Нет оправданий! Сила самодисциплины. 21 путь к стабильному успеху и счастью

Автор:
Брайан Трейси

Нет оправданий! Сила самодисциплины. 21 путь к стабильному успеху и счастью

Брайан Трейси

Каждая из 21 глав книги показывает, как повысить уровень дисциплинированности в каком-то одном аспекте жизни, а предлагаемые в конце главы практические упражнения помогут вам применить подход «отказа от оправданий» в вашей собственной жизни. Освоение навыков самодисциплины принесет вам громадную пользу… поэтому прекратите искать оправдания и прочтите эту книгу! Для широкого круга читателей.

Брайан Трейси

Нет оправданий!

Brian Tracy

No Excuses! (The Power of Self-Discipline)

© 2010 by Brian Tracy

© Перевод. ООО «Попурри», 2012

© Оформление. Издание. ООО «Попурри», 2014

* * *

Эта книга посвящается моему другу и партнеру Эрику Берману, одному из самых дисциплинированных людей, каких мне когда-либо доводилось встречать.

Предисловие. Чудо самодисциплины

Для неудачи существует тысяча оправданий, но истинной причины нет никогда.

Марк Твен

Почему одни люди успешнее других? Почему одним удается заработать больше денег, испытать больше счастья и достичь гораздо больших высот, чем остальным? В чем кроется главный секрет успеха?

Часто я начинаю свои семинары с небольшой проверки. Я задаю слушателям вопрос: «Кто из присутствующих здесь хотел бы удвоить свои доходы?»

Почти все улыбаются и поднимают руки. Затем я спрашиваю: «А кому-нибудь из присутствующих хотелось бы сбросить лишний вес? Избавиться от долгов? Достичь финансовой независимости?»

В аудитории снова расцветают улыбки, раздаются одобрительные возгласы и поднимается целый лес рук. Тогда я говорю: «Замечательно! Эти высокие цели стоят перед каждым из нас. Всем нам хочется зарабатывать больше денег, проводить больше времени с семьей, находиться в хорошей физической форме и достичь финансовой независимости.

Кстати, все мы не только разделяем одни и те же желания, но и знаем, что нам нужно сделать, чтобы их осуществить. И все мы собираемся сделать это – со временем. Но перед тем, как приступить к действиям, мы решаем, что нам надо

немного отдохнуть в замечательной волшебной стране, расположенной на острове с красивым названием Когда-Нибудь.

Мы говорим: “Когда-нибудь я прочитаю эту книгу. Когда-нибудь я сяду на диету и начну ходить в спортзал. Когда-нибудь я пройду переаттестацию и стану больше зарабатывать. Когда-нибудь я начну вести учет расходов и вылезу из долгов. Когда-нибудь я сделаю все, что мне нужно сделать для достижения всех моих целей. Когда-нибудь”».

По моим подсчетам, около 80 процентов людей проводят на острове Когда-Нибудь большую часть своей жизни. Они думают, мечтают и рисуют в своем воображении все то, что собираются «когда-нибудь» сделать.

А кто окружает их на острове Когда-Нибудь? Другие люди, точно такие же, как они! А что является главной темой разговоров у обитателей острова Когда-Нибудь? Оправдания! В этой теплой компании им больше нечем заняться, кроме как придумывать оправдания своему пребыванию на этом острове.

«А почему вы оказались здесь?» – спрашивают они друг у друга.

Неудивительно, что их оправдания по большей части очень похожи: «У меня было трудное детство», «Я не получил хорошего образования», «У меня нет ни гроша за душой», «Мне не повезло в браке», «Меня никто не ценит» или «Экономика в глубоком кризисе».

Все они заражены вирусом оправданий, смертельно опасным для успеха. Все они преисполнены благих намерений, которыми, как известно, вымощена дорога в ад.

Первое правило успеха очень простое: «Заставьте себя убраться с этого острова!»

Дайте себе торжественную клятву: «Никаких оправданий!» Перестаньте использовать свой замечательный мозг для придумывания рациональных обоснований и причин бездействия. Делайте что-нибудь – что угодно! Возьмитесь за дело! Постоянно повторяйте себе: «Если можно что-то сделать, я это сделаю!»

Неудачники оправдываются, победители двигаются вперед. Но как определить, можно ли считать ваше любимое оправдание уважительным? Все очень просто. Оглянитесь по сторонам и спросите: «Смог ли кто-нибудь с таким же оправданием, как у меня, добиться успеха?»

Если вы попытаетесь честно ответить на этот вопрос, вам придется признать, что в мире есть тысячи, даже миллионы людей, которые находились в гораздо худшем положении, но сумели замечательным образом изменить свою жизнь. А то, что смогли сделать тысячи и миллионы других, вы тоже сможете – если постараетесь.

Говорят, что, если бы люди вкладывали в достижение своих целей столько же энергии, сколько они тратят на придумывание оправданий своим неудачам, они удивили бы самих себя. Но сначала вам нужно заставить себя убраться с проклятого острова Когда-Нибудь.

Секрет прекрасной жизни

Лишь очень немногие люди получают хорошие стартовые преимущества. Вот я, например, не окончил среднюю школу и несколько лет трудился чернорабочим. Не имея до статочного образования и достаточной квалификации, я не мог рассчитывать на блестящее будущее. Но со временем я начал задумываться над вопросом: «Почему одни люди успешнее других?» И этот вопрос изменил мою жизнь.

