



# Книга Моджо

## Как его создать, сохранить и вернуть в случае потери

Маршалл Голдсмит, Марк Рейтер

Нурегон, 2010

Также есть на следующих языках: Английский

## Рецензия BooksInShort

“У меня есть кости черной кошки, У меня есть клевер с четырьмя лепестками, Мой моджо работает”, – так поется в песне I've got My Mojo Working, ставшей популярной благодаря известному американскому блюзмену Мадди Уотерсу. Моджо – это самый главный амулет в афроамериканской магии, фланелевый мешочек, в котором носят предметы, обладающие волшебной силой. Помогает ли вам ваш моджо? Если нет, обратитесь к размышлениям коуча Маршалла Голдсмита и журналиста Марка Рейтера, которые подскажут вам, что нужно сделать, чтобы он опять заработал. В этой оптимистичной, хотя и не слишком оригинальной книге по самосовершенствованию слово “моджо” означает внутреннюю силу, наполняющую жизнь смыслом и положительными эмоциями. Авторы рассказывают, как укрепить веру в себя и справиться с трудными жизненными обстоятельствами. Свои идеи они иллюстрируют историями из жизни разных людей. *BooksInShort* рекомендует эту книгу тем, кому нужна подзарядка энергией.

## Основные идеи

- Моджо – в афроамериканской магии амулет, придающий сил.
- В более широком смысле – это радостное чувство от занятия полезным делом, согревающее человека изнутри и проявляющееся в его поведении. Это ощущение счастья, осмысленности и полноценности жизни.
- Ноджо – противоположное состояние неудовлетворенности и раздражения.
- Моджо не возникает сам собой: его нужно вырастить.
- Сила моджо зависит от четырех факторов: индивидуальности, достижений, репутации человека и его способности примиряться с обстоятельствами.
- Чтобы добиться успеха, нужно выстраивать свою личность в соответствии с собственным идеальным образом, не ориентируясь на ценности других людей.
- “Карта оценки моджо” помогает измерить по 10 параметрам значение каждого вида деятельности в вашей жизни.
- Чтобы восстановить силу моджо и обрести душевное равновесие, нужно понять, что именно следует изменить: свое “я” или жизненные обстоятельства.
- “Приемы работы с моджо” помогают справиться с теми проблемами, которые вы в состоянии решить, а другие принять как данность.
- Силу своего моджо можно повысить и самостоятельно, но лучше делать это с помощью своих близких и друзей.

## Краткое содержание

### Как поживает ваш моджо?

Действует ли ваш моджо? Если да, то это значит, что вы уверенно идете по жизни. Моджо – это везение и энергия, это искра, свет которой виден окружающим. Для спортсменов моджо означает особый подъем сил, помогающий победить соперников. В определении моджо (“радостный настрой, связанный с тем, что мы делаем сейчас, который поднимается изнутри и светится снаружи”) слово “сейчас” очень важно. Моджо работает только в настоящий момент, не захватывая ни прошлого, ни будущего. Те, кто полностью лишен моджо, бесцветны, скучны, беспокойны

и озлоблены – и все окружающие это замечают. Если на месте моджо паузиной разрастается пустота – “ноджо”, – человек считает себя жертвой и переполняется желчью и негодованием. А люди с моджо радуются каждому дню, смотрят в будущее с надеждой и не винят судьбу в неудачах. Если у вас есть моджо, вы – счастливчик: жизнь ваша наполнена смыслом, и вы излучаете радость.

“Моджо играет важную роль в нашем стремлении к счастью и смыслу жизни, потому что помогает достичь очень важных целей: научиться любить то, что делаешь, и не бояться это показывать”.

Моджо не выдается вместе со свидетельством о рождении. Его нужно вырастить в себе. Согласно “парадоксу моджо”, заложенный природой способ существования человека – механически продолжать делать изо дня в день то, что делаешь в настоящий момент, не задумываясь о своей жизни. Инерция парализует людей и препятствует их личному развитию, ведь любое развитие – это нарушение установленного порядка. Чтобы разжечь свет своего моджо, нужно иметь силу воли, без которой перемены невозможны, и не отступать от задуманного плана. Требуется постоянный анализ того, что вы делаете, чтобы не скатиться обратно к старым привычкам. Проводить такой анализ может ваш коуч или наставник, но вы и сами способны научиться оценивать свои действия. Присмотритесь к своим повседневным занятиям, задавая себе два вопроса:

1. **Смысл.** С точки зрения долгосрочного эффекта: какое отношение это действие имеет к достижению важной цели?
2. **Радость.** С точки зрения краткосрочного эффекта: приносит ли оно радость и удовлетворение?

