

ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ: ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОМПАС

Энтони Роббинс

(из книги «Пробуди в себе исполина»)

“Человечество никогда не достигло бы сверкающих высот, если бы не те, которые дерзнули поверить, что их внутренние возможности сильнее обстоятельств”.

БРЮС БАРТОН

Мужество, решительность, упорство, преданность... Когда Роз Перо проводил волнующий брифинг в Далласе, он видел, как все эти чувства отражались на лицах людей, которых он специально отобрал для необычной миссии по спасению людей. В самом начале 1979 года в Иране волнения среди гражданского населения и антиамериканская истерия приобрели характер эпидемии лихорадки, а за два дня до этого в Тегеране без всяких объяснений были брошены в тюрьму двое управляющих компании Перо. Установленная сумма залога за них составляла *13 миллионов долларов*.

После того как дипломатические переговоры на высшем уровне не дали никаких результатов, Перо понял, что остался только один способ освободить его служащих. И что он должен сделать это сам. Будучи вынужден воспользоваться знаниями и опытом легендарной армии генерала Артура Симонса, чтобы возглавить этот дерзкий налет, Перо быстро собрал великолепную команду из своих высших административных работников для организации побега из тюрьмы своих служащих. Он выбрал этих людей, поскольку все они бывали в Тегеране и имели опыт военной подготовки. Он назвал свою команду "Орлы", что означало: "птицы высокого полета, умеющие использовать инициативу, доводить дело до конца и выдавать результаты, а не прибегать к оправданиям"*(Фолетт К. На крыльях орлов. — Нью-Йорк: Пингвин, 1989).

Если бы они победили, награда была бы большой, но риск был еще больше: эта миссия не была никем санкционирована и можно было ожидать не только провала операции, но и гибели. Что же побудило Роза Перо мобилизовать все свои ресурсы, пойти на такой риск и пренебречь исключительно неблагоприятными условиями? То, что он был из тех людей, которые живут в соответствии со своими принципами. Мужество, верность, любовь, обязательства и решительность — вот какие ценности заставили его проявить такую заботу о своих попавших в беду товарищах и ставшую легендарной силу воли. Эти же самые ценности дали ему в свое время энергию, благодаря которой он создал компанию EDS ("Электроник Дейт Системс Корпорэйшн"), которая с первоначального вложения в одну тысячу долларов выросла во всемирно известное предприятие с оборотом в миллиарды долларов. Он достиг таких высот благодаря своей способности правильно оценивать и выбирать людей. Он делал это на основе строгой системы оценок и знал, что, окружив себя нужными людьми — такими, которые руководствовались в жизни достаточно высокими принципами, — ему останется только позволить им делать свое дело, а самому уйти с дороги.

И теперь ему представлялся случай в последний раз проверить этих людей, воззвав к их самым высоким чувствам и попросив собрать все свои силы, чтобы спасти членов "семейства" корпорации. Историю проведения этой операции можно прочесть в книге: *"На крыльях орлов"*. Достаточно сказать, что, несмотря на немыслимые препятствия, героическая миссия Перо по спасению его служащих увенчалась успехом и позволила вернуть домой наиболее ценное достояние компании — ее людей.

"Характер человека — это высший гений его духовности".

ГЕРАКЛИТ

Ценности определяют каждое наше решение и, следовательно, нашу судьбу. Тот, кто знает свои ценности и живет в соответствии с ними, становится лидером общества. Такие люди являются примером для детей — от детской до высшего учебного заведения. Вспомним фильм *"Упорство и обязательства"*. Там рассказывается о диссиденте,

учителя математики Джейме Эскаланте. Разве вас, так же, как и меня, не вдохновляли те героические усилия, которые он прилагал, передавая своим ученикам любовь к знаниям? Он способствовал созданию в их сознании нейроассоциаций на самом глубоком уровне — их переполняло чувство гордости от того, что они сумели усвоить предметы, которые, по мнению других, им были не под силу. На примере его собственных обязательств ученики стали понимать значимость оценок. У них появилось чувство ответственности, уверенности, они поняли, как важно держаться сплоченно, проявляя при этом гибкость, а то и непреклонность.

Он не учил детей словесно, как они должны жить, а сам был живым примером, моделью нового поведения. Он заставил их не только пройти тест на замену чисел, преодолеть который все считали невозможным, но и изменить свои убеждения относительно того, кто они есть и на что были бы способны, если бы постоянно брали на себя обязательства стремиться к более высокому жизненному стандарту.

Если мы хотим достичь уровня наибольшей наполненности жизни, то для этого существует только один путь — поступать так, как поступали эти двое мужчин: Роз Перо и Эскаланте — то есть решить для себя, *что* мы ценим больше всего в жизни, *что* считаем для себя наивысшими ценностями, а затем взять обязательство жить в соответствии с ними каждый день. К сожалению, в современном обществе так поступают очень немногие. Часто у людей нет даже ясного представления о том, что для них важно. Они просто ведут пустые разговоры по всякому поводу, мир представляется им какой-то серой массой, они никогда не отстаивают ни что-либо, ни кого-либо. Если мы с вами не совсем четко представляем, что для нас важнее всего в жизни, *что* готовы отстаивать в любой ситуации), то их мы можем преодолевать препятствия, не говоря уж о способности принимать эффективные решения? Если вы когда-нибудь оказывались в затруднительном положении, когда необходимо было принять решение, а вы не смогли этого сделать, то причиной было отсутствие четкого представления о том, *что* вы больше всего цените в данной ситуации. Мы должны помнить, что все принимаемые решения идут от четкого осознания наших ценностей.

Когда вы знаете, *что* для вас важнее всего, принять решение очень просто. Однако большинство людей четко не представляют, что в их жизни самое важное, и таким образом принятие решения становится своего рода внутренней пыткой. Но это совсем не так для тех, кто ясно определил высшие принципы своей жизни. Розу Перо было несложно решить, что ему делать. Это *продиктовали* ему его ценности. Они сыграли роль его личного компаса, который указал ему путь, проведя через ситуацию, чреватую опасностями. Недавно Эскаланте ушел из Лос-анджелесской школьной системы, в которой долго работал, и переехал в Северную Калифорнию. Почему? Он не мог больше оставаться частью той организации, в которой, как он считал, не было достаточно высоких стандартов для работы учителя.

Какие же люди в нашем обществе вызывают большее восхищение и уважение? Разве не те, кто твердо придерживается собственных принципов, кто не только открыто заявляет о них, но и живет в соответствии с ними? Мы все с уважением относимся к людям, которые отстаивают свою точку зрения, открыто поддерживают то, во что верят, — даже если расходимся с ними во взглядах. Есть определенная сила в тех личностях, которые живут в соответствии со своей жизненной философией.

Чаще всего мы называем это удивительное состояние человеческого духа цельностью натуры. С социальной точки зрения эти люди вышли из разных слоев общества — взять хотя бы Джона Вейнда и Роза Перо, Боба Хоупса и Джерри Левисиза, Мартина Шина и Ральфа Надерса, Нормана Казинса и Уолтера Кронкайта. Суть в том, что люди, которые, по нашему мнению, живут в соответствии со своими духовными ценностями, обладают невероятной способностью оказывать влияние на всю нашу культуру.

Вы помните ночные передачи последних известий Уолтера Кронкайта? Он был с нами в самые важные дни нашей жизни во время трагических событий и в моменты триумфа, — когда был предательски убит Джон Ф. Кеннеди и когда Нейл Армстронг сделал первый шаг по Луне. Уолтер был частью нашей семьи. Мы безоговорочно верили ему.

В самом начале войны во Вьетнаме он делал репортажи об этом в обычном порядке, давая объективную оценку относительно нашего

участия в ней; но после поездки во Вьетнам его мнение об этой войне изменилось, а его прямота и честность заставили, не зависимо от того, прав он или нет, рассказать о своем прозрении. И хотя многие, возможно, были не согласны с его точкой зрения, магическая сила воздействия его слов оказалась той последней каплей, которая заставила многих в американской глубинке впервые задать себе вопросы относительно этой войны. И теперь это же были не единичные выступления протеста горстки радикально настроенных студентов, а это был сам "дядя Уолт".

Конфликт во Вьетнаме — это поистине конфликт духовных ценностей внутри нашего общества. Понятие народа о справедливости и несправедливости, рассуждения о том, в чем состоит истина, вылились в борьбу здесь, в этой стране, в то время как наши сыновья проливали свою кровь за океаном и отдавали жизнь на передней линии огня — толком не зная, зачем. Непостоянство оценок войны нашими лидерами явилось одной из причин страданий нашего общества. Уотергейт, разумеется, ранил души многих американцев. Тем не менее наша страна продолжала расти и расширяться благодаря отдельным личностям, которые упорно показывали, что можно сделать, и поддерживали нас в стремлении к более высокому стандарту — будь то Боб Гелдоф, который концентрировал внимание всего мира на голоде в Африке, или Эд Робертс, мобилизующий политические силы, необходимые для изменения качественного уровня жизни.

"Всякий раз, когда рождается какая-то духовная ценность, жизнь приобретает новый смысл; всякий раз, когда она умирает, жизнь теряет часть своего смысла".