Впоследствии я прочитал тысячи книг и статей об успехе. Похоже, что о причинах больших достижений говорят и пишут более двух тысяч лет и эту тему успели рассмотреть со всех мыслимых точек зрения.

Одним из главных условий успеха большинство философов, преподавателей и экспертов считают самодисциплину. Именно это качество позволяет человеку противостоять порочной склонности искать оправдания.

Самодисциплина поможет мобилизовать силу, необходимую вам, чтобы заставить себя убраться с острова Когда-Нибудь. В этом заключается секрет прекрасной жизни; без него никакой долговременный успех просто невозможен.

Развитие навыков применения самодисциплины изменило мою жизнь и обязательно изменит вашу. Постоянно повышая требования к себе, я добился успеха сначала как продавец, а затем как менеджер. Я восполнил недостаток образования и, когда мне перевалило за тридцать, получил диплом магистра делового администрирования, потратив на это тысячи часов целенаправленной учебы. Я первым стал импортировать в Канаду автомобили «Suzuki», открыл 65 автосалонов и продал машин на общую сумму в 25 миллионов долларов. И всего этого я достиг невзирая на то, что вначале совсем ничего не знал об этом бизнесе. Однако дисциплинированность и решимость помогли мне узнать все, что требовалось, а затем применить полученные знания на практике.

Когда я решил заняться развитием недвижимости, у меня тоже не было знаний и опыта в этой области. Но я снова использовал силу самодисциплины, подкрепив ее сотнями часов работы и учебы, а затем перешел к строительству торговых центров, технопарков, офисных зданий и жилых микрорайонов.

Самодисциплина помогла мне добиться коммерческого успеха в качестве преподавателя и консультанта, автора книг и мотивационного оратора. Мои аудио- и видеопрограммы, книги и семинары переведены на 36 языков и продаются в 54 странах, а общий объем их продаж уже превысил 500 миллионов долларов. Больше тысячи компаний пользовались моими услугами консультанта, а на моих очных семинарах и лекциях прошли обучение более 5 миллионов человек. И в каждом конкретном случае залогом моего успеха становилась самодисциплина.

Я обнаружил, что человек сможет достичь почти любой цели, если он достаточно дисциплинирован для того, чтобы платить необходимую цену, делать то, что он должен делать, и никогда не сдаваться.

Кому следует прочитать эту книгу

Эта книга написана для честолюбивых и решительных мужчин и женщин, которые желают достичь своих целей. Она написана для людей, которые охвачены страстным желанием больше делать, больше получать и достигать больших высот, чем когда-либо раньше.

А теперь я хочу особо подчеркнуть момент, который считаю самым важным. Чтобы осуществить свои замыслы, вам придется стать другим человеком. Вот

почему достижение или приобретение материальных благ будет иметь для вас гораздо меньшее значение, чем качества личности, которой вы должны стать, чтобы достичь вершин, недоступных заурядным людям. Развитие самодисциплины станет самой надежной гарантией того, что на этом пути для вас не будет ничего невозможного.

Эта книга послужит для вас поэтапным руководством по превращению в замечательного человека, способного на поразительные достижения.

Случайная встреча открывает главный секрет успеха

Несколько лет назад я участвовал в одной конференции в Вашингтоне. В обеденный перерыв я заскочил в ближайшую закусочную. Заведение было переполнено, поэтому я сел за последний свободный столик один, хотя он был четырехместным.

Через пару минут я заметил одного пожилого джентльмена и молодую женщину, похожую на его помощницу, которые, держа в руках полные подносы, искали свободные места.

Я немедленно встал и пригласил джентльмена присесть за мой столик. Он колебался, но я настаивал. Наконец он с благодарностью принял мое предложение, и за едой мы разговорились.

Оказалось, что его звали Коп Копмейер. Я сразу же припомнил это имя и понял, кто он такой. В кругу специалистов, занимающихся темой успеха и достижений, о нем ходили легенды. Коп Копмейер – автор четырех бестселлеров, в каждом из которых было изложено по 250 принципов успеха, сформулированных им за пятьдесят с лишним лет исследований. Я прочитал все четыре книги от корки до корки, причем не единожды.

После того как мы посвятили достаточно времени светской болтовне, я задал ему вопрос, от которого на моем месте, наверное, не удержался бы никто: «Какой из 1000 открытых вами принципов успеха вы считаете самым важным?»

В его глазах мелькнул лукавый огонек, губы растянулись в улыбке, и он ответил не раздумывая, словно этот вопрос ему задавали уже много раз: «Самый важный

из всех принципов успеха открыл Элберт Хаббард, один из наиболее плодовитых писателей в истории Америки. Еще в начале XX века он сказал: “Самодисциплина – это способность заставить себя делать то, что вы должны делать и когда вы должны это делать, независимо от того, нравится вам это или нет”».

Он немного помолчал и продолжил: «Существует еще 999 принципов успеха, которые я открыл, читая книги и изучая опыт успешных людей, но без самодисциплины ни один из них не работает. А вот при наличии самодисциплины они работают все как один».

