# Размышления о личном развитии

**Автор:**
Ицхак Адизес

Размышления о личном развитии

Ицхак Калдерон Адизес

Эта книга – сборник размышлений Ицхака Адизеса. Именно размышлений, как подчеркивает автор, а не научных изысканий. И его главная цель – дать читателям пищу для ума, вступить в мысленную дискуссию с ними. Ему уже удалось сделать это с тысячами посетителей его популярного блога, на котором размещались статьи, вошедшие в эту книгу.

На сложные и важные жизненные вопросы Ицхак Адизес дает мудрые ответы простым языком. Адизес делится тем, что его тревожит, и обсуждает с читателем выводы, к которым приходит на основании своего богатого жизненного опыта. Темы самые разные:

• управление изменениями в жизни;

• правильное питание и похудение;

• духовность и религия;

• самопознание, счастье и смысл жизни;

• отношения между супругами и воспитание детей;

• возможность создания бизнеса с родственниками и друзьями.

«Размышления о личном развитии» – единственная книга Ицхака Адизеса, которая затрагивает «личные» темы.

Ицхак Адизес

Размышления о личном развитии

Ichak Kalderon Adizes

INSIGHTS ON PERSONAL GROWTH

Научный редактор Анна Чедия, литературный агент Ицхака Калдерона Адизеса

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Dr. Ichak Adizes, 2011.

© Перевод на русский язык Чедия Анна, литературный агент Ицхака Калдерона Адизеса, 2014.

© Издание на русском языке, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015.

* * *

Эта книга посвящена ныне живущему Учителю Партасарати Раджагопалачари (также известному как Учитель Чариджи), духовному лидеру практики Сахадж Марг

## От автора

Благодарю своего редактора Нэн Голдберг – она сделала мои мысли удобочитаемыми и пригодными для того, чтобы поделиться ими с другими людьми.

## Введение

Блог Адизеса, обновлямый на сайте Института Адизеса как минимум раз в неделю и рассылаемый по электронной почте тысячам подписчиков, появился в 2003 году как ежемесячная публикация под названием «Размышления» (Insights).

Это были в буквальном смысле размышления, а не результаты научных изысканий. Осмелившись писать обо всем, что приходило в голову, я открыл себя для критики. И вот что получилось: многие читатели писали, что не согласны с тем или иным моим наблюдением или выводом. Но они продолжали читать, потому что написанное мной давало им пищу для размышлений. А именно этого я и надеялся достичь!

Недавно я решил опубликовать ряд своих очерков в виде книги. Я высоко ценю книги и в этом смысле явно принадлежу к доинтернетовскому поколению. Интернет, блоги, твиты хороши с точки зрения скорости и удобства массового распространения информации, но мне они кажутся преходящими, бренными, в то время как книги обладают долговечностью.

В этой книге – третьей в серии коллекции размышлений – все эссе имеют отношение к персональному развитию, которое, убежден, тесно связано с профессиональным ростом. Идеи для очерков зачастую произрастали из услышанного и увиденного на встречах с людьми по всему миру, из наблюдений за тем, как их семейные трудности зачастую отражались на организационных проблемах, которые я был призван разрешать.

Я не семейный терапевт и не психолог. Тем не менее от меня не ускользнуло, что мои теории менеджмента и управления изменениями могут быть с пользой применены в частной и семейной жизни. Когда речь идет о медитации, разводе или вредных привычках (к нездоровой пище, технологиям, работе и т. д.), происходящее в личной жизни зачастую оказывает воздействие на жизнь профессиональную и наоборот. Я решил записывать размышления, приходящие мне в голову, по поводу личной жизни.

После того как эссе появились на сайте (http://www.adizes.com/blog (http://www.adizes.com/blog)), я часто пересматривал свои идеи, редактировал и переписывал тексты с учетом реакции читателей. И нынешнее отредактированное собрание представляет собой мои размышления, эволюционировавшие в начале XXI века, когда я стал свидетелем перемен – и их непредумышленных последствий, – происходящих в семьях по всему миру.

В частности, «Размышления» рисуют крупным планом увлекательную картину того, как люди в развитых странах и странах с переходной экономикой справляются с проблемами, вызванными явлением глобализации.

Я надеюсь, что книга станет предметом дискуссий.

Доктор Ицхак Калдерон Адизес

Часть 1

Самопознание

Мифы о счастье: что такое счастье и как его достичь?[1 - Впервые опубликовано в Adizes Insights в августе 2008 года. Здесь и далее, если не указано особо, прим. авт.]

