

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 повсеместно обучают 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 неписанные 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 побыть 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 >>>](http://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 поймут, 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 многого, 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 чем теперь жалеет.

Когда в начале 1940-х у Сильвии родился первый ребенок, главный бестселлер о воспитании детей той эпохи был написан доктором Бенджаминем 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, попрали 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 поспособствовало образованию 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.*