



Я

НЕНАВИЖУ

ТЕБЯ —

будь со мной!



Преодоление кризиса
в семье и в жизни

Дмитрий Новиков

Дмитрий Борисович Новиков

Я ненавижу тебя – будь со мной! Преодоление кризиса в семье и в жизни

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=591335

*Я ненавижу тебя – будь со мной! Преодоление кризиса в семье и в жизни : Центрполиграф; М.; 2010
ISBN 978-5-9524-4428-7*

Аннотация

Эта книга поможет вам гармонично построить и укрепить отношения в семье. По каким критериям надо выбирать себе спутника жизни и привлекать его внимание? Как правильно обходить острые углы и выправлять сложные конфликтные ситуации? Как определять, что хорошо, а что плохо для ваших отношений с партнером? Автор отвечает на эти и многие другие насущные вопросы исходя из своего многолетнего опыта работы с семейными парами. Благодаря его советам и выводам вы сможете стать профессиональным дизайнером своей жизни и превратить ее в настоящее произведение искусства!

Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Три составляющие мышления	8
Что важно для отношений	14
Качества успешных людей	23
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Дмитрий Новиков

Я ненавижу тебя – будь со мной! Преодоление кризиса в семье и в жизни

Введение

Если ты знакомился(ась) с моим творчеством в книгах или на проекте **www.ardor.ru**, то ты понимаешь, что я последний человек на земле, который скажет тебе о том, что в личных проблемах, которые у тебя есть на сегодняшний день, виноваты другие люди. Но тем не менее я хочу, чтобы ты подумал(а) над следующим. Общество постоянно говорит нам, что это **НОРМАЛЬНО**, когда ты разделяешь свою жизнь с другим человеком. Общество оценивает твои успехи в жизни по тому, насколько гармонично ты умеешь строить отношения с другими людьми и в своей семье, и в то же время это самое общество никогда не учит тебя, как строить и управлять такими отношениями.

Подумай об этом... Получить водительские права в сто раз более трудозатратно, чем жениться или выйти замуж: ведь тут тебе придется сдавать экзамены на правила и техни-

ку вождения, а также приобретать практический опыт, пока ты, наконец, не станешь классным водителем. А для заключения брака надо всего лишь заплатить госпошлину и поставить пару подписей в книге в ЗАГСе, хотя весь твой опыт и знания о супружеской жизни заключаются всего лишь в наблюдениях за совместной жизнью твоих родителей, разбавленных некоторыми социальными установками и красочными примерами из литературы и кино. Очень немногие из окружающих нас людей могут похвастаться прочными гармоничными отношениями, сценарии художественных фильмов и книг редко повторяются в жизни и, в подавляющем большинстве, рассматривают именно начальные стадии отношений, а у твоих предков, вероятнее всего, опыт супружеской жизни был в твоём возрасте ничуть не больше, чем у тебя. Ты ходил(а) в школу, учился(ась) читать и писать, делить и умножать, НО ты никогда и нигде не изучал(а), как управлять своими эмоциями, как правильно строить отношения с людьми. Итог: на сегодняшний день ты имеешь поверхностные знания обо всем этом и плохо представляешь себе, чего вообще ждать от отношений с партнером... Никто и никогда не учил тебя, по каким критериям надо выбирать себе спутника жизни и привлекать его внимание, никто не учил тебя, как правильно обходить острые углы и выправлять сложные конфликтные ситуации, определять, что хорошо, а что плохо для твоих отношений с партнером. В результате порой мы выбираем себе мужа или жену, руководствуясь ошибочны-

ми представлениями, и строим наши совместные отношения на заведомо ложных установках и ожиданиях, оказываясь в итоге перед дилеммой: к кому обратиться – к другу/подруге или к кому-то из так называемых лекарей человеческих душ – психоаналитикам, терапевтам, психотерапевтам.

В действительности очень часто люди данных профессий просто не способны помочь в решении нашей проблемы. Они не преминут блеснуть умными выражениями, вроде «позволь своему внутреннему котенку выйти наружу и помочь», они могут подробно разъяснить человеку его проблему, однако от них трудно дожидаться эффективных практических советов и детальных планов развития. Меня поражает, сколько всевозможных целителей, экстрасенсов, психологов и т. д. и т. п. развелось за последнее время в нашей стране. Однако пора на этом ставить точку! Хватит полагаться на чистую теорию – пришло время изучать и опираться исключительно на практику, методы, которые реально работают при построении твоих гармоничных отношений с близкими людьми. Таких отношений, которые позволят в будущем создать здоровый микроклимат в твоей семье.

