

АЛАН ФОКС

Инструменты развития

ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ, УСПЕХА И КРЕПКИХ
ОТНОШЕНИЙ



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

Оглавление

Предисловие	10
Введение. Названия ваших инструментов	16
1. Правила: явные и скрытые	25
2. Мусорная корзина: отбросьте стереотипы	33
3. Стены и двери: сначала «нет», потом «да»	38
4. Открытая дверь: «да»	44
5. Вопросительный знак	46
6. Пряжка ремня	51
7. Привычки живучи	57
8. Познайте самих себя	61
9. Картина: функция важнее формы	67
10. Самосбывающееся пророчество	70
11. Купите билет	73
12. Практика в стрельбе по мишеням	76
13. Решение 80%	81
14. Возьмите стакан поменьше	85
15. Невозвратные издержки	88
16. Сбросьте оковы совершенства	93
17. Рискуйте	99
18. Стейк и его шкварчание	103

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

19. Единственный шанс произвести хорошее впечатление	107
20. Делайте лимонад	111
21. Пожарьте другую яичницу	116
22. Четыре «си»	118
23. Обратитесь к подсознанию	121
24. Смайлик	124
25. Шоу-бизнес	126
26. Гоните ненужные мысли	129
27. Вещи — всего лишь вещи	132
28. Сладкий виноград	137
29. Параллельные пути	139
30. Ловите людей на хорошем поведении	143
31. Немного масла	148
32. Вознаграждайте посланника	151
33. Поймать перышко	154
34. Равноправные отношения	158
35. Сначала пряник	162
36. Рычаги	164
37. Подвесьте морковку	169
38. Дом неразделенный	173
39. Извинения	177
40. Только после вас	181
41. Сладость или гадость	186
42. Отступите	189
43. Одинокий незнакомец	192
44. Односторонний разговор	195
45. Расчищайте место	199

46. Истинное лицо	202
47. Хорошо там, где мы есть	207
48. Падайте в руки судьбы	211
49. Если вы хотите сохранить секрет, то никому о нем не говорите, особенно своему личному тренеру	215
50. Поднимитесь на гору	217
51. Обними меня	220
52. За тысячи километров: сосредоточьтесь на процессе и отпустите результат	223
53. Неровные ступени	226
54. Наш путь	229
Об авторе	232

Инструмент № 1

Правила: явные и скрытые

Не знаешь даже, к чему все это.
Не успеваешь узнать. Тебя просто
швыряют в жизнь и говорят тебе пра-
вила, и в первый же раз, когда тебя за-
станут врасплох, тебя убьют*.

Эрнест Хемингуэй.
Прощай, оружие

Исключение подтверждает правило.

Пословица

Я с интересом смотрел, как моя семилетняя дочь Ингрид соблюдала правила. Когда ее первый класс разучивал песенку, она старательно запоминала каждое слово. Когда им показывали новый танец, учитель говорил: «Смотрите на Ингрид и повторяйте за ней». Ингрид очень серьезно подходила к соблюдению правил.

Мои отношения с правилами в первом классе были сложнее. Меня часто наказывали за их нарушение, и поэтому мне хотелось их знать. Не для того, чтобы с радостью им следовать, и не ради личного удовлетворения

* Перевод с англ. Е. Калашниковой. Прим. ред.

от «прекрасно выполненной работы», а чтобы отец меня не отшлепал, а учитель не отправил в кабинет к директору. Оба события происходили со мной достаточно часто, не оставляя о себе приятных воспоминаний.

Меня наказывали, но часто я не понимал почему. Я следовал правилам, и меня все равно наказывали. С возрастом я осознал, что в обществе действует два совершенно отдельных свода правил.

Сначала идут *явные правила*, которые громко провозглашаются родителями, учителями и религиозными лидерами и часто устанавливаются в законах. (Родители: «Всегда говори правду!» Учитель: «Не болтай на уроках!» Религия: «Не убий». Закон: «Выписка чека на сумму, превышающую средства на вашем банковском счету, — преступление, караемое по закону».)

Но есть и некая «параллельная вселенная» — свод *скрытых правил*, фактических стандартов поведения в обществе, о которых вам не хочет рассказывать даже мама. Зачастую скрытое правило — прямая противоположность явного. «В некоторых обстоятельствах ложь может быть полезной». Разве мама вам такое говорила? Вспомните все ситуации общения, когда правда ранила бы чувства собеседника и ложь во благо была более уместной.

Конечно, мы часто следуем скрытым правилам. Разве все переходят улицу только по переходу? Всегда ли все говорят правду?