Все мы хотим быть счастливыми, не так ли? Декларация независимости США даже утверждает, что стремление к счастью является неотъемлемым человеческим правом. Так как же люди становятся счастливыми?

Согласитесь ли вы с тем, что многие из нас отождествляют счастье с удовольствием?

Но это первый миф о природе счастья.

Мы ищем удовольствие в сексе, роскошных яствах, дорогих машинах, сигаретах и вине и, в пределе, даже в препаратах, изменяющих сознание: кокаине, героине или марихуане.

Но приносит ли удовольствие счастье?

Если хотите посмотреть на несчастных людей, приезжайте в Голливуд: там полно тех, кто может себе позволить любые удовольствия мира. Многие умирают от передозировки наркотиков.

Так как же на самом деле добиться счастья?

## Хорошего здоровья недостаточно

Первая предпосылка счастья – здоровье. Вам встречались счастливые больные люди?

Тем не менее здесь скрывается второй миф о счастье – убеждение, что если ваш организм здоров, то вы будете счастливы в целом.

Данный миф о счастье, состоящем в физическом здоровье, вызвал бурный расцвет индустрии фитнеса. Люди бегают, упражняются, пыхтят – но насколько они счастливы? Положим, депрессия их определенно не мучает, но счастливы ли они?

Физическое здоровье – необходимое условие для счастья. Однако самого по себе его недостаточно.

Для полного счастья также необходимо эмоциональное благополучие, не правда ли? Вы когда-нибудь встречали счастливого человека с нелеченым биполярным расстройством психики? Как и вообще с расстройством психики любого рода?

Но даже эмоционального благополучия недостаточно. Некоторые «подсаживаются» на семинары по личностному развитию, надеясь благодаря им стать счастливее. Очевидно, счастье на основе эмоционального благополучия – третий миф.

Четвертый миф заключается в том, что счастье можно обрести, избегая неминуемых огорчений и неприятностей, связанных с поддерживанием отношений с другими людьми (например, с супругой или супругом), чьи манеры и стиль жизни отличаются от наших.

Однако люди не приспособлены жить в одиночестве. Мы – социальные животные и любим быть в коллективе. Для нас наказание – тюремная изоляция. Индийские садху обосабливаются от цивилизации, живут отшельниками в пещерах, целыми днями медитируя. Возможно, они счастливы, но разве вы назовете такую жизнь полноценной?

Получается, мы нужны друг другу, хотя мы и разные. Различия причиняют страдания, но, избегая взаимоотношений, только попадаешь из огня в полымя: это путь одиночества, неприкаянности и, в конечном счете, ощущения своей несостоятельности.

Удовольствие. Здоровье. Эмоциональное благополучие. Верные друзья. Все это необходимые, но недостаточные составляющие полного счастья.

## Сила любви

Связующее звено, способное объединить все перечисленные выше атрибуты для достижения счастья, – это любовь.

Чем больше в вашей жизни любви, тем счастливее вы будете.

Начните с сущности, которая вам наиболее близка, – с самого себя. Любите ли вы себя? Заботитесь ли о себе? Если вы недостаточно бережете свой организм, в какой оболочке находится ваше сознание? Правильно ли вы питаете свое тело? Достаточно ли высыпаетесь? Занимаетесь ли спортом? Снабжаете ли себя эмоциональной, интеллектуальной и духовной пищей? Если вы не заботитесь о себе, то кто будет это делать?

Далее. Любите ли вы супругу или супруга, своих детей? Родственников? Любите ли свой дом, машину, работу? Любите ли вы книги, которые читаете? Город, в котором живете? Свою страну? Ваших друзей? Все, с чем вы имеете дело?

Любимые люди и вещи не всегда приносят удовольствие. Скорее наоборот.

Чем больше в вашей жизни любви, тем счастливее вы будете.

Любовь не означает удовольствие. Разница между любовью и удовольствием подобна разнице между любовью и предпочтением. Мы предпочитаем по какой-либо причине. Мы любим несмотря ни на что.

В реальности любовь к людям и вещам не всегда дарит удовольствие. Порой наоборот – она может принести страдания.

