



Книга Искусство возможности

Как сыграть свою лучшую партию в карьере и жизни

Розамунда Зандер, Бенджамин Зандер
Альпина Паблишер, 2013

Рецензия BooksInShort

Авторы книги предлагают двенадцать шагов для того, чтобы научиться воспринимать мир как источник неограниченных возможностей. Вам наверняка понравятся яркие и занимательные истории из жизни Бенджамина Зандера, известного дирижера симфонического оркестра, и философия жизни семейного врача Розамунды Зандер, чей профессиональный опыт придает ее рассуждениям мудрость и глубину. Некоторые эпизоды, рассказанные авторами, настолько поразительны, что их просто невозможно забыть. *BooksInShort* рекомендует эту книгу тем, кого интересует тема саморазвития, а также любителям занимательных и поучительных историй, поклонникам музыки, тем, кто недавно взялся за сложное дело, и всем творческим людям, которым наверняка понравится необычный способ рассуждения авторов.

Основные идеи

- Сделайте двенадцать шагов к духовному росту и позитивным переменам.
- Выявите и, если необходимо, измените привычки, стереотипы, убеждения и мысли, которые являются основой вашего нынешнего образа жизни.
- Мыслите в терминах изобилия, а не в терминах ограничений и дефицита. Откройте себя для бесконечных возможностей.
- Вдохновляйте других, пробуждая в них самое лучшее.
- Исходите из убеждения, что вы участвуете в судьбе мира, и живите соответственно.
- Будьте лидером независимо от ситуации. Представьте, что вы можете привлечь к себе людей и изменить мир, где бы вы ни находились и что бы ни делали.
- Не приписывайте своей особе излишней значимости. Не живите “по накатанной”. Ищите новые пути и подходы.
- Делайте все с энтузиазмом и зажигайте других искрами своего огня.
- Несмотря на жизненные коллизии, всегда оставайтесь “неизменной величиной” и берите на себя ответственность за все.
- Рассуждайте с позиции группы – не о себе, а о “нас”.

Краткое содержание

Перепишите свою историю

Чтобы изменить реальность вокруг себя, нужно сначала изменить свои мысли о том, что реально. Как часто наши представления о реальности ограничивают нас в том, что мы могли бы сделать! В наших головах живет некий набор представлений о том, что реально, и эти представления, нередко с самого детства, формируют наше отношение к жизни и поступки.

“Трудности любых обстоятельств следует перенести из внешнего мира и поместить в рамки, относящиеся к вам самим. С помощью подобного шага вы способны изменить мир вокруг себя”.

Видя, что все попытки что-то сделать ведут к определенным результатам, мы заключаем, что такие результаты неизбежны. При этом мы не замечаем, что ходим по одному и тому же кругу, с каждым разом все больше убеждая себя в том, что такова жизнь и тут уже ничего не попишешь.

Даже когда убеждения человека явно губительны для него самого, изменить их не так-то просто. Ведь это означает отказ от картины мира, которая долгое время служила человеку системой самозащиты, и возвращение в себе чего-то нового, непредсказуемого и, возможно, опасного.

“Упражнения, представленные в этой книге, не учат выработке нового стиля действий на основе старых принципов. К тому же акцент делается вовсе не на самосовершенствовании. Эти упражнения направлены на радикальное изменение вашей позиции, восприятия, убеждений и процесса мышления”.

Как правило, человек неразрывно связан со своей идентичностью, и это понятно: именно идентичность делает нас уникальными. Вот почему мы тратим большую часть жизни, пытаемся сформировать и защитить представления о себе в ущерб истинной самореализации, своей подлинной уникальности. Однако отказавшись от собственных представлений о себе, мы открываем себя для мира новых возможностей. Встать на этот новый путь вам помогут двенадцать занятий.

Занятие первое. “Все это придумано”

Однажды друг Пабло Пикассо показал ему фотографию и сказал: “Это моя жена”. Пикассо, посмотрев, спросил: “Она и в жизни такая же маленькая и плоская?”

“Мы познаем мир через структуры, созданные нашим собственным мозгом”.