ДЖОЗЕФ ВУД КРАЧ

Необходимо понять, что направление нашей жизни контролируется магнетическим действием наших ценностей. Это та сила, которая толкает нас вперед, неуклонно приводит к принятию решений, придающих направление движению и указывающих пункт Конечной цели наших устремлений. Это верно не только для нас, как конкретных личностей, но также и для компаний, организаций и нации в целом, составляющей которых мы являемся. Ясно, что ценности,

которые отцы-основатели считали самыми дорогими, сформировали судьбу нашей нации; такие ценности, как свобода, право выбора, равенство, чувство общности, упорство, индивидуальность, вызов, конкуренция, процветание и уважение к тем, кто имеет силу преодолеть величайшие несчастья, постепенно сформировали образ американской жизни и, следовательно, наши общие судьбы. Эти ценности заставляли нас стремиться к усовершенствованию нашей страны, одновременно обновляя и непрерывно расширяя возможности для людей всего мира. Может ли совокупность разных национальных и культурных брэнностей явиться причиной различий в формировании отдельных стран? Еще бы! Что, если бы наиболее высокой ценностью наших праотцов стала бы стабильность? Или единодушие? Как это могло бы изменить лицо нашей обширной земли? В Китае, например, одной из величайших ценностей культуры является общественное единство, а не индивидуальный образ жизни, убеждение, что потребности отдельного человека должны уступать место общественным. Насколько эти отличающиеся друг от друга установки по-разному сформировали жизнь китайцев и американцев? Да и внутри нашей нации происходят постоянные изменения в сфере самих общественных ценностей. В то время как есть определенные фундаментальные ценности, важные эмоциональные события могут вызывать изменения в отдельных личностях, а следовательно, в компаниях, организациях и странах, которые они создают. Ясно, что перемены в Восточной Европе являются результатом наиболее глубоких изменений ценностей, которые произошли в мировом сообществе в наше время.

То, что происходит со странами и отдельными людьми, происходит также и с компаниями. Примером тому может служить IBM— корпорация, направление и судьба которой были определены ее основателем Томом Уотсоном. Каким образом? Он четко определил, какой позиции должна придерживаться компания, что является наиболее важным для всех людей, независимо от того, какую продукцию им предстоит выпускать, в каких сферах обслуживания работать, какой финансовый климат создастся в будущем. Он так направлял "Большую Синюю", что она стала одной из самых крупных и самых преуспевающих компаний в мире.

Что мы можем почерпнуть из всего этого? В нашей личной жизни и профессиональной деятельности, равно как и на мировой арене, мы должны четко представлять, что является самой большой ценностью, и принять решение, что будем жить в соответствии с этими ценностями, независимо от происходящего. Это постоянство должно соблюдаться независимо от того, вознаграждают ли нас за то, что мы живем в соответствии со своими стандартами или в противоречии с ними. Мы должны жить, следуя своим принципам, даже если они неуютны другим, даже если никто не оказывает нам необходимой поддержки. Единственное средство для нас получить долгосрочное счастье — это жить согласно своим самым высоким идеалам, для того чтобы всегда действовать в соответствии с той верой, которую мы вкладываем в смысл своей жизни.

Но мы не можем сделать этого, если четко не будем представлять своих ценностей! И это величайшая трагедия в жизни большинства людей: многие знают, *что* они хотят иметь, но не имеют никакого представления о том, *кем* они хотят быть. Просто получение "вещей" не наполнит вас. И лишь образ жизни и сознание того, что вы считаете "правильными вещами" даст вам ощущение внутренней силы, которой мы все так жаждем.

Запомните, что ваши ценности — какими бы они ни были— являются компасом, направляющим вас к вашей заветной мечте. Они мостят ваш жизненный путь в направлении принятия определенных решений и выполнения определенных действий *постоянно*. Если вы не будете разумно выполнять требования своего внутреннего компаса, это приведет к крушению надежд, разочарованию, пустоте и появлению чувства, что жизнь могла бы быть чем-то большим, если бы только *что-то* сложилось не так. С другой стороны, в ваших жизненных ценностях есть какая-то невероятная сила: чувство уверенности, внутреннее умиротворение, общая согласованность, которую ощущают очень немногие люди.

**ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, В ЧЕМ СОСТОЯТ ВАШИ
ИСТИННЫЕ ЦЕННОСТИ,
ТО ВАМ НЕ ИЗБЕЖАТЬ СТРАДАНИЙ**

Единственная возможность чувствовать себя счастливыми и наполненными длительный период времени — это жить в соответствии со своими позитивными ценностями. В противном случае мы, несомненно, будем испытывать сильные страдания. Люди очень часто вырабатывают такие привычные модели поведения, которые вызывают страдания или могут потенциально разрушить их здоровье и жизнь: курение, пьянство, обжорство, наркотики, попытки контролировать других или верховодить ими, сидение часами у экрана телевизора и т.д.

В чем здесь действительная проблема? Эти поступки являются результатом разочарования, злости и внутренней пустоты, которые люди испытывают, потому что у них нет чувства наполненности жизни. Они пытаются вырваться из замкнутого круга опустошительных чувств, стараясь заполнить эту пустоту чем-то таким, что дает "быстрое" изменение душевного состояния. Это поведение становится своего рода моделью, и люди часто сосредотачиваются на изменении самого поведения, а не на его причинах. У них не просто проблема с курением — у них проблема с *ценностями*. Единственной причиной курения является желание изменить свое эмоциональное состояние, поскольку людям не нравится то, как они себя чувствуют, причем не нравится постоянно. Они не знают, что курение не способствует решению проблем

И совсем другое дело, когда мы живем согласно своим высшим стандартам, когда стремимся удовлетворить наши духовные ценности, — тогда мы испытываем невероятный подъем. Тогда нам не нужен избыток ни еды, ни питья. Нам не нужно ничем одурманивать себя, поскольку жизнь сама по себе насыщена интересным.

Сбрасывать себя с таких невероятных высот было бы равносильно принятию снотворного в рождественское утро. Представьте, как все это происходит. Как правило, мы "еще" или "уже" не осознаем, когда формируется сущность того, из чего состоит наша жизнь. То мы были детьми, не понимавшими, как важно иметь четкое представление о собственных ценностях, то стали взрослыми, борющимися с тяготами жизни и доведенными до той точки, когда уже не можем правильно, по значимости, расположить наши ценности. Я должен снова повторить,

что каждое решение направляется этими ценностями, но в большинстве случаев они у нас не определены.

Если бы я попросил вас составить список из десяти самых больших ценностей в вашей жизни, записать их в порядке значимости, то, готов биться об заклад, это смог бы сделать лишь один человек из 10 000.

(И 1/100 этого процента посещала мой семинар "Свидание с судьбой"!)

Но если вы не знаете самых значимых в вашей жизни ценностей, то как вообще можете принять четкое решение по какому бы то ни было вопросу? Как вы можете сделать выбор, который, по вашему мнению, в долгосрочной перспективе удовлетворил бы ваши самые глубокие эмоциональные потребности? Весьма трудно прийти к цели, когда вы даже не знаете, в чем она состоит! Знание своих ценностей — очень важное условие, чтобы строить свою жизнь в соответствии с ними.

Всякий раз, когда вы, принимая важное решение, сталкиваетесь с трудностями, можете быть уверены, что это результат нечеткого понимания ваших ценностей. Что, если бы вас попросили переехать вместе с семьей в другой район страны в связи с получением новой работы? При этом вы бы знали, что это будет сопряжено с некоторым риском, но компенсация будет все же более высокой, чем степень риска, а новая работа — более интересной, — каково было бы ваше решение? Ответ на этот вопрос будет полностью зависеть от того, что наиболее важно для вас: личный рост или безопасность, приключения или покой?

Между прочим, что определяет вашу оценку при ответе на вопрос: "Что вы цените выше: приключения или покой?" Ваши оценки идут от слагаемых накопленного опыта, от полученных на жизненном пути уроков в виде наказаний или вознаграждений. Ваши родители хвалили и поддерживали вас, когда вы делали что-то, что соответствовало их принципам и ценностям, а когда вы их нарушали, они наказывали вас либо физически, либо эмоционально, либо путем полного игнорирования, что причиняло вам страдания. Ваши учителя также подбадривали вас и хвалили, когда вы делали что-то, соответствовавшее их принципам и ценностям, и, как ваши родители, прибегали к подобным формам наказания, когда вы поступали вразрез с их наиболее ценными убеждениями. То же самое делали ваши

друзья и работодатели. Вы перенимали принципы и ценности, которыми дорожили ваши герои, а может быть, даже и антигерои. Сегодня, когда на сцену выступают новые экономические факторы, в большинстве семей мать и отец — оба работают и мало бывают дома, так что уже нет традиционной живой модели, с которой дети могли бы брать пример. И это пространство заполняют школа, церковь и, что не вызывает особого доверия, телевизор — весь тот сумбур, который он преподносит в огромных количествах. Телевизор, фактически, стал самой привычной нянькой для наших детей; средняя продолжительность просмотра телевизионных программ на одного человека составляет семь часов в день! Так могу ли я предполагать, что нынешняя "традиционная" семейная структура — единственный способ воспитания детей с точки зрения наиболее высоких ценностей? Разумеется, нет. Я могу лишь предложить родителям учить детей на примере их собственных жизненных принципов и философии, стараясь быть для них привлекательным живым примером, людьми, которые имеют высокие духовные принципы и живут в согласии с ними.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЦЕННОСТИ?

