

1

В чем истоки вашего отношения?

Вам когда-нибудь приходилось слышать выражение «Отношение — это все»? Его очень любят повторять люди, именующие себя мотивационными лекторами. По словам таких экспертов, правильное отношение — это все, что нужно вам, чтобы стать успешным. К сожалению, это неправда.

Мне тоже приходится много выступать с лекциями. Каждый год моими слушателями становятся до 250 тысяч человек. И я тоже искренне верю в возможность мотивировать других людей. Однако мотивационным лектором себя не считаю. Я называю себя мотивационным учителем. Тем, кто не видит между этими терминами особой разницы, объясняю: послушав мотивационного лектора, вы начинаете чувствовать себя лучше, но завтра не можете объяснить почему. Мотивационный учитель тоже помогает вам почувствовать себя лучше, но наутро вы обнаруживаете, что в вашем распоряжении оказалось что-то действительно полезное.

Любые разговоры о возможности достичь всего, к чему вы стремитесь, с помощью одного лишь отношения — это пустые слова. На самом деле вера во всесилие отношения может принести вам больше вреда, чем пользы. Если бы все дело было в отношении, тогда мне, чтобы сделать блестящую карьеру певца, было бы достаточно просто поверить в свою способность стать звездой. Но, к сожалению, для успеха на этом поприще необходим еще один фактор: талант. Если вам доводилось когда-нибудь смотреть телевизионные музыкальные конкурсы, тогда вы хорошо понимаете, о чем я говорю. Меня поражает количество безголосых конкурсантов, которые в ответ на суровый приговор судей заявляют что-нибудь вроде: «Я знаю, что пою замечательно. Это всего лишь ваше субъективное мнение». Откровенно говоря, никакое отношение не в силах компенсировать недостаток способностей.

Но может ли хорошее отношение внести хоть какой-то вклад в достижение цели? Несомненно. Разумеется, отношение это еще не все, но это *как раз та сила, которая способна создать разницу в вашей жизни*. Отношение — это фактор разницы! Бизнесмен, филантроп и автор книг об успехе Клемент Стоун утверждает: «*В сущности, разница между людьми невелика, но, как известно, маленькая разница порождает большую. Маленькая разница — это отношение. Большая разница заключается в характере этого отношения: позитивном или негативном*».

Я написал эту книгу не для того, чтобы кормить вас сказками о том, что отношение — это все, а чтобы показать вам, что ваше отношение — это фактор разницы в вашей жизни. Вот почему я постараюсь помочь вам понять, в чем истоки и из чего складывается отношение, что оно способно и что не способно сделать для вас и как вы можете превратить его в свое самое ценное достояние. Кроме того, я хочу научить

вас справляться с возникающей на пути каждого человека «Большой пятеркой препятствий отношению», куда входят разочарование, изменение, проблемы, страх и поражение. Если вы похожи на большинство людей, то вам придется *практически каждый день* преодолевать по меньшей мере одно из этих препятствий! Поэтому давайте пройдем этот путь вместе, а начнем его с того, что рассмотрим некоторые основные характеристики вашего отношения.

ЧТО ТАКОЕ ОТНОШЕНИЕ?

Что же это, собственно, такое — отношение? О чем вы думаете, когда слышите это слово? Лично я считаю отношение внутренним чувством, которое проявляется во внешнем поведении. Люди всегда выражают не то, что чувствуют. Некоторые пытаются маскировать свое отношение, и какое-то время им удается обманывать других. Но подобные уловки действуют недолго. Отношение всегда найдет способ себя проявить.

Мой отец любит рассказывать историю о четырехлетнем шаловливом мальчугане, которого мать в конце концов заставила взять тайм-аут.

«Сядь на стул и сиди, пока не зазвонит будильник», — сказала измученная мать. Мальчик сел, чтобы не навлечь на себя более строгое наказание, но предупредил: «Хорошо, мамочка. Снаружи я буду сидеть, но внутри все равно буду стоять».

Ваше отношение окрашивает каждый аспект вашей жизни. Это малярная кисть вашего разума, которая может выкрасить все в яркие, энергичные цвета и создать настоящий шедевр или же сделать все темным и тоскливым. Отношение — это настолько важный и всеохватывающий компонент человеческого существования, что

для его описания я использую целый комплект характеристик:

Это главный выразитель вашей истинной сущности.

Его корни внутри, а плоды снаружи.

Это ваш лучший друг или злойший враг.

Оно выражает ваше представление о себе с большей искренностью, чем ваши слова.

Это ваше мировоззрение, основанное на прошлом опыте.

Оно притягивает к вам людей или отталкивает их.

Оно не бывает удовлетворено, пока не найдет способ выражения.

Это летописец вашего прошлого.

Это глашатай вашего настоящего.