Пикассо, как никто другой, умел подорвать условности художественного восприятия. В его шуточной реакции мы видим новый взгляд на фотографию – это уже не изображение, а отдельный самостоятельный объект. Все мы подсознательно, можно сказать, инстинктивно воспринимаем фотографию как изображение чего-то другого. Нам трудно воспринимать ее иначе, и мы легко забываем, что назначение фотографии придумано человеком и совсем не является данностью. Видеть в фотографии изображение даже необходимо, чтобы правильно воспринимать такие тривиальные объекты, как газеты или водительские права. И все же фотография – это не только изображение, но и самостоятельный объект, как подметил гениальный Пикассо.

“Мышление, настроенное на дефицит, распространено как среди богатых, так и среди бедных и остается неизменным при любых обстоятельствах”.

Мир, такой, каким вы его видите, создан вашим опытом, окружающей культурой и особенностями восприятия. Другие люди видят и воспринимают мир иначе, и, следовательно, они живут в другом мире. Чтобы расширить рамки своего восприятия, необходимо выявить те глубинные убеждения, которые лежат в основе вашего мировоззрения и ограничивают круг ваших возможностей. Подумайте, не находитесь ли вы в плену своих представлений о мире? Есть ли мир за пределами ваших представлений?

Занятие второе. “Первый шаг во вселенную возможности”

От того, с какой меркой мы подходим к миру, зависит очень многое. Как часто мы применяем к своим достижениям и социальному статусу шкалу побед и поражений, принадлежности или непринадлежности к определенному кругу людей, надежд и безнадежности! Однако измерение подразумевает идею ограниченности ресурсов, которая порождает атмосферу дефицита и постоянной угрозы для выживания. В результате наши силы направляются на добывание необходимых для жизни ресурсов.

“В нашем повседневном мире измерений те оценки, которые мы раздаем другим, всецело зависят от нашего настроения или от взглядов и принципов”.

Если осознать, что все это построения, которые не имеют к нашей жизни никакого отношения, на смену беспокойству приходит чувство свободы. Мир – это место неограниченных ресурсов и возможностей, и омрачает его только традиционный образ мыслей, нацеленный на выживание и неотделимый от страха и эгоизма. Спросите себя, не продиктованы ли ваши мысли, чувства и действия представлением об ограниченности ресурсов. Откажитесь от этого мировоззрения в пользу идеи о целостности и достаточности мира.

Занятие третье. “Ставим высшую отметку”

Преподаватель консерватории Бенджамин Зандер поставил своей целью избавить своих студентов от привычки постоянно беспокоиться об оценках. Он был убежден, что это мешает им учиться. Зандер сообщил своим ученикам, что заранее ставит всем пятерки. Им нужно было всего лишь написать работу, в которой они как будто вспоминают, чему научились во время занятий за уже прошедший семестр, и объясняют, за что именно им поставили хорошую оценку. Целью упражнения было поощрить студентов к размышлениям о том, что они хотят получить от занятий и что будут испытывать, когда достигнут цели. Это позволило студентам направить мысли к тому будущему, которое они сами себе создают, и не беспокоиться о неудачах.

“Вы увидите, что игра «Вклад» наделяет удивительной силой, преобразующей конфликты в полезный и ценный опыт”.

К чему привел эксперимент? Студенты с упоением занялись реализацией своих устремлений. Их призывали смотреть на ошибки не как на поражение, которого нужно избегать любой ценой, а как на источник интересных возможностей для роста. К тому же выставленные заранее пятерки позволили Зандеру сблизиться со своими учениками. Его перестали воспринимать как врага; он стал партнером в обучении, помощником. Для каждой проблемы он придумал остроумные определения. Налаживая контакт с каждым из студентов, он руководствовался мыслью, что человек, который кажется наименее заинтересованным, может оказаться самым преданным делу участником группы.

“Абстракции, которые мы произвольно трактуем как физическую реальность, препятствуют нашему видению и восприятию реального положения дел и, следовательно, ослабляют наши силы, необходимые для движения по избранному нами пути”.

Поставьте себе пятерку заранее. Затем, ничуть не сомневаясь в том, что вы ее заслужили, спросите себя, как вы это сделали. Возможно, вы обнаружите, что ваше мышление ограничено какими-то идущими из детства убеждениями. Ваши “негативные сценарии” – то есть внутренний обвинитель, укоряющий за неудачи или недостатки, – закрывают вам путь к новым возможностям и причиняют страдания. Найдите за что себя похвалить; аргументируйте, почему вы заслуживаете пятерки.