Ценить что-то — значит считать это важным; все, что вам дорого, может быть названо ценностью. В этой главе я конкретно обращаюсь к жизненным ценностям — тем вещам, которые вы считаете наиболее важными в своей жизни. В этом смысле ценности бывают двух типов: цели и средства. Если я спрошу вас: "Что вы цените больше всего?", вы можете ответить: "Любовь, семью, деньги..." Из этих трех "любовь" для вас является целевой ценностью, к которой вы стремитесь, другими словами, желаемым эмоциональным состоянием. "Семья" же и "деньги" — это просто средства, то есть они являются лишь способом, с помощью которого вы приводите в действие то эмоциональное состояние, которого действительно желаете достичь. Если бы я спросил вас: "Что дает вам семья?", вы могли бы сказать: "Любовь, безопасность, счастье". То, что вы действительно цените, — цели, которые преследуете, — это любовь, безопасность и счастье. Подобным образом я мог бы задать вам вопрос: "А что, в сущности,

значат для вас деньги? Что они вам дают?" Вы могли бы ответить: "Свободу, влияние, возможность внести свой вклад в жизнь, чувство защищенности". Опять-таки, как видите, деньги — это всего лишь средство достижения ценностей гораздо более высокого порядка, ряда эмоций, которые вы хотите постоянно испытывать в своей жизни. Проблема в том, что большинство людей четко не понимают разницы между средствами и целями своих ценностей и, следовательно, испытывают сильные страдания. Поэтому, они часто бывают настолько заняты преследованием ценностей-средств, что не достигают своего истинного желания — своих ценностей-целей. Целевые ценности делают вас наполненными внутренне, а вашу жизнь — многообразной и стоящей. Одной из самых больших проблем, которые я замечал у людей, является их стремление все время ставить цели, не осознавая четко, *что* они действительно ценят в жизни, и поэтому они часто кончают тем, что, достигнув своих целей, растерянно говорят: "Только и всего?"

Допустим, для какой-то женщины наивысшими ценностями являются любовь к людям и желание внести свой вклад в жизнь, и она выбирает профессию адвоката, потому что однажды познакомилась с юристом, который произвел на нее сильное впечатление своей самоотверженной работой, оказывая помощь людям в их порою безнадежном положении. С течением времени она очутилась в водовороте адвокатской практики и открыла свое дело, стала партнером в юридической фирме. На этой должности профиль ее работы изменился и приобрел совсем иное направление. Она начала руководить фирмой и стала одной из самых преуспевающих женщин. Тем не менее, она не чувствовала себя счастливой, поскольку не имела больше никакой связи с клиентами. Положение обязывало ее поддерживать совсем другие связи с такими же деловыми людьми, и она проводила все свое время на совещаниях, занимаясь протоколами и ведя заседания. Она достигла достаточно высокой цели, но упустила самую большую мечту своей жизни. Не попадали ли вы в подобную ловушку, преследуя средства *как конечные цели, к которым вы стремились? Для того чтобы быть по-настоящему счастливыми, мы должны понимать разницу между этими двумя ценностями и быть уверенными, что преследуем цели, а не средства.*

ЦЕННОСТИ, К КОТОРЫМ МЫ СТРЕМИМСЯ

Это верно, что мы с вами все время стремимся двигаться в том управлении, где можно обрести позитивное эмоциональное состояние; но верно также и то, что мы ценим одни эмоции больше других. Например, какое эмоциональное состояние вы цените больше всего в жизни? Какие эмоции, по вашему мнению, принесут вам наибольшее удовольствие? Любовь или успех? Свобода или интимная близость? Рискованные приключения или безопасность? Я называю эти доставляющие удовольствие состояния, которые мы ценим больше всего, ценностями-целями, поскольку они представляют собой эмоциональные состояния, к которым мы стремимся с наибольшим желанием. А какие из наиболее важных для вас чувств вы хотели бы испытывать в жизни постоянно? Когда я задаю этот вопрос на семинарах, мои слушатели неизменно называют следующие.

- | | |
|-----|--------------------------|
| 1. | |
| 2. | Любовь |
| 3. | Успех |
| 4. | Свобода |
| 5. | Интимная близость |
| 6. | Безопасность |
| 7. | Приключения |
| 8. | Сила |
| 9. | Энтузиазм |
| 10. | |

Покой

Здоровье

Вероятно, вы тоже цените все эти эмоции, и вам очень важно их испытывать. Но разве вы цените их *все в одинаковой степени*? Очевидно, есть несколько эмоциональных состояний, ради достижения которых вы готовы были бы сделать больше, чем ради других. Действительно, все мы имеем иерархию ценностей. Каждый человек, просмотрев вышеприведенный список, поймет, что одни эмоциональные состояния более важны для них, чем другие.

Иерархия ваших ценностей управляет вашими решениями в каждый конкретный момент времени. Одни люди ценят покой превыше страсти, другие — свободу превыше безопасности, третьи — интимную близость превыше успеха.

А теперь уделите минуту времени и, просмотрев список, отметьте для себя, какие из этих эмоций вы цените превыше всего. И составьте свой список в порядке их значимости с вашей точки зрения: 1 — эмоциональное состояние, которое вы считаете наиболее важным и 10 — эмоциональное состояние, которое вы считаете наименее важным. Запишите их в оставленных для этого графах.

"Уделяйте больше внимания своему характеру, чем репутации, так как ваш характер — это то, чем вы действительно являетесь, в то время как репутация — это всего лишь то, чем считают вас другие".

ДЖОН ВУДЕН

Итак, что вы узнали, расставив по местам эти ценности? Если бы я находился сейчас рядом с вами, я бы, вероятно, получил от вас полезную обратную связь. Например, я бы много узнал о вас, если бы вашей основной ценностью была свобода, а за ней следовали страсть, рискованное предприятие и сила. Я узнал бы, что вы принимаете совсем иные решения, нежели те люди, у кого основными ценностями являются безопасность, покой, интимная близость и здоровье. Как вы думаете, человек, у которого ценностью номер 1 является рискованное предприятие, принимает такие же решения, как и тот, у которого ценностью номер 1 является безопасность? Вы думаете, этот человек водил бы такой же марки автомобиль? Так же проводил бы свой отпуск? Осваивал ту же профессию? Увы, все это далеко не так.

Вспомните: каковы ваши ценности, таково и направление вашей жизни. Мы все познаем на собственном жизненном опыте, что одни эмоции доставляют больше удовольствия, чем другие. Например, одни люди, имея какой-то объект руководства, считают, что получить наиболее приятные эмоции в жизни можно, лишь контролируя других, поэтому они стремятся к этому с неудержимой силой. Это

направление начинает доминировать во всех их действиях: оно определяет, с кем им завязывать отношения, как себя вести и какой образ жизни избрать. Как вы можете представить, это вызывает у них чувство крайнего дискомфорта в той обстановке, где они не могут главенствовать.

И наоборот, другие люди испытывают неприятные чувства от одной только мысли о каком бы то ни было контроле. Больше всего в жизни они хотят свободы и возможности приключений. Поэтому они принимают совсем иные решения. А есть люди, которые достигают такого же уровня удовольствия за счет такой эмоции, как вклад. Подобная ценность заставляет их постоянно задавать себе вопросы: "Что я могу дать? Как я могу отличиться?" Это, разумеется, уводит их в совсем ином направлении по сравнению с теми, у кого наивысшими ценностями является главенство.

А поскольку вы точно знаете свои ценности, то ясно понимаете, почему постоянно выбираете данное направление, а не какое-то другое. Кроме того, просматривая иерархию своих ценностей, вы можете увидеть, почему у вас иногда возникают трудности в принятии решений или почему в вашей жизни обнаруживаются противоречия. Например, если у кого-то ценностью номер 1 является свобода, а ценностью номер 2 — интимная связь, то эти две несовместимые ценности настолько сближаются, что часто данный человек чувствует себя окруженным неразрешимыми проблемами. Помню, я консультировал одного мужчину, который постоянно находился в противоречивом состоянии. Он все время боролся за личную независимость, но когда получал ее, начинал страдать от одиночества и страстно желал близости с кем-нибудь. Затем, обретя близость, он пугался, что потеряет свободу, и начинал саботировать эти отношения. Так его связь с одной женщиной постоянно то возобновлялась, то обрывалась, в зависимости от его метаний от одной ценности к другой. После того, как я помог ему произвести одно простое изменение в иерархии оценок, его интимные отношения, да и жизнь в целом, сразу же изменились. Замена приоритетов в данном случае дала ему силу. Знание собственных ценностей поможет вам добиться большей ясности относительно того, почему вы делаете именно это, и как устроить себе более размеренную жизнь; но важно

также знать и ценности других людей. Может быть, не мешало бы ознакомиться с ценностями того, с кем вы находитесь в близких отношениях или с кем ведете совместный бизнес? Знание ценностей другого человека даст вам возможность обратить внимание на его стремления и позволит лучше понять принимаемые им решения. Также абсолютно необходимо знание вашей собственной иерархии, поскольку ваши высшие ценности — это как раз то, что приведет вас к счастью. Нужно, конечно, чтобы вы действительно захотели ежедневно удовлетворять все требования ваших ценностей. В противном случае вы будете испытывать что-то похожее на необъяснимое чувство пустоты или недовольства собой.