“Многие из нас совершают одну очень серьезную ошибку – относятся к своему «я», как к неподвижному, неизменному объекту”.

В таком ключе вам нужно постоянно проводить оценку тех дел, из которых состоит ваша жизнь. Как только вы научитесь смотреть на события каждого дня сквозь призму “Смысл – Радость”, вы естественным образом начнете стремиться к более рациональной организации своей деятельности. Если вам предстоит какое-то дело, обдумайте заранее, стоит ли вам за него приниматься. Эти приемы помогут вам создать свой внутренний моджо, сила которого зависит от четырех факторов:

1. **Ваша индивидуальность.** Чтобы в вашем моджо затеплился свет, вам нужно сначала разобраться в себе. Существует связь между достижениями человека и его работой над своей личностью. Те, кто добивается успеха, обычно целенаправленно выстраивают свою индивидуальность, не попадая в зависимость от того образа их “я”, который складывается у окружающих людей. Совершенствование вашей личности не обязательно должно идти по той накатанной дороге, которая тянется из вашего прошлого. Как скульптор, высекайте свое новое “я”, обращаясь к идеальному мысленному образу.
2. **Достижения.** Посмотрите беспристрастно на то, чего вы добились в жизни. Не умаляйте значение того, что вы уже сделали и что способны сделать в будущем. Реалистично оценив свои личные и профессиональные достижения, независимо от того, что о них думают другие, вы усилите действие своего моджо. Важны не те результаты, которые производят впечатление на окружающих, а те высоты, которые вы сами считаете важными для себя.
3. **Репутация.** Если о вас по каким-то причинам начала распространяться дурная слава, то вашему моджо придется несладко. Как известно, вернуть себе доброе имя очень сложно – этим нужно заниматься настойчиво и планомерно. Если у ваших коллег сложилось мнение, что вы все время допускаете небрежности в работе, то вам придется выверять каждый свой шаг, чтобы восстановить репутацию. Стоит вам допустить один небольшой промах, и он перевесит месяцы напряженной работы. Дело в том, что существует такая психологическая закономерность: если за кем-то закрепилась репутация халтурщика, то окружающие подсознательно будут настороженно относиться к его работе и выискивать недочеты.
4. **Примирение с обстоятельствами.** Научитесь принимать те обстоятельства, на которые вы не можете повлиять. Освободитесь от разрушительных, “токсичных” эмоций. Не объявляйте войну тем, кто прямо или косвенно причинил вам страдания в прошлом, – перестаньте мысленно возвращаться к этим событиям и простите обидчиков. Направьте свою энергию на то, что вы можете изменить, и смириться с теми обстоятельствами, которые вне вашей власти. Ищите радость в том, что вы делаете сейчас, в настоящий момент. Не привязывайтесь мыслями к прошлому или будущему.

## Карта оценки моджо

Оказывается, бывает два вида амулета моджо: “профессиональный моджо”, который заведует способностями и характером, и “личный моджо”, который отвечает за те личные выгоды, которые человек получает от своей деятельности. Уровень активности моджо зависит от того, каким образом на вас влияет ваша личная и профессиональная деятельность и как вы ее воспринимаете. Чтобы понять, как изменяется этот уровень в зависимости от обстоятельств, составьте для себя “карту оценки моджо”. Оцените каждое свое занятие по шкале от 1 до 10 по десяти параметрам, перечисленным ниже. Каждое занятие может получить до 100 баллов – по 10 в каждой из 10 категорий. Подсчитав сумму баллов для каждого вида деятельности, вы увидите, какие занятия увеличивают силу вашего моджо, а какие, наоборот, уменьшают. Первые пять параметров относятся к профессиональной сфере, а последние пять – к личной.

1. **Мотивация.** Занимаясь этим делом, вы просто тратите свое время (низкий балл) или работаете с увлечением (высокий балл).