Пора уже вместо затрачивания сил, времени и денег на то, чтобы перекладывать ответственность за свои отношения на других людей, перейти к серьезному изучению технологии и методологии построения отношений. Пришло время стать дизайнером своей жизни и превратить ее в произведение искусства! Первым шагом здесь для тебя, безусловно,

станет четкое осознание факта, что на сегодняшний день корень проблем и неудач в твоих отношениях лежит непосредственно в тебе.

Я потратил несколько лет на систематизацию тех выводов, которые извлек из своего опыта, опыта своих знакомых и участников наших тренингов, посвященных отношениям полов. Цель моей книги – развеять мифы об отношениях, бытующие в обществе, а также дать конкретные советы и рекомендации для построения прочных и гармоничных союзов. Эта книга для мужчин и женщин, которые давно горят желанием улучшить качество своей личной жизни, но так и не нашли тех действий, которые привели бы к желаемому результату. Эта книга как для одиноких людей, так и для семейных пар, переживающих кризис. Эта книга для всех, кто готов взять ответственность за свои отношения в свои руки. Эта книга для тех, кто хочет быть капитаном своей жизни, а не пассажиром. Тебе нужны действенные рецепты? Я обещаю, что ты найдешь их здесь.

Выражаю благодарность моим коллегам и друзьям: Денису Евсееву, Михаилу Субочу, Максиму Сырбу, Михаилу Шишкину, Дмитрию Веровски – за те ценнейшие мысли, которые они, сами не зная, передали мне.

Посвящается моей жене, Кате, и дочери, Ане, – двум женщинам, научившим меня любить.

Глава 1

ТВОЯ ЛИЧНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

Три составляющие мышления

Самая трудная вещь на свете – это думать своей собственной головой.

Вот, наверное, почему так мало людей этим занимаются.

Генри Форд

Измените то, что поступает в ваш мозг, и тогда сможете изменить то, что в нем рождается.

Зиг Зиглар

Более пяти лет назад мне впервые попала в руки литература по такой дисциплине, как этология. Это наука, изучающая механизмы группового поведения животных с целью объяснить многие особенности жизни людей, такие как иерархия, социальные роли, мораль, любовь, семья, измена, общественные традиции и установки и т. д. В то время я был потрясен тем, как легко и просто этология объясняла множе-

ство процессов, происходящих вокруг нас. В то же время эти объяснения заметно разнились с постулатами классической психологии, утверждающими, что главными определяющими факторами личности человека является его окружение и его опыт, преимущественно в детские годы. Я также не обошел вниманием и работы современных психологов, склоняющихся к мнению о том, что личность человека главным образом определяется его собственными выборами и решениями. На страницах этой книги я сделал попытку объединения различных концепций своих коллег, рассматривая личность и отношения с разных углов и ракурсов.

Результатом такой попытки стала разработка теории, которую я называю Концепцией тройного мозга. Согласно данной теории мышление человека можно концептуально поделить на три составляющие, каждая из которых в той или иной мере управляет нашими желаниями и стремлениями. Первая составляющая – **ЛОГИЧЕСКИЙ** мозг. Он помогает нам объективно оценивать окружающую реальность, ставить цели и намечать планы по их достижению, принимать обдуманные решения и делать выводы из прошлого опыта. Вторая составляющая – это **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ** мозг. Этот мозг отвечает за такие наши внутренние проявления, как привязанность, совесть, ностальгия, вдохновение, умиление, романтичность и др. И наконец, третья составляющая – **ИНСТИНКТИВНЫЙ** мозг. В его юрисдикции лежит управление нашими первичными потребностями, к которым можно

отнести сон, отдых, еду, секс, безопасность. Все эти три составляющие мышления регулярно вступают друг с другом в противоречие, причем схватка между последними двумя, как правило, проходит наиболее остро. Одним из наиболее показательных примеров подобного столкновения может послужить процесс поиска партнера для интимных отношений.

Каждая из составляющих мышления имеет свое мнение насчет оптимального избранника, и если у мужчин противоречия между логическим, эмоциональным и инстинктивным мозгами незначительны, то женщинам в этом отношении повезло гораздо меньше.