Выходит, что самодисциплина – это ключ к полной реализации человеческого потенциала. Это волшебное качество, которое раскрывает перед человеком все двери, делая невозможное возможным. При наличии самодисциплины заурядный человек может взлететь настолько высоко и настолько быстро, насколько позволят его таланты и интеллект. Без самодисциплины же даже тот, кто наделен всеми преимуществами в плане происхождения, образования и возможностей, редко способен подняться выше уровня посредственности.

Два злейших врага

Так же как самодисциплина становится ключом к успеху, ее отсутствие является главной причиной неудач, разочарований, неполной самореализации и несчастья, заставляя нас оправдываться и недооценивать себя.

Двумя самыми главными врагами успеха, счастья и самореализации являются следование по пути наименьшего сопротивления и стремление к удобству.

Люди, стремящиеся выбирать легкий путь почти во всех ситуациях, повсюду ищут лазейки, позволяющие затрачивать как можно меньше времени и сил. Они приходят на работу в последнюю минуту и смываются при первой же возможности. Их привлекают схемы быстрого обогащения и легкие деньги. Со временем у них формируется привычка искать самые легкие и быстрые способы получения того, что им нужно, вместо того чтобы делать то, что трудно, но необходимо для достижения реального успеха.

Принцип стремления к удобству, являющийся следствием закона наименьшего сопротивления, наиболее опасен, поскольку приводит к неудачам и неполной самореализации. Он гласит: «Люди всегда ищут самые быстрые и легкие способы получить то, чего они хотят, почти или совсем не заботясь о последствиях своего поведения». Другими словами, большинство людей предпочитают делать то, что им удобно, а не то, что нужно для успеха.

Каждую минуту внутри вас идет битва между тем, что правильно, трудно и необходимо (представьте, что к этому призывает ангел, сидящий на одном вашем плече), и тем, что приятно, легко и почти или совсем неважно и не нужно (это советует дьявол, сидящий на другом вашем плече). И если вы действительно желаете быть тем, кем способны стать, то должны непрерывно вести и вы игрывать эту битву с фактором удобства, не поддаваясь притягательности пути наименьшего сопротивления.

Научитесь себя контролировать

Самодисциплина невозможна без самообладания. Успех будет возможен лишь тогда, когда вы научитесь контролировать свои эмоции, аппетиты и склонности. Люди, не способные справляться со своими желаниями, становятся слабыми, морально неустойчивыми и ненадежными во всех прочих отношениях.

Кроме того, дисциплинированность подразумевает наличие самоконтроля. Способность контролировать себя, свои эмоции, слова и поступки, приводить свое поведение в соответствие с долгосрочными целями и задачами – это одно из самых главных отличий выдающейся личности.

Еще одно качество, которого всегда требует от человека самодисциплина, – это самоограничение. Вы должны научиться отказывать себе в легкодоступных удовольствиях и противостоять соблазнам, которые сбивают многих людей с правильного пути, приучив себя делать только то, что соответствует данному моменту и окажется правильным в долгосрочной перспективе.

И наконец, самодисциплина неразрывно связана с отложенным удовлетворением, то есть со способностью откладывать сиюминутное удовольствие для того, чтобы в будущем насладиться более значительной наградой.

Думайте о будущем

Социолог доктор Эдвард Банфилд из Гарвардского университета пятьдесят лет занимался исследованием причин роста социально-экономической мобильности в Америке. Он пришел к выводу, что самым важным качеством людей, достигших выдающихся успехов, является их способность мыслить на далекую временну?ю перспективу. Понятие временной перспективы Банфилд определил как «период времени, который человек принимает во внимание, когда решает, какими должны быть его действия в настоящем».

Другими словами, самые успешные люди думают о будущем. Они стараются смотреть как можно дальше вперед, чтобы определить, какие качества личности им нужно в себе развить и каких целей нужно добиваться. Затем они возвращаются в настоящее и решают, что именно им надо (или не надо) делать, чтобы достичь желаемых результатов в будущем.

Мышление на далекую перспективу оказывается особенно эффективным в таких аспектах жизни, как работа, карьера, брак, взаимоотношения, финансы и поведение. Все они будут рассмотрены на последующих страницах. Успешные люди заботятся о том, чтобы все их ближайшие действия способствовали достижению того, что они хотят получить в перспективе. Практика такого мышления требует постоянного использования самодисциплины.

Возможно, самым важным моментом в мышлении на далекую перспективу является умение жертвовать. Выдающиеся люди в течение всей жизни демонстрируют способность жертвовать разными вещами – как большими, так и малыми, – чтобы в отдаленном будущем получить самые лучшие результаты.

Такой способностью жертвовать обладают люди, которые тратят много часов и даже лет на освоение, развитие и совершенствование навыков, необходимых для повышения своей ценности и создания лучшей жизни в будущем, вместо того чтобы тратить большую часть времени на социализацию и развлечения в настоящем.

Великий американский поэт Генри Лонгфелло сформулировал это следующим образом:

Победы тех, кто так велик,

Не достигались просто так.

Они искали соль земли,

Пока друзья витали в снах.

Способность думать, планировать и упорно трудиться в ближайшем будущем, заставляя себя делать то, что правильно и необходимо, прежде, чем заняться тем, что весело и легко, является ключом к созданию замечательного будущего.