Моя дочь, Джоли, живет невероятно насыщенной жизнью, в которой все ее высшие ценности почти всегда бывают удовлетворены. К тому же, она замечательная актриса, танцовщица и певица. В возрасте шестнадцати лет она проходила пробы на роль в представлении в Диснейленде (что, по ее мнению, соответствовало бы ее ценности достижений, если бы ее попытки увенчались успехом). Невероятно, но среди 700 других девочек она выиграла право участвовать в развлекательном представлении на сюжеты сказок в парке Световых представлений.

Сначала Джоли была в экстазе. Мы вместе с ее друзьями тоже так радовались и гордились ею, что частенько на уик-энд ездили в парк смотреть представление с ее участием. Однако ее график был чрезвычайно плотным. Ей приходилось выступать каждый вечер, помимо уик-эндов, а школьные занятия еще не прервались на летние каникулы. Поэтому она должна была каждый вечер ехать в часы пик в густом потоке машин из Сан-Диего в "Апельсиновую страну" репетировать и играть в спектакле, что занимало несколько часов, затем в ночное время по пустынному шоссе мчаться назад домой, а потом рано утром опять подниматься, чтобы успеть в школу, не говоря уж о чрезвычайно тяжелом костюме, который она должна была носить во время представления и от которого у нее болела спина. Как вы можете представить, ежедневные поездки и долгие часы напряженной работы вскоре превратили этот эксперимент в изнурительное, тягостное испытание.

Но что всего хуже, оказалось, что слишком плотный график Джоли значительно ограничил ее личную жизнь и не оставлял времени побыть в семье и с друзьями. Я начал замечать, что у нее время от времени наблюдается ряд негативных эмоциональных состояний. Она могла заплакать без всякой видимой причины и приобрела привычку постоянно на что-нибудь жаловаться. Это было так непохоже на Джоли. Последней каплей оказалась невозможность поехать вместе со всей семьей на Гавайи, где я проводил трехнедельную программу "Сертификация". Мы собирались ехать все, кроме Джоли, которая должна была остаться дома, чтобы продолжать работу в Диснейленде.

Однажды утром ее терпение лопнуло и она вошла ко мне вся в слезах, потерянная и разбитая. Она чувствовала себя такой разочарованной, такой несчастной и недовольной собой, несмотря на то, что достигла цели, которая всего полгода назад казалась ей пределом мечтаний. Диснейленд стал вызывать у нее болезненное состояние. Почему же так случилось? Потому, что он отнимал у нее возможность проводить время с любимыми людьми. К тому же, Джоли считала, что время, проведенное на семинарах "Сертификация", в которых она участвовала как инструктор, помогало, как ничто другое, ее духовному росту. Многие из ее друзей со всех концов страны каждый год посещали занятия по этой программе, и Диснейленд начал действовать на нее раздражающе, поскольку она начала понимать, что не приобретает там ничего нового и не расширяет свой кругозор. Она бы страдала, если бы решила поехать с нами на семинар (поскольку не хотела быть "отступницей"), и страдала бы, если бы продолжала работать в Диснейленде, так как из-за этого пропускала то, что казалось ей более важным.

Мы сели рядом, и я предложил объективно оценить четыре ее основные жизненные ценности. Ими оказались: 1) любовь; 2) здоровье; 3) духовный рост и 4) достижения. Обратясь к ее ценностям, я знал, что смогу помочь Джоли обрести ясность, необходимую для принятия правильного решения. Поэтому я спросил ее: "Что дает тебе работа в Диснейленде? Что важного в этой работе?" Она ответила, что сначала это доставляло ей приятное волнение, потому что она видела в этом возможность завести новых друзей, получить

признание за свою работу, развлечься и испытать огромное чувство самосовершенствования.

В этом месте, правда, она заметила, что не испытывает очень большого удовлетворения, потому что не чувствует больше, что растет, и знает, что есть другие вещи, которые она могла бы делать и которые гораздо больше способствовали бы овладению ее будущей профессией. В конце она сказала: "Я сжигаю себя без остатка. Я не чувствую себя здоровой и ужасно скучаю по семье".

Тогда я спросил ее: "Что значило бы изменение в этой сфере твоей жизни? Если бы ты оставила работу в Диснейленде, проводила время дома, а потом поехала на Гавайи, то что это дало бы тебе?" Ее лицо тотчас просветлело. Улыбаясь, она сказала: "Ну, я бы работала с твоими ребятами. Могла бы проводить немного времени с моим парнем. Я бы опять почувствовала себя свободной. Я бы немного отдохнула и начала опять делать физические упражнения, чтобы восстановить прежнюю форму. Я бы стала лучше заниматься в школе. Я бы нашла другие способы расти и добиваться целей. Я была бы счастлива!"

Ее ответ относительно того, как поступить, лежал на поверхности. Источник ее страданий был также ясен. Перед тем как начать работать в Диснейленде, она имела три основные ценности: она чувствовала себя любимой, была в хорошей эмоциональной и физической форме и сознавала, что постоянно растет как личность. Поэтому она начала следовать четвертой ценности в своем списке — достижению. Но, стремясь к этому, она создала обстановку, при которой хотя и добилась, чего хотела, но утратила при этом первые три основные ценности.

Это очень часто встречающееся явление. Все мы должны осознавать, что в первую очередь нужно реализовывать, наивысшие ценности. И помните: всегда есть способ следовать всем нашим ценностям одновременно, но мы должны быть при этом уверены, что не ставим вперед более низких целей.

Однако для того чтобы принять окончательное решение, Джоли нужно было преодолеть все же одно немаловажное препятствие: она чувствовала, что будет страдать, если бросит свою работу в Диснейленде. Одной из наиболее болезненных для нее эмоций,

которую она старалась всеми силами избегать, был страх оказаться человеком, не умеющим следовать взятому на себя обязательству. Я, разумеется, также придерживался этой точки зрения, потому что считал, что человек, бросающий свое дело, когда становится трудно, никогда ничего не достигнет в жизни. Поэтому Джоли рассматривала свой уход из Диснейленда как трусливое отступление. Я стал уверять ее, что принятие решения жить в соответствии со своими основными ценностями не является нарушением взятых на себя обязательств и ничем не повредит ее чувству собственного достоинства. И что я был бы первым, кто стал бы настаивать на продолжении ее деятельности в парке Диснейленда, если бы считал, что она бросает это занятие только потому, что оно оказалось очень утомительным. Я сказал, что это совсем не тот случай, и предложил ей превратить свой уход в благородную возможность сделать кому-то подарок — передать свои обязанности другой девочке. Я сказал: "Джоли, представь только свои чувства, если бы ты впервые бежала по беговой дорожке и бегущий впереди тебя и готовый вот-вот пересечь линию старта внезапно оступился, и у тебя появился шанс победить? Так почему бы тебе не предоставить этот шанс кому-то еще?" А так как, по определению Джоли, в понятие любви входит готовность отдавать, то это тотчас попало в ее категорию высших ценностей. Она перестала связывать : нарушение обязательств со страданием, и у нее сразу же появилась ассоциация удовольствия в связи с принятым решением. Этот урок относительно расстановки ценностей она потом никогда не забывала; и что было самым волнующим — она нашла новый способ удовлетворить все свои ценности, что явилось движущей силой в более правильном направлении относительно ее целей. Она почувствовала себя не только более веселой и счастливой, но очень скоро после этого устроилась на свою первую работу в "Старлайт Сиэтэ Продакшн" в Сан-Диего.

УРОКИ, КОТОРЫЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ В РЕЗУЛЬТАТЕ СТРАДАНИЯ

Точно так же, как есть эмоции, которые мы жаждем испытать, потому что они доставляют удовольствие, — почему мы всегда и стремимся к ним, — у каждого из нас есть ряд эмоций, которых мы всеми силами

стараясь избегать. В самом начале своей деятельности, когда я только начинал создавать свою первую компанию, я испытал огромное разочарование; которое было связано с тем, что я не имел возможности одновременно заниматься любимой работой и вести бизнес. Во-вторых, это произошло потому, что человек, который представлял меня в моих делах, оказался не совсем честен. Когда приходится иметь дело с сотнями тысяч людей и заключать тысячи деловых соглашений, то, как гласит закон средних чисел, меньшее будет пытаться взять верх над большим. К сожалению, эти меньшие стремятся завладеть нашим разумом, отодвигая на второй план сотни или даже тысячи деловых отношений, которые строятся на честнейшей основе.

