

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

- 1. Закон целеустремленности:**
рост сам собой не происходит9
- 2. Закон самосознания:**
чтобы расти над собой, нужно знать себя26
- 3. Закон зеркала:**
вы должны видеть значимость в себе, чтобы эту значимость увеличить47
- 4. Закон паузы:**
делая паузу, чтобы подумать, вы позволяете процессу роста догнать вас65
- 5. Закон настойчивости:**
мотивация сдвигает вас с места, дисциплина помогает сохранить
движение84
- 6. Закон среды:**
рост ускоряется в благоприятной среде102
- 7. Закон планирования:**
чтобы обеспечить максимальный рост, разработайте стратегии121
- 8. Закон страданий:**
эффективное управление негативным опытом содействует росту145
- 9. Закон лестницы:**
степень вашего личностного роста предопределяется моральной
силой характера164
- 10. Закон резинки:**
рост прекращается, когда теряется сила напряжения между тем
местом, где вы находитесь, и тем местом, куда вы хотите попасть184
- 11. Закон компромиссов:**
чтобы двигаться вперед, необходимо чем-то поступиться204
- 12. Закон любознательности:**
рост стимулируется вопросом «Почему?»226
- 13. Закон подражания:**
трудно совершенствоваться, когда не с кого брать пример246
- 14. Закон экспансии:**
личностный рост всегда влечет тразвитие способностей264
- 15. Закон служения:**
развиваясь сами, вы способствуете развитию других283

ВВЕДЕНИЕ

«Потенциал» — одно из самых лучших слов в моем лексиконе. Оно заряжено оптимизмом и надеждой, обещает успех и подразумевает достижения. В нем содержится намек на величие. Это слово, основанное на возможностях. Задумайтесь о том, каким потенциалом вы обладаете как человек. Потенциал есть у каждого из нас. Безусловно.

А как насчет *нереализованного потенциала*? Это словосочетание настолько же негативно, насколько позитивно слово «потенциал». Писательница и лектор Флоренс Литтауэр, с которой меня связывают узы дружбы, в своей книге «Серебряные коробочки» («Silver Boxes») писала о своем отце, который хотел стать певцом, но так и не стал. Когда он умирал, любовь к музыке продолжала жить в нем.

Полагаю, вы хотите реализовать свой потенциал, раз читаете эти строки. Соответственно возникает вопрос: как это сделать?

Нисколько не сомневаюсь, что ответ заключен в личностном росте. Чтобы реализовать свой потенциал, вам следует непрерывно расти над собой, но вы должны сознательно стремиться к этому. Данная книга как раз и призвана помочь вам научиться расти и развиваться, чтобы иметь больше шансов стать тем человеком, которым вам предназначено стать. Я хочу помочь вам выработать правильный психологический настрой, лучше разобраться в своих достоинствах, понять, какие страсти движут вами, узнать свое призвание и выработать навыки, которые необходимы для того, чтобы вы стали тем, кем можете стать.

Возможно, вы знаете, что это уже третья книга законов, написанная мною. Первая была призвана помочь лидерам разобраться в самих основах лидерства, чтобы они могли стать еще лучшими лидерами. Цель второй книги состояла в том, чтобы помочь людям понять принципы коллективной работы и построить более крепкие и работоспособные команды. Данная книга поможет вам понять, как происходит личностный рост, чтобы вы могли стать успешным человеком. Хотя я включил сюда несколько идей, касающихся вопросов лидерства, не обязательно быть лидером, чтобы получить пользу от этой книги. И не обязательно быть членом команды, чтобы расти над собой (хотя это и помогает). Нужно быть просто человеком, который хочет вырасти и стать лучше, чем он есть сегодня.

Какой рост, какое развитие я имею в виду? Ответ на этот вопрос для каждого из нас уникален настолько же, насколько уникален сам человек. Чтобы понять свое предназначение, вам необходим рост самосознания. Чтобы стать лучше, вам необходим личностный рост. Чтобы сделать карьеру, вам необходимо развивать навыки. Чтобы стать лучше как супругу или родителю, вам необходимо развитие отношений. Чтобы осуществить свои финансовые цели, вам нужно пополнять запас знаний в этой области. Чтобы обогатить свою душу, вам необходим духовный рост. Конкретика роста и развития варьируется от человека к человеку, но принципы для всех остаются одинаковыми. В данной книге вы найдете эти принципы, они послужат ключом, который открывает перед вами дверь роста. Но, чтобы рост стал явью, вы должны найти практическое применение принципам и впрячь их в работу.