Это предсказатель вашего будущего.

В вашей сегодняшней жизни нет ни одного потаенного уголка, который не подвергался бы воздействию вашего отношения. А ваше будущее обязательно испытает влияние отношения, которое вы принесете с собой из настоящего.

*Ваше отношение окрашивает
каждый аспект вашей жизни.*

Это малярная кисть вашего разума.

ОТКУДА ПОЯВИЛОСЬ МОЕ ОТНОШЕНИЕ?

Если значение вашего отношения так велико, тогда вам, наверное, захочется спросить себя: «*Откуда оно появилось? Придется ли мне сохранять его всю жизнь — в счастье и несчастье?*» Прежде всего, давайте рассмотрим вопрос об истоках вашего отношения.

1. Личность — кто вы такой

Двою мужчин уделили рыбку. Когда закончился клев, между ними завязалась беседа. Один из них долго хвалил свою жену, превозносил ее многочисленные добродетели и подытожил сказанное следующими словами:

— Знаешь, если бы все мужчины были такими, как я, то все они захотели бы быть женатыми на моей супруге.

— А если бы все они были такими, как я, — ответил другой, — то ни один из них не захотел бы быть ее мужем!

Все люди разные. Каждый человек рождается уникальной личностью. Мы все такие же разные, как отпечатки пальцев. Это касается даже детей, рожденных от одних родителей и воспитанных в одной семье. Даже у генетически идентичных близнецов личности заметно различаются.

Тип вашей личности — ваш природный «почерк» — влияет на ваше отношение. Это не означает, что вы находитесь в пленах у своей личности, потому что это не так. Но она оказывает сильное воздействие на ваше отношение.

2. Окружение — то, что находится вокруг вас

Условия, в которых вы росли, определенно влияли на формирование вашего отношения. Ваши родители развелись? Это могло сформировать у вас недоверчивое отношение к противоположному полу. У вас умер кто-то из близких? Это могло стать причиной вашей эмоциональной сдержанности в общении с другими людьми. Вы выросли в бедном районе? Это могло содействовать появлению у вас упорства в достижении цели. Или, возможно, наоборот, породить склонность быстро сдаваться.

Трудно предсказать точно, как повлияет на отношение человека окружающая среда, в которой проходят его детство, юность. Но можно быть уверенным, что какое-то воздействие она обязательно окажет. Мы с женой усыновили обоих наших детей и, основываясь на этом опыте, считаем генетику самым точным ранним предсказателем отношения. Но, кроме того, мы совершенно точно знаем, что от окружающей среды тоже зависит очень многое.

3. Мнение других — что вы чувствуете

Большинство людей помнят особенно резкие слова родителей или учителей даже через много лет после того, как они их услышали. Кое у кого шрамы от подобных событий остаются на всю жизнь. Изложенный в моей книге «25 способов завоевать расположение людей» принцип боли гласит: «Обиженный человек сам наносит обиды другим». Очень часто обиды, которые заставляют людей причинять боль другим, — это результат услышанных от кого-то негативных слов.

Позитивные слова тоже могут воздействовать на отношение человека. Не сомневаюсь, что вы до сих пор помните адресованные вам похвалы любимых учителей или уважаемых вами взрослых. Несколько слов способны изменить отношение человека к себе, а в результате изменить ход всей его жизни. Чарли Ветцель, мой литературный редактор, помнит слова своей сестры, Барбары Ренсинк, сказанные, когда ему было восемнадцать лет. В то время у Чарли еще не было определенной цели в жизни, и она сказала, что у него, наверное, талант к кулинарии и сочетанию ароматов разных продуктов. До того момента он об этом не задумывался. И слова Барбары побудили ее брата посвятить десять лет изучению всего, что можно было узнать о продуктах, кулинарии и ресторанном бизнесе. Так мнение

сестры положило начало первому этапу карьеры Чарли в качестве профессионального повара.

4. Самооценка — каким вы себя видите

Ваше мнение о себе оказывает чрезвычайно сильное воздействие на ваше отношение. Низкая самооценка и плохое отношение часто идут рука об руку. Человеку трудно увидеть в мире что-то позитивное, если он негативно относится к самому себе.

Специалист по маркетингу Дуэйн Дайер советует: «Изучайте ярлыки, которые вы наклеиваете на самого себя. Каждый ярлык — это граница или предел, который вы не позволяете себе переступить». Если вам трудно добраться туда, куда вы хотите попасть, то проблема, возможно, кроется внутри вас. Не изменив внутренние чувства, которые испытываете к самому себе, вы не сможете изменить стиль своего внешнего взаимодействия с другими людьми.