Способность мыслить на далекую перспективу можно развить. По мере ее совершенствования вы станете все точнее прогнозировать то, что произойдет с вами в будущем, в результате ваших действий в настоящем. Это одно из отличительных качеств выдающихся мыслителей.

Кратковременные приобретения могут стать причиной долговременной боли

Есть два закона, жертвами которых вы становитесь, если не руководствуетесь самодисциплиной. Первый из них называется законом непредвиденных последствий. Он гласит, что непредвиденные последствия поступков человека, который не думает о будущем, могут оказаться более тяжелыми, чем предвиденные.

Второй закон называется законом обратных последствий. Он гласит, что любое краткосрочное действие, нацеленное на получение немедленного вознаграждения, может привести к последствиям, прямо противоположным цели этого действия.

Например, вы вложили время, деньги или эмоции с намерением стать богаче и счастливее, однако предварительно не обдумали все как следует или не выполнили домашнее задание, поэтому ваше положение оказалось гораздо хуже, чем в том случае, если бы вы не сделали вообще ничего. Подобное случается с каждым человеком и, как правило, не единожды.

Общий знаменатель успеха

Бизнесмен Герберт Грей долгое время исследовал фактор, который назвал общим знаменателем успеха. Через одиннадцать лет он наконец пришел к заключению, что «людей, которые добиваются успеха, объединяет привычка заниматься такими делами, какие не нравятся неудачникам».

Но что же это за вещи? Оказалось, что успешным людям не нравится заниматься теми же самыми делами, что и неудачникам. Но люди, достигшие своих целей, заставляют себя всем этим заниматься, поскольку знают, что такова цена, которую им нужно заплатить, если они желают насладиться успехом и максимальным вознаграждением за свои труды в будущем.

Грей установил, что успешных людей интересуют в первую очередь «приятные результаты». Неудачников же больше интересуют «приятные методы». Успешные и счастливые люди заботятся о положительных долгосрочных последствиях своего поведения, в то время как лузеры стремятся доставить себе удовольствие и получить немедленное вознаграждение.

Мотивационный оратор Дэнис Уэйтли сказал, что люди, достигающие самых высоких вершин, больше заботятся о действиях, которые ведут к достижению цели, в то время как неудачников больше интересуют действия, которые ведут к «снятию напряжения».

Сначала ужин, потом десерт

Самое простое правило практики самодисциплины гласит: «Сначала ужин, потом десерт». В культуре питания предусмотрена логическая последовательность блюд, в которой десерт подается последним. Сначала вы должны съесть основное блюдо и освободить тарелку; только после этого наступит очередь десерта.

На бамперах автомобилей некоторых водителей-лихачей красуется стикер с привлекательным, но опасным лозунгом «Жизнь коротка, съешь сначала десерт».

Представьте, что будет, если вы придете домой после работы и, вместо того чтобы съесть полноценный здоровый ужин, решите утолить голод огромным куском яблочного пирога с мороженым. Сможете ли вы после этого с аппетитом

смотреть на здоровую пищу? И как вы будете себя чувствовать с таким количеством сахара в желудке? Может быть, вы ощутите приток энергии и стремление сделать что-нибудь полезное? Или вас одолеют усталость, вялость и вы будете считать день законченным?

Тот же самый результат вы получите, если после работы зайдете в бар пропустить рюмку-другую, а потом придете домой и включите телевизор. Это просто разные виды «десерта», которые почти полностью лишают вас способности посвятить остаток вечера чему-нибудь полезному.

Возможно, самое худшее заключается в том, что регулярное повторение такой модели поведения очень быстро входит в привычку. А от однажды сформированного шаблона поведения трудно избавиться. Привычка выбирать легкий путь, делать то, что доставляет радость и удовольствие, или лакомиться десертом перед ужином становится все сильнее и неизбежно ведет к слабости характера, неполной самореализации и неудачам.

Привычка к самодисциплине

К счастью, вместо этого вы можете сформировать у себя привычку к самодисциплине. Если вы станете регулярно заставлять себя делать то, что нужно, и тогда, когда нужно, независимо от своего желания, это приведет к неуклонному укреплению вашей самодисциплины и поможет отказаться от поисков оправданий.

Плохие привычки формируются очень быстро, но жить с ними трудно. Хорошие привычки сформировать трудно, но жить с ними легко. Как сказал Гете, «перед тем как стать легким, все сначала кажется трудным».

Выработать у себя навыки самодисциплины, самоконтроля и самообладания трудно, но после того, как вы достигнете этой цели, они станут автоматическими и вы сможете применять их без особых усилий. А после того как самодисциплина прочно укоренится в вашем сознании и поведении, любые проявления недисциплинированности станут вызывать у вас ощущение дискомфорта.

Хорошая новость состоит в том, что все привычки формируются в процессе обучения. Вы можете сформировать у себя любую привычку, необходимую вам для того, чтобы достичь своей цели. Используя привычку к самодисциплине каждый раз, когда в этом возникает потребность, вы сможете развить самые лучшие качества своей личности.