Это внешние правила. Их создают и за их соблюдением следят другие люди. Но общая совокупность правил более сложна и трудна для восприятия. Нами также управляют внутренние правила — и явные, и скрытые. (Явное: «Я хочу похудеть». Скрытое: «Сегодня мне нужно съесть как можно больше, потому что завтра еды может

оказаться недостаточно». В этом случае у меня есть явное правило — желание похудеть и скрытое — нежелание.)

Первый инструмент личного развития, связанный с правилами, формулируется просто: *выучите правила, явные и скрытые.*

Сначала вы должны изучить явные внешние правила. Вероятно, многие из них вам уже известны. Им по-всеместно обучаются дома, в школах и церквях. Многие правила обозначены на указателях («Стоп», «Парковка 2 часа» и так далее).

Чтобы сдать экзамен на права, нужно изучить ПДД и узнать, за что патрульный имеет право вас остановить. Чтобы получить представление о моральных стандартах определенной группы, можно изучить религиозные тексты. Вы спросите друга, во сколько ему звонить по утрам, чтобы нечаянно не разбудить слишком ранним звонком.

Вам нужно знать и скрытые внешние правила. Обнаружить их труднее. Они нигде не зафиксированы, но не менее важны.

Например, когда я хотел завершить телефонный разговор с мамой, то говорил: «Скоро созвонимся». Скрытым правилом было то, что ей пора прощаться. Но маме оно было неизвестно, и она всегда отвечала: «А, ты мне перезвонишь?»

Когда Bank of America поглотил Security Pacific Bank, произошло столкновение весьма различных корпоративных культур. Многих сотрудников Security Pacific вытеснили из организации, но Кэтлин Бурк стала примечательным исключением.

— Я устраивала встречи со многими сотрудниками Bank of America, чтобы понять, как работает организация и каковы ее неписаные правила, — поясняет она.

Бурк стала исполнительным вице-президентом по персоналу группы Bank of America отчасти потому, что изучила скрытые внешние правила своего нового работодателя.

Также нужно знать и свои внутренние правила. Эту задачу усложняет зачастую навязываемое внешнее правило, предписывающее ставить чужие потребности выше своих. Например, научившись никогда не проявлять эгоизм, вы, возможно, также научились отрицать собственные потребности. И действительно, многие из нас доходят в этом до крайности, даже не позволяя себе узнать, чего они хотят на самом деле. Ведь если вы не понимаете, что пару часов каждый день хотите побывать в одиночестве, как вам осознанно стремиться к уединению? Возможно, вас то и дело посещает неясное ощущение, что что-то не так, но если не знать собственных внутренних правил, вы можете никогда не обнаружить, что именно.

Вам никогда не стоит отстаивать перед самими собой свои внутренние правила. Если вам нравится, когда в бутербродах есть лук, пускай. Не нужны никакие оправдания. Совсем. Вы можете решить не класть лук в свои бутерброды, чтобы ни у кого не вызвал отвращения ваш запах изо рта, но не нужно оправдываться за свои предпочтения.

Второй инструмент личного развития, связанный с правилами, таков: *сделайте правила явными*.

Когда на прошлой неделе меня не было в офисе, моя ассистентка Мелисса попыталась положить крупную сумму на мой банковский счет с помощью чека. Операционистка сказала, что банку нужно мое личное подтверждение.

— Но его нет в городе, — сказала Мелисса.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

— Тогда просто подойдите к одному из тех столов и подделайте его подпись, — предложила операционистка.

Мелисса так и сделала. Банк принял этот чек.

Это необычный пример того, как внешнее скрытое правило стало явным. Явное правило таково: расписавшись за другого человека, вы совершаете подлог, и если вас поймают, то посадят. А скрытое правило — расписаться за другого в документе разрешается, если он не против и это никому не повредит. Вам, может быть, трудно поверить в такое скрытое правило, потому что подобные правила не оглашаются и часто прямо противоречат явным. Каждому из нас приходится осваивать скрытые правила на собственном опыте, набивая при этом шишки.

Вам стоит попрактиковаться в том, чтобы превращать свои внутренние правила в явные. Какую интенсивность спортивных тренировок вы предпочитаете? Я всегда говорю своему личному тренеру, что если он будет требовать слишком много, я брошу заниматься. Так и будет.

Вы можете осознавать некоторые из ваших внутренних правил, но далеко не все. Вы знаете, что любите пиццу, потому что едите ее четыре раза в неделю; это очевидно. Но когда вы не в силах разобраться, чего хотите от жизни, то за этим обычно стоит одно или больше внутренних скрытых правил. Эти «правила-призраки» нужно обязательно выявить — «вылить на них краску», чтобы сознательно решить, выполнять их или отбросить (см. главу «Пряжка ремня»).