В результате одной из сделок я нанял нового члена руководящего состава — человека, который, как я думал, действительно смог бы управлять моей компанией. Владея своей новой методикой выявления ценностей других, я спрашивал каждого из потенциальных кандидатов: "Что для вас важнее всего в жизни?" Одни говорили "успех", другие — "достижение", третьи — "быть лучшим". И только один человек произнес это магическое слово "честность".

Я взял его не только из-за этого слова; я имел беседу с несколькими людьми, работавшими с ним. И они подтвердили, что он "кристально честен" и что часто во имя этого он пренебрегал даже собственными интересами. Я подумал: "Вот человек, который будет представлять меня". И он прекрасно с этим справлялся. Однако вскоре стало ясно, что нам требуется еще один помощник, чтобы вести мой быстро расширяющийся бизнес, — кто-то, обладающий другими ценными качествами. Мой заместитель предложил человека, который, по его мнению, мог бы стать его партнером, а сообща они смогли бы управлять моей компанией. Эта идея мне понравилась.

Я встретился с этим человеком, которого назову условно мистер Смит (я изменяю имена, чтобы лишний раз никого не обидеть), и он провел сказочную презентацию, продемонстрировав мне все свое умение пользоваться приобретенными за годы работы навыками, с помощью которых он собирался поднять мою компанию на более высокий уровень. Это давало мне возможность высвободить время и проводить более обширные семинары, оказывая воздействие на

большее число людей, и избавляло меня от необходимости проводить всю свою жизнь в дороге. В то время я почти 150 дней в году находился вдали от дома, проводя семинары. К тому же, мистер Смит отказался получать зарплату, пока не добьется результата! Это казалось слишком хорошо, чтобы быть правдой. Я согласился взять его на работу. Мистер Смит и мой честный заместитель начали управлять моей компанией.

Через полтора года я "проснулся" и обнаружил, что это *действительно* было слишком хорошо, чтобы быть правдой. Да, мои семинары приобрели большой размах, но я проводил в пути к тому времени уже почти 270 дней в году. Мои знания и влияние расширились, я оказывал помощь большему числу людей — и вдруг мне сообщили, что за мной долг в 758000 долларов, — и это после того, как я отдал больше, чем когда-либо имел за всю свою жизнь. Как это могло случиться? Ясно, что управление — это основа, как в бизнесе, так и внутри нас самих. И ясно, что я выбрал не тех управляющих. Но что еще хуже, мистер Смит использовал этот полуторагодовой период времени, чтобы незаконно присвоить более четверти миллиона долларов из нашей казны. Он купил новый дом, новый автомобиль — как я думал, он сделал это за счет заработка, который имел от другого своего бизнеса. Представьте себе мое удивление! Чтобы выразить то, насколько я был зол или шокирован этим сообщением, я приведу метафоры, к которым вынужден был прибегнуть, чтобы снизить накал своих чувств: "Мне всадили нож в спину!" и "Он пытался умертвить моего первенца". Какова, по вашему мнению, была сила моего эмоционального восприятия?

Однако больше всего меня ошеломило то, как мог мой честный заместитель допустить это и не предупредить меня о случившемся. Он знал о том, что последует! Я пришел к этому выводу, когда начал понимать, что люди не просто стремятся к удовольствию, но также стараются уйти от неприятностей. И мой честнейший заместитель *пытался* предупредить меня, что обеспокоен поступками своего партнера. Он как-то приехал ко мне после моего трехмесячного отсутствия, когда я проводил свой первый день дома. Он подошел сказать, что у него есть вопросы относительно честности мистера Смита. Я тут же обеспокоился и спросил: "Почему?" Он сказал: "Когда

мы переезжали в наши новые офисы, он взял себе большее по размеру помещение". Это было так мелко, что я разозлился и сказал: "Послушай. Ты привел его в этот бизнес, и поэтому сам утрясай с ним ваши личные вопросы", и в этот день мы к этому разговору больше не возвращались. И вот теперь я понял, что в тот день я причинил этому человеку боль, когда он сделал попытку довести до меня информацию. Будучи крайне измотан и взвинчен работой и дорогой, я не смог оценить более глубокого значения, которое мой заместитель хотел вложить в свои слова. Как будто этого было мало, мой честный заместитель опять приблизился ко мне, повторно пытаясь установить обратную связь. Я сказал ему, что он не был честен, решив говорить со мной, вместо того чтобы выяснить проблемы с мистером Смитом. После чего я направился в офис Смита и заявил ему: "Он рассказал мне о вас то-то и то-то. Будьте добры, ребята, уладить это между собой! Можете представить, какие негативные эмоции получил мой заместитель еще и от мистера Смита? Теперь, когда я рассматриваю этот случай в ретроспективе, то прекрасно понимаю, почему он не сказал мне правду. Сказать мне правду — что он привел в мой бизнес человека, присвоившего себе более четверти миллиона долларов, — казалось ему в тот момент гораздо более болезненным, чем оставить все как есть и попытаться найти какой-нибудь иной способ справиться с этой проблемой. В сущности, когда я оглядываюсь назад на все те неприятности, которые у меня были с моим заместителем, то понимаю, что они неизменно относятся к тому периоду времени, когда он не мог делать то, что было необходимо делать, просто потому, что *хотел избежать противоборствующих чувств*. Это было предельным страданием для него. Поэтому, в то время как честность была для него очень важной ценностью, желание избежать противоборства чувств было еще значимее. Таким образом, он просто не стал связываться со мной и пришел к рациональному решению, что это не помешает ему сохранить репутацию честного человека, поскольку я никогда не спрашивал его, берет ли мистер Смит деньги. Если бы спросил, он бы откровенно все мне рассказал.

Негодование, которое вызвала у меня эта ситуация, и неприятности, связанные с этим в финансовом и эмоциональном отношении,

послужили мне одним из наиболее ценных уроков в жизни, поскольку это дало мне одну из последних деталей загадки-головоломки человеческих поступков. Понимание этих сил-близнецов — страдания и удовольствия — помогло не только мне самому, но и позитивно повлияло на мою семью, а также на людей со всех концов света, с которыми мне приходилось работать.

ЦЕННОСТИ, ОТ КОТОРЫХ МЫ ОТСТРАНЯЕМСЯ

Мы должны помнить, что всякий раз, когда принимаем какое-нибудь решение относительно того, что делать, наш мозг сначала, оценивает, приведет это действие к состоянию удовольствия или к страданию. Ваш мозг постоянно манипулирует всеми возможными альтернативами, чтобы посмотреть, каким может оказаться их воздействие, основываясь на вашей иерархии ценностей. Если бы я попросил вас прыгнуть с парашютом, а эмоцией номер 1, которой вы любой ценой стараетесь избежать, является чувство страха, то очевидно, что вы не стали бы предпринимать этого действия. Однако если ценностью номер 1, которой вы хотите любой ценой избежать, является отвержение, и вы убеждены, что я могу отвергнуть вас, если вы *не* сделаете этого, то вы можете принять решение выпрыгнуть из самолета, невзирая на чувство страха. Относительные уровни страдания, которые мы связываем с определенными эмоциями, будут воздействовать на принятие всех наших решений.

Что же это за эмоции, являющиеся наиболее нежелательными, которых вы постоянно стараетесь избегать? Часто, когда я задаю людям на семинарах этот вопрос, они представляют мне такой список.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Отказ

Гнев

Разочарование

Одиночество

Депрессия

Неудачи

Унижение

Чувство вины

Опять-таки, справедливо ли было бы сказать, что все эти эмоции являются состояниями, которых вы стараетесь избежать? Разумеется, потому что они причиняют страдание. Правильно ли было бы сказать, что в то время как вы хотите избежать всех этих эмоций, одни из них являются более болезненными, чем другие? А это значит, что вы имеете также и иерархию ценностей, от которых отстраняетесь. Какой ценности из вышеприведенного списка вы бы хотели избежать больше всего? Отказа, депрессии, унижения? Ответ на этот вопрос будет определять ваше поведение почти в любой обстановке.

Перед тем как следовать дальше, уделите минуту и запишите свой список на свободных строчках напротив номеров, располагая их в порядке эмоциональных состояний, которых вы желали бы избежать больше всего, и так далее,, по мере ослабления силы ощущений.

*"Я надеюсь, что мы сможем построить университет,
которым будет гордиться наша футбольная команда .*

УНИВЕРСИТЕТ ОКЛАХОМЫ

Когда вы смотрите на свой список, о чем он вам говорит? Если, например, в начале своего списка вы ставите такую эмоцию, как унижение, то скажите, каким образом вы могли бы постоянно избегать таких ситуаций, где с вами могут грубо обойтись? Если эмоцией, которой вы хотели бы избежать больше всего, является одиночество, то это может привести вас к тому, что вы станете зависимым человеком, который вечно ищет связи с другими людьми и старается регулярно им что-то давать, чтобы вызвать у них желание быть с вами и испытывать к вам признательность.