Каждая успешная попытка проявления самодисциплины укрепляет дисциплинированность во всех остальных аспектах вашей жизни. Чтобы сформировать у себя привычку к самодисциплине, вы должны сначала твердо решить, как будете вести себя в конкретной сфере деятельности. Затем вам нужно будет запретить себе использовать какие-либо исключения из этого правила до тех пор, пока желаемый шаблон поведения не укоренится достаточно прочно. После каждой неудачи – а они неизбежны – вы должны будете снова принимать твердое решение проявлять дисциплинированность до тех пор, пока вам не станет легче вести себя дисциплинированно, чем пренебрегать данным шаблоном поведения.

Главная награда

Награда за достижение высокого уровня самодисциплины необычайно высока! Между самодисциплиной и самооценкой существует прямая связь. Состоит она в следующем:

• Чем больше вы применяете навыки владения собой, тем больше любите и цените себя.

• Чем больше вы дисциплинируете себя, тем больше уважаете себя и гордитесь собой.

• Чем больше вы практикуете самодисциплину, тем лучше становится ваше представление о себе, или то, что в психологии называется вашим собственным воображаемым образом. Вы начинаете видеть и воспринимать себя в более позитивном свете, начинаете чувствовать себя счастливым и сильным человеком.

Развитие и сохранение привычки к самодисциплине – это задача на всю жизнь, одна непрерывная битва, которая никогда не заканчивается. Соблазн

последовать по пути наименьшего сопротивления и предпочесть удобство очень велик. Он ждет любой возможности вырваться наружу, столкнуть вас с истинного пути и побудить заняться приятными, легкими и ненужными вещами вместо трудных и важных, но не всегда приносящих удовольствие дел.

Создатель науки успеха Наполеон Хилл завершил одну из своих классических работ словами «Самодисциплина – это универсальный ключ к богатству». Она поможет вам укрепить чувство собственного достоинства, относиться к себе с уважением и гордиться собой. Со временем укрепление самодисциплины позволит вам преодолеть все препятствия и создать себе по-настоящему замечательную жизнь.

Способность быть дисциплинированным – это главная причина того, что одни люди успешнее и счастливее других.

Структура книги

В этой книге вам предлагается описание 21 сферы жизни, где практика самодисциплины имеет решающее значение для полного раскрытия вашего потенциала.

Чтобы вам легче было пользоваться этой книгой, она разделена на три части, каждая из которых состоит из семи глав. Часть I называется «Самодисциплина и личный успех». Ее цель – научить вас максимально раскрывать свой личностный потенциал, проявляя дисциплинированность во всех аспектах вашей жизни, включая постановку целей, формирование характера, принятие на себя ответственности и подкрепление всего, что вы делаете, мужеством, упорством и решимостью.

Из части II вы узнаете, как достичь намного большего, чем вам когда-либо удавалось, в сфере бизнеса, продаж и управления собственными финансами. Вы поймете, как и почему самодисциплина поможет вам стать лидером в вашей сфере деятельности, повысить прибыльность вашего бизнеса, увеличить объем продаж, стать грамотным инвестором и с максимальной эффективностью распоряжаться собственным временем.

И наконец, в части III говорится о том, как проявлять дисциплинированность в собственной жизни применительно к таким ее аспектам, как счастье, здоровье, физическая форма, брак, дети, друзья и обретение душевного покоя. Благодаря ей вы узнаете, как повысить качество своей жизни и взаимоотношений с людьми.

В каждой главе я буду показывать, как применять такие качества, как дисциплинированность и умение владеть собой, в различных ситуациях.

Вы узнаете, как взять под полный контроль свое личностное и профессиональное развитие, стать более сильным, счастливым и уверенным в себе человеком; сможете избавиться от старых привычек, препятствующих вашему прогрессу, обрести самодостаточность, самостоятельность и дисциплинированность, которые помогут вам ставить и осуществлять любые цели. Вы узнаете, как взять под полный контроль свой разум, эмоции и все свое будущее.

В совершенстве овладев искусством самодисциплины, вы обретете неимоверную силу. Вам больше не придется искать оправдания отсутствию прогресса в собственном развитии. За следующие несколько месяцев и ближайших лет вы сделаете больше, чем основной массе людей удается сделать за всю жизнь.

Часть I. Самодисциплина и личный успех

Ваш жизненный успех больше зависит от того, каким человеком вы станете, чем от вещей, которые вы сделаете или приобретете. Как писал Аристотель, «конечный итог человеческой жизни – это развитие характера». Из глав, представленных в данной части, вы узнаете, как следует развивать и использовать дисциплинированность для того, чтобы стать прекрасным человеком и достичь вершин личностного развития; как повысить свою самооценку, начать больше себя уважать и гордиться собой.

Глава 1. Самодисциплина и успех

Самая первая и самая лучшая победа для человека – это победа над собой.

Платон

Почему за свою личную и профессиональную жизнь одни люди успевают сделать несравнимо больше других? Этот вопрос интересовал многих выдающихся мыслителей на протяжении всей истории человечества. Более 23 веков назад Аристотель писал, что наивысшей целью жизни человека является достижение счастья. Он говорил, что каждый из нас должен найти для себя ответ на самый главный вопрос: «Как нам следует жить, чтобы быть счастливыми?»

От вашей способности задать себе этот вопрос и правильно на него ответить – а затем направиться туда, куда поведет ваш ответ, – во многом зависит, будете ли вы счастливы и если да, то как скоро.