Рекомендую вам читать эту книгу по одной главе в неделю. Обсуждайте прочитанное с друзьями. Выполняйте практические упражнения, которые приве-

дены в конце каждой главы. Ведите дневник роста. Внедряйте все, чему научитесь, в свою повседневную жизнь. Нельзя изменить свою жизнь, не начав менять хоть что-нибудь каждый день. Когда вы узнаете законы роста и начнете жить в соответствии с ними, вы выйдете на путь реализации своего потенциала. И если вы будете продолжать учиться и расти изо дня в день на протяжении многих лет, то изумитесь тому, как далеко заведет вас этот путь.



З А К О Н

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ:

рост сам собой не происходит

*Начинается урок жизни.
Вы присутствуете?*

Есть ли у вас план личного роста? Курт Кампмайер, задавший мне этот вопрос, терпеливо ждал ответа. Ведь это был вопрос, способный изменить течение жизни.

Я нерешительно нащупывал правильный ответ. Перечислил свои достижения за последние три года. Рассказал о том, сколько труда стоило этого добиться. Обозначил свои цели. Объяснил, какие меры принимаю, чтобы расширить свою сферу влияния на как можно большее число людей. Все мои ответы были связаны с моей деятельностью, но не с моим самосовершенствованием. Наконец я вынужден был признать, что плана, как самому стать лучше, у меня нет.

Это был вопрос, над которым я никогда прежде не задумывался, и он обнажил важный пробел в моем подходе к работе и в моем отношении к успеху. В начале трудовой деятельности у меня были определенные намерения в отношении карьеры и успеха. У меня была четкая стратегия: упорный труд. Я надеялся, что это позволит мне добиться поставленных целей. Но упорный труд не гарантирует успех. И надежда не есть стратегия.

Как научиться лучше делать свое дело? Как улучшить взаимоотношения с окружающими? Как стать более мудрым человеком? Как преодолеть преграды, мешающие двигаться вперед? Работать еще интенсивнее? Еще больше? Ждать, когда обстоятельства изменятся к лучшему?

Мы разговаривали с Куртом Кампмайером за ланчем в далеком 1972 году. В то время мне как раз представился шанс сделать рывок в моей карьере. Мне предложили работать в самом лучшем приходе, какой только есть в нашей деноминации. Только представьте, что вам предлагают руководящую должность в лучшем подразделении вашей компании! Это было то, о чем я мечтал. Проблема, однако, заключалась в том, что мне на тот момент было двадцать

четыре года, опыта почти никакого, и я понимал, что если я не справлюсь, не оправдаю оказанное мне доверие, то мое падение будет очень и очень болезненным.

Курт занимался тем, что помогал людям расти и развиваться. Он предложил мне годовой план личного роста со всеми необходимыми материалами. За комплект этих материалов он просил 799 долларов, на то время это составляло почти мою месячную зарплату.

По дороге домой мысли в моей голове бешено крутились, обгоняя друг дружку. Раньше я верил в то, что, если человек полностью посвятит себя карьере, успех обязательно придет к нему. Курт помог мне понять, что ключом к успеху является личный рост. До меня дошло, что, если я сосредоточен на целях, их я, может быть, и достигну, но гарантий роста при этом нет. Сосредоточив же внимание на росте, я смогу его обеспечить, соответственно и цели будут достигнуты.

И тут мне на ум пришла цитата из книги Джеймса Аллена «Как человек мыслит» («As a Man Thinketh»). Впервые я прочитал ее в седьмом классе, а потом перечитывал десяток раз. Аллен писал: «Люди стараются изменить обстоятельства своей жизни, но сами измениться не готовы, поэтому руки у них остаются связанными». С финансовой точки зрения я не мог позволить себе согласиться на предложение Курта. Однако в глубине души я понимал, что это поможет мне с успехом справиться с испытаниями, сопряженными с новой должностью, и подняться на более высокий карьерный уровень. Я видел разрыв, целую пропасть между тем местом, где я был, и тем, где я хотел оказаться — куда мне необходимо было добраться! Мне нужно было преодолеть эту пропасть, найти способ перекинуть мост через нее.

Факторы, углубляющие пропасть

Для того чтобы реализовать мечты или достичь целей, вам нужно расти и развиваться. Но, к сожалению, многим

из нас присущи некоторые из нижеследующих заблуждений, углубляющих пропасть, которая мешает нашему росту. Рассмотрим восемь наиболее распространенных из них.

1. Ложные предпосылки: «Я полагаю, что рост и развитие происходят автоматически»

Дети растут, потому что так задумано природой. Из года в год они становятся выше, сильнее, приобретают новые знания и навыки, позволяющие им решать все более сложные задачи и преодолевать все более трудные испытания. Многим взрослым присуще подсознательное убеждение, что с психологическим, духовным и эмоциональным ростом и развитием происходит то же самое: время идет, и мы сами по себе становимся лучше, совершеннее. Мы уподобляемся Чарли Брауну из комикса Чарльза Шульца «Peanuts», он однажды сказал: «Кажется, я открыл секрет жизни: просто терпи, пока не привыкнешь». Проблема, однако, состоит в том, что процесс самосовершенствования не происходит сам собой. Без силы намерения здесь не обойтись.