Почему? Потому что чем больше удовольствия они доставляют вам, тем сильнее вы страдаете, лишаясь его. А оно обязательно время от времени будет пропадать, потому что жизнь состоит из перемен. Время идет, все меняется, и любимые вещи и люди не всегда будут с вами, во всяком случае, не всегда тогда, когда они вам нужны, и не всегда так, как они вам нужны.

Любовь не бывает без страданий. Иногда вы будете несчастны. Поэтому любите несмотря на то, что любовь порой причиняет боль.

Счастье не цель и не путь.

Счастье – это условие вашего пути.

Пятый миф о природе счастья – рассчитывать, что вы будете счастливы всегда. Это невозможно: нет ничего постоянного. Жизнь – «американские горки»: то вверх, то вниз.

Однажды кто-то сказал мне: «Если вы расстроены из-за жены, просто подождите два дня. Через два дня вы будете чувствовать себя по-другому».

## Вы не центр вселенной

Что еще необходимо для счастья?

Чтобы стать счастливым, необходимо быть духовным человеком. Необходимо осознавать, что над нами есть высшие силы, и принимать рамки поведения, установленные абсолютными заповедями.

Полагая себя центром вселенной, свободным делать все что угодно, вы чаще будете ощущать себя несчастным, чем счастливым человеком. Никто не в силах обрести все, к чему стремится.

Насколько счастливы самовлюбленные политики или высокопоставленные руководители? Мой опыт показывает, что, несмотря на все достижения, они разочарованы своим бессилием контролировать все, к чему стремится их эго.

Всякий раз, вскарабкавшись на пик горы, мы видим впереди новые, еще более высокие вершины. В конце концов, наступает время, когда наши желания начинают превосходить возможности, создавая ощущение бессилия и разочарования.

Галилей доказал, что Солнце не вращается вокруг Земли – это Земля вращается вокруг Солнца. По аналогии люди должны понять, что все мы, простые смертные, движемся среди и вокруг высшего, вечного сознания, а не наоборот. Без этого якоря мы рискуем затеряться в безбрежной пустоте.

Нам необходимо осознать, что не мы контролируем жизнь и жизненные реалии порой оказываются сильнее нас. Признание отведенной нам крошечной роли в грандиозной схеме вещей делает нас менее заносчивыми и более скромными. И тогда мы не разочаровываемся в себе, если наши цели оказываются недостижимыми.

Я хочу этим сказать, что желать – нормально, но не следует ожидать, что желаемое осуществится. Рассчитывая на успех, мы подсознательно уверяем себя, что все в наших силах. Мы должны желать и делать все, чтобы осуществить задуманное, но не следует рассчитывать на несомненный успех. Пусть будет, что будет.

Ищите удовольствия и заботьтесь о своем физическом и эмоциональном здоровье; заводите верных друзей, окружайте себя любовью и в то же время не ставьте себя и свой поиск счастья в центр вселенной. Помните, кто вы и каково ваше место, откуда вы пришли и куда рано или поздно уйдете. Как и все мы.

Результативность[2 - Специфические термины методологии Адизеса: результативность (effectiveness) – степень соответствия результата функционирования системы требованиям и ожиданиям потребителя этого результата; эффективность (efficiency) – соотношение достигнутых результатов и использованных ресурсов.Подробнее см. книги Ицхака Адизеса: «Как преодолеть кризисы менеджмента. Диагностика и решение управленческих проблем (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/sse/mismanagement-crisis/)» (How to Solve the Mismanagement Crisis: Diagnosis and Treatment of Management Problems; пер. Н. Брагиной. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014); «Управляя изменениями. Как эффективно управлять изменениями в обществе, бизнесе и личной жизни (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/upravljaja_izmenenijami/)» (Mastering Changes; пер. В. Кузина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014); «Управление жизненным циклом корпораций (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/upravlenie_zhiznennym_ciklom_korporacii/)» (Managing Corporate Lifecycles; пер. В. Кузина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014). Прим. науч. ред.] в личной жизни[3 - Впервые опубликовано в Adizes Insights в августе 2008 года.]

В одном из моих «Размышлений» я обсуждал, что означает понятие «результативность» в применении к управлению компанией. Система

результативна, когда она функционирует и получает результаты, отвечающие цели, для которой она была создана.

Это определение легко применить к бизнес-организации: например, если это обувная компания, то ее цель заключается в предложении обуви на рынок по цене, приемлемой для покупателя, и с прибылью для бизнеса.

А как определить результативность человеческой жизни?