Начните с собственного представления об успехе. Как бы вы сформулировали его определение? Если бы вы могли взмахнуть волшебной палочкой и сделать свою жизнь прекрасной во всех отношениях, на что она была бы похожа?

Опишите идеальную, по вашим представлениям, жизнь

Если бы ваш бизнес, работа и карьера были идеальными во всех отношениях, как бы они выглядели? Чем бы вы занимались? На какую компанию стали бы трудиться? Каким было бы ваше положение? С какими людьми вы бы работали? И самое главное, какие качества вам нужно развить и от каких избавиться, чтобы сделать идеальную карьеру?

Если бы ваша семейная жизнь была идеальной во всех отношениях, на что она была бы похожа? Где бы вы жили и как? Какой образ жизни вы бы вели? Какими были бы ваши отношения с членами семьи? Если бы для вас не было ничего невозможного и вы могли бы взмахнуть волшебной палочкой, что вы изменили бы в своей сегодняшней семейной жизни?

Если бы у вас было идеальное здоровье, как бы вы его охарактеризовали? Как бы вы себя чувствовали? Каким был бы ваш вес? Насколько ваше состояние здоровья и физическая форма отличались бы от сегодняшних? И самое главное,

какие шаги вы можете предпринять уже сегодня на пути к достижению идеального здоровья и энергичности?

Если бы ваше финансовое положение было идеальным, каким был бы ваш банковский счет? Сколько приносили бы вам каждый месяц и каждый год ваши инвестиции? Если бы у вас было достаточно денег, чтобы навсегда избавиться от забот о финансах, какой была бы эта сумма? Какие шаги вы можете предпринять начиная с сегодняшнего дня, чтобы создать идеальную финансовую жизнь?

Найдите дело по душе

Одно из популярных определений успеха звучит следующим образом: «иметь возможность жить так, как вам нравится, делать только то, что вам хочется, с теми людьми, которых вы сами выберете, и в тех условиях, которые вас устраивают».

Как только вы начнете размышлять о том, в чем заключается значение успеха лично для вас, сразу станет ясно, что нужно будет делать, чтобы приступить к созданию идеальной жизни. Кстати, самыми большими помехами на пути к осуществлению целей обычно оказываются ваши любимые оправдания и отсутствие самодисциплины.

Дело не столько в том, что вы не знаете, что нужно делать, сколько в том, что вам не хватает дисциплинированности, чтобы делать то, что вы должны, независимо от того, нравится вам это или нет.

Войдите в 20 процентов лучших

Согласно так называемому принципу Парето, 20 процентов людей зарабатывают 80 процентов денег и наслаждаются 80 процентами плодов процветания. Справедливость этого правила неизменно подтверждается с того самого момента, как в 1895 году его сформулировал инженер, экономист и социолог Вильфредо Парето. Поэтому главная финансовая цель вашей карьеры должна заключатся в том, чтобы войти в число 20 процентов тех, кто находится на верхушке пирамиды в избранной вами сфере деятельности.

В XXI веке людям стали платить премию за знания и умения. Чем больше знаний вы приобретете и чем больше умения проявите, тем более компетентным и ценным работником станете. Чем лучше вы будете делать свое дело, тем выше будут становиться ваши доходы – они будут расти как по закону сложных процентов.

К сожалению, большинство людей – те 80 процентов, что находятся внизу, – не прилагают почти или вообще никаких усилий к совершенствованию своих профессиональных навыков. По данным американского журналиста и писателя Джеффри Колвина, автора книги «Выдающиеся результаты. Талант ни при чем!», большинство людей обучаются своей профессии в течение первого года работы и после этого уже не занимаются совершенствованием своих навыков. Постоянно работают над повышением уровня своего мастерства только самые лучшие специалисты в каждой конкретной области.

Растущий разрыв в эффективности труда, зависящей от знаний, умений и упорства, привел к тому, что сегодня 33 процента финансовых активов в Америке контролирует всего 1 процент ее граждан.

Как начать с нуля

Любопытно отметить, что практически все люди начинают жизнь одинаково – не имея почти или вообще ничего. Почти все колоссальные состояния в Америке (и во всем мире) создавались за одно поколение. Это означает, что большинство людей начинают почти или совсем с нуля и зарабатывают все, чем владеют, за годы своей собственной жизни.

Почти все самые богатые люди Америки – мультимиллионеры в первом поколении. Яркими представителями этой когорты богатых американцев являются Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Ларри Эллисон, Майкл Делл и Пол Аллен. Примерно 80 процентов миллионеров и мультимиллионеров начинали с минимумом средств, часто совсем без денег или даже по уши в долгах и без каких-либо заметных преимуществ, как Сэм Уолтон, чье состояние к моменту его смерти превысило 100 миллиардов долларов. Почему эти люди смогли добиться таких потрясающих успехов, в то время как достижения основной массы людей оставались более чем скромными?

Известные теоретики бизнеса Томас Стэнли и Уильям Данко более двадцати пяти лет собирали материалы для книги «Мой сосед – миллионер». За это время они проанализировали жизненные пути более 11 тысяч богатых людей и взяли интервью почти у 500 миллионеров. Они спрашивали этих людей, что помогло им ощутить в себе способность достичь финансовой независимости, в то время как основная масса тех, кто начинал с того же уровня, все еще продолжали бороться за выживание. Примерно 85 процентов представителей этого нового поколения миллионеров говорили что-нибудь вроде: «У меня не было никаких преимуществ по части образования или умственных способностей, но я был готов трудиться упорнее всех остальных».

Секрет успеха – в упорном труде

Упорный труд невозможен без самодисциплины. Успеха добиваются только те, кто преодолевает природную склонность срезать углы и выбирать легкие пути. Длительный успех будет возможен только в том случае, если с помощью самодисциплины вы сумеете заставить себя упорно трудиться на протяжении долгого, очень долгого времени.

Как я уже отмечал в предисловии, мне пришлось начинать свою жизнь без денег и без аттестата о среднем образовании. За несколько лет я перепробовал множество работ, не требующих квалификации, где мне платили столько, что едва хватало дотянуть от зарплаты до зарплаты. В сферу торговли я попал случайно, когда долго не мог найти черной работы, и много месяцев крутился в этой сфере без всякого толку, пока не начал спрашивать себя: «Почему одни люди добиваются в торговле больших успехов, чем другие?»

Как-то раз один из лучших торговых агентов нашей компании объяснил мне, что на долю 20 процентов «передовиков» приходится 80 процентов общего фонда зарплаты. Я никогда не слышал ничего подобного раньше. Это означало, что остальным 80 процентам продавцов приходилось делить 20 процентов денег, оставшихся после того, как «передовики» забирали свою львиную долю. И тогда я дал себе слово непременно войти в 20 процентов лучших. Это решение изменило всю мою жизнь.

Великий закон

Вскоре после этого я узнал о существовании «железного закона вселенной», благодаря которому моя цель войти в 20 процентов лучших становилась реально достижимой. Это был закон причины и следствия, или закон сева и жатвы, гласящий, что у любого следствия есть причина или ряд причин.

Согласно этому закону, чтобы добиться успеха в какой бы то ни было области, человеку нужно сначала выяснить, каким образом достигается успех в этой области, а затем настойчиво применять необходимые навыки и совершать нужные действия до тех пор, пока он не добьется желаемых результатов.

Отсюда правило: «Если вы будете делать то, что делают успешные люди, раз за разом, снова и снова, то ничто не сможет помешать вам со временем получать такое же вознаграждение, какое получают они. Но если вы не будете делать то, что делают успешные люди, тогда вам ничего не поможет».

Закон сева и жатвы, дошедший до нас в Ветхом Завете, – это один из вариантов закона причины и следствия. Он гласит: «Что посеет человек, то и пожнет». Следовательно, урожай, который вы пожинаете сегодня, вырос из семян, которые вы посеяли в прошлом. Поэтому, если вы недовольны «урожаем», вам лучше переключиться на возделывание другой культуры, то есть начиная с сегодняшнего дня совершать больше тех действий, которые ведут к успеху, и отказаться от тех, которые не ведут ни к чему.

Успех предсказуем

Успех не бывает случайным. К сожалению, неудачи тоже не бывают случайными. Вы добиваетесь успеха, когда делаете то, что делают успешные люди, снова и снова, пока эти модели поведения не входят в привычку. Точно так же вы терпите неудачу, если не делаете того, что делают успешные люди. И в том и в другом случае природа соблюдает нейтралитет. Она не становится ни на чью сторону. Природе все равно. Все, что происходит с вами, определяется законом – законом причины и следствия.

Вы можете представить себя машиной со встроенным стандартным механизмом действия, который заставляет вас подчиняться естественному, практически неодолимому притяжению фактора удобства и пути наименьшего сопротивления, о которых я уже говорил в предисловии. Если вы не обладаете самодисциплиной, то ваш стандартный механизм включается автоматически. В

этом состоит главная причина неполной самореализации и неспособности реализовать свой истинный потенциал.

Если вы не прикладываете осознанных, целенаправленных и последовательных усилий к тому, чтобы обеспечить себя всеми составляющими успеха, за работу принимается ваш стандартный механизм. Повинуясь ему, вы начинаете заниматься теми приятными, легкими и малозначительными сиюминутными делами, которые приводят вас к разочарованию, финансовым трудностям и в конечном счете к поражению.

Секреты успеха

Однажды во время телеинтервью нефтяной магнат Хант Гарольдсон Лафайет – человек, который благодаря собственным усилиям стал одним из крупнейших миллиардеров своего времени, – раскрыл свой секрет успеха. Он сказал: «Для достижения успеха нужны всего три вещи. Во-первых, надо четко понять, чего именно вы хотите в жизни. Во-вторых, необходимо определить цену, которую вам придется заплатить, чтобы получить то, чего вы хотите. А в-третьих, и это самое важное, нужно решиться заплатить эту цену».

После того как вы определите, чего именно вам хочется, одним из самых важных условий успеха становится готовность. Успешные люди готовы платить необходимую цену, какой бы она ни была, и делать это столько, сколько потребуется, до тех пор пока не получат желаемых результатов.

Всем хочется быть успешными, здоровыми, счастливыми, стройными и богатыми. Но большинство людей не готовы платить столько, сколько нужно. Иногда они согласны заплатить часть цены, но не всю. Их всегда что-то удерживает. У них всегда наготове какое-нибудь оправдание или рациональное обоснование своего нежелания быть дисциплинированными, чтобы делать все, что требуется для достижения их целей.

Заплатите сполна

Как узнать, что вы сполна заплатили за успех? Очень просто. Оглянитесь вокруг. Вот видите! Для того чтобы сказать, какую часть цены успеха вы уже заплатили, достаточно взглянуть на ваш теперешний образ жизни и на банковский счет.

Согласно закону соответствия, в окружающем вас мире, словно в зеркале, всегда будут отражаться внутренний уровень развития вашей личности и цена, которую вы заплатили, чтобы его достичь.

Говоря о цене успеха, следует отметить один интересный момент: за успех всегда нужно платить в полном размере – причем всегда платить вперед. Успех, что бы о нем ни говорили, – это не ресторан, где вы платите после того, как насытитесь. Скорее его можно сравнить с кафетерием, где можно выбрать все что угодно, но платить приходится до того, как вы все съедите.

Мотивационный оратор Зиг Зиглар говорит: «Лифт успеха может сломаться, но ведь всегда можно подняться по лестнице».

Учитесь у экспертов

Коп Копмейер, о котором я упоминал в предисловии, как-то сказал, что второй по важности принцип успеха (после самодисциплины) заключается в необходимости «учиться у экспертов. Человеческой жизни не хватит, чтобы успеть выучиться всему самостоятельно».

Если вы хотите быть успешным, то сначала узнайте, чему вам нужно научиться, чтобы добиться желаемого. Учитесь у экспертов. Читайте их книги. Слушайте их аудиопрограммы. Посещайте их семинары. Пишите им или обращайтесь напрямую и просите дать совет. Иногда для того, чтобы изменить направление всей вашей жизни, бывает достаточно одной-единственной идеи. Позвольте привести пример, подтверждающий мои слова.

Несколько лет назад один из друзей порекомендовал мне отличного дантиста. Впоследствии я узнал, что у этого человека была потрясающая репутация и к нему обращались стоматологи, когда у них возникали проблемы с зубами. Этот дантист рассказал мне, что в начале своей карьеры старался не пропускать ни одной крупной стоматологической конференции. Приезжая на очередное подобное мероприятие, он стремился послушать доклады лучших специалистов страны или даже всего мира и обсудить последние достижения в области стоматологии.

Как-то раз этот человек потратил неделю времени и целую кучу денег на то, чтобы съездить на международную стоматологическую конференцию в Гонконг. Там он познакомился с новейшим открытием одного японского дантиста в области технологий косметической хирургии, позволявшим значительно улучшать внешний вид зубов, что необходимо каждому, кто желает иметь красивую улыбку.

Вернувшись в Сан-Диего, этот дантист немедленно начал использовать новую технологию в своей практике. Вскоре он стал одним из лучших специалистов страны. Через пару лет к нему начали приезжать люди со всего юго-запада Соединенных Штатов. Достигнутый уровень профессионального мастерства позволил ему несколько раз повышать расценки на свои услуги. В конце концов он заработал так много денег, что в пятьдесят пять лет достиг полной финансовой независимости и смог оставить врачебную практику, чтобы провести остаток жизни в кругу семьи, путешествуя по миру и осуществляя свои заветные мечты.

Мораль этой истории состоит в том, что постоянное общение с другими экспертами в поисках идей и советов привело этого человека к знакомству с новой технологией, которая помогла ему стать лидером в своей области и на десять лет раньше отойти от дел. Подобного результата сможете добиться и вы, но только если всю жизнь будете заниматься совершенствованием своего профессионального мастерства.

Поддержание умственной и физической формы требует непрерывной работы

Успех можно сравнить с хорошей физической формой, о которой необходимо заботиться каждый день – мыться, чистить зубы, правильно питаться и т. д. Начав работать над достижением успеха, вам нельзя будет останавливаться, пока вы не добьетесь всего, чего желаете. И даже после этого вам придется продолжать эту работу до конца вашей жизни и карьеры.

Недавно, проводя семинар в Сиэтле, я посоветовал участникам купить и прослушать поступивший в продажу комплект моих аудиолекций на тему продаж, управления временем и персонального успеха. Во время перерыва несколько человек подошли ко мне, чтобы задать вопросы по содержанию

семинара. Один продавец протиснулся вперед и во всеуслышание заявил:

– Рекомендуя людям покупать ваши лекции, вы должны сообщить им всю правду.

– Что вы имеете в виду? – попросил уточнить я.

– Вы не говорите всей правды о ваших учебных программах. Вы должны сказать людям, что они работают только определенный период времени, а потом перестают действовать.

– В каком смысле? – мне все еще было непонятно, что он хотел сказать.

– Пять лет назад, – сообщил он, – я записался на ваш семинар, и ваши идеи показались мне убедительными. Я купил ваши программы и начал их слушать. Я каждый день читал книги об искусстве продаж. И вы были правы: за следующие три года мои доходы утроились и я стал самым лучшим продавцом в своей компании. Но потом рост моих доходов остановился, и последние два года они остаются на одном уровне. Значит, через какое-то время ваши рекомендации просто перестают работать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/brayan-treysi/net-opravdaniy-sila-samodiscipliny-21-put-k-stabil-nomu-uspehu-i-schast-yu

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