Логический мозг побуждает как мужчин, так и женщин искать партнеров, соответствующих им по культурному и интеллектуальному уровню, из аналогичных социальных групп, со схожим менталитетом, тех, кого не стыдно представить родственникам и друзьям, тех, кто соответствует наставлениям и убеждениям, сформированным еще в детстве.

Эмоционально мужчины ищут хороших матерей, жен, друзей. Чувственная составляющая мышления тянет их к открытым, общительным, романтическим и отзывчивым женщинам. В свою очередь, эмоциональный мозг женщин побуждает их искать хороших мужей, отцов, надежных, верных и стабильных партнеров, галантных романтиков и примерных семьянинов. При поддержке этого мозга мы создаем семьи – социальные ячейки, обеспечивающие наилучшие условия для многолетнего выращивания и адаптации наших

детей к самостоятельной жизни.

Инстинктивный мозг, который в большинстве случаев играет лидирующую роль в вопросах выбора партнера, предлагает мужчинам и женщинам весьма различные природные программы.

Во-первых, удовлетворение одного из главных и древних наших инстинктов – продолжения рода, обеспечивающего развитие всего человечества как системы, – определяет для мужчин и женщин совершенно разные стратегии брачного поиска. Для того чтобы с наибольшей вероятностью передать свой генофонд последующим поколениям, мужчинам в силу понятных биологических причин гораздо ближе количественная стратегия коллекционирования женских тел, в то время как женщинам гораздо целесообразнее сосредоточиться на завоевании мужских сердец с целью выделить одного, наиболее подходящего партнера с наилучшими генами.

Во-вторых, различаются сами критерии выбора партнеров. Инстинктивно мужчин в женщинах привлекают внешние данные, здоровье, новизна, женственность манер, слабость, в меньшей степени – энергичность и недоступность. Женщин же, в свою очередь, инстинктивный мозг побуждает выбирать доминантов, лидеров в группах, преимущественно мужских, мужчин с высоким социальным статусом, мужчин уверенных, опытных и решительных, носителей завидного генофонда, обладателей именно тех личностных качеств, которые обеспечивают наибольшую выживаемость в экстрен-

ных ситуациях.

Вероятность сочетания в одном мужчине всего того, чего хотят сразу три мозга женщины, заметно меньше, чем вероятность сочетания в одной женщине всех желаемых мужской качеств, хотя последняя тоже не слишком велика. Это во многом объясняет, почему, несмотря на активную тягу друг к другу, оба пола никак не могут друг друга найти. Именно поэтому как мужчинам, так и женщинам нужно сознательно работать над развитием в себе именно тех особенностей, которых им недостает и на которые есть спрос.

Помимо поиска партнера взаимодействие трех составляющих мышления человека влияет на его поведение в множестве других ситуаций, например: выбор профессии, разрыв отношений, преодоление конфликтных ситуаций, взаимодействие с новыми людьми, планирование отпуска и т. д.

Сама концепция тройного мозга по своей сути не нова. Еще в Древней Индии люди стали разделять стремления человека на влечения души, ума и тела. Однако сейчас обращается очень мало внимания на перечисленные мною три природные программы, каждая из которых имеет собственный эволюционный возраст и выполняет собственную биологическую задачу. Задумайся об этом. Главная причина того, что люди совершают так много необдуманных действий, заключается в том, что они принимают решения не логическим мозгом. Все, что мы делаем, абсолютно все наши действия мы совершаем в поисках определенной выгоды. Ино-

гда выгода бывает осознанной. Но очень часто эволюционно более молодой логический мозг не в состоянии обосновать принятых нами решений. Когда в игру вступают эмоциональная или инстинктивная составляющие, мы делаем те вещи, которые вроде бы не хотим или не должны делать, или, наоборот, не делаем того, к чему осознанно стремимся.

Объяснение наших поступков, предложенное твоему вниманию, позволит взглянуть на мир под другим углом, разрешить многие сложные ситуации, возникающие в отношениях с противоположным полом, лучше понять как своего партнера, так и свои собственные действия и мотивы. Я призываю тебя не смотреть на эту теорию как на разрушающую твои представления о мире. Напротив – посмотри на нее как на открывающуюся возможность, на появление нового строительного материала для конструирования твоей жизни, твоих отношений, твоей реальности.