Музыкант Брюс Спрингстин говорил: «Приходит время, когда надо перестать ждать человека, которым ты хочешь стать, и начать быть им». Улучшения не приходят по воле случая. Личностный рост не происходит сам собой. Закончив школу и вуз, вы должны взять процесс личностного развития в свои собственные руки, потому что никто другой за вас это не сделает. Как заметил Мишель де Монтень, «не бывает попутного ветра для тех, кто не знает, в какой порт плывет». Если вы хотите, чтобы ваша жизнь стала лучше, вы должны сами стать

*Приходит время,
когда надо перестать
ждать человека,
которым ты
хочешь стать,
и начать быть им.*

Брюс Спрингстин

лучше. Вам необходимо сделать самосовершенствование своей четкой, осязаемой целью.

2. Недостаток знаний: «Я не знаю, как расти»

После знакомства с Куртом Кампмайером я стал обращаться ко всем, кого знал, с тем же самым вопросом: есть ли у вас план роста? Я надеялся, что кто-нибудь эту проблему уже решил и сможет научить меня — задаром. Но никто не сказал мне «да». Ни у кого из людей, окружавших меня, не было плана личного роста и самосовершенствования. Я не знал, как мне расти, и они тоже не знали.

Дизайнер, художник и консультант Лоретта Степлс говорит: «Если вы сами ясно представляете, чего вы хотите, мир отвечает вам с такой же ясностью». Я знал, чего я хотел: дорасти до той должности, которую мне предлагали, стать человеком, способным достичь тех высоких целей, которые я поставил перед собой. И мне нужно было найти способ добиться желаемого.

Многие люди учатся только на своих ошибках. Они усваивают трудные уроки жизни и меняются — иногда к лучшему, иногда к худшему. Опыт этот дается тяжело, гораздо лучше целенаправленно *планировать* свой рост. Вы сами решаете, в каком направлении хотите расти, сами выбираете, чему вы хотите научиться, и сами выбираете темп, в котором вы усваиваете то, что преподает вам жизнь.

Когда я окончательно понял, что никто мне не поможет, мы с моей женой Маргарет обсудили, на чем можно сэкономить и без чего можно обойтись, чтобы я все-таки мог позволить себе заплатить Курту 799 долларов. Я сэкономил на ланчах, мы отказались от отпуска, берегли каждый доллар и все-таки сумели собрать необходимую сумму. Для этого нам потребовалось полгода. Вы представить себе не можете, с каким воодушевлением я открыл пакет с материалами, которые вручил мне Курт, и начал штудировать их. Они затрагивали пять важнейших аспектов роста и развития, таких как правильный психологический настрой, постановка целей, дисциплина, контроль и настойчивость.

Сегодня, оглядываясь назад, я вижу, насколько простыми, базовыми были те вещи, о которых я узнал из учебного пособия, проданного мне Куртом. Но именно в этом я в то время нуждался. Передо мной вдруг распахнулись двери личностного роста, оказалось, что возможности для саморазвития есть повсюду. Я стал видеть мир по-новому. Мне удавалось больше сделать. Я больше узнавал сам и большему учил других, все прочнее утверждаясь в роли лидера. Стали открываться и другие возможности. Горизонты раздвинулись. Никакое другое из моих решений не повлияло на мою жизнь так сильно, как принятое мною решение пойти по пути личностного роста.

Никакое другое из моих решений не повлияло на мою жизнь так сильно, как принятое мною решение пойти по пути личностного роста.

3. Прокрастинация: «Сейчас неподходящее время начинать»

Когда я был ребенком, отец любил загадывать нам такую загадку: на бревне сидели пять лягушек, четыре решили прыгнуть, сколько их осталось?

Когда он в первый раз задал мне этот вопрос, я ответил:
— Одна.

— Нет, — возразил отец. — Пять. Почему? Потому что решить сделать и сделать — это не одно и то же.

Эту идею отец постоянно старался вдолбить нам. Американский политик Фрэнк Кларк сказал: «Каких бы великих свершений добился наш мир, если бы каждый делал то, что намеревался сделать». Большинство людей привыкли медлить и тянуть время, когда что-то нужно сделать. При этом они подпадают под действие так называемого закона ослабевающего намерения, который гласит: «Чем дольше вы ждете, прежде чем сделать то, что должно быть сделано уже сейчас, тем выше вероятность того, что это не будет сделано никогда».