Занятие четвертое. “Человек как вклад”

Подчас того не осознавая, мы оказываем влияние на окружающих. Камушек, упавший в воду, производит небольшой всплеск, однако рябь, расходящаяся во все стороны, в конце концов достигнет всех берегов. Так же и вы влияете на людей, даже тех, которых никогда не видели, и предугадать степень вашего влияния на них невозможно. Когда люди испытывают на себе позитивное влияние других, они, как правило, сами загораются желанием позитивного воздействия на мир.

“Мы можем сознательно подбирать необходимые слова для определения новых структур возможности, обнаруживающих ту часть нас самих, которая больше всего склонна к сотрудничеству, больше других свободна и открыта к участию”.

Каждую неделю Зандер просил своих студентов написать о том, как они повлияли на мир за прошедшую неделю. Причем их поступки могли и не иметь прямого отношения к музыке. Это помогло студентам переключить внимание с того, что они не умеют, на то, что им под силу, и в конечном итоге благотворно отразилось на развитии их музыкальных способностей. Одна студентка сказала об этом так: “Я знаю, что музыка – не просто мастерство пальцев или виртуозное владение смычком. Эта вибрация сродни сердцебиению, свойственная всем людям и соединяющая их”. Когда мы думаем о себе как о человеке дающем, это помогает нам избавиться от эгоцентричного беспокойства о том, что преходяще, в том числе о своем имуществе и своих достижениях, и на смену волнениям приходит глубокая удовлетворенность возможностью помогать другим.

Занятие пятое. “Лидер не по должности”

О большинстве дирижеров говорят, что это люди, убежденные в своем всеведении и превосходстве. Что касается Зандера, то он достиг своих вершин, отступив на задний план и позволив лидировать членам оркестра. Большинство из них оказались выдающимися музыкантами, однако он не смог бы обнаружить и по достоинству оценить их таланты, если бы навязывал им свое мнение и руководил оркестром единолично. Этот пример полезен для всех руководителей. Чтобы помочь сотрудникам развить лидерские качества, чаще напоминайте им о том, что они влияют на окружающих всякий раз, когда начинают что-то говорить. Поинтересуйтесь, насколько они разделяют концепцию развития организации и осознают ли свою роль во всех ее действиях.

Занятие шестое. “Правило №6”

В Бостоне есть мемориал жертвам Холокоста. На шестой его колонне выгравирована история о шестилетней девочке Ильзе, которая, находясь в концентрационном лагере, нашла на кусте малины одну ягоду. Ягода пролежала у нее в кармане целый день, а потом она протянула ее на листочке знакомой женщине, тоже заключенной, которая впоследствии написала: “Представьте себе мир, в котором все, чем вы обладаете, – это единственная ягода. И вы решаете подарить ее своему другу”. Ильза поняла, что смысл жизни состоит в щедрости по отношению к другим, даже когда сам терпишь голод и лишения.

“Таким образом, практика привлечения состоит в том, что вы предлагаете другим людям новые возможности, а вы в свою очередь готовы к тому, чтобы поймать их искру, направленную в ваш адрес. Это все равно что играть в одной команде на поле света”.

В “мире дефицита”, в котором люди только и делают, что присваивают и измеряют ресурсы, конечной целью становятся самосохранение и самовозвеличивание. В таком мире главное – это я сам. Мы относимся к своему “я” со всей серьезностью. Но обретение значительности требует четкого самоопределения. Как только мы даем себе определение, мы автоматически исключаем из него все то, чем мы не являемся. Это отсекает нас от мира возможностей. К тому же человек, ставящий себя на первое место, ставит других на второе, а окружающие это очень тонко улавливают. Не приписывать себе особого значения – значит видеть мир глазами другого человека и иметь достаточно веры, чтобы искать не своей пользы, а пользы другого. Если так поступать, то вы станете лидером, которому доверяют.

Занятие седьмое. “Реальность есть реальность”

Игорь Стравинский, один из величайших композиторов XX века, написал ряд музыкальных произведений специально для исполнения посредственными музыкантами. Ему нужен был звук, производимый людьми, которым нелегко даются сложные пассажи. Ошибки и трудности могут великолепно вписаться в симфонию вашей жизни. Но услышать их прекрасное звучание едва ли возможно, пока вы тратите все свои силы на борьбу с реальностью, стараясь преодолеть противоречие между тем, что есть, и тем, как все должно быть.