Что важно для отношений

*Мудр тот, кто знает не многое, а нужное.
Эсхил*

*Мы более похожи на желудь, который
содержит в себе весь потенциал, чтобы стать
могучим дубом.
Джон Уитмор*

Действительно: что наиболее важно для гармоничных отношений? Верность и преданность? Схожесть интересов и менталитета? Сексуальная совместимость? Нормальная семейная модель в детстве? Опыт? Отзывчивость?

Несколько лет назад я проводил соцопрос, одним из вопросов в котором был: «Что, по вашему мнению, необходимо для построения гармоничных отношений с партнером?» Ответы были не просто различными – зачастую они противоречили друг другу. Год спустя, анализируя свой опыт, опыт моих знакомых и опыт участников наших тренингов, я пришел к выводу, что в отношениях не может быть жестких правил и закономерностей, – это творческий процесс, обсуждая который в сотню раз проще сказать о том, как делать не следует, нежели о том, как поступать правильно. И я призываю тебя перестать мыслить категориями «правильно – неправильно» или «я прав – я не прав». Не имеет ника-

кого значения, насколько правильно ты действуешь, – важно только то, что работает лично у тебя. Если двоим людям удалось построить отношения, которыми они довольны, не имеет значения, каким путем они достигли этого результата, пусть даже этот путь совсем не традиционный. Напротив, большинство из традиционных представлений об отношениях оказываются неэффективными и разочаровывающими. Но большинство людей продолжают их придерживаться, потому что всегда проще делать сегодня то же самое, что и вчера, нежели попробовать что-то новое и неизвестное.

Такое положение дел связано с одним из самых сильных страхов, свойственных всем без исключения людям, – страхом неудачи. Действительно, наше подсознание, а точнее, эмоциональный и инстинктивный мозги огромную часть своего времени тратят на обеспечение нашей безопасности, соответственно эмоциональной и физической. Подсознание работает намного быстрее сознания, поэтому никакое четкое понимание, никакое логическое обоснование не может нас остановить от того, чтобы мы избегали всего, что может быть отнесено к этому страшному понятию из четырех букв: РИСК. Подавляющее большинство из действий, направленных на улучшение твоей жизни, так или иначе будут связаны с риском. Так и получается: кто не рискует – рискует больше всех. Но одного внушения себе, что новые действия – это единственный способ изменить все старое, что тебе не нравится, может оказаться недостаточным для самомотивации.

Тебе нужно превратить намерение по улучшению своей личной жизни в конкретный проект с четким планом действий и четкими сроками. Впрочем, о необходимости планирования мы поговорим чуть позже. В этой главе мы с тобой обсуждаем, что должно быть внутри тебя, чтобы вероятность построения прочных и гармоничных отношений была максимально высокой.

Большинство людей на нашей планете убеждены, что любовь – это нечто, что посылается неведомыми силами, удачей, судьбой, стихией, возникает без нашего ведома и участия и покрыто завесой тайны. Причин тому немало, начиная от отсутствия должных знаний и заканчивая хронической неспособностью брать на себя ответственность за свою жизнь и свои поступки. Однако есть на свете люди, которые считают любовь одним из способов сделать свою жизнь интереснее, богаче, осмысленнее. Сделать своими руками. И, как ни странно, такие люди сами по себе гораздо интереснее, успешнее и отзывчивее. К ним тянутся другие люди. А фаталисты, напротив, часто страдают от одиночества и депрессий. Окружающим очень сложно ожидать от них полноценной отдачи – ну чего можно ждать от жертвы стихии?

Итак, мы подошли к первому критически важному для построения отношений качеству – ОТВЕТСТВЕННОСТИ. К сожалению или к счастью, люди по своей природе существа довольно безответственные. Ответственность формируется преимущественно логическим мозгом, который обычно

уступает эмоциональному и инстинктивному ведущую роль в принятии решений. Человек может вести себя ответственно, только если осознает, что такое поведение в результате принесет ему нужные эмоции. Ответственность человека, его способность трезво и осмысленно принимать решения являются критически важными элементами для построения прочных отношений. Знаю, что на первый взгляд именно люди, обладающие такими качествами, нередко выглядят эмоционально закрытыми и черствыми. Однако именно они, как правило, относятся к числу тех, кто строят прочные продолжительные отношения, они реже подвержены депрессиям, самобичеваниям, ревности, обвинительному и скандальному поведению. И только они способны на конструктивные действия, когда отношения идут на спад.