Третий инструмент личного развития — следуйте правилам, явным и скрытым, внешним и внутренним.

Когда вы будете придерживаться правил окружающих, они будут поступать предсказуемо и с пользой для вас. Водители должны вас пропускать, если вы пересекаете улицу по переходу. Но есть и другое правило: посмотрите в обе стороны. Помните скрытое правило: возможно, не каждый водитель последует явному правилу и пропустит вас. Недавно возле торгового центра на Гавайях меня чуть не сбил автомобиль, ехавший задним ходом со скоростью 50 км/ч. Жена крикнула мне: «Беги!» — и я побежал. До этого я, разумеется, в обе стороны не посмотрел.

Четвертый, самый важный инструмент, связанный с правилами, — *нарушайте правила*. Следовать нужно правилу, которое соответствует конкретным обстоятельствам.

Одна дама, Сильвия, уже ставшая бабушкой, рассказывает нерадостную историю о том, как соблюдала одно правило, о чём теперь жалеет.

Когда в начале 1940-х у Сильвии родился первый ребёнок, главный бестселлер о воспитании детей той эпохи был написан доктором Бенджамином Споком. В своей книге* доктор Спок (не родственник Спока из «Звездного пути»**) рекомендовал родителям кормить младенцев каждые четыре часа и ни в коем случае не чаще. Таково было внешнее явное правило, зафиксированное в миллионах проданных книг признанного эксперта.

— Через два или два с половиной часа после кормления, — рассказала мне Сильвия, — мой малыш часто

* Речь идет о книге Baby and Child Care (1946). Издана на русском: Спок Б. Ребенок и уход за ним. Минск: Попурри, 2014. Прим. ред.

** Star Trek — культовый американский научно-популярный телесериал. Мистер Спок — один из его персонажей, ставший кумиром нескольких поколений фанатов. Прим. ред.

начинал плакать. Он плакал и плакал. Он хотел есть, но что я могла сделать? Доктор Спок сказал, что кормить младенца нужно раз в четыре часа. Мы перепробовали всё, но иногда мой малыш плакал так громко, что мы с мужем оставляли его в кроватке и шли на другой конец квартала, чтобы не слышать этого.

В глазах Сильвии стояли слезы.

— Теперь я умнее. Даже тогда мне казалось: что-то не так, нужно кормить ребенка, когда он проголодался. Но ведь доктор Спок был экспертом.

Правила — ориентир, а не абсолютная истина. Конечно, при нарушении правила могут последовать наказания — реальные или воображаемые. Но выгоды тоже есть. Те, кто выбросил чай в Бостонскую гавань, поправили правила парламента Великобритании, но в конце концов добились создания нового отдельного государства*. Подростки регулярно нарушают явные правила и добиваются индивидуальности и некоторой самостоятельности.

Правила часто противоречат друг другу, как в случае с Сильвией. При столкновении двух правил — а такое случается часто — вам понадобится выполнить одно и нарушить другое. Может быть, легче подчиниться внешнему явному правилу («Кормите младенца раз в четыре часа»). А возможно, полезнее будет последовать внешнему скрытому правилу и подделать чью-то подпись.

Не соблюдая собственные внутренние правила («Мне нужно было кормить ребенка, когда он проголодался»),

* Имеется в виду Бостонское чаепитие (1773) — акция протеста американских колонистов против действий британского правительства, в результате которой был уничтожен груз чая, принадлежавший британской Ост-Индской компании. Это событие послужило обра- зованию США. Прим. ред.

вы можете в итоге прийти к тому же выводу, что и Бэббит — герой Синклера Льюиса*: «Сам я за всю жизнь не сделал ничего так, как мне хотелось. Не знаю — достиг ли я чего-нибудь, вернее, просто жил, как жилось»**.

Итак, вот четыре инструмента личного развития, связанных с правилами.

1. Выучите правила — и явные, и скрытые.
2. Сделайте правила явными.
3. Следуйте правилам — явным и скрытым, внешним и внутренним.
4. Нарушайте правила, располагая нужной информацией.

Каркас идеальной жизни опирается на структуру правил. Чем скорее и лучше вы ее усвоите и поймете, каким правилам нужно следовать и когда, тем выше вероятность, что вы проживете жизнь, о которой мечтаете.

* Американский писатель, первый в истории США лауреат Нобелевской премии по литературе (1930). Издана на русском языке: Синклер Л. Бэббит. Эроусмит. М.: Библиотека всемирной литературы, 1973. Прим. ред.

** Перевод с англ. Р. Райт-Ковалевой. Прим. ред.