Чтобы ответить на этот вопрос, сначала нужно спросить себя: «В чем состоит цель моей жизни? Зачем я был создан?»

Хм… Это не простой вопрос. Миллионы страниц написаны на эту тему, начиная с религиозной литературы и заканчивая потоком пособий по самореализации, захлестнувшим современное общество.

Пожалуй, и я попробую добавить несколько слов от себя.

Как определить, результативны ли вы как личность? Производите ли вы результаты, удовлетворяющие цели вашей жизни, или просто функционируете для проформы, производя некий общий эффект, ощущая при этом, что жизнь проходит зря?

Чтобы добиться результативности, прежде всего необходимо сконцентрироваться на том, зачем вы существуете. Почему вы живете?

Во всех знакомых мне языках слово «почему» практически синонимично словосочетанию «для чего». Например, в испанском языке это por que и para que; в иврите – lama и lema; а в сербском – zasto, которое в слитном написании означает «почему», а в раздельном – «для чего» (za sto).

Я предлагаю сосредоточиться на вопросе «Для чего?» Он поможет вам определить цель жизни гораздо лучше, чем вопрос «Почему?» «Для чего?» помогает сфокусировать мысли, тогда как «Почему?» рассеивает их, и вы думаете обо всем и ни о чем.

Поэтому вместо вопроса «Почему я существую?» спросите себя: «Для чего я здесь, на Земле?» Можно даже спросить: «Для кого?» И в том и в другом случае вы временно забываете о себе. Сосредоточиваясь исключительно на собственной личности, мы уподобляемся раковой опухоли, которая использует энергию в одиночку и только в своих целях (при условии, что смерть не та цель, к которой мы стремимся).

Иначе говоря, вы не познаете цель своей жизни, сидя в бочке, подобно Диогену, или медитируя в пещерах, как индийские садхи. Лучше выйдите на площадь и найдите, чем помочь людям, как делал Сократ.

## Смысл вашего существования

Ну и как вы теперь ответите на вопрос: «Для кого или для чего я существую?»

Миссионеры очень хорошо понимают свое предназначение. И хорошие учителя. А также первоклассные консультанты. Не уверен, можно ли сказать то же самое об адвокатах. Не знаю, что они считают своей жизненной целью. Кому служат? Или чему? Справедливости? Мой знакомый адвокат как-то отговорил меня подавать в суд: «Если хотите справедливости, – сказал он, – заведите себе собаку и назовите ее “Справедливостью”».

А вы знаете, для кого или для чего существуете?

Позвольте мне спросить, что вас воодушевляет? Слово «воодушевление» (воо-душе-вление) происходит от слов «душа», «дух», «дыхание» (Бог вдыхает в вас душу)[4 - За это наблюдение я благодарю Уэйна Дайера.] – другими словами, это состояние слияния с высшей силой (вы можете решить для себя, кто является высшей силой для вас) вплоть до потери самосознания, ощущения времени и пространства. Как оргазм, когда на несколько секунд вы забываете обо всем.

Когда работа вас воодушевляет, это состояние подобно одному долгому умственному оргазму.

Более того, когда вы воодушевлены, работа, подобно оргазму, дает вам энергию вместо того, чтобы ее отбирать. И наоборот, когда вам приходится заниматься ненавистным делом, это истощает ваши силы.

Важны не намерения. Важен результат.

Итак, что же это такое – то, что преображает вас, заставляет забыть обо всем и дает вам энергию? И помните, что это должно быть связано со служением другим. Ведь иначе, если это служит только вам, оно подобно оргазму от мастурбации, во время которой только теряешь, а не приобретаешь энергию. Оно придает вам силы, когда вы делаете это для других? В любом случае это именно то, что вы и должны делать! Это и есть смысл вашей жизни – то, для чего вы существуете, и, посвятив себя такому служению, вы никогда не почувствуете, что всю жизнь «пашете, как раб».

Это становится особенно важно с возрастом, когда у вас остается все меньше сил, когда дети выросли, вы больше не работаете и не служите некой цели. Чем отправляться в дом престарелых и ждать смерти, лучше найдите интересное занятие на общественных началах. Служите людям. Вы почувствуете себя моложе и будете дольше жить.

Служение искусству

А теперь проблема: служение другим – это цель, но не всегда. Предположим, речь идет о художнике. Кому он служит? Что если этот художник не показывает свои работы на выставках и не оставляет после себя наследия, которое обогатило бы общество новыми приемами художественной выразительности и послужило последующим поколениям источником вдохновения?