ИСТОЧНИК САМОСАБОТАЖА:

ПРОТИВОБОРСТВО ЦЕННОСТЕЙ

А сейчас давайте посмотрим на динамику, которую создает наша иерархия ценностей. Если вы выбрали, например, успех как ценность, к которой стремитесь, и отказ как ценность, от которой хотите отстраниться, то смогли ли бы вы преодолеть проблемы, которые эта иерархия, возможно создала бы в вашей жизни? Хочу вам сказать, что человек, пытающийся достичь успеха, не испытывав той или иной

формы отказа, никогда не преуспеет в долгосрочной перспективе. В сущности, этот человек будет заниматься самосаботажем, что помешает ему достигнуть реального успеха.

На каком основании я могу делать такой вывод? Вспомните основной организационный принцип, о котором мы так часто здесь говорили: люди всегда делают больше, чтобы избежать страданий, чем чтобы получить удовольствие. Если вы действительно хотите преуспеть в своей жизни, подняться на высший уровень, то разве вам не придется чем-то рисковать? Вы не Хотите бы испытать это? Разве не правда, что, даже если вы работаете на благо других, все равно найдутся люди, которые неправильно истолкуют ваши действия и осудят вас, будучи даже с вами не знакомы? Кем бы вы ни были — писателем, певцом, оратором или бизнесменом, — потенциальная возможность отказа все равно будет; так или иначе возникать на вашем пути. Так как ваш мозг это ~ знает, а чувство отвержения вы отнесли к высшему уровню страдания, то у вас автоматически вырабатывается решение, что удовольствие от успеха не будет стоить этих страданий, что вызовет саботаж собственного поведения еще до того, как возникнет какая-нибудь негативная ситуация!

Я очень часто вижу людей, делающих огромные успехи, а в последний момент самым неожиданным образом отступающих назад. Они или говорят, или делают что-то такое, что самосаботирует успех, которого они добивались в личном, эмоциональном или физическом плане. Неизменно причиной этого является противоречие между их основными ценностями. Одна часть их мозга говорит: "Иди к цели!", в то время как другая нашептывает: "Если ты сделаешь это, то испытаешь слишком много страданий". Поэтому они делают два шага вперед и один шаг назад.

Я привык называть это явление "синдромом Джери Харта", поскольку оно напоминает избирательную компанию 1988 года. Это был прекрасный парень, который, как казалось, действительно заботился о людях и обществе в целом, но его ценности постоянно вступали в противоречие, что со стороны не было заметно. Был ли Джери Харт ужасным человеком? Не уверен. Он воспитывался по канонам церкви, которые учили его, что он совершает грех даже в том случае, если просто танцует. Но в то же время он постоянно видел перед собой

такую живую модель, как Уоррен Битти. Эти противоречивые влияния, видимо, и сыграли свою роль в его политическом крахе.

Мы все встречали в своей жизни людей, которые испытывали страдания от противоречий в собственных ценностях, но, прежде чем осуждать их, подумаем о том, что подобные противоречия есть у каждого из нас. Почему? Опять-таки, потому, что мы никогда сами не устанавливаем собственную систему ценностей. Мы позволяли обстоятельствам формировать наш характер, но сейчас мы можем изменить это. Каким образом? Предприняв два простых шага.

Шаг 1. Выясните, в чем состоят ваши нынешние ценности, и осознайте, почему вы делаете именно это, а не что-то другое; к какому эмоциональному состоянию вы стремитесь и какого состояния вы хотите избежать? Анализируя свои списки ценностей, вы сможете понять силу, которая формирует ваше настоящее и будущее.

Шаг 2. Затем примите сознательные решения, в соответствии с какими ценностями вы хотите жить, чтобы сформировать качественный уровень своей жизни и судьбы, которой вы действительно желаете и которой заслуживаете.

КАК РАСКРЫТЬ ВАШИ НЫНЕШНИЕ ЦЕННОСТИ

Итак, давайте начнем. Я подготовил несколько списков-образцов ценностей, отличных от тех, что уже давал вам. Что вам нужно сделать в действительности, так это освежить свои собственные списки. Для того чтобы выявить свои ценности, нужно ответить на один простой вопрос: что для вас важнее всего в жизни? А чтобы ответить на этот вопрос, используйте метод "мозгового штурма". Что это: спокойствие духа, влияние, любовь?

А сейчас расположите свои ценности по порядку, начиная с самой важной и заканчивая наименее важной. Уделите этому несколько минут прямо сейчас.

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНЕЕ ВСЕГО В ЖИЗНИ:

Когда я впервые разработал список ценностей, к которым стремился, у меня получился следующий перечень, в том порядке, в котором они представлены.

МОЙ СТАРЫЙ СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ, К КОТОРЫМ Я СТРЕМИЛСЯ:

Страсть
Любовь
Свобода
Вклад
Быть способным
Рост
Достижение / Сверхшение
Счастье
Радость
Здоровье
Творчество

Когда я взглянул на свой список, то понял, почему я все делал так, а не иначе. Я был в высшей степени индивидуалистом, по описаниям посторонних, я имел взрывной характер. Я же воспринимал это как **страсть**. Моя **любовь** к семье и друзьям и желание поделиться ею на семинарах были понятны. Моим желанием было сделать людей **свободными**, и мне казалось, что, если бы я сделал это для отдельных, находящихся вокруг меня, людей, тем самым **внес свой вклад**, то чувствовал бы себя **способным** сделать практически все. Я **вырос** бы, достиг желаемого и в конце концов получил бы от этого **радость**, был бы **здоров и творчески активен**. Знание собственных

ценностей помогло мне не сбиться с прямого курса и всегда жить в соответствии с наиболее важными для меня принципами. На протяжении ряда лет я испытывал восхитительное чувство — жизнь в согласии с самим собой.

Но вскоре я сделал еще одно открытие, которое навсегда изменило качественный уровень моей жизни.

ИЗМЕНИТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ И ВЫ ИЗМЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

После моего печального опыта с бесчестным мистером Смитом я отправился на Фиджи, чтобы уйти от всех этих неприятностей. Мне необходимо было привести в порядок свой экономический баланс, внести ясность в ситуацию и посмотреть, какие имеются перспективы. Но, что было гораздо важнее, я должен был решить; *что* делать и как выкрутиться из создавшегося положения. В первый же вечер моего пребывания на острове, прежде чем лечь спать, я задал себе очень важный вопрос. Вместо обычного для всех: "Почему все это случилось именно со мной?" я поставил себе лучший вопрос: "Что является источником всех человеческих поступков? Что заставляет людей поступать так, а не иначе?"

Проснувшись на следующее утро в своем главном коттедже в 8 часов, я почувствовал, что голова моя полна невероятных идей. Я схватил ежедневник и начал быстро записывать эти мысли. В дом входили и выходили люди, а я все писал и писал не отрываясь, с 8 часов утра до 6.30 пополудни. Я не замечал времени; мысли в буквальном смысле слова били из меня фонтаном. Из этого безудержного потока идей я спроектировал методику "Судьбы" и большую часть научного труда "Нейроассоциативная обусловленность". Однако когда я стал перечитывать написанное, то не смог разобрать ни единого слова. Но эти мысли. и чувства уже пустили во мне свои корни. Тут же я понял, какую мотивировку для внутренней силы я создал: программу, которая поможет любому человеку перестроить свои жизненные приоритеты в нервной системе, заново направить процесс принятия решений относительно мышления, чувствования и действий практически в каждой области его жизни.

Я начал думать о том, что произошло бы, если, вместо того чтобы учить людей выявлять и уточнять их ценности, я заставил их сознательно выбирать или упорядочивать их ценности по иерархической системе. Что, если бы у человека, имеющего ценностью номер 1 "безопасность", а ценностью номер 15 — "рискованное мероприятие", я бы взял, да и *переключил порядок размещения их* так, чтобы "рискованное мероприятие" стало новым наивысшим приоритетом в его нервной системе? Как вы думаете, какого рода изменение это вызвало бы в жизни данного человека? Незначительное или весьма значительное?

Ответ очевиден. Делая это, вы буквально изменяете образ мышления человека, его чувства и поведение практически во всех сферах жизни. Я не могу представить более глубокого изменения, чем то, которое может сделать сам человек. В сущности, это изменение такого типа, о котором упоминается в истории, — превращение Савла в Павла; иными словами, то, что вы больше всего ненавидели, может стать самым желанным, и наоборот.

Действительно ли можно это сделать? Я решил, что лучше всего мне испытать это на себе. Я просмотрел свой список ценностей. Сперва я подумал: "Мои ценности значимы! Мне они очень нравятся. В конце концов, что я есть?" Но мне пришлось напомнить себе, что мы — это не только наши ценности. Мы нечто гораздо большее. Эти ценности не были результатом разумного выбора и прекрасно составленного плана. То, чего я достиг до сих пор, мои приоритеты были обусловлены образом моей жизни, и я сознательно сделал выбор жить согласно системе страдание /удовольствие, которая была во мне запрограммирована. Но если бы мне пришлось действительно проектировать собственную жизнь, если бы я захотел создать ряд ценностей, которые сформировали бы ту судьбу, о которой мечтаю, то какими они были бы тогда?