“Вы хотите, чтобы ваши дети были счастливы? Ваши родители? Другие ваши близкие? Ваши единомышленники на работе? Тогда начинайте с себя. Будьте счастливы”.

2 **Знания.** Если вы профессионально владеете теми навыками, которые требуются для этого дела, ставьте высокую оценку. Если чувствуете неуверенность – низкую.

3. **Способности.** Если вы расходуете свое время продуктивно и выполняете эту работу легко и с артистизмом, она заслуживает высокого балла.
4. **Уверенность.** Если у вас не вызывает сомнений уровень вашего профессионализма, ставьте высокие баллы; если вы не уверены в себе, двигайтесь ближе к единице.

5. **Искренность.** Высокий балл это дело получит, если оно по-настоящему вам нравится.
6. **Радость.** Здесь появится высокая оценка, если работа доставляет вам удовольствие.
7. **Вознаграждение.** Стоит ли браться за это дело с финансовой или иной точки зрения? Если “да”, ставьте высокий балл.
8. **Смысл.** Приносит ли вам это занятие удовлетворение? Положительный ответ заработает высокий балл.
9. **Рост.** Если это занятие помогает вам расти, оно получает высокую оценку.
10. **Благодарность.** Благодарны ли вы судьбе за то, что она послала вам это занятие? Признательность отмечается высоким баллом, недовольство – низким.

## Настройка моджо

Моджо связан и с вашей личностью, и с вашими жизненными обстоятельствами. Чтобы ваш моджо был сильнее, иногда требуется каким-то образом изменить первое, а иногда – второе. Разобраться в том, какой из этих двух аспектов нужно наладить, непросто. Используйте приведенные ниже рекомендации, чтобы определить, в чем именно причина ваших проблем, и внести поправки. Тогда ваш моджо будет работать.