Хотим мы того или нет, но в отношениях каждый из нас подсознательно стремится оказаться в зависимой позиции: кто-то – больше, кто-то – меньше. Некоторые из тех ярких ощущений, в которых испытывают потребность эмоциональная и инстинктивная составляющие мышления, могут быть испытаны только в позиции ведомого. И иногда единственный способ ощутить, что мы находимся под контролем другого человека, – это бросить ему вызов, проверить то, насколько профессиональным игроком он является. Внешне все может выглядеть так, будто мы стремимся отвоевать власть, но на самом деле в глубине души ощущаем потребность столкнуться с более виртуозным оппонентом. Подроб-

нее об этих механизмах мы поговорим в главе «Как работают отношения». А сейчас я завел речь об этих играх психологии, потому что нередко они способны нанести отношениям существенный вред, и только ответственность за себя, за своего партнера и за отношения в целом придает последним прочность и стабильность. Ценности гораздо стабильнее чувств.

Также не стоит путать чувство ответственности и чувство вины. Привычка обвинять себя или других, как правило, свойственна людям с низким уровнем ответственности. Рассмотрим простой пример. Допустим, человек в новом для себя помещении сел на стул, который моментально сломался. Ответственное поведение подразумевает, что человек обдумает свои дальнейшие действия в этой ситуации, не тратя времени на рассмотрение того, по чьей вине произошла поломка. Так же и в отношениях: ответственность подразумевает разработку плана выхода из сложных ситуаций, а не поиск объекта обвинения. По реакции на сложные ситуации большинство людей можно поделить на три категории:

- склонные винить себя;
- склонные винить других людей;
- склонные винить судьбу.

На первый взгляд создается ощущение, что первая категория людей является наиболее успешной во взаимодействии с внешним миром. Это действительно так, хотя такие лю-

ди нередко пытаются взять на себя ответственность за те вещи, на которые они никак не могут влиять. В любом случае значимость ответа на вопрос «Кто виноват?» при принятии жизненно важных решений несоизмеримо ниже, чем ответа на вопрос «Что делать?». Задумайся об этом, особенно если ты относишься к тем читателям, которые убеждены, что главный корень зла в их отношениях – это их партнер.

И последнее, что хотелось бы сказать про ответственность. Некоторые люди считают, что за микроклимат в семье должен отвечать мужчина, а некоторые, напротив, полагают, что это женское дело. Помни, что отношения строят двое. Это обоюдный труд. Это партнерский проект. Это интерес обоих. Это ответственность каждого.

Вторая важная черта для построения отношений – это ПРОАКТИВНОСТЬ – то есть заранее предпринятые продуманные действия. Предупреждающая деятельность инициируется логическим мозгом, и только им. Проактивность – это не то качество, которое свойственно людям, ведомым чувствами и эмоциями. Последние нередко проводят жизнь в попытках получить что-то ценное бесплатно. Они ожидают финансовых успехов, не прикладывая для этого существенных усилий. Они убеждены, что нет смысла что-то менять в отношениях, до тех пор пока они не станут похожими на извергающийся вулкан. Можно сказать, они живут под девизом «Зачем что-то улучшать, если это и так хорошо?!», или, если короче, «Бери от жизни все». К сожалению, так живет

подавляющее большинство людей.

Проактивность – это стремление к постоянному росту, к постоянному прогрессу. Проактивные люди просыпаются каждое утро и задают себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы улучшить свою жизнь?» Или в частном случае: «Что я могу сделать, чтобы улучшить свои отношения?» Эти люди имеют и в голове, и на бумаге план действий по совершенствованию своей жизни. Они понимают, что даже прочные и гармоничные отношения нуждаются в постоянной подпитке, в профилактике, в сознательном внесении в них свежей струи. Что в любви бесплатная только луна.

В социуме бытует миф о том, что качество отношений определяется наличием или отсутствием любви между партнерами. Мало того что любовь превращается в логическую величину, принимающую только два значения, нередко отрицается сама возможность изменения этой величины с плюса на минус или наоборот. Это весьма удобная позиция – она позволяет объяснить все проблемы в отношениях отсутствием любви. Но такая награда, как снятие с себя ответственности, как правило, сопровождается существенными потерями. Главная из них – это снижение качества личной жизни. Если ты узнаешь себя в этом описании, то у меня для тебя хорошие новости: теперь тебе известно о том, что своими действиями ты можешь существенно улучшить качество своих отношений, буквально перевернуть их с ног на голову. И совсем скоро я расскажу тебе, как это сделать.