5. Открытость для возможностей роста — какой опыт вы приобретаете

Великий писатель и философ эпохи Просвещения Вольтер сравнивал жизнь с игрой в карты. Игрокам приходится играть теми картами, которые им раздали. Однако после того, как карты окажутся у них на руках, только они сами решают, как им поступить — чем рисковать и с каких карт ходить.

Возможности роста у разных людей не бывают одинаковыми. Занимаясь моим воспитанием, родители постоянно заботились о том, чтобы у меня была возможность получать новый опыт, который формировал мой характер. Когда я учился в средней школе, они отправляли меня на курсы Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» и на другие курсы. Мой отец периодически забирал меня

из школы на неделю, чтобы я мог сопровождать его в поездках по делам нашей религиозной конфессии. Он водил меня слушать выступления известных евангелистов и миссионеров. Мои родители даже платили мне деньги, чтобы я читал книги, которые развивали мои умственные способности. Они прилагали все усилия к тому, чтобы сформировать у меня отношение открытости к возможностям личностного роста. Став взрослым, я продолжил культивировать это отношение в себе и постарался привить его своим детям и внукам.

Далеко не всем повезло так, как мне. Если вас воспитывали так же, то поблагодарите за это своих родителей. Однако если вам редко предоставляли возможности для роста или заставляли покидать зону комфорта, тогда, чтобы сформировать у себя позитивное отношение к личностному росту, вам придется приложить намного больше усилий.

6. Связь со сверстниками — к кому вы примкнете

Всем нам часто приходится слышать истории о том, как молодые люди, которых считали образцовыми детьми, попадают в беду, потому что связываются с плохой компанией. Дело в том, что вы всегда начинаетеходить на тех, с кем проводите много времени. Если замечательный ребенок все время находится в обществе людей с низкими моральными качествами, то со временем он неизбежно начинает демонстрировать такую же аморальность. Аналогичным образом, когда женщина с хорошим отношением постоянно общается с обладателями негативного отношения, догадайтесь, к чему это приведет? Да, безусловно: у нее начнет развиваться такое же негативное отношение. Она может понадеяться на то, что сумеет изменить этих людей, но если ее

усилия натолкнутся на неодолимое противодействие и ей некуда будет скрыться от их негативности, то такая женщина сама попадет под их влияние.

7. Убеждения — что вы думаете

Многие из упомянутых мною сил, которые и определяют ваше отношение, начали влиять на вас очень давно. Но знаете ли вы, что вносит самый большой вклад в формирование и сохранение вашего отношения сегодня? Ваши мысли! Как отмечает в своей книге «Динамика успешных отношений» телепроповедник и успешный бизнесмен Боб Конклайн, мысли оказывают на вас невероятно сильное воздействие:

Я могу заставить вас подняться или упасть. Я могу работать на вас или против вас. Я могу привести вас к успеху или поражению.

Я контролирую то, что вы чувствуете и как вы действуете.

Я могу заставить вас смеяться... трудиться... любить.

Я могу заставить ваше сердце петь от радости... возбуждения... восторга.

Или я могу сделать вас несчастным... отверженным... страдающим.

Я могу сделать вас больным... апатичным.

Я могу быть бременем... тяжелым ... мучительным... вечным.

Или я могу быть пропущенным через призму цветовым спектром... танцующим... ярким... мимолетным... исчезающим бесследно, если его не зарисовать или не сфотографировать.

Меня можно вскормить и вырастить, сделать замечательной и прекрасной... заставить других видеть меня в своих поступках.

Меня нельзя уничтожить... только заменить.

Я — МЫСЛЬ.

Почему бы вам не познакомиться со мной поближе?

Каждая ваша мысль формирует облик вашей жизни. То, что вы думаете о соседе, — это и есть ваше отношение к нему. То, что вы думаете о работе, которую выполняете, — это и есть ваше отношение к ней. Мысли о вашей законной половине, водителях на дороге в час пик и правительстве — именно они создают ваше отношение к каждому из этих людей.

*Сумма всех ваших мыслей
составляет ваше общее отношение.*

8. Возможности выбора — что вы делаете

Поэт, философ и автор первого словаря английского языка, Сэмюэл Джонсон, заметил: «Тот, кто знает о человеческой природе так мало, что ищет счастья, пытаясь изменить все, кроме собственного характера, потратит жизнь на бесплодные попытки и умножит печаль, от которой намерен избавиться». Большинство людей желают улучшить свою жизнь и для этого готовы изменить мир, но мир, который им нужно изменить в первую очередь, находится внутри их. Для этого нужно сделать выбор — а кое-кому делать этого не хочется.

В одном из комиксов серии «Орешки» Чарлза Шульца главная героиня, Люси, говорит своему маленькому брату Линусу:

— Знаешь, малыш, что-то мне муторно на душе.

— Может, я смогу чем-то помочь? — спрашивает всегда готовый оказаться полезным Линус и предлага-