Или, положим, артист. Кому служит он? Если артист не желает «коммерциализировать» свой труд – показывать то, что хочет видеть и слышать зал, то он служит самому искусству, своему призванию – самому требовательному из господ. Актер полностью отдается своему делу, теряя чувство времени и пространства.

Или служители изящных искусств, работающие не ради прибыли. Вместо того чтобы подстраивать свое творчество под преобладающие вкусы, они сознательно рассчитывают, что публика приспособится к их искусству. Настолько ли они эгоистичны, чтобы сравнивать их с раковой опухолью?

Конечно же нет. Я однажды прочел пьесу Рабиндраната Тагора, индийского поэта и писателя. В ней властитель спрашивает художника: «Кому ты нужен?» В ответ художник говорит: «Представь себе мир без нас. Тогда поймешь нашу ценность».

Если вы избавитесь от рака, то вряд ли пожалеете о нем. Но если мы потеряем искусство, то нам его будет не хватать. Вот в чем разница.

Артисты, художники и скульпторы служат людям уже самим фактом своего существования – они проводники перемен, хотя и не стремятся к этому сознательно.

Важны не намерения. Важен итог труда вашей жизни.

Пока вы приносите пользу – служением людям или самим фактом своего существования на благо общества в целом, вы результативны – когда преднамеренно, когда и нет. Важно ваше наследие – что вы оставляете после себя, как повлияли на других. Это и зовется результативностью, а если вы прожили жизнь результативно, то останетесь в памяти окружающих, которые будут помнить вас по вашим делам.

Как полезно иногда притормозить[5 - Впервые опубликовано в Adizes Insights 11 декабря 2009 года.]

Мы живем в беспокойном мире, который с каждым днем становится все сложнее.

С каждым днем появляются все новые проблемы и возможности, требующие нашего внимания. С каждым днем все больше работы для мозга. В результате с утра до ночи наше сознание трудится на полную мощь, и все наше внимание

сосредоточено на мыслительном процессе. Не успели толком проснуться, как уже время ужинать и ложиться спать.

На что ушел день? Время затерялось где-то в пространстве между ушами. Мозг непрерывно и полностью задействован, анализируя прошлое в поисках причин возникающих проблем и строя сценарии решения этих проблем и использования возможностей в будущем. Мы так глубоко уходим в себя, что не замечаем ни улыбки ребенка, ни цветущих роз, ни касаний ветерка на коже.

Наступит время, когда мы не сможем вспомнить, как наши дети учились ходить, как плакали наши любимые, как цвели сады. Мы видели все это, но не замечали, потому что наше внимание было направлено внутрь себя, на картины прошлого и будущего, упуская настоящее.

Благодаря достижениям медицины продолжительность жизни увеличивается, но нам по-прежнему кажется, что жизнь коротка. Мне, например, кажется, что Рождество с каждым годом настает все раньше. И, услышав рождественские бубенцы, я каждый раз удивляюсь, как быстро пролетел год.

Почему так происходит? Куда уходит жизнь? Она пролетает между ушами, пока мы смотрим внутрь себя.

Мы заняты решением проблем, спеша в своем плотном графике от одного мероприятия к другому, не давая себе перерыва.

Со временем наши дни становятся похожи один на другой. Мы просыпаемся, бежим, бежим, бежим куда-то, прибегаем домой и ложимся спать (хорошо еще, если при этом удается заснуть). Иногда мы даже забываем, какой сейчас день недели, а то и год.

Казалось бы, мы только что закончили школу и начали работать – и вот мы уже задыхаемся в агонии на смертном ложе.

Остановитесь понюхать розы – по-настоящему!

Многие люди из самых лучших побуждений советуют не спешить по жизни, остановиться и понюхать розы. Отличный совет, а как это сделать?

Может, просто отменить встречу и пройтись по парку? Нет! Сколько бы встреч мы ни отменили, сколько бы садов ни посетили, сколько бы ни понюхали цветов… все равно мы, возможно, об этом потом никогда и не вспомним, если только…

Я думаю так: чтобы по-настоящему понюхать цветы, нужно сначала их увидеть. Заметить их существование и красоту – а для этого нужно обратить свой взор на внешний мир. А это возможно лишь тогда, когда мыслительный процесс перестанет монополизировать наше сознание.