Третьим важным атрибутом прочных отношений является ОТКРЫТОСТЬ. Здесь я использую это понятие в широком смысле. Под ним я подразумеваю и высокий приоритет коммуникаций с партнером, и открытость к собственным изменениям, и честность в отношениях, в том числе честность перед собой. В открытых отношениях партнерам известно об истинных потребностях друг друга, они всегда готовы обсуждать то, что важно для каждого из них, они всегда готовы к поиску компромиссных решений даже в тех вопросах, в которых все равно никогда не сойдутся. Открытость – это то, что так часто встречается у друзей и так редко – в семейных парах. Открытый партнер – это друг, который не скрывает свое истинное лицо. Он не окружает себя стальными стенами из-за страха быть преданным. Этот человек является здоровой личностью – он эмоционально готов и успешно сходится с большим процентом людей. Он не вымещает свои негативные переживания на близких людях.

Возможно, ты скажешь, что тебе крайне трудно быть открытым человеком после тех психологических травм, которые тебе довелось пережить. Мне очень жаль, если твоя судьба так печальна. Мне жаль, если твоя жизнь была полна жестокости, предательств и разочарований. Безусловно, все эти ситуации существенно влияют на твою личность. Но «ВЛИЯЮТ» НЕ РАВНО «ОПРЕДЕЛЯЮТ». Твоя жизнь в качестве зрелого человека – это во многом результат твоих личных выборов и твоей личной ответственности. Безусловно,

твой опыт и твоё окружение – это факторы, которые не перечеркнешь в одно мгновение. Я прекрасно знаю, насколько больно быть преданным. Я прекрасно знаю, насколько больно получать удар по своим слабым местам от близких людей. Но без открытости невозможно построить ни одни гармоничные отношения. Без открытости общение в семьях становится черствым и холодным. Без открытости партнёры не мыслят категорией «мы» – они видят только собственные интересы, а отношения зачастую представляются ими не как партнёрский союз, а как состязание, которое необходимо выиграть. Если ты хочешь быть довольным своими отношениями, то именно сейчас тебе нужно найти силы работать над повышением собственной открытости в коммуникациях, особенно с близкими людьми.

Все качества, которые я перечислил, звучат жутко банально и тем не менее встречаются нечасто. В той или иной степени развивать их нужно каждому из нас. И не только для улучшения семейных отношений, но и для себя, для того, чтобы жизнь казалась более простой, гармоничной и наполненной смыслом. Развитие себя – это твоя главная цель в построении отношений с партнёром. Твое личностное развитие определяет твою привлекательность, твою уверенность в себе, твою самодостаточность и твою способность задавать жизни то направление, которое ты хочешь.

Качества успешных людей

Утки в каждой возможности ищут проблему.

Орлы находят в проблемах возможности.

Бодо Шефер

*Если ты не становишься лучше, ты
становишься хуже.*

Пэт Райли

На прилавках книжных магазинов можно найти множество книг, посвященных личностному росту, среди которых немалая доля отведена достижению успеха в бизнесе. Такое направление в популярной психологии, как «Успехология бизнеса», развивается уже более ста лет, и за это время многие очень толковые мыслители высказали свои мысли по этому поводу. Литература на данную тематику, быть может, и не превосходит книги по семейной психологии по количеству, зато заметно опережает последних по качеству. Действительно, изучению методологии достижения вершин в бизнесе посвятили себя многие успешные ученые, экономисты, бизнесмены, политики. Среди авторов таких книг в основном числятся люди, которые достигли немалого успеха в затрагиваемых ими вопросах. Именно поэтому на их книги стоит обратить внимание. Многие из законов, справедливых в мире бизнеса, справедливы и в мире отношений меж-

ду полами.

Бизнес, как и отношения, – это продукт человеческого труда. Поэтому та линия поведения, которая способствует построению перспективного бизнеса, будет эффективной и для построения прочных отношений с партнером, если рассмотреть их как собственное дело. Сейчас я познакомлю тебя с теми десятью особенностями, которыми, по моим наблюдениям, обладают люди, успешные в любой области человеческой деятельности.

1. Видение того, к чему они стремятся

Действительно, первым необходимым атрибутом успешного продвижения к намеченной цели является определение этой самой цели. Только если ты максимально четко, красочно, детально и реалистично представляешь, чего именно ты хочешь добиться, ты получаешь возможность прийти к намеченному результату. Успешные люди всегда видят, слышат, осязают, чувствуют то, к чему они стремятся. Каждый успешный бизнесмен имеет в голове четкое реалистичное представление о том, как будет выглядеть его бизнес через год, через пять лет, через десять лет. Чем более подробная картинка будет в твоей голове, тем больше твои шансы предпринять правильные действия для ее достижения. Если ты хочешь найти правильные действия для построения, спасения и улучшения твоих отношений с партнером, ты дол-

жен(на) четко и реалистично видеть тот уровень, которого они должны достичь в течение обозримого промежутка времени.

2. Стратегическое планирование

Известный бизнес-аналитик, Брайан Трейси, пишет о той отличительной черте, которая объединяет всех без исключения богатых людей мира, добившихся своего благосостояния собственным трудом. Как ни странно, общее для всех них качество – это способность планировать в долгосрочной перспективе. То есть чем дальше временной отрезок, в рамках которого человек способен планировать свое будущее, тем выше его шансы на финансовый успех. В отношениях ситуация не сильно отличается. Обычно самыми прочными являются те отношения, в которых партнеры живут не только сегодняшним днем, – они также прекрасно представляют, какие улучшения они хотят привнести в свои отношения и в какие сроки. Помни: ответственность за твои отношения лежит на тебе, и если ты будешь стремиться возложить ее на других людей, то с уверенностью можно сказать, что эти отношения – без будущего.

3. Страсть

Не только страстное желание прийти к конечной цели, но и одержимость самим процессом ее достижения – это то, что непременно отличает успешных людей от тех, кто вязнет в неудачных попытках. Страстное отношение к делу нельзя подделать или искусственно культивировать. Именно поэтому очень важно на основе своего собственного опыта, определяющих моментов и критических выборов в своей жизни оценить, какое именно дело способно принести тебе истинное удовлетворение, и направить все силы на то, чтобы заниматься именно им. Не делай того, что хотят от тебя окружающие, – делай то, что зажигает внутри тебя огонь. Не иди на поводу у своих установок, у своих сиюминутных эмоций – верь тем чувствам и мыслям, которые сопровождают тебя долгие годы. В противном случае ты в конце концов в зрелом возрасте разочаруешься в том, как ты прожил(а) огромную часть жизни, занимаясь делом, которое ты не любишь, общаясь с людьми, которые тебе не по душе, поддерживая образ жизни другого человека.

4. Целостность и прямота

Целостность – это, в силу своей сложности, довольно ред-

ко упоминаемое качество человека, которое подразумевает его честность перед самим собой, определенность его системы ценностей, постоянство его слов и действий, а также их соответствие друг другу. Эта, казалось бы, не самая существенная черта во многом определяет отношение к тебе окружающих и их желание иметь с тобой дело. Целостность определяет здоровье личности, ее способность находить общий язык и сближаться с людьми. Цельный человек не мучается от внутренних противоречий, не мечется в поисках правильных решений, не отличается частой сменой взглядов и ценностей. Он говорит то, что подразумевает, и подразумевает то, что говорит. Возможно, он не так часто дает обещания, но его слово является святым. Когда он говорит, он знает, почему верит в то, что произносит. Он действует в соответствии со своими жизненными принципами, твердыми и обоснованными. Становление целостной личностью – процесс весьма небыстрый. Возможно, поэтому это качество так высоко ценится боссами крупнейших корпораций.

5. Гибкость

Подавляющее большинство людей в мире не умеют учиться не только на чужих ошибках, но и на своих. Мы очень часто не делаем выводов из нашего отрицательного опыта, не даем себе ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы в будущем это не повторилось?» Известные спортсмены, биз-

несмены, политики, общественные деятели и т. д. на пути к собственным целям осознанно или нет следуют нехитрой, но сверхэффективной формуле успеха, реализация которой является куда более сложной, чем ее понимание. Вот она:

1. Четко определи цель, которую хочешь достичь.
2. Предприми действие, которое, как ты уверен, создаст реальную возможность для исполнения твоих желаний.
3. Из своих собственных ошибок и успехов выделяй, какие действия ведут к нужному тебе результату, а какие удаляют тебя от него.
4. Гибко изменяй свое поведение до тех пор, пока не достигнешь желаемой цели.