*“Мы созданы не из земли, не из неба,
Ни смертными, ни бессмертными,
Со свободой выбора и понятием чести,
Как создатели и творцы своего "Я",
И какой бы образ ни принимала плоть,
Душа, возможно, возродится в иной,*

Более высокой, божественной форме”.

ОБРАЩЕНИЕ БОГА К АДАМУ

ИЗ РЕЧИ ПИКА ДЕЛЛА МИРАНДОЛА

«О ДОСТОИНСТВЕ ЧЕЛОВЕКА»

Я почувствовал невероятное вдохновение, когда осознал, что в этот момент могу принять решения, которые навсегда изменили бы направление всей моей жизни. Я посмотрел на список своих ценностей и задал такой вопрос "Какими должны быть мои ценности, чтобы я мог создать окончательный вариант моей судьбы, стать лучше, чем когда-либо был, и оказывать наибольшее воздействие, какое когда-либо оказывал в жизни?"

Сначала я подумал: "Но ценности, которые есть у меня сейчас, помогают мне", однако вслед за тем спросил себя: "А какие еще ценности следовало бы мне добавить?" И я понял, что в моем списке нет такой ценности, как *понятливость*. Конечно, я разумный человек, но не создан *быть* столь же *понятливым*, как и *страстным*. В сущности, благодаря своей страстности я принял ряд довольно глупых решений — включая сюда и моего "честного" заместителя.

Я начал понимать, что до тех пор, пока не сделаю "понятливость" осознанным приоритетом моей нервной системы (например, пока не научусь уделять какое-то время предварительно осознанной оценке и предполагаемым последствиям принимаемых мной решений), я буду постоянно терпеть неудачи в достижении самых заветных желаний.

Теперь у меня не было сомнений относительно необходимости перемещения понятливости на высший уровень приоритета в моем списке. Затем я добавил еще ряд дополнительных ценностей и определил для них в данной иерархии соответствующее место.

А потом я задал себе вопрос, которого никогда не задавал прежде: "Какие ценности я должен устранить из своего списка для того, чтобы достичь наивысшего уровня жизни?" Я понимал, что, постоянно сосредоточиваясь на том, как бы мне *стать свободным*, я упустил из виду ту свободу, которую уже имел. Я увидел, что у меня нет больше никакой возможности стать еще более свободным, чем я был в тот момент. Возможно, у меня будут другие ощущения, если я поселюсь в стране, где мне не нужно будет делать тот выбор, который я должен

делать здесь; но что касается свободного времени, то я не мог бы иметь больше свободы, чем у меня есть сегодня. Поэтому я решил вычеркнуть свободу из своего списка и не считать это больше проблемой. И удивительное дело — каким *свободным* я себя почувствовал, вычеркнув эту ценность из своего списка!

Далее я начал рассматривать каждую ценность по отдельности, чтобы определить ее истинную значимость. Я спросил себя: "Какую пользу я получу, поместив эту ценность в данную позицию моей иерархии?"

Сначала я посмотрел на "страсть" и спросил: "Какую пользу я получаю, имея здесь данную ценность?" И ответил: "Она дает мне движущую силу, возбуждение и энергию, а также силу позитивного воздействия на людей. Она питает соками мою жизнь".

Тогда я задал вопрос, который никогда не задавал себе прежде: *"Чего может стоить мне нахождение «страсти» в верхнем ряду моего списка?"* И в тот же момент был готов ответ. Я как раз недавно возвратился из Денвера, где проводил семинар и где впервые за последние годы я почувствовал себя невероятно больным. Здоровье всегда присутствовало в моем списке ценностей; оно было важной статьей, но, тем не менее, стояло в нижних рядах моей иерархии. Между прочим, все, что есть у вас в списке ценностей, следует считать важным, поскольку существуют сотни других ценностей, которые вы могли бы записать, но не сочли нужным. Но под словом "здоровье" я подразумевал правильное питание. Я не занимался физкультурой и, разумеется, не имел достаточного отдыха. В результате мое тело не выдержало постоянных требований, которые предъявляла к нему моя неограниченная энергия. Я вспомнил, что в тот день, когда почувствовал, что мое здоровье в корне подорвано, я, тем не менее, заставил себя продолжать проводить семинары. Но я не ощущал ни счастья, ни любви, не чувствовал даже, что могу оказывать привычное воздействие на людей. И я начал понимать, что, поставив ценность "страсть" в верхний ряд своего списка, я позволил ей сжечь меня, и, следовательно, потенциально это могло стоить мне цели, к которой я неуклонно стремлюсь.

Наконец я задал последний вопрос: "В каком порядке я должен расположить свои ценности, чтобы достигнуть конечной цели?" Я спрашивал не "Что важно для меня?", а "Какими должны быть мои

ценности?" Я тут же приступил к процессу переразмещения ценностей, и вскоре мой список обрел такой вид.

МОЙ НОВЫЙ СПИСОК ЦЕННОСТЕЙ, КОТОРЫЕ МЕНЯ НАПРАВЛЯЮТ:

Здоровье / Жизнеспособность

Любовь / Тепло

Интеллект

Бодрость

Честность

Страсть

Благодарность

Веселье / Счастье

Прозорливость

Познание / Рост

Достижение

Быть лучшим

Инвестиции

Вклад в общее дело

Творчество

Эти изменения вам, может быть, покажутся незначительными, но они очень значимы для меня в плане эмоционального воздействия. Одно только создание этого нового списка жизненных приоритетов по временам вызывало осязаемое чувство страха и необходимости борьбы. Возможно, самым трудным было изменение порядка размещения ценностей, когда я оказывался между достижением и счастьем. Если вы помните, в моем прежнем списке была такая очередность: страсть, любовь, свобода, вклад, быть способным, рост и достижение, а наименее значимым приоритетом было чувство счастья. Я подумал: "А что случится, если я отдам приоритет «счастью»? Что случится, если я сделаю это более высоким приоритетом, чем «достижение»?"

Честно говоря, этот вопрос вселил в меня неуверенность. Я подумал: "Если для меня так просто чувствовать себя счастливым, то, может быть, поставив «счастье» в верхнем ряду, я потеряю свою движущую силу. Может быть, тогда я не захочу достижений. Может быть, не

захочу уже с прежней силой воздействовать на людей. Может быть, уже не смогу делать в них такой весомый вклад?" В конце концов я связал свои индивидуальные качества со своими возможностями, чтобы создать что-то новое. Я почти два часа потратил на то, чтобы принять решение "почувствовать вкус жизни" и сделать себя счастливым. Не смешно ли?

Но должен вам сказать, что, работая с десятками тысяч людей в рамках моей программы "Свидание с судьбой", основную массу которых составляли крупные предприниматели и известные деятели, я обнаружил, что именно этот момент вызывал у них наибольший страх. *Они вообще боятся, что потеряют свою энергию или движущую силу, если сначала почувствуют себя счастливыми.* Но я здесь для того, чтобы сказать вам, что в моей жизни это выглядит так: вместо того чтобы стремиться достичь счастья, я, счастливый, стремлюсь к достижениям, и разница в качественном уровне моей жизни столь велика, что это невозможно описать словами. Я не утратил своей движущей силы— совсем наоборот, я почувствовал себя так хорошо, что мне захотелось делать еще больше!

Когда я закончил составление списка, у меня появилось чувство, которого я никогда не испытывал прежде, — спокойствие. Я почувствовал уверенность, которой не испытывал раньше, потому что теперь знал: каждая частица моего существа направлена на достижение моей мечты. Избавившись от постоянной жажды свободы, я обрел даже больше времени и стал более свободным. И теперь мог счастливо идти к достижениям. Я стал здоровым, жизнеспособным и изобретательным. Приняв решение изменять свои жизненные приоритеты, я почти тотчас почувствовал изменения в физическом состоянии своего организма.

Я начал также осознавать, что есть определенные эмоциональные состояния, которым я не должен потакать, если хочу в чем-то преуспеть. Одним из них было чувство беспокойства. Я заметил, что эмоционально и физически разбит от переживаний, пытаюсь найти выход и спасти мою компанию и в то же время сохранить свою свободу. Тогда я считал, что если буду пребывать в состоянии беспокойства, то у меня будет больше побуждений что-нибудь делать, но на самом деле оказалось, что *беспокойство делало меня менее*

плодотворным. Поэтому я решил, что не должен больше тревожиться. Я стал испытывать разумную заинтересованность, но, что еще важнее, я мог сосредоточиться на выполнении действий, с помощью которых легче справиться с проблемами. Как только я почувствовал, что беспокойство может разрушить мою судьбу, я стал всеми силами избегать этого чувства. Ясно, что эта эмоция стала слишком болезненной, чтобы ей потворствовать. И я приступил к составлению списка эмоций, от которых следует избавляться. Я опять полетел в Соединенные Штаты, полный новых планов и надежд. Вы бы видели, какой это был сюрприз для моих друзей и помощников! В первый же день по возвращении в офис ко мне подходили люди и спрашивали: "Что с тобой случилось? Ты стал каким-то другим. Ты выглядишь таким раскрепощенным". Я начал излагать свою новую методику, и по несколько часов объяснял ее каждому в отдельности, пока наконец не понял, что должен применить ее, усовершенствовать и ввести в материал семинара. Вот так родилась программа "Свидание с судьбой". Я писал эту книгу, горя желанием поделиться методикой НАО с возможно большим числом людей. Надеюсь, вы воспользуетесь ею сейчас. **Запомните: мы действительно можем спроектировать то, кем станем.**

"Все дело в духовной красоте: она позволяет внешнему и внутреннему облику человека слиться воедино".

Сократ

Итак, каким образом вы сможете взять под контроль этот третий элемент основной системы, известный как ценности? Сделайте следующие два простых шага.

Шаг 1. Выясните, каковы ваши нынешние ценности, и разместите их в порядке значимости. Это даст вам представление о том, что вы хотите испытать больше всего — обрести ценности, к которым вы стремитесь, — и чего вы хотите избежать больше всего в жизни — ваших ценностей, от которых вы отстраняетесь. Это даст вам понимание, *что* вы делаете и *почему* вы это делаете. Если пожелаете, это также даст вам возможность постоянно испытывать

больше удовольствия в жизни благодаря пониманию системы страдание/удовольствие, которая уже заложена внутри вас.

Шаг 2. Если вы захотите "взять быка за рога", то сможете направить свою судьбу совсем в другое русло. Задайте себе новый вопрос: "Какими должны стать мои ценности, чтобы я мог достичь такой судьбы, которой желаю и заслуживаю?" С помощью метода "мозгового штурма" составьте список. Разместите все ваши ценности в нужном порядке. Посмотрите, от каких из них вы могли бы избавиться, а какие могли бы добавить, чтобы создать желаемый качественный уровень жизни.

Вы можете спросить: "Что, черт побери, вообще представляет собой моя судьба?" Если у вас относительно этого есть какие-то сомнения, вернитесь к главе двенадцатой. В ней я спрашивал у вас, какого типа человеком вы хотели бы быть, чтобы достичь всего того, что желаете. А чтобы быть таким человеком, какими должны быть ваши ценности? Какие ценности вам необходимо добавить или устранить?

Например, как могло бы повлиять на вашу способность справляться с чувством страха, разочарования и отказа решение поместить такую ценность, как "мужество", в самом верху списка ценностей, к которым вы стремитесь? Или какое влияние могла бы оказать "игривость", если бы вы поставили ее на более высокий уровень? Могло бы это сделать вашу жизнь более веселой, и вы могли бы получать удовольствие от любого жизненного опыта, стать ближе к вашим детям и быть для них не просто "кормильцем"?

Итак, чего вы достигли, разработав новый список ценностей? Разве это не простой набор слов на листе бумаги? Ответ будет "да" — если вы не дали себе установку использовать их в качестве своего нового компаса. Если вы сделаете это, то они станут прочным фундаментом для каждого принятого вами решения. В книге трудно показать вам все многообразие методов обусловленности, которые я использую на своих семинарах, но позвольте мне напомнить вам о силе рычагов. Многие люди, посещавшие семинары по программе "Свидание с судьбой", спешили сразу же распределить свои ценности на работе, дома — *всюду, где были люди, которые могли поддержать их в движении к этому новому, более высокому стандарту.*

Поэтому используйте ту же систему рычагов для укрепления вашего обязательства относительно новых ценностей. В следующий раз, когда вы заметите, что кричите на детей, пусть кто-нибудь, кто вас любит, подойдет к вам и напомним: "А в твоём списке под номером 1 случайно не «страдание»?"

"Заглядывая в будущее, я учусь".

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Наблюдать за людьми, пытающимися взять под контроль свою иерархию ценностей на семинаре "Свидание с судьбой", — для меня поистине награда. Видишь, какая огромная разница между тем, какими они были в пятницу утром и какими стали в воскресенье вечером. Такая трансформация подобна чуду. Я вспоминаю одного мужчину, которого жена буквально притащила на семинар, а он сопротивлялся и не хотел оставаться. Когда мы начали говорить о ценностях и возможностях произвести изменения в этой области, он настойчиво повторял: "Я не испытываю никакой необходимости изменять свои ценности". Между прочим, его ценностью номер 1 была свобода! Он отказывался изменять "по принуждению" что бы то ни было в своей жизни; это стало поистине проблемой, так как он упорно отказывался осуществить какое бы то ни было изменение.

Наконец я сказал ему: "Я знаю, что вы не хотите производить изменения. Я знаю также, что вы свободны. Поэтому я убежден, что вы *свободно* можете добавить несколько других ценностей. Какие ценности могли бы оказаться вам полезны для повышения качественного уровня вашей жизни и, возможно, даже оказали бы воздействие на всю вашу судьбу?" Подумав несколько минут, он сказал: "Ну что ж, возможно, неплохо было бы добавить *гибкость*". Аудитория разразилась смехом. "Прекрасно, — сказал я. — А куда вы поместили бы в своём списке «гибкость»?" Мы начали с самого низа и продвигались вверх, пока не остановились на цифре 4.

В тот момент, когда он решил, что это место будет как раз подходящим для его новой ценности, другой участник, сидевший позади него, внезапно воскликнул: "Нет, вы только посмотрите!" Это было так очевидно, что еще несколько человек в комнате также

заметили это: философия этого человека стала изменяться буквально на наших глазах. Как только он ввел “гибкость” в свою систему ценностей, он весь как бы расслабился и стал более раскрепощенным. Он уже иначе сидел в кресле и, казалось, даже свободнее дышал. Изменилось и выражение его лица, поскольку лицевые мышцы утратили прежнюю напряженность. Дав гибкости новый приоритетный уровень, он дал своей нервной системе новую информацию.

Тогда я спросил: "Есть у вас еще какие-нибудь ценности, чтобы добавить к списку?" После минутного раздумья он сказал: "Может быть... прощение?" — в его голосе звучала неуверенность. Аудитория опять недоумевала. И это был тот самый человек, который пришел ошестившийся, враждебно настроенный и напряженный; и вот он сделал поворот на 180 градусов. Пока он определял, куда ему поставить "прощение" в иерархии ценностей, приятно было смотреть, как в нем происходили дальнейшие изменения — в манере вести себя, дыхании, выражении лица и жестах. В течение последующих дней люди поражались тем огромным изменениям, которые произвело в этом человеке простое добавление двух новых ценностей. Он разговаривал с людьми с большей мягкостью в голосе, его лицо как бы "открылось" и приобрело более живое и приветливое выражение. Сегодня, спустя три года, в его списке вообще нет слова "свобода", а интимная близость между ним и его женой невероятно возросла и окрепла.

Характер человека формирует его поступки".

АРИСТОТЕЛЬ

Жизнь обладает удивительной способностью проверять наши обязательства относительно наших ценностей. Моя проверка состоялась, когда я поднимался на борт самолета... и вдруг, смотрю— стоит наш "прославленный" мистер Смит. Я почувствовал, как гнев и возмущение поднимаются внутри меня с такой силой, какой я не испытывал уже два года, и главным образом потому, что все это время ни разу не видел его. Он быстро вошел в самолет и уселся в задней его части. Когда я сел на свое место, зная, что он находится позади меня, в голове молниеносно пронеслись мысли: "Что я должен

делать? Нужно ли мне предстать перед ним? Подойти, пристально посмотреть ему в глаза и заставить скукожиться под моим взглядом?" Признаюсь, я не мог бы гордиться подобными вопросами, но, поскольку честность является одной из моих высочайших ценностей, я говорю вам прямо, как это было.

Но через минуту мои действия уже оказались под контролем моих ценностей. Как это произошло? Я открыл записную книжку, чтобы что-то записать, и увидел там на первой странице свой список иерархии ценностей. В самом верху была надпись: "Самое важное для меня в жизни — это проявлять любовь и теплоту". Хм... "Быть разумным". Хм... "Быть приветливым". Хм... "Быть честным. Быть страстным. Быть благодарным. Веселым. Уметь делать различия..." И, как вы можете себе представить, мое состояние принципиально изменилось.

Прежняя модель была разрушена. Напоминание о том, кто я есть в действительности и какие преследую цели, было у меня прямо перед глазами. И мне стало ясно, что нужно делать.

Когда самолет приземлился, я подошел к нему с искренней и теплой улыбкой и сказал, несмотря на то, что ни в коем случае не одобряю и не оправдываю его прошлого поведения, я решил больше не держать на него зла и искренне желаю ему всего хорошего.

Последнее, что я помню, — его ошеломленное лицо, когда я повернулся и пошел прочь. Это было здорово! Какой эмоциональный удар! Даже в стрессовом состоянии я был уверен, что поступил правильно. Никакое чувство не может сравниться с осознанием правильно совершенного поступка.

Сделайте для себя доброе дело, одержите верх над негативной силой, которая влияет на вашу судьбу. Найдите время, чтобы выполнить задания, которые помогут выявить приоритеты вашей жизни.

Разве можно иметь ценности и не чувствовать, что вы живете в соответствии с ними? А ведь вы можете иметь обширную систему ценностей, которые дают вашей жизни удивительное направление, и все-таки чувствовать себя несчастными, если не поймете, как сильны...