Нам нужно притормозить свою умственную деятельность. Мы должны контролировать мышление, а не быть подконтрольными ему.

Нужно, чтобы нами руководил не мозг, а сердце.

Что я имею в виду?

## Живите по зову сердца

У мозга есть правое и левое полушария. Правое полушарие – свободомыслящее, творческое, готовое идти на риск. Левое – ориентировано на детали, осторожно и консервативно. Полушария могут спорить между собой днями, а то и целыми годами, сбивая вас с толку. Вы принимаете решения и совершаете необходимые поступки, терзаясь сомнениями, заботами и тревогой.

Жить по зову сердца – это как будто жить по зову любви. Когда решение принято «всем сердцем», у вас нет ни сомнений, ни забот, ни тревог. Вы в ладах с самим собой и не терзаетесь непрерывными «почему» и «зачем».

Конечно, при решении любой проблемы нужно сначала как следует подумать головой. Но в случае сомнений слушайте свое сердце. Когда наступает время принять окончательное решение, поступайте так, как оно подсказывает.

А сердце вы услышите только тогда, когда скажете сознанию, что довольно рассуждать и пора заткнуться.

Чтобы освободить себя от оков «мысленного плена», нужно возвыситься над разумом, взять его под контроль. Не позволяйте разуму управлять вами. То же самое и с эмоциями: конечно же, они необходимы, но важно их контролировать. И то же самое относится к управлению своим телом и его желаниями.

Вы – это не разум, не тело, не эмоции и не дух. Вы выше их всех.

Кто главный? Вы. А кто это – вы? «Вы» – это не разум, не тело, не эмоции, не дух. Вы выше их всех. Ваш дух обитает в вашем сердце, разум – в мозгу, эмоции – в печени.

Принимая решения по зову сердца, мы чувствуем себя полноценными. А благодаря этому наша жизнь наполняется любовью вместо сомнений. Такая жизнь намного спокойнее и приносит больше удовольствия. Нам кажется, что мы живем дольше, накапливая больше воспоминаний и меньше разочарований.

Как усмирить свой разум и получить все эти выгоды?

Спросите меня, и я вам расскажу.

От всего сердца.

Как полезно ничего не делать[6 - Впервые опубликовано в Adizes Insights в апреле 2009 года.]

В современном мире с каждым днем растет число проблем и возможностей. Возможностей, а также связанных с ними рисков[7 - Специфический термин методологии Адизеса: opporthreats – искусственное слово, объединяющее «возможность» (opportunity) и «угрозу» (threat). Подробнее см. книгу Ицхака

Адизеса: «Управляя изменениями. Как эффективно управлять изменениями в обществе, (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/upravljaja_izmenenijami/)бизнесе и личной жизни (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/upravljaja_izmenenijami/)» (Mastering Changes; пер. В. Кузина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014). Прим. науч. ред.] (как старых, так и новых) столько, что у нас просто не хватает времени о них думать. Мы настолько заняты, что, остановившись даже на секунду, чувствуем себя виноватыми, потому что очень много еще надо успеть сделать.

Но может оказаться, что полезно остановиться на какое-то время и просто ничего не делать.

Во-первых, ничегонеделание дает время поразмыслить, чем вы занимаетесь и стоит ли это продолжать. Не отклонились ли вы от курса на пути к вашим целям?

Ничегонеделание позволяет отстраниться и взглянуть на ситуацию с другой перспективы. Мы все знаем, как тяжело бывает увидеть полную картину, когда вовлечен в нее. Отойдя на несколько шагов, можно рассмотреть истинную значимость (или тщетность) своих действий.

Также известно, что, загружая себя работой, мы зачастую пытаемся отвлечься, «убежать от себя», в то время как ничегонеделание вынуждает, как бы мучительно это ни было, взглянуть в лицо своим проблемам.

Ничего не делая, вы получаете возможность осмыслить происходящее и задать себе вопрос: «Не пора ли что-то изменить?»

## Пустота и бесконечность связаны между собой

Я заметил интересное явление среди людей, подавших на развод. Я спросил их, в какой момент идея развестись зародилась у них в голове и когда они приняли окончательное решение по этому поводу? Выяснилось, что это часто происходило в отпуске или на больничном, когда им было нечего делать. Именно тогда они нашли время подумать о прошлом и построить планы на будущее.