- **Определите, что для вас важно.** Каковы ваши жизненные устремления? Чтобы выбрать четкое направление, поставьте значимые цели, которые помогут вам двигаться вперед и в профессиональной, и в личной сфере.
- **Проанализируйте свое нынешнее положение.** Счастливы ли вы, занимаясь своим делом? Наполняет ли это занятие смыслом вашу жизнь? Если ответ “нет”, то, увы, поддерживать силу моджо вам будет практически невозможно.
- **Будьте оптимистом.** Во многих случаях нам не удается изменить свою жизнь к лучшему и повысить магическую силу своего моджо, потому что мы опускаем руки при неудаче и перестаем работать над собой. Это может произойти по нескольким причинам: перемены не наступают так быстро, как хотелось бы; менять что-либо в своей жизни всегда трудно; человеку свойственно все время отвлекаться на другие дела; в самом начале усилия не приносят ощутимых плодов; нам вдруг начинает казаться, что заветная цель достигнута, и мы сходим с дистанции раньше, чем нужно; и наконец, самое главное – любое преобразование требует настойчивости и строгого соблюдения новых правил. Многие впадают в уныние, стоит им лишь немного отступить от задуманной программы самосовершенствования. В результате они навсегда отказываются от своих планов. Не совершайте этих ошибок. Не обманывайте себя – скажите себе, что измениться очень трудно, и смотрите на препятствия как на неотъемлемую часть процесса. Рассчитывайте на их появление. Не теряйте надежды, что вы в конце концов их преодолите – тогда удача вам улыбнется.
- **Исключите что-то одно.** Моджо очень часто теряет свою силу, когда появляется какой-либо внешний фактор, который разом лишает вас счастья, целеустремленности, энергии и надежды. Таким фактором может быть ваш недоброжелатель, присутствие которого выбивает вас из колеи, проблема, из-за которой вас не отпускает беспокойство, и даже изнурительные ежедневные поездки на работу и с работы. Найдите способ противостоять такому вредному влиянию. Возьмите пример с Джона Мэддена, тележурналиста Национальной футбольной лиги США. Во время футбольного сезона его жизнь проходит на колесах: он пересекает Америку из конца в конец на своем автобусе, который любовно называет “Мэдден-круизер”, – так он исключил из своей жизни вызывающие у него страх полеты на самолетах. Если есть цель, найдется способ.
- **За один раз заменяйте только один старый кирпич на новый.** Восстановление моджо будет казаться вам невыполнимой задачей, если вы постоянно будете думать о том, какой тяжелый труд вам предстоит. Не поддавайтесь этим мыслям. Сосредоточьтесь на одной перемене, которая вам по плечу. Осуществив ее, переходите к следующей реформе. И так шаг за шагом. Представьте свою цель в виде цепочки достижений, вспомнив слова американского писателя Эдгара Доктору: “Писать роман – все равно что ночью вести машину. Дальше того участка, который освещен лучами фар, ничего не видишь и все же в конце концов попадаешь туда, куда нужно”.
- **Не забывайте о своей цели даже в самых обыденных ситуациях.** Знаменитый Питер Друкер всегда спрашивал своих клиентов: “В чем заключается ваша миссия?” Спросите себя: “Чего мне нужно достичь и как это сделать?” Когда вы четко определите свою цель, начните продвигаться к ней во всем, что вы делаете, в каждый момент времени. Ваша цель проложит тот маршрут, по которому устремится ваша жизнь.
- **Не бойтесь плавать в незнакомых водах.** Освоение чего-то нового наполнит ваш моджо чудодейственной силой. Стремитесь к творчеству и изобретательности.
- **Уйти или остаться?** Раздумья о том, остаться ли на нынешней работе или отправиться к новым берегам, бывают мучительны. Выход может подсказать “Карта моджо”. Оцените по ней те виды деятельности, которые входят в ваши рабочие обязанности, и вы поймете, стоит ли вам заниматься тем, что вы сейчас делаете. Такой “моджо-анализ” поможет вам определить, что вам нужно менять – работу (то есть внешние обстоятельства) или себя.
- **Здравствуй и прощай.** То, как вы покидаете свою работу, так же важно, как и то, как вы заступаете в новую должность. Если появляется угроза увольнения, разработайте стратегию “досрочного отбытия”, чтобы предотвратить возникновение этой неприятной (и бросающей тень на вашу репутацию) ситуации.
- **Создайте собственную систему измерений.** Соберите информацию о тех обстоятельствах, которые негативно сказываются на вашей личной и профессиональной жизни. Предположим, вас беспокоит то, что клиенты не обращаются к вам за советом, как раньше. Начните записывать имена тех клиентов, которые позвонили, чтобы о чем-то у вас проконсультироваться. Отсутствие звонков может говорить о том, что в действительности есть какая-то проблема, на которую стоит обратить внимание.
- **Стремитесь свести к нулю время, которое вы тратите впустую.** Исследования показывают, что большинство людей тратит совершенно бесцельно около 65% всего времени, которое у них уходит на общение. Заставьте себя удерживаться в разговорах с людьми от тщеславных рассказов о собственных успехах и критики знакомых или коллег. Используйте это время более плодотворно.
- **Уважение – всем.** Деловые люди всегда проявляют уважение и предусмотрительность по отношению к своим покупателям и клиентам, но почему-то забывают о том, что к руководителям они тоже должны относиться уважительно. Бесцеремонность и развязность в общении с начальством нередко приводят к печальному концу.
- **Дайте проблеме название.** Чтобы справиться с проблемой, ей нужно дать определение. Допустим, что ребенок, услышав от отца “нет” в ответ на свою просьбу, сразу отправляется к матери, чтобы задать ей тот же вопрос. Это типичный пример использования приема “разделяй и властвуй”, который, возможно, практикует и ваше чадо. Назвав эту уловку своим именем, вы сможете положить конец манипулированию вами.

- **Снисходительно относитесь к друзьям.** Наверняка вам время от времени приходится мириться с нелепыми выходками членов своей семьи. Поэтому не будьте слишком придирчивы и к друзьям.

## Принимайте помощь от других

Не стесняйтесь обращаться за помощью к вашим близким и друзьям – их поддержка увеличит ваши шансы добиться важных перемен в жизни. Не забывайте говорить своим близким о том, как они вам дороги и как их присутствие важно для вас. Вспоминайте определение моджо: “радость, которая растет изнутри наружу”. Если вы излучаете счастье в присутствии других людей, значит, ваш моджо в полном порядке.

## Об авторах

**Маршалл Голдсмит**, который работает коучем руководителей компаний, является автором 10 книг, изданных общим тиражом более миллиона экземпляров. **Марк Рейтер** – соавтор и литературный агент Голдсмита.

---

---