Эту формулу можно либо держать в голове, либо повесить на видное место в своей комнате. Следование ей при достижении любых, даже самых простых целей позволит тебе гораздо быстрее развиваться и извлекать полезные уроки из собственных ошибок. Почти все самые успешные люди мира находили свой успех **СРАЗУ ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ПРОВАЛА**, в тот момент, в который большинство простых смертных опускают руки. Как говорил Уинстон Черчилль: «Успех есть движение от одной неудачи к другой без потери энтузиазма». Поэтому всегда помни о том, что ты всего лишь учишься, развиваешься и неудача – это лишь мизерный, но неотъемлемый этап на огромном пути к конечной цели.

6. Склонность к риску

Два главных мотива деятельности человека – это желание улучшить свою жизнь и страх ее ухудшить. Соотношение этих двух потребностей в человеке определяет его склонность к риску. Как показывает мировая практика, люди, у которых желание улучшения жизни перекрывает страх ее ухудшения, как правило, более успешны и счастливы. Безусловно, риск способен принести разочарования, но, как ни странно, без риска нет ни единого способа улучшить свою жизнь. Улучшения возможны только через изменения, которым твое подсознание будет всячески сопротивляться. Поэтому каждый раз, когда твой внутренний диалог пытается отговорить тебя от решительных действий, подумай внимательно, что именно ты теряешь и так ли это ценно и прочно на самом деле, чтобы держаться за него всеми руками и ногами.

7. Окружение себя нужными людьми

Народная поговорка справедливо гласит: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Твои жизненные достижения и неудачи, твой образ жизни во многом являются проекцией того микросоциума, в котором ты вращаешься. К примеру,

мужчина, общающийся с людьми, главным элементом досуга которых является коллективное распитие спиртных напитков, практически наверняка проводит свободное время точно так же. Если у женщины есть несколько подруг, каждой из которых очень не везет в личной жизни, мы с большой долей вероятности можем предположить, что она также несчастлива. Одним из первых шагов в сторону изменения себя в сторону более успешного человека является смена окружения. Это наиболее эффективный и динамичный путь собственного развития. Разумеется, более интересные и развитые люди, вероятнее всего, будут не заинтересованы в тесном общении с тобой. Именно поэтому тебе важно подключать всю свою фантазию, чтобы придумать, чем именно ты можешь быть им полезным, и использовать все возможности для контакта.

8. Активность

Множество гениальных идей гибнет ежедневно из-за того, что авторы их не реализуют. Множество людей корят себя за те возможности, которые они когда-то упустили. Множество сражений проигрывается, потому что одна из сторон предпочла занять выжидательную позицию. Множество важных решений остается в планах и проектах. Множество талантов и страстей оказываются нереализованными. А все почему? Потому что люди откладывают действия до лучших времен. Подсознание человека всячески утаскивает его подальше от

некомфортных состояний, и чаще всего это превращается не только в избегание риска, но и попросту в лень. Активность означает сделать сегодня то, что можно завтра. Сделать сейчас то, что можно сделать сегодня. «Сделать» вместо того, чтобы «делать». Перебарывание собственных внутренних барьеров и совершение активных действий – это самый верный способ ускорить собственное развитие, преодолеть страхи и комплексы, повысить свою привлекательность, вырасти в профессиональном плане, улучшить взаимоотношения с близкими и т. д. Действие – это главный необходимый элемент достижения результата.

9. Правильно расставленные приоритеты

Правильная расстановка приоритетов – это главная составляющая тайм-менеджмента, организации и распределения твоего времени, позволяющая выделять среди множества вещей, которые мы попросту не успеем сделать все до одной, самые важные, которые необходимо делать в первую очередь. Однако, чтобы отделить зерна от плевел, нужно четко оценить, что важно, а что вторично, что вроде бы надо, а что действительно нужно, что хочешь ты, а что хотят от тебя другие. Для получения ответов на эти вопросы нужна личностная целостность, о которой мы говорили выше. Для того чтобы правильная расстановка приоритетов не была только красивой идеей, ее необходимо вести на бумаге

или в электронном органайзере. К сожалению, несмотря на очевидность полезности планирования на бумаге, очень малый процент людей делает это. Очень немногие разбивают главную цель на подцели нескольких уровней, раскидывают их по временной шкале и составляют четкий план своей деятельности. А это как раз то, что способно существенно улучшить твою продуктивность и твою удовлетворенность как работой, так и личной жизнью. Энтузиазм и эмоциональные всплески кратковременны, а детальный план способен мобилизовать тебя на протяжении всего пути.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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