“В Стране возможности не проводится разграничение между идеями и поступками, разумом и телом, мечтой и реальностью”.

С Розамундой Стоун Зандер произошел случай, прекрасно иллюстрирующий процесс обретения нового угла зрения. Однажды, катаясь на лыжах в Новой Англии, она оказалась на склонах, покрытых льдом. По ним было так сложно идти, что она едва не отказалась от лыжного похода. И тогда она признала очевидное: в Новой Англии всегда будут обледеневшие склоны. Она не могла изменить местность, по которой проходил ее путь, поэтому она изменила свое представление о лыжных прогулках, что позволило ей с удовольствием продолжить путь. И у вас есть возможность по-другому определить свою реальность. Совсем не обязательно ограничивать свое представление о лыжной прогулке скольжением по идеальному снегу; может быть, лучше включить в него катание по льду? Отделите свои надежды и ожидания от реальности. Примите внешние условия такими, какие они есть, как бы сильно вам ни хотелось их изменить. Включите их в свою картину мира.

Занятие восьмое. “Отдаемся потоку энергии”

Представьте себя источником энергии, которая способна изменить мир. Ваша жизненная миссия невыполнима без этого огня, без подлинного энтузиазма. Отдайтесь жизни полностью, позвольте своим чувствам участвовать во всем, за что вы беретесь. Не закрывайтесь, не контролируйте себя постоянно, не ставьте себе ограничений. Выпустите себя на свободу. Оставьте все, что мешает вам полностью отдаться любимому делу.

Занятие девятое. “Зажечь искру”

Зажечь искру – значит заразить других своим энтузиазмом, передать им свое видение. Однажды Бенджамин Зандер отправился из Бостона в Вашингтон, чтобы встретиться с Мстиславом Ростроповичем и пригласить его – не по почте или телефону, а лично – исполнить партию виолончели в оркестре бостонской Консерватории. Энтузиазм Зандера был столь заразителен, что ему удалось убедить Ростроповича принять участие в концерте, несмотря на плотный график музыканта. Энтузиазм зажигателен; видя наш энтузиазм, другие загораются той же идеей. Иногда мы зажигаемся от других, а иногда – они от нас. Так мы освещаем друг другу путь к новым мирам.

Занятие десятое. “Стань шахматной доской”

Когда в жизни происходит что-то неприятное, полезно думать о себе не как о победителе или побежденном, а как о шахматной доске, на которой разворачиваются все события жизни – одно за другим. Спросите себя, как очередное неприятное событие оказалось на вашем игровом поле. Это не так-то просто, поскольку вам придется отказаться от привычки искать проблему в себе или в других, занимаясь самокопанием и пытаясь понять, как ваши действия привели к таким плачевным результатам. Приняв на себя ответственность, мы отказываемся от менталитета жертвы и пагубных последствий такого образа мыслей. Не спрашивайте: “Почему я?” Спрашивайте: “Каким образом?”

Занятие одиннадцатое. “Структуры, рождающие возможность”

Формулирование своих представлений может оказывать преобразующее действие, когда речь идет о возможностях, – вспомним хотя бы вдохновенную речь Мартина Лютера Кинга-младшего “У меня есть мечта”. Ваше видение не должно зависеть от текущей ситуации и находиться под влиянием философии дефицита. Не стоит стремиться к абсолютному превосходству. Поскольку все, что мы говорим, создает нашу реальность, то определения, которые мы даем вещам и событиям, задают те рамки, в которых будет протекать наша жизнь. Поэтому имеет смысл создавать открытые и оптимистичные условия.

Занятие двенадцатое. “История о НАС”

Большинство историй, которые мы рассказываем, это истории о себе. Жизнь становится преодолением противоречия между ценностью своего “я” и “я” другого. Вместо того чтобы постоянно мыслить в терминах “я”, представьте, что вы – это сами взаимоотношения с людьми, и рассуждайте с этих позиций. Спрашивайте: “Какой сценарий развития событий будет для нас самым лучшим?” – и учитывайте все точки зрения.

Об авторах

Розамунда Зандер – семейный врач и художник-пейзажист. **Бенджамин Зандер** руководит Бостонским филармоническим оркестром и преподает в Консерватории Новой Англии.
