым томом размышлений о личностном развитии и охватывающей мой опыт с 2012 года. Мне особенно отраднo, что многие из описываемых здесь озарений возникли благодаря общению с людьми из развивающихся стран, где влияние глобализации ощущается столь мощно... и, как мне кажется, воспринимается с мудрой осторожностью.

Читатели моего блога, которые уже встречали отдельные отрывки в их изначальной формулировке, вероятно, обнаружат в них некоторые изменения. Отчасти они были сделаны вследствие вновь приобретенных знаний и опыта и связанных с ними размышлений. И конечно, отчасти изменения отражают тот вклад, который внесли мои читатели.

Скажу несколько слов об Институте Адизеса, директором и CEO* которого я являюсь и на сайте которого впервые были опубликованы

* CEO — Chief Executive Officer (*англ.*) — высшая исполнительная должность в компании. В принятой в России иерархии аналог генерального директора. *Прим. ред.*

мои заметки. В отличие от большинства работ Института, эти эссе не являются результатами теоретических или экспериментальных исследований — скорее, это размышления; очерки и впечатления, возникшие благодаря исключительной возможности доступа к миру, предоставленной мне моей профессиональной деятельностью.

Не важно, кто вы — новый или давно знакомый с моими идеями опытный читатель, я приглашаю вас к обсуждению моих размышлений и озарений. Работая над книгой, я представлял себе беседу, а не монолог.

Доктор Ицхак Калдерон Адизес

Часть I

Здоровый образ жизни

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Выход за рамки обычного мышления*

В своей основополагающей книге «Латеральное мышление»** доктор Эдвард Де Боно ввел понятие «выход за рамки обычного мышления».

Я хотел бы обсудить несколько случаев, когда мне удавалось решить проблему, не только думая, но и действуя за пределами обычного, в надежде, что вы, мои читатели, найдете в них пользу для себя.

Гомеопатия

Это случилось около 20 лет назад: у меня страшно разболелась правая пятка. Я совершенно не мог стоять на ней (а стоять приходилось, и иногда по восемь часов кряду!) в течение лекций или консультаций. Боль превратилась в серьезную проблему.

Первый врач, к которому я обратился, был специалистом в области спортивной медицины. Согласно его диагнозу, причина боли заключалась в мелком сухожилии, для лечения которого он назначил мне уколы

* Впервые опубликовано в Adizes Insights в апреле 2011 года. Здесь и далее, если не указано особо, прим. автора.

** Эдвард де Боно. Латеральное мышление (Lateral Thinking) / Перев. П. Самсонова. — М. : Попурри, 2012.

кортизона. На несколько дней боль прекратилась, но затем вернулась снова.

Следующим был специалист по заболеваниям стоп. Он пришел к заключению: у меня неровная поступь и мне придется посещать его дважды в неделю, чтобы научиться правильно ходить. Я, в свою очередь, сделал вывод, что ему, скорее всего, нужны средства на оплату колледжа его чада, и пошел к третьему врачу.

Тем временем минул почти год, а я все мучился постоянными болями. Третий врач сделал рентген моей пятки и установил, что у меня образовалась шпора — ненормальное разрастание кости — и необходима операция по ее удалению.

Тем временем прошел почти год,
а я все мучился постоянными болями.

К счастью, прежде чем договориться об операции, я познакомился с гомеопатом из центра практики йоги и рассказал ему о своей больной пятке. Он не стал делать рентген и даже не взглянул на мою пятку. Он задал мне несколько вопросов о моей работе и о том, как я обычно провожу свое свободное время. Затем гомеопат велел мне взять большую пятку в руку, закрыть глаза, представить, что эта пятка — мой сын, которого я люблю больше, чем себя, и поприветствовать ее. Это звучало странно, но я сделал, как мне сказали. Затем он дал мне две маленькие таблетки, велел положить их под язык и дать им раствориться в слюне. Я выполнил указание. В тот же вечер моя боль безвозвратно исчезла.

Тибетский массаж

Около полутора лет назад я, упражняясь с поднятием веса, вероятно, перестарался или сделал что-то неправильно и в результате потянул правое плечо. Для меня это стало серьезной неприятностью, поскольку, читая лекции и проводя консультации, я часто пишу на проекторах или

флипчартах (перекидных лекционных блокнотах). Теперь же я не мог поднять руки без приступа мучительной боли в плече.

Я сходил к хирургу-ортопеду, который после рентгеновского исследования, как и ожидалось, посоветовал сделать операцию.

Однако я рассудил иначе и вместо этого отправился к мануальному терапевту на еженедельные массажи. Боль уменьшилась, однако не исчезла. По крайней мере, теперь я мог пользоваться рукой.

Физиотерапевт посоветовал делать специальные упражнения. Состояние плеча улучшилось, однако я постоянно ощущал боль в нем.

Два месяца назад в Москве я взял сеанс тибетского массажа. После того как я рассказал массажисту о своей боли, он размял мне плечо, а затем поставил массажные банки. Интересная процедура! Сначала он выжиг воздух из банок при помощи кусочка ваты, обернутого вокруг металлической палочки, а затем поставил банки мне на плечо. Такое впечатление, что они «втянули» мышцу в правильное положение. И все. Боль ушла и не вернулась (по крайней мере пока), и мое плечо отлично работает.

Третий случай

Однажды у меня зазвенело в правом ухе. Началось все с легкого шума, который за несколько дней превратился в звенящий свист, сводивший меня с ума. Невозможно было ни спрятаться от него, ни прекратить. Не получалось ни на чем сосредоточиться. Разве я мог вести лекции в таком состоянии? Разве мог писать, читать или просто разговаривать?

Я отправился к отоларингологу. С помощью МРТ он исключил наличие опухоли в мозге, сказал, что этот синдром не лечится, и предположил, что я смогу расслабиться, слушая музыку. Я был в отчаянии. К счастью, в Словении я познакомился с Зденко Доманчицем, который занимается биоэнергетическим целительством. Я рассказал ему о свисте в ухе. Один из его учеников излечил меня, даже не прикасаясь. Он просто воздействовал на энергетический поток вокруг уха. Свист прекратился. С тех пор прошло уже больше двух лет, а свист не вернулся.

Кристина

Три предыдущие истории были из моего личного опыта. Если вам хочется узнать больше «выходящих за рамки обычного» случаев, зайдите на сайт www.truenorthhealth.com и посмотрите видео о Кристине, чей мозг был поврежден ударом свалившейся ей на голову балки. Восемнадцать лет она страдала от ужасных, постоянных головных болей. Врачи самых разных специальностей, осмотрев ее, сошлись в диагнозе и объявили, что лечение невозможно.

Под медицинским наблюдением Кристина
прошла курс водного голодания
продолжительностью в 41 день.

После 18-летних мучений Кристина обратилась в True North Health Center в Санта-Розе, Калифорния. Там под медицинским наблюдением она прошла курс водного голодания продолжительностью в 41 день. Так она не только сбросила 50 фунтов лишнего веса, но и распрощалась с головной болью. Надо ли говорить, что сейчас Кристина выглядит превосходно. Люди приходили в True North Health Center с признаками неизлечимого кожного туберкулеза (волчанки) и покидали центр без симптомов.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)