В традициях индуизма пустота и бесконечность связаны между собой. Все подобно ничему. Ничто является всем. Отводя время на ничегонеделание, вы создаете пустоту, в которой созидается что-то новое. Иначе, когда мозг чем-то занят, он не может творить.

Ничегонеделание – это наука и искусство.

Я обнаружил интересную общую черту у моих клиентов-предпринимателей: в молодости у них зачастую образовывалось много свободного времени из-за болезни или по каким-то другим причинам.

Сидящим без дела, им приходилось что-то придумывать: они много мечтали, строили воздушные замки и со временем превратили мечты в реальность.

Чтобы переключиться, нужно сначала притормозить

Ключевая мысль, которую я хочу донести, состоит в следующем: ничегонеделание – это предпосылка для изменений. Часто ли вам доводилось внезапно обретать решимость стратегически изменить свою жизнь, пока вы в панике спешили на самолет? Я думаю, ни разу.

Понаблюдайте за движением поезда. Чтобы перейти на другие рельсы, ему необходимо сначала затормозить или даже полностью остановиться. Движение на полной скорости и смена направления плохо сочетаются. Роли производителя результатов (P) и предпринимателя (E) совершенно несовместимы. Им необходим интегратор (I), чтобы воплощать перемены в жизнь[8 - Подробнее о модели PAEI читайте в моей книге: «Идеальный руководитель. Почему им нельзя стать и что из этого следует» (The Ideal Executive: Why You Can not Be One and What to do About It; пер. Т. Гутман. – М.: Альпина Паблишер, 2013).].

Ничегонеделание создает возможности для стратегических перемен в жизни. То, что раньше казалось проблемой, может оказаться отличной возможностью (не было бы счастья, да несчастье помогло).

Многие предприниматели, например, начали свой бизнес после увольнения с работы, когда какое-то время им нечем было заняться. До этого, на работе, вся их энергия уходила на то, чтобы удержаться на своем месте. У них не оставалось сил, чтобы думать о бизнесе. Получается, увольнение – лучшее, что могло с ними случиться. Благодаря ему у предпринимателей появились время и энергия, чтобы подумать, как они на самом деле хотели бы провести жизнь и какие стратегические перемены для этого потребуются.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/ichak-adizes/razmyshleniya-o-lichnom-razvitii/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Впервые опубликовано в Adizes Insights в августе 2008 года. Здесь и далее, если не указано особо, прим. авт.

2

Специфические термины методологии Адизеса: результативность (effectiveness) – степень соответствия результата функционирования системы требованиям и ожиданиям потребителя этого результата; эффективность (efficiency) – соотношение достигнутых результатов и использованных ресурсов.

Подробнее см. книги Ицхака Адизеса: «Как преодолеть кризисы менеджмента. Диагностика и решение управленческих проблем (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/sse/mismanagement-crisis/)» (How to Solve the Mismanagement Crisis: Diagnosis and Treatment of Management Problems; пер. Н. Брагиной. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014); «Управляя изменениями. Как эффективно управлять изменениями в обществе, бизнесе и личной жизни (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/upravljaja_izmenenijami/)» (Mastering Changes; пер. В. Кузина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014); «Управление жизненным циклом корпораций (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/upravlenie_zhiznennym_ciklom_korporacii/)» (Managing Corporate Lifecycles; пер. В. Кузина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014). Прим. науч. ред.

3

Впервые опубликовано в Adizes Insights в августе 2008 года.

4

За это наблюдение я благодарю Уэйна Дайера.

5

Впервые опубликовано в Adizes Insights 11 декабря 2009 года.

6

Впервые опубликовано в Adizes Insights в апреле 2009 года.

7

Специфический термин методологии Адизеса: opporthreats – искусственное слово, объединяющее «возможность» (opportunity) и «угрозу» (threat). Подробнее см. книгу Ицхака Адизеса: «Управляя изменениями. Как эффективно управлять изменениями в обществе, (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/upravljaja_izmenenijami/)бизнесе и личной жизни (http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/upravljaja_izmenenijami/)» (Mastering Changes; пер. В. Кузина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014). Прим. науч. ред.

8

Подробнее о модели PAEI читайте в моей книге: «Идеальный руководитель. Почему им нельзя стать и что из этого следует» (The Ideal Executive: Why You Can not Be One and What to do About It; пер. Т. Гутман. – М.: Альпина Паблишер, 2013).

---

Купить: https://tellnovel.com/ichak-adizes/razmyshleniya-o-lichnom-razvitii-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити