7 навыков высокоэффективных тинейджеров. Как стать крутым и продвинутым

Автор:
Шон Кови

7 навыков высокоэффективных тинейджеров. Как стать крутым и продвинутым

Шон Кови

«В отличие от моих книг, книга моего сына Шона обращается напрямую к тинейджерам, она легко написана и очень привлекательна визуально (и, Боже мой, Шон, я никогда не думал, что ты услышал хоть слово из того, что я тебе говорил). Пусть это прозвучит пристрастно, но это замечательная книга, ее обязательно нужно прочесть!»

Стивен Кови, автор книги «7 навыков высокоэффективных людей»

«Если эта книга вам не нужна, значит, ваша жизнь – настоящее совершенство».

Джордан Маклафлин, 17 лет

Шон Кови

7 навыков высокоэффективных тинейджеров. Как стать крутым и продвинутым

Sean Covey

The HABITS of Highly Effective TEENS

The Ultimate Teenage Success Guide

FranklinCovey и логотип FranklinCovey являются зарегистрированными торговыми марками компании Franklin Covey Co. и используются только с ее согласия.

Права на издание книги на русском языке получены по соглашению с компанией Franklin Covey Company.

© 1998 by FranklinCovey Company

© Издание на русском языке, перевод на русский язык Издательство «Добрая книга», 2008

* * *

Что говорят об этой книге тинейджеры, и не только они

«В отличие от моих книг, книга моего сына Шона обращается напрямую к тинейджерам, она легко написана и очень привлекательна визуально (и, Боже мой, Шон, я никогда не думал, что ты услышал хоть слово из того, что я тебе говорил). Пусть это прозвучит пристрастно, но это замечательная книга, ее обязательно нужно прочесть!»

СТИВЕН КОВИ, автор книги «7 Навыков высокоэффективных людей»

«Книга Шона Кови “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – настоящий подарок для тинейджера!»

ДЖЕК КЭНФИЛД и КИМБЕРЛИ КИРБЕРДЖЕР, авторы книги «Куриный бульон для души подростка»

«Эта книга написана просто и понятно, она полна замечательных историй. Я играю на виолончели, поэтому больше всего меня тронула история Шона о том, как он преодолел страх выступлений перед публикой. Я уверена, что книга не оставит равнодушными тинейджеров всего мира».

ЭМИЛИ ИНОЙЕ, 14 лет

«Шон Кови говорит с тинейджерами так, что его слова одновременно и развлекают, и заставляют задуматься. Его книга – надежный путеводитель к счастливому будущему».

ДЖОН ГРЕЙ, автор книги «Мужчины – с Марса, женщины – с Венеры»

«Эта книга предлагает по-новому взглянуть на то, что такое сила и успех. Она учит тому, как важно ставить перед собой цели и стремиться к ним, чтобы реализовать свои мечты».

ПИКАБО СТРИТ, член лыжной команды США, олимпийский чемпион

«Что? Шон Кови написал книгу? Вы что, шутите?»

Учитель Шона по английскому языку в средней школе

«Шон написал книгу о важнейших жизненных ценностях и принципах, предназначенную специально для тинейджеров. Если они последуют его советам, это сразу же и навсегда обогатит их жизнь – замечательная книга!»

МИК ШЕННОН, президент и исполнительный директор компании Children’s Miracle Network

«“7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” Шона Кови – это попадание в “десятку” (гол)! Чем скорее вы разовьете в себе хорошие, сильные навыки, тем эффективнее будет ваша жизнь. Эта книга поможет вам это сделать».

СТИВ ЯНГ, защитник, обладатель титула «Лучший игрок Национальной футбольной лиги США»

«“7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – практическое руководство, которое поможет подросткам полностью реализовать свои способности. Помните о своих целях, постоянно думайте о них и развивайте выносливость, чтобы продолжать двигаться вперед».

ТАРА ЛИПИНСКИ, чемпион США по фигурному катанию, олимпийская чемпионка 1988 года

«Вместе с сыном мы прочли книгу “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” и с ее помощью полностью изменили наши отношения. Тогда моему сыну был 21 год. Наши отношения остаются такими и сейчас – семь лет спустя. Если бы мы могли вернуться в прошлое, когда ему было 15, эта книга избавила бы нас от шести лет непонимания, ссор и взаимного раздражения. Родители, эта книга – шанс не только для ваших детей, но и для вас!»

КЛАЙД ФЕССЛЕР, вице-президент по развитию бизнеса Harley-Davidson Motor Company

«Шон Кови следует примеру своего отца и в фирменном стиле Кови очень ярко описывает свой опыт подростка. Уроки, вынесенные из собственного опыта, делают эту книгу уникальным руководством для молодых людей, которые находятся в поисках жизненного пути».

ФРЭНСИС ХЕССЕЛЬБЕЙН, президент и исполнительный директор Drucker Foundation, бывший президент Girl Scouts of America

«Лучший способ добиться того, чтобы ваша жизнь “работала” – сделать верный выбор в подростковом возрасте. Книга “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” помогает подросткам увидеть себя как основную силу собственной жизни, независимо от их происхождения, прошлого или настоящего опыта».

СТЕДМАН ГРЭМ, автор книги «Вы можете сделать так, чтобы это произошло» и основатель ассоциации «Спортсмены против наркотиков»

«“7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – настоящее золото. До работы в Олимпийском комитете я был тренером и очень любил работать с молодыми людьми. Вместе с ними и у них я научился многому. Я понял, как важно мечтать, ставить перед собой цели, чтобы реализовать их и в конце концов отпраздновать победу. Книга Шона Кови поистине несет это послание!»

ДИК ШУЛЬЦ, исполнительный директор Олимпийского комитета США

«Вдохновляющие примеры решения реальных проблем, с которыми каждый день сталкиваются такие же тинейджеры, как и я сам, их опыт и ситуации из их жизни помогли мне принять очень важные в моей жизни решения. Очень рекомендую эту книгу всем тинейджерам».

ДЖЕРЕМИ СОММЕР, 19 лет

«Современные подростки заслуживают лучшего. Книга Шона Кови учит молодежь всего мира трудолюбию, честности и говорит о том, как важно приносить пользу своей семье и обществу. Эта книга укрепляет веру в то, что наши подростки – надежда на лучший мир».

МАЙКЛ КУИНЛЭН, исполнительный директор и председатель совета директоров McDonald’s Corporation

«Для профессионального спортсмена важно выигрывать на баскетбольной площадке, но гораздо важнее – выигрывать в жизни. Эта книга – план игры для тинейджеров, благодаря которому они могут играть в одной команде со своими партнерами, семьями и друзьями. Она предлагает стратегии улучшения своей жизни и усовершенствования себя».

ШЕРИЛ СВУПС, профессиональная баскетболистка

«Сегодняшние подростки – будущие лидеры наших семей, сообществ и нации. Книга “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” показывает, как важно трудиться, ставить перед собой цели и достигать их, брать на себя ответственность и проявлять инициативу, а все это – характеристики эффективных лидеров».

МАЙКЛ О. ЛИВИТТ, губернатор штата Юта и заместитель председателя Национальной ассоциации губернаторов (National Governor’s Association)

«Раньше мне было сложно справляться с семейными обязанностями, хорошо учиться в школе и общаться с друзьями. Прочитав эту книгу, я стал организованнее».

ДЖОЙ ДЕНЕВЕЛЛИС, 18 лет

«Стивен Кови может по праву гордиться своим сыном Шоном, который прекрасно усвоил уроки отца. Те, кто хочет избежать искушения наркотиками и алкоголем, должны проявить благоразумие и следовать советам этой книги. Эта книга написана для тинейджеров, ее автор и сам не так давно был подростком. “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – необходимый инструмент, который поможет молодым людям сделать правильный выбор, несмотря на то, что им приходится взрослеть в хаосе девяностых. Хотел бы я, чтобы такая книга была и у нас – тех, кому пришлось взрослеть в шестидесятые!»

КЭНДИС ЛАЙТНЕР, основатель MADD (Mothers Against Drunk Drining, «Матери против нетрезвых водителей»)

«В жизни каждый из нас стоит перед выбором – утонуть в жалости к себе или плыть в океане знаний. Перед вами – превосходное руководство для молодежи, помогающее найти смысл жизни».

АРУН ГАНДИ, внук Махатмы Ганди и основатель Института Ганди (Gandhi Institute)

«Книга “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” призывает подростков максимально реализовать свой потенциал, достичь поставленных целей и воплотить свои мечты. С помощью наглядных примеров книга показывает, как это сделать».

ДЕЙВ ЧЕКЕТТС, президент и исполнительный директор компании Madison Square Garden

«Сегодня наша молодежь сталкивается с проблемами, которые их отцы и деды не могли себе и представить. “7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” обеспечит молодых людей инструментами, которые позволят им найти ответы на самые сложные вопросы. Пусть будут благословенны наши подростки, пусть им помогут любящие родители, учителя и друзья, и пусть они станут счастливыми и здоровыми людьми, приносящими пользу всему обществу».

ДОКТОР РОБЕРТ ШУЛЛЕР, автор книг «Если вы об этом мечтаете, значит вы это можете» и «Час силы», священник Crystal Cathedral

«Книгу Шона Кови должны прочесть все дедушки и бабушки, и она обязательно должна войти в список подарков подросткам во всех семьях. Принципы, предлагаемые Шоном, помогут достичь понимания между поколениями, что так редко в современном обществе. Более того, его советы помогут открыть близким людям сердца навстречу друг другу. Дедушки и бабушки могут оказывать огромное влияние на жизнь своих внуков, если последуют советам Кови».

КИРК Л. СТРОМБЕРГ, директор по стратегическому планированию и развитию Американской ассоциации пенсионеров (American Association of Retired Persons, AARP)

«Примеры Шона напоминают мне о том, как важно по максимуму использовать свои возможности. Я занимаюсь спортом. Но я – далеко не лучший. Эта книга помогла мне понять, что, если я хочу достичь своих целей, следует полагаться на свои силы».

БРЕНТ КУИК, 15 лет

«То, как мы живем, зависит от наших жизненных принципов. Эта книга поможет каждому тинейджеру создать фундамент, основанный на ценностях, которые действительно важны».

ДОНАЛЬД ДЖ. СОДЕРКВИСТ, заместитель председателя совета директоров и заместитель директора по производственным вопросам компании Wal-Mart Stores

«В современном обществе множество проблем. Этот мир нуждается в молодых, у которых есть яркое ви’дение будущего, готовность и желание приносить пользу своим семьям, школам и обществу. Книга Шона Кови учит нашу молодежь именно этому!»

БОБ ГУДВИН, президент и исполнительный директор Points of Light Foundation

«“7 Навыков высокоэффективных тинейджеров” – важное, мощное, но отнюдь не назидательное послание, заключающее в себе гораздо больше, чем обычные советы. Кови предлагает надежное, проверенное временем направление, но не проповедует и не поучает… он облекает бесспорную мудрость в дружескую и доступную форму. Эта книга вызывает доверие и поощряет подростков следовать своему сердцу, а не просто идти за толпой».

ПАТРИК С. О’БРАЙЕН, писатель, основатель и президент Making College Count

«Если эта книга вам не нужна, значит, ваша жизнь – настоящее совершенство».

ДЖОРДАН МАКЛАФЛИН, 17 лет

«В этой книге множество позитивных, вдохновляющих и мотивирующих стратегий, которые помогут тинейджерам полностью реализовать свой потенциал».

ЛАУРА С. ШЛЕЗИНГЕР, доктор философии, автор книги «Десять глупостей, которые делают женщины, чтобы испортить себе жизнь»

«Эта книга для победителей! За все те годы, что я тренирую молодых людей, я вместе с ними понял, что труд, цели и ясное ви’дение своей мечты помогают добиваться успеха, даже если сейчас вы проигрываете».

ЛУИ ХОЛЬЦ, бывший ведущий тренер футбольной команды Университета Нотр-Дам, чемпиона США 1988 года, спортивный аналитик College Footbal Today of CBS

Маме.

Спасибо за все твои колыбельные и за ночные разговоры

Кто я?

Я – твой постоянный спутник.

Я – самый верный помощник или самое тяжкое бремя.

Я толкаю тебя вверх или тяну вниз, к неудаче. Я – полностью в твоем распоряжении. Ты можешь передать мне половину своих дел, и я сделаю их

быстро и точно.

Мною легко управлять – нужно просто быть твердым.

Покажи мне, как именно нужно что-нибудь делать, и после нескольких уроков я буду выполнять это автоматически.

Я – слуга всех выдающихся людей, и, увы, я – слуга всех неудачников. Тех, кто стал великим, сделала великими я.

И тех, кто ничего не добился, сделала неудачниками я.

Я не машина, но действую с точностью машины и с интеллектом человека. Ты можешь управлять мною ради успеха или ради краха – мне это все равно.

Найди меня, научи меня, будь тверд со мной, и я положу к твоим ногам весь мир. Поддайся мне, и я разрушу твою жизнь.

Кто я?

Я – твоя привычка

Часть 1

План

Как возникают привычки

Они создадут тебя или разрушат

Привет! Меня зовут Шон, и я написал эту книгу. Не знаю, откуда она у тебя взялась. Может быть, тебе дала ее мама, потому что хотела о чем-то тебе сообщить. Может быть, ты купил ее на собственные деньги, потому что тебе показалось интересным ее название. Неважно, как она попала к тебе в руки, – я очень этому рад. Теперь тебе остается просто ее прочитать.

Многие тинейджеры читают книги, но я к ним не относился. Если ты похож на меня, то уже, наверное, готов забросить эту книгу подальше. Но прежде чем это сделать, послушай, что я тебе скажу. Если ты дашь обещание ее прочитать, я обязуюсь превратить это чтение в настоящее приключение. Чтобы книга была интересной, я наполнил ее забавными рисунками, неплохими идеями, замечательными цитатами и невероятными историями о реальных тинейджерах всего мира… кроме того, тебя ждут некоторые сюрпризы. Может быть, дашь мне шанс?

Договорились?

Прекрасно!

Сначала мы создаем привычки, а потом привычки создают нас.

Английский поэт

Итак, я продолжаю. Эта книга опирается на другую, которую несколько лет назад написал мой отец Стивен Р. Кови. Она называется «7 Навыков высокоэффективных людей». Как ни удивительно, его книга стала настоящим бестселлером, но ее успехом он во многом обязан мне и моим братьям и сестрам.

Дело в том, что мы, дети, были его подопытными кроликами. Отец ставил на нас все свои психологические эксперименты. В результате мои родственники переживают серьезные эмоциональные трудности. (Эй, братишки и сестренки, я

просто пошутил…) К счастью, мне все-таки удалось остаться невредимым.

Я написал эту книгу, потому что жизнь подростков перестала быть легкой и беззаботной. Сегодня это – джунгли. Если я сделал свою работу как следует, эта книга может стать компасом, который поможет тебе выбраться из них. Кроме того, в отличие от папиной книги, адресованной «старикам» (и местами ужасно скучной), моя написана специально для тинейджеров и интересна от начала до конца.

Сейчас я – «тинейджер на пенсии», но еще помню, каково это – быть подростком. Клянусь, тогда я все время чувствовал себя, как на захватывающих дух «американских горках». Оглядываясь назад, я удивляюсь, как мне удалось выжить… Никогда не забуду, как в седьмом классе я впервые влюбился в девочку по имени Николь. Я попросил своего друга Клера сообщить ей, что она мне нравится. (Я так боялся сказать ей об этом сам, что не мог обойтись без посредника.) Клер выполнил свою миссию и доложил:

– Эй, Шон, я сказал Николь, что она тебе нравится.

– И что она ответила? – краснея, спросил я.

– Она сказала: «О-о-о, Шон. Он такой жирный…»

И он засмеялся. Я был убит. Я чувствовал себя так, будто провалился в темную дыру и никогда из нее не выберусь. Я дал себе обет, что всегда буду ненавидеть женщин. К счастью, гормоны оказались сильнее, и скоро я вновь стал интересоваться девочками.

Подозреваю, что тебе знакомы и другие проблемы, которыми делятся со мной тинейджеры:

«У меня очень много дел и очень мало времени. Школа, домашние задания, работа, друзья, вечеринки и превыше всего – семья. Я просто раздавлен. Помогите!»

«Как я могу хорошо к себе относиться, если все делаю не так? Все, что я вижу вокруг, доказывает: другие умнее, симпатичнее или популярнее меня. Я ничего не могу с этим сделать и постоянно думаю: “Если бы у меня были такие волосы, как у нее… такая одежда… такой характер… такой парень… я была бы счастлива”».

«Я чувствую, что совершенно не контролирую свою жизнь».

«Моя семья – настоящее стихийное бедствие! О, если бы мои родители от меня отвязались, и я смог бы жить так, как хочу… Они вечно недовольны, и я, кажется, никогда не смогу оправдать их ожиданий».

«Я знаю, что живу неправильно. В моей жизни присутствует все: наркотики, алкоголь, секс и прочее. Когда я с друзьями, я просто сдаюсь и делаю то же, что все остальные».

«Я села на диету. Кажется, это уже пятая диета в этом году. Я действительно хочу измениться, но мне не хватает дисциплины. Каждый раз, начиная новую диету, я надеюсь на лучшее, но обычно сдаюсь очень быстро. Потом я чувствую себя просто ужасно…»

«Сейчас у меня не слишком хорошо идут дела в школе. Если я не стану учиться лучше, мне не удастся поступить в колледж».

«У меня постоянно меняется настроение, я легко впадаю в депрессию и не знаю, что с этим делать».

Эти проблемы реальны, а от реальной жизни не спрячешься, как ни пытайся. Я и не пытаюсь: вместо этого я предлагаю тебе набор инструментов, которые прекрасно помогают справляться с реальной жизнью. Что это за инструменты? Это – 7 Навыков эффективных тинейджеров, или, другими словами, семь качеств, которыми отличаются все счастливые и успешные тинейджеры в мире.

Сейчас ты, наверное, гадаешь, что это за навыки… Пожалуй, я перестану держать тебя в напряжении и назову их.

Навык 1. Будь проактивен[1 - Реактивное поведение – поведение, характеризующееся автоматическими или заранее запрограммированными реакциями на определенный стимул или воздействие со стороны внешней среды. Реактивному поведению противопоставляется поведение проактивное, то есть такое поведение, которое является следствием сознательного выбора и основывается на мотивах и внутренних ценностях человека. – Прим. ред.]

Возьми на себя ответственность за свою жизнь.

Навык 2. Начинай, представляя конечную цель

Определи свою миссию и цели в жизни.

Навык 3. Начинай с самого важного

Расставляй приоритеты и в первую очередь делай самое важное.

Навык 4. Действуй по принципу «выиграть – выиграть»

Поддерживай установку «выиграть может каждый».

Навык 5. Сначала стремись понять, потом – быть понятым

Сотрудничай с другими, чтобы достичь большего. Искренне слушай других людей.

Навык 6. Синергия[2 - Синергия – эффект от совместной деятельности двух (и более) элементов, результат которого представляет собой больше, чем сумма результатов или функций индивидуальных элементов. – Прим. ред.]

Сотрудничай с другими, чтобы достичь большего.

Навык 7. «Затачивай пилу»

Регулярно обновляй себя.

Как показывает диаграмма, навыки вырастают один из другого. Навыки 1, 2 и 3 относятся к умению управлять собой. Мы называем это «Личной Победой». Навыки 4, 5 и 6 касаются отношений с другими людьми и командной работы. Мы называем это «Общественной Победой». Прежде чем стать хорошим командным игроком, нужно привести в порядок самого себя. Поэтому Личная Победа стоит впереди Общественной Победы. Последний, Навык 7, – навык обновлять себя. Он питает остальные шесть. Эти навыки кажутся довольно простыми, правда? Но скоро ты увидишь, как мощно они могут действовать! Прекрасный способ усвоить все 7 Навыков – понять, чем они не являются.

На следующей странице мы рассмотрим их противоположности.

7 Навыков тинейджеров-неудачников

Навык 1. Просто реагируй

Обвиняй во всех своих проблемах родителей, дураков-учителей, подлых соседей, своего парня или девушку, правительство или кого-нибудь или что-нибудь еще. Будь жертвой. Не неси никакой ответственности за свою жизнь. Веди себя как животное. Если проголодался – ешь. Если на тебя кричат, кричи в ответ. Если чувствуешь, что делаешь нечто неправильное, продолжай в том же духе.

Навык 2. Не думай о будущем

Не строй планов. Любой ценой избегай своих целей. Никогда не задумывайся о том, что будет завтра. Зачем беспокоиться о последствиях своих действий? Живи одним моментом. Спи с кем попало, прожигай жизнь, развлекайся, потому что завтра мы все равно умрем.

Навык 3. Откладывай самое важное на потом

Независимо от того, что в твоей жизни самое важное, не делай этого до тех пор, пока не потратишь достаточно времени на просмотр телевизора, бесконечную

болтовню по телефону, сидение в Интернете и бесцельное шатание по округе. Всегда откладывай домашние задания на завтра. Следи за тем, чтобы сначала делать то, что не имеет особенного значения, а только потом – то, что важно.

Навык 4. Думай в духе «выиграть – проиграть»

Воспринимай жизнь как жестокую конкуренцию. Одноклассники думают только о том, как бы тебя обогнать, поэтому сначала нужно обогнать их. Не позволяй никому ни в чем преуспеть, помни: если кто-то выиграет, ты проиграешь. Но если все идет к тому, что ты проигрываешь, постарайся потащить этого нахала за собой.

Навык 5. Сначала говори, а потом делай вид, что слушаешь

У тебя есть рот, используй его. Говори как можно больше. Всегда выражай свое мнение первым. Если все уже знают, что ты думаешь, сделай вид, что слушаешь – кивай головой и произноси «гм-гм». А если тебя действительно интересует мнение человека, объясни ему, каким оно должно быть.

Навык 6. Ни с кем не сотрудничай

Давай посмотрим правде в глаза: другие люди очень странные, потому что они не такие, как ты. Зачем же стараться с ними поладить? Командная работа – игра для дураков: твои идеи все равно самые лучшие, поэтому удобнее все делать самому. Живи сам по себе, как одинокий остров в океане.

Навык 7. Не заботься о себе

Будь настолько занят, чтобы у тебя не оставалось времени на отдых или самосовершенствование. Никогда не учись ничему новому. Избегай физических упражнений, словно чумы. И, ради всего святого, держись подальше от хороших книг, природы и всего, что может тебя вдохновить.

Как видишь, подобные навыки – рецепты катастрофы. Хотя многие из нас им поддаются… ну, иногда и я в том числе. Поэтому не стоит удивляться, что жизнь временами становится отвратительной.

• Что же такое привычки?

Привычки[3 - Мы переводим английское слово habit двумя русскими словами: «навык» и «привычка». Привычкой мы называем сложившийся способ поведения, возникающий, как правило, бессознательно и приобретающий характер потребности, в отличие от навыка – конкретного умения, сознательно выработанного упражнениями, при участии воли человека. – Прим. ред.] – это то, что мы делаем регулярно. Но обычно мы не осознаем, что они у нас есть. Это как движение на автопилоте.

Есть хорошие привычки, например:

• Регулярные занятия спортом

• Планирование

• Уважение к другим людям

Есть дурные привычки:

• Мыслить негативно

• Считать себя хуже других

• Во всем обвинять окружающих

А есть привычки, которые не имеют значения, например:

• Принимать душ по ночам

• Есть йогурт вилкой

• Читать журналы с конца

В зависимости от того, какие они, привычки или помогают, или разрушают нас. Мы становимся тем, что делаем регулярно. Вот как сказал об этом поэт Сэмюэль Смайлс:

Посеешь мысль, пожнешь поступок;

Посеешь поступок, пожнешь привычку;

Посеешь привычку, пожнешь характер;

Посеешь характер, пожнешь судьбу.

К счастью, мы сильнее наших привычек. А значит, их можно изменить. Например, сложи руки на груди. Какая рука оказалась сверху? А теперь сложи руки наоборот, чтобы сверху оказалась другая рука. Как ты себя при этом чувствуешь? Немного странно, правда? Но если ты будешь складывать руки по-новому тридцать дней подряд, это чувство пропадет. Ты даже перестанешь об этом думать. У тебя появится новая привычка.

В любой момент можно посмотреть в зеркало и сказать: «Эй, вот это мне в тебе не нравится» и изменить себя. Это не всегда легко, но всегда возможно.

Тебе пригодятся не все идеи из этой книги. С другой стороны, чтобы увидеть результаты, не нужно становиться совершенством. Если в течение определенного времени ты будешь следовать даже некоторым из этих навыков, вполне вероятно, что в твоей жизни произойдут перемены, которые ты всегда считал невозможными.

7 Навыков помогут тебе:

• Взять под контроль свою жизнь

• Улучшить отношения с друзьями

• Принимать более удачные решения

• Ладить с родителями

• Преодолеть алкогольную или наркотическую зависимость

• Определить свои ценности и расставить приоритеты

• Делать больше за меньшее время

• Обрести уверенность в себе

• Стать счастливым

• Найти баланс между школой, работой, друзьями и всем прочим

И последнее. Эта книга – твоя, пользуйся ею как тебе удобно. Возьми карандаш, ручку или фломастеры и отмечай важные места. Не бойся подчеркивать или отмечать цветом идеи, которые тебе нравятся. Делай заметки на полях. Рисуй. Перечитывай истории, которые тебя вдохновляют. Запоминай цитаты, которые дают тебе надежду. Старайся делать «маленькие шаги», приведенные в конце каждой главы. Они предназначены для того, чтобы помочь тебе немедленно начать приобретать новые навыки. Делая это, ты получишь от книги максимальную пользу.

Возможно, чтобы получить помощь или информацию, ты захочешь позвонить по телефонам или посетить веб-сайты, приведенные в конце этой книги.

Ничего страшного, если ты относишься к тем читателям, которые листают книги в поисках картинок. В какой-то момент тебе все равно придется прочесть ее от начала и до конца, потому что 7 Навыков последовательны и опираются друг на друга. Навык 1 возникает раньше Навыка 2 (и так далее) не случайно.

Ну, что скажешь? Окажи мне услугу и прочти эту книгу!

Что ждет нас впереди

Очень скоро ты прочтешь десяток самых дурацких заявлений в истории.

Уверен, что ты не захочешь их пропустить.

Итак, читай дальше!

Парадигмы и принципы

Что видишь, то и получаешь

Вот несколько заявлений, которые много лет назад сделали люди, считающиеся экспертами в своей области. Тогда эти заявления казались вполне разумными, сейчас – совершенно идиотскими.

Десять самых глупых высказываний всех времен:

10. «Не понимаю, зачем кому-нибудь может понадобиться иметь дома компьютер».

ТАК СКАЗАЛ В 1977 ГОДУ КЕННЕТ ОЛЬСЕН, ОСНОВАТЕЛЬ И ПРЕЗИДЕНТ КОРПОРАЦИИ DIGITAL EQUIPMENT CORPORATION.

9. «Аэроплан – забавная игрушка, но для военных целей он совершенно бесполезен».

ЭТО ЗАЯВИЛ В 1911 ГОДУ МАРШАЛ ФЕРДИНАНД КОХ, ФРАНЦУЗСКИЙ ВОЕННЫЙ СТРАТЕГ И БУДУЩИЙ ВОЕНАЧАЛЬНИК ВРЕМЕН ПЕРВОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ.

8. «Человек никогда не высадится на Луне, несмотря ни на какие грядущие научные достижения».

ДОКТОР ЛИ ДЕ ФОРЕСТ, ИЗОБРЕТАТЕЛЬ ВАКУУМНОЙ ТРУБКИ (ИЛИ ТРИОДА) И «ОТЕЦ» РАДИО, 25 ФЕВРАЛЯ 1967 ГОДА.

7. «Через шесть месяцев [телевидение] уйдет со всех рынков, которые сейчас завоевывает. Людям скоро надоест каждый вечер пялиться в фанерный ящик».

ЗАЯВИЛ В 1946 ГОДУ ДЭРИЛ Ф. ЗАНУК, ГЛАВА КИНОКОМПАНИИ XX CENTURY FOX.

6. «Нам не нравится, как они играют, да и гитарная музыка уже выходит из моды».

КОМПАНИЯ DECCA RECORDS, МОТИВИРУЯ СВОЙ ОТКАЗ РАБОТАТЬ С THE BEATLES В 1962 ГОДУ.

Поддерживай в себе чистоту и ясность; ты – окно, сквозь которое видишь весь мир.

Джордж Бернард Шоу, английский драматург

5. «Употребление табака оказывает благотворное влияние на большинство людей».

ДОКТОР ЙЕН ДЖ. МАКДОНАЛЬД, ХИРУРГ ИЗ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА, ЦИТАТА ИЗ ЖУРНАЛА NEWSWEEK ОТ 18 НОЯБРЯ 1969 ГОДА.

4. «У этого так называемого телефона слишком много недостатков, чтобы серьезно рассматривать его в качестве средства коммуникации. По сути, это устройство не представляет для нас никакого интереса».

ВНУТРЕННИЙ ДОКУМЕНТ КОМПАНИИ WESTERN UNION, 1876 ГОД.

3. «Земля – центр Вселенной».

ПТОЛЕМЕЙ, ВЕЛИКИЙ ЕГИПЕТСКИЙ АСТРОНОМ, II ВЕК.

2. «Сегодня не произошло ничего особенного…»

КОРОЛЬ АНГЛИИ ГЕОРГ III, 4 ИЮЛЯ 1776 ГОДА (ДЕНЬ, КОГДА В США БЫЛА ПОДПИСАНА ДЕКЛАРАЦИЯ НЕЗАВИСИМОСТИ И США СТАЛИ НЕЗАВИСИМЫМ ГОСУДАРСТВОМ).

1. «Все, что можно было изобрести, уже изобретено».

ЧАРЛЬЗ Х. ДУЭЛЛ, РУКОВОДИТЕЛЬ ПАТЕНТНОГО БЮРО США, 1899 ГОД.

А вот список высказываний, принадлежащих реальным тинейджерам, таким же, как ты. Тебе точно приходилось слышать нечто подобное, и эти заявления не менее дурацкие, чем те, которые ты только что прочитал.

«В нашей семье никто никогда не учился в колледже. Было бы безумием думать, что это удастся мне».

«Это бесполезно. Мы с отчимом никогда не поладим. Мы просто слишком разные».

«Учитель ко мне придирается».

«Она такая красавица… готов поспорить, она полная дура».

«Невозможно ничего достичь, если у тебя нет нужных связей».

«Я? Худая? Ты шутишь? В нашей семье все жутко толстые».

«Невозможно найти приличную работу, потому что с подростками никто не хочет связываться».

Что такое парадигма?

Что общего у двух этих списков высказываний? Во-первых, все они выражают предположения о том, как устроен мир. Во-вторых, все они ошибочны или неполны, хотя люди, которым они принадлежат, убеждены в их истинности.

Парадигма – еще одно слово, обозначающее предположения. Парадигма – это твоя точка зрения, твое восприятие, критерий оценки или убеждение. Может быть, ты замечал, что наши парадигмы часто не соответствуют реальности и поэтому ограничивают нас. Например, ты уверен, что никак не можешь поступить в колледж. Но ведь Птолемей был точно так же уверен, что Земля – центр Вселенной.

Теперь подумай о девушке, которая убеждена, что никогда не сможет поладить с отчимом. Если она в этом уверена, сможет ли она с ним когда-нибудь подружиться? Вряд ли, потому что именно это убеждение помешает ей решить проблему.

Парадигмы подобны очкам. Если твои представления о себе и о жизни несовершенны, они подобны очкам с плохо подобранными линзами. Эти линзы влияют на то, как ты видишь окружающее. Но ты получаешь именно то, что видишь. Если ты веришь, что родился тупицей, именно это убеждение и делает тебя таким. Если ты уверен, что тупица – твоя сестра, то будешь искать подтверждения этой точке зрения, непременно найдешь их, и в твоих глазах она навсегда останется тупицей. С другой стороны, если ты веришь, что умен, это убеждение повлияет на все, что ты делаешь.

Девушка по имени Кристи рассказала мне о том, как она любит красоту гор. Однажды она пошла к окулисту и, к своему удивлению, обнаружила, что ее зрение намного хуже, чем она думала. Она надела новые контактные линзы и была поражена тем, как хорошо стала видеть. «Я поняла, что у гор, у деревьев и даже у дорожных указателей гораздо больше деталей, чем я могла себе представить. Это было очень странно. Я не знала, насколько у меня плохое зрение, пока не убедилась в том, как хорошо можно видеть», – сказала она. Часто именно так и бывает: мы не знаем, как много теряем из-за неверных парадигм.

У нас есть представления о самих себе, о других людях и о жизни в целом. Давай рассмотрим их.

• Представления о себе

А сейчас остановись и подумай: помогают или мешают тебе твои представления о самом себе?

Когда моя жена Ребекка училась в старших классах средней школы Мэдисон в Айдахо, перед шоу «Мисс Мэдисон» все девочки класса записывались для участия в этом конкурсе. Ребекка, как и другие девочки, тоже записалась. А Линда, которая сидела за одной партой с Ребеккой, просто передала список дальше.

– Линда, запишись, – стала настаивать Ребекка.

– О нет, я не могу.

– Почему? Будет очень весело…

– Нет, это не для меня.

– Уверена, это как раз для тебя. Мне кажется, ты будешь выглядеть замечательно!

Ребекка и другие девочки продолжали настаивать, и Линда, наконец, записалась на конкурс.

Тогда Ребекка не придала этому случаю особого значения. Но семь лет спустя она получила письмо от Линды. Линда описывала свою внутреннюю борьбу, начавшуюся в тот день, и благодарила Ребекку за то, что она стала той искрой, которая помогла Линде изменить свою жизнь. Линда писала, что в школе страдала от низкой самооценки и испытала настоящее потрясение от того, что Ребекка посчитала ее достойной участвовать в конкурсе. Она записалась только для того, чтобы Ребекка и другие девочки отстали от нее.

Линда написала, что мысль об участии в конкурсе вызывала у нее крайне неприятные чувства; на следующий день она даже поговорила с организатором конкурса и попросила его вычеркнуть ее имя из списка. Но, как и Ребекка, организатор конкурса стал настаивать на ее участии.

Линда согласилась, хотя и неохотно.

Но этого оказалось достаточно. Отважившись участвовать в мероприятии, которое требовало от нее показать все, на что она способна, Линда начала воспринимать себя по-новому. В своем письме Линда от всего сердца благодарила Ребекку за то, что та сняла с нее плохо подобранные очки, разбила их об пол и настояла на том, чтобы Линда примерила новые.

Линда писала, что тогда она не выиграла конкурс и не получила никаких призов. Но она преодолела очень серьезное препятствие: негативное представление о себе. Ее примеру последовали две ее младшие сестры, которые позже тоже участвовали в этом конкурсе. В их семье это стало важным событием.

Через год Линда стала старостой класса и, как вспоминает Ребекка, превратилась в живого и общительного человека.

С Линдой произошло то, что называется «сдвиг парадигмы». Это значит, что ты внезапно начинаешь видеть мир по-новому, будто надел новые очки. Негативные представления о себе могут нас ограничивать, позитивные выявляют в нас все лучшее. Это показывает известная история о сыне короля Франции Луи XVI.

Короля Луи лишили трона и бросили в тюрьму. Его юного сына, принца, тоже захватили. Мятежники думали, что, если удастся разрушить морально сына короля, наследника престола, он никогда не осознает великой миссии, предназначенной ему судьбой.

Мятежники увезли его далеко от столицы и постарались втянуть во все низости и мерзости, которые только можно вообразить. Они кормили его прекрасными яствами, которые очень быстро могли превратить его в раба желудка. Они постоянно говорили при нем непристойности. Они приводили к нему самых распутных и сладострастных женщин. Они показали ему бесчестье и ложь. Двадцать четыре часа он был окружен вещами, способными опустить душу человека на самое дно. Мучения длились больше шести месяцев, но юноша ни разу не уступил соблазну. Наконец, после того как принц устоял перед самыми немыслимыми искушениями, тюремщики спросили его, почему он не поддался им, что помогало ему устоять. Ведь все эти вещи сулили наслаждения, удовольствия, вызывали сильные желания, и все они были у его ног. Юноша сказал: «Я не могу участвовать в этом, потому что рожден для того, чтобы быть королем».

У принца Луи были настолько ясные представления о своей миссии, что поколебать их не смогло ничто. Если ты носишь очки, на которых написано «я могу это сделать», «я что-то значу», эти убеждения позитивно повлияют на твою жизнь.

Может быть, сейчас ты думаешь: «Если мои представления о себе настолько искажены, что я могу сделать, чтобы их исправить?» Один из способов изменить ошибочные убеждения – общаться с теми, кто верит в тебя и укрепляет твою уверенность в себе. Для меня таким человеком всегда была мама. Когда я взрослел, мама всегда верила в меня, особенно когда я сам сомневался в себе. Она всегда говорила: «Шон, конечно, тебе стоит побороться за звание старосты класса» или «Назначь ей свидание. Я уверена, она просто мечтает об этом». Когда мне нужно было укрепить свою уверенность, я просто говорил с мамой, и она протирала мои очки.

Поговори с успешными людьми: почти каждый из них скажет, что в его жизни был кто-то, кто в него верил… учитель, друг, родители, опекун, сестра или бабушка. Достаточно хотя бы одного человека, и совершенно неважно, кто это будет. Не бойся попасть в зависимость от него, не бойся, что он будет контролировать каждый твой шаг. Обращайся к нему за советом. Постарайся видеть себя так, как видит тебя он. Какие перемены могут вызвать новые очки! Однажды кто-то сказал: «Узнав, каким хочет тебя видеть Бог, ты пробудился бы и никогда больше не был бы прежним».

Иногда бывает не на кого положиться, и приходится идти в одиночку. Если это так, обрати особое внимание на следующую главу, где ты найдешь несколько полезных инструментов, которые помогут тебе улучшить представление о себе.

• Представления о других людях

У нас есть убеждения, связанные не только с нашим «Я», но и с другими людьми, и они тоже могут быть ошибочными.

Если мы научимся смотреть на мир с иной точки зрения, это поможет нам понять, почему другие люди ведут себя так, а не иначе.

Бекки рассказала мне о том, как у нее произошел «сдвиг парадигмы».

В старших классах школы у меня была подруга Ким. Она была вполне нормальная девчонка, но дни шли, и с ней становилось все труднее ладить. Она все время обижалась и часто считала, что ею пренебрегают. У нее постоянно менялось настроение, и с ней было трудно общаться. Дошло до того, что мы с друзьями почти не звонили ей. В конце концов мы вообще перестали звать ее с собой.

После окончания этого учебного года я уехала почти на все лето, а когда вернулась, разговорилась со своей подружкой, чтобы узнать последние новости. Она рассказывала мне все сплетни, кто с кем встречается, обо всех новых романах и т. д. А потом она вдруг сказала: «Ой! Я тебе не рассказывала о Ким? Ей в последнее время было трудно, потому что ее родители долго и тяжело

разводились. Она принимает это очень близко к сердцу».

Когда я это услышала, мое восприятие ситуации совершенно изменилось. Вместо того чтобы раздражаться из-за поведения Ким, мне стало стыдно за себя. Я чувствовала себя так, будто бросила ее в тяжелую минуту. Одной простой новости оказалось достаточно, чтобы мое отношение к ситуации полностью изменилось. Этот случай действительно открыл мне глаза.

Чтобы парадигма Бекки изменилась, оказалось достаточно капли новой информации. Слишком часто мы судим о людях, не зная всех фактов.

С похожей ситуацией столкнулась и Моника.

Раньше я жила в Калифорнии, и там у меня было много друзей. Я не думала о том, чтобы знакомиться с новыми людьми, потому что у меня и так были друзья, и считала, что новичкам нужно заботиться о себе самим. А потом, когда мы переехали, я сама стала новенькой и хотела, чтобы кто-нибудь взял надо мной «шефство» и ввел в круг своих друзей. Теперь я вижу это совершенно иначе: я знаю, что значит не иметь друзей.

Теперь Моника будет иначе относиться к новеньким, тебе не кажется? Способность увидеть ситуацию с новой точки зрения может сильно изменить наше отношение к другим людям.

FRANK & ERNEST ® by Bob thaves

Классический пример «сдвига парадигмы» – следующая история из Reader’s Digest (ее автор Дэн П. Грейлинг).

Однажды моя подруга возвращалась в Южную Америку после того, как долгое время прожила в Европе. Ей пришлось провести какое-то время в лондонском аэропорту Хитроу. Она заказала чашечку кофе, пакетик печенья и, нагруженная багажом, села за свободный столик. Она углубилась в чтение утренней газеты и вдруг услышала какой-то шорох за столиком. Выглянув из-за своей газеты, она с изумлением увидела хорошо одетого молодого человека, который с удовольствием ел печенье из ее пакета. Она не хотела устраивать сцен и поэтому наклонилась и тоже взяла из пакета печенье. Прошла минута. Снова шорох. Молодой человек взял из ее пакета еще одно печенье. К тому моменту, когда в пачке осталось всего одно печенье, она была очень разгневана, но все же ничего не говорила. Затем молодой человек разломил последнее печенье на две половинки, подвинул одну половинку ей, вторую съел сам, поднялся и ушел. Когда объявили ее рейс, моя знакомая все еще злилась. Представьте себе ее смущение, когда она открыла свою сумочку и увидела там свой пакет печенья. Оказалось, она ела печенье этого парня!

Какие чувства испытывала эта женщина к молодому человеку перед тем, как обнаружила свою ошибку? «Что за наглый, бесцеремонный тип!»

А что она почувствовала потом? «Как неудобно! Как мило с его стороны, что он поделился со мной последним печеньем!»

Вывод очень прост. Наши парадигмы часто неполны, ошибочны или совершенно не соответствуют реальности. Поэтому не стоит слишком быстро судить о людях, наклеивать ярлыки или создавать незыблемые мнения о других или о самих себе. Со своей весьма ограниченной точки зрения мы редко видим всю картину в целом и редко располагаем всеми фактами.

Кроме того, необходимо оставаться открытым к новой информации, к новым идеям и точкам зрения и быть готовым изменить свои парадигмы, если нам стало ясно, что они ошибочны.

Важнее всего здесь, очевидно, следующее: если мы хотим, чтобы в нашей жизни произошли серьезные перемены, самое важное – изменить парадигмы или сменить очки, сквозь которые мы смотрим на мир. Смени линзы, и изменится все остальное.

Если внимательно посмотреть на наши проблемы (связанные с отношениями, представлениями о себе и с установками по отношению к миру), то окажется, что большинство из них – результат неверной парадигмы. Например, если у тебя плохие отношения с отцом, очень может быть, что у вас обоих – ошибочные представления друг о друге. Возможно, ты уверен, что он совершенно оторван от жизни и отстал от реальности современного мира, а он может считать тебя испорченным, неблагодарным ребенком. Но на самом деле неверны обе эти установки, и именно они мешают вам по-настоящему общаться. Скоро ты увидишь, что эта книга бросает вызов многим твоим убеждениям и, надеюсь, поможет тебе создать более точные и правильные парадигмы. Держись крепче!

• Представления о жизни

Кроме представлений о себе и других людях, у нас есть представления и о мире в целом. Обычно можно понять, какая у тебя парадигма, если спросить себя: «Какова движущая сила моей жизни?», «О чем я чаще всего думаю?», «Кем или чем я одержим?» Твоей парадигмой, «очками» или, как я это называю, «центром» твоей жизни становится то, что для тебя важнее всего. Для большинства подростков центром или целью жизни становятся друзья, вещи, парень или девушка, школа, родители, спорт или увлечения, герои, враги, он сам и работа. У каждого из таких «центров» (целей) есть свои положительные стороны, но все они тем или иным образом неполны; как ты сейчас убедишься, если твоя жизнь вращается вокруг одной из этих целей, она скоро превратится в полный хаос. К счастью, есть основа, на которую всегда можно положиться. Мы оставим ее напоследок.

Когда целью жизни становятся друзья

Нет ничего лучше, чем принадлежать к большой компании друзей, и ничего хуже, чем чувствовать себя изгоем. Друзья важны, но никогда не следует ставить их в центр своей жизни. Почему? Ну, иногда друзья непостоянны. Иногда они оказываются ненастоящими. Иногда они сплетничают за твоей спиной, или у них появляются новые друзья, и они забывают о тебе. У них меняется настроение. Они переезжают.

Кроме того, если ты строишь свою жизнь на том, чтобы иметь много друзей, быть частью компании и добиться популярности, может оказаться, что тебе придется занижать свои стандарты или менять их каждые выходные только ради того, чтобы понравиться друзьям.

Веришь ты в это сейчас или нет, обязательно придет день, когда друзья перестанут быть самой важной вещью в жизни. В старших классах у нас была замечательная компания. Мы все делали вместе – купались в запрещенных местах, набивали животы в забегаловках, где был «шведский стол», катались на водных лыжах по ночам, бегали на свидания, меняясь девчонками… Я обожал этих парней. Я был уверен, что мы будем друзьями вечно. Потом мы окончили школу, и я уехал в другой город. Удивительно, как редко мы видимся сейчас. Мы живем далеко друг от друга, и наше время занимают новые друзья, работа и семьи.

Когда я был подростком, я не мог себе этого представить. Заводи как можно больше друзей, но не стоит строить на этом свою жизнь. Это зыбкий фундамент.

Когда целью становятся вещи

Иногда мы смотрим на мир сквозь призму имущества, обладания. Мы живем в материальном мире. Он говорит нам, что «выигрывает тот, кто умирает в окружении самого большого количества игрушек». И нам приходится иметь самую быструю машину, самую лучшую одежду, самый современный музыкальный центр, самую модную стрижку и множество других вещей, которые, как нам кажется, принесут нам счастье. Имущество также выражается в форме титулов и достижений, например, лидер группы поддержки спортивной команды, капитан команды, круглый отличник, староста класса или редактор стенгазеты.

Нет ничего зазорного в том, чтобы приобретать вещи и с удовольствием ими пользоваться, но нельзя делать их целью своей жизни: они не несут в себе

вечной ценности. Наша уверенность должна исходить изнутри, а не снаружи, из качества нашего сердца, а не из количества вещей, которые у нас есть. Как бы там ни было, тот, кто умирает в окружении самого большого количества игрушек… все равно умирает.

У меня была знакомая девчонка, которая одевалась дороже и моднее всех, кого я когда-либо знал. Она почти никогда не надевала одну и ту же вещь дважды. Познакомившись с ней ближе, я стал замечать, что вся ее уверенность в себе основана на том, что на ней надето, и она имеет дурную привычку оценивать человека взглядом. Казалось, что каждый раз, разговаривая с другой девочкой, она оглядывает ее с ног до головы, чтобы убедиться, что сама одета не хуже. Обычно после подобного просмотра у нее возникал комплекс превосходства. «Целью» ее жизни были вещи, и довольно скоро я в ней совершенно разочаровался.

Однажды я прочел одну поговорку: «Если я – то, что я имею, и если то, что я имею, потеряно, – кто же тогда я?» Лучше не скажешь.

Когда целью становится твой парень или девушка

Наверное, в эту ловушку попасть легче всего: для кого из нас в определенный момент жизни его девушка или парень не становились центром Вселенной?

Предположим, что для Брейди его девушка Таша – все! Смотрите, какую нестабильность это создает в жизни Брейди:

Парадокс состоит в том, что чем усерднее ты ставишь в зависимость свою жизнь от другого человека, тем менее привлекательным для него становишься. Во-первых, ты оказываешься слишком доступным. Во-вторых, если кто-нибудь строит вокруг тебя всю свою эмоциональную жизнь, это раздражает. Если его безопасность зависит от тебя, а не от него самого, ему постоянно нужны

дурацкие разговоры в духе «давай обсудим наши отношения».

Если я – то, что я имею, и если то, что я имею, потеряно, – кто же тогда я?

Неизвестный автор

Когда я начал встречаться со своей будущей женой, больше всего меня привлекало в ней то, что она не сделала общение со мной единственным смыслом своей жизни. Никогда не забуду, как она отказалась (с улыбкой и безо всяких оправданий) от очень важного свидания со мной. Я был в восторге! Она была собой и имела собственную внутреннюю силу. Ее настроение не зависело от моего.

Легко заметить: когда влюбленные смыслом жизни делают свои взаимоотношения – они постоянно сходятся и расходятся. Отношения становятся хуже, но их эмоциональная жизнь и индивидуальности настолько переплелись, что они никак не могут полностью освободиться друг от друга.

Поверь, ты будешь более привлекателен для представителей противоположного пола, если останется внутренне свободным человеком, как бы твой партнер ни был тебе дорог. Независимость притягательнее зависимости. Кроме того, когда ты делаешь человека и ваши отношения абсолютным смыслом своей жизни, это вовсе не проявление твоей любви к нему, а всего лишь проявление твоей зависимости.

Ты можешь встречаться с любыми парнями или девушками, только не превращай эти отношения в навязчивую идею: несмотря на редкие исключения, такие отношения стабильны примерно так же, как йо-йо, прыгающий на резинке диск.

Когда целью становится школа

Тинейджеры гораздо чаще, чем можно было бы подумать, ставят во главу всего школу. Сейчас Лиза из Канады жалеет, что школа слишком долго была смыслом ее жизни.

Я была настолько тщеславна, и школа настолько занимала мою жизнь, что я не получила никакого удовольствия от юности. Это было не только вредно для меня самой, но и эгоистично: меня волновало только одно – я сама и мои достижения.

В седьмом классе я училась так напряженно, как учатся студенты в колледже. Я хотела стать нейрохирургом, просто потому, что это была самая сложная профессия, которую я могла себе представить. Все школьные годы я каждый день вставала в шесть часов утра и ложилась в два часа ночи – я училась и училась.

Я чувствовала, что этого ждут от меня учителя и одноклассники. Они были бы очень удивлены, если бы я вдруг не получила самый высший балл. Родители пытались помочь мне расслабиться, но мои собственные ожидания были не менее высокими, чем ожидания учителей и одноклассников.

Теперь я понимаю, что могла достичь своих целей и без таких невероятных усилий и, кроме того, получать от этого удовольствие.

Образование очень важно для нашего будущего и должно быть приоритетом. Но не нужно позволять оценкам, средним баллам и результатам тестов отнимать нашу жизнь. Тинейджеры, которые делают школу целью своей жизни, часто становятся настолько одержимы хорошими оценками, что забывают о том, что настоящая цель школы – учеба. Тысячи тинейджеров убедились в том, что можно хорошо учиться и делать одновременно множество других интересных и полезных дел.

Слава Богу, наша ценность измеряется не школьными оценками.

Когда в центре жизни – родители

Родители могут быть для тебя самым большим источником любви, и их нужно уважать и почитать. Но желание угодить им нередко превращается в настоящий кошмар (только не говори родителям, что я это сказал, а то они, чего доброго, заберут у тебя эту книгу… шучу!). Вот что случилось с одной девушкой из Луизианы.

Весь семестр я училась изо всех сил. Я знала, что моим родителям это будет приятно – шесть «пятерок» и одна «четверка». Но в их глазах я увидела разочарование. Их интересовало только одно: почему моя единственная «четверка» – не «пятерка»? Я изо всех сил старалась не заплакать. Чего они от меня хотят?

Это был мой второй год в старшей школе, и два следующих года я потратила на то, чтобы родители могли мною гордиться. Я играла в баскетбол и надеялась, что они будут гордиться этим, но они ни разу не пришли на соревнования, чтобы посмотреть, как я играю. Каждый семестр я входила в число лучших учеников, но скоро мои «пятерки» стали само собой разумеющимися. Я собиралась поступить в колледж, чтобы стать учителем, но эта профессия не приносит много денег. Мои родители решили, что мне нужно заниматься чем-то другим, и я снова послушалась.

Любое свое решение я принимала, исходя из того, чего хотят от меня мама и папа. Будут ли они гордиться мной? Будут ли они любить меня? Но, что бы я ни делала, это всегда было недостаточно хорошо. Фундаментом всей моей жизни были цели и стремления, которые нравились моим родителям. Но мне это счастья не приносило. Я так долго жила для того, чтобы нравиться родителям, что перестала управлять своей жизнью. Я чувствовала себя ничтожной, бесполезной и никому не нужной.

В конце концов я поняла, что никогда не дождусь от родителей одобрения и что если не возьму жизнь в свои руки, то разрушу себя. Мне нужно было найти какой-то другой ориентир в жизни. Я начала жить собственной жизнью, по тем принципам, которые, как я считала, могли принести мне счастье – например, честность (с собой и с родителями), вера в счастье, надежда на будущее и уверенность в собственной ценности. Сначала я просто делала вид, что сильная,

но постепенно действительно такой стала.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Реактивное поведение – поведение, характеризующееся автоматическими или заранее запрограммированными реакциями на определенный стимул или воздействие со стороны внешней среды. Реактивному поведению противопоставляется поведение проактивное, то есть такое поведение, которое является следствием сознательного выбора и основывается на мотивах и внутренних ценностях человека. – Прим. ред.

2

Синергия – эффект от совместной деятельности двух (и более) элементов, результат которого представляет собой больше, чем сумма результатов или функций индивидуальных элементов. – Прим. ред.

3

Мы переводим английское слово habit двумя русскими словами: «навык» и «привычка». Привычкой мы называем сложившийся способ поведения, возникающий, как правило, бессознательно и приобретающий характер потребности, в отличие от навыка – конкретного умения, сознательно выработанного упражнениями, при участии воли человека. – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/shon-kovi/7-navykov-vysokoeffektivnyh-tineydzherov-kak-stat-krutym-i-prodvinutym-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить