

Всем моим учителям

ИНСТРУКЦИЯ К КНИГЕ

ИЛИ КАК ИНТЕГРИРОВАТЬ ПРОЧИТАННОЕ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Чтение этой книги – да и любой другой –
сродни чтению аффирмаций. Все, что вы читаете,
в той или иной мере влияет на ваши мысли.

Хэл Элрод

**«Магия утра. Как первый час дня
определяет ваш успех»**

В IKEA инструкцию кладут даже в термос. Правда, кому-то это не мешает все равно пролить добрую половину кофе на свои брюки. Моя книга вряд ли способна нанести вред твоему внешнему виду, но инструкция к ней нужна. Сейчас у тебя в руках кот Шредингера или ящик Пандоры. Ты не знаешь, что в данной книге, пока не прочтешь. Жив кот или уехал на ПМЖ в кошачий рай. Но раз ты все еще читаешь эту страницу, значит, ты из тех, кому небезразлична его жизнь, и это уже дает тебе громадную фору в игре. Мою книгу держит тот, кого рано или поздно назовут асом!

КАК ЧИТАТЬ КНИГИ?

И нет, нас этому в школе не научили.

1. Начиная читать книгу, вооружись карандашом и маркером. Нещадно подчеркивай и выделяй все, что тебя зацепило. Все, что отозвалось у тебя. Не жалей страниц — пиши на полях инсайты. Не хватило места? Используй титульный лист! Эта книга для того, чтобы в твоей жизни что-то поменялось, а не для украшения книжной полки. Кстати! Если девушке будешь ее показывать, это отличит тебя от всех парней. Их книги стоят с целомудренными листами и пахнут типографской краской НЕТРОНУТЫЕ! А по тому, во что ты превратишь мою книгу (теперь уже твою), станет ясно: ты реально читал! Наградой будет ЕЕ взгляд. Ты поймешь.
2. Когда ты прочел главу и нашел в ней свои настроения, аффирмации, девизы, инсайты, то постарайся еще кое-кого найти! Того, кому ты все это перескажешь! Найди двух или четырех человек. И непринужденно скажи: «Вчера прочел где-то...» И дальше вольный пересказ! Я тебе это задание даю не ради своего пиара, хотя я совсем не против, если после прочтения ты захочешь рассказать о ней друзьям — поэтому можешь не уточнять, где именно прочел! Главное — перескажи. За чем? Ниже расскажу. У нас тут не покер. Все честно и без блефа!
3. Начни записывать, как именно ты можешь применять прочитанное и пересказанное! Когда ты что-то читаешь, какая-то часть остается в тебе! В том числе моей энергии, которую я вложил в эту книгу. И она будет влиять на тебя.словно матрица. Процесс пойдет. Но надо усилить действие! Для этого ищи свое в книге и подчеркивай. А потом перечитай и повтори! И тогда сила слова сделает сказанное частью твоей философии. И чем чаще ты это будешь делать, тем быстрее начнешь получать результаты. Ты наверняка в курсе, что мы меняемся постоянно! В следующем месяце ты уже будешь иным. Поэтому еще лайфхак: просматривай книгу время от времени. Пусть она будет всегда рядом. Ты над ней славно поработал — перечитай только то, что подчеркивал. А через год-другой можно и повторить — перечитать все от и до. Ты другой, но и... не поверишь... книга тоже будет другой. Ты

иначе ее воспримешь. Надеюсь только, что не хуже, чем в первый раз. В крайнем случае, книга классно умеет гореть в костре, особенно если он должен согреть близких тебе людей!

ДВА МОМЕНТА – И МЫ СТАРТУЕМ!

Каждая глава делится условно на две части. В первой тебя ждет история взросления из моей жизни. Конкретный нон-фикшен. Ничего не придумано и не приукрашено. Жизнь не нуждается в ретуши и гримерах. Вторая часть главы — Осознание. Разбираемся с ответами на вопросы: какой урок из этого можно извлечь и какой можно сделать вывод?

Сама книга состоит тоже из двух частей — «Моя история» и Frequently Asked Questions, или просто «FAQ». Во второй части книги («FAQ») я собрал и систематизировал ответы на вопросы, которые из года в год не желают меняться. Мне задают их молодые люди на каждой встрече, на каждом интервью, в письмах и сообщениях в директ. Я сам, когда был молод, задавал себе эти вопросы. Но у меня не было инструкции или пособия, чтобы во всем разобраться. Поэтому я написал эту книгу — для вас. Чтобы вам было проще преодолевать непростые этапы вашей жизни. Вы держите готовую инструкцию в своих руках. Не буду кривить душой, я широко улыбаюсь, когда печатаю эти строки на ноутбуке, потому что уверен, что эта книга поможет каждому, кто ее прочитает, получить ответы на важные вопросы, справиться со страхами и быстрее и успешнее войти во взрослую жизнь.

Готовы? Тогда начнем!

ВЫ ДЕРЖИТЕ ГОТОВУЮ ИНСТРУКЦИЮ В СВОИХ РУКАХ. НЕ БУДУ КРИВИТЬ ДУШОЙ, Я ШИРОКО УЛЫБАЮСЬ, КОГДА ПЕЧАТАЮ ЭТИ СТРОКИ НА НОУТБУКЕ, ПОТОМУ ЧТО УВЕРЕН, ЧТО ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ КАЖДОМУ, КТО ЕЕ ПРОЧИТАЕТ, ПОЛУЧИТЬ ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ, СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ И БЫСТРЕЕ И УСПЕШНЕЕ ВОЙТИ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ.

ЧАСТЬ I

МОЯ
ИСТОРИЯ

ГЛАВА 1

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

ФАНТИК

Я отчетливо помню этот момент. Мне 12 лет. Мой второй летний сбор команды мальчиков ЦСКА 1979 года рождения по баскетболу. Подмосковные Ватутинки. Вечер, мы сидим вчетвером с ребятами в нашей комнате и распределяем по столу свое добро: сладости, жвачки, печенья, пастилу... На дворе 90-е, потому ничего особенного нет. И все равно из дома все приезжают со своими запасами. Фантики шуршат, падают, мы смеемся... Маленькие дети во взрослом лагере, наконец-то оставшиеся без присмотра родителей. В первый день нашему счастью нет предела. И вдруг открывается дверь. Это наш строгий армейский тренер Николай Николаевич Кузнецов совершает вечерний обход команды. Смотрит на нас, обводит взглядом комнату и строго спрашивает: «Чей фантик?»

Чей? Точно не мой. Никто не хотел сознаться. Все молчали. И тут я, сам не знаю почему, вдруг встаю, молча поднимаю его и выкидываю в мусорное ведро.

В конце летнего сбора тренер назначил меня капитаном команды.

А быть капитаном детской команды ЦСКА — это очень круто. Особенно когда тебе 12 лет. Я до сих пор вполне серьезно считаю это одним из самых больших своих достижений. Хороший тренер не просто учит забрасывать мяч в кольцо, он помогает узнать себя и понять, на что ты реально способен. Мы с ребятами уважали тренера, признавали его авторитет. Наверное, когда он увидел,

ХОРОШИЙ ТРЕНЕР
НЕ ПРОСТО УЧИТ
ЗАБРАСЫВАТЬ МЯЧ
В КОЛЬЦО, ОН
ПОМОГАЕТ УЗНАТЬ СЕБЯ
И ПОНЯТЬ, НА ЧТО ТЫ
РЕАЛЬНО СПОСОБЕН.

что я взял ответственность не только за себя, но и за ребят, то решил, что мне можно доверить команду. Так Николай Николаевич помог мне впервые понять, что такое ответственность. Он стал первым взрослым мужчиной, ко-

торый через год пожал мне, маленькому пацану, руку, — простое, но знаковое событие, оставившее неизгладимый след в моей памяти. Он стал одним из самых главных моих учителей.

Тренер всех нас держал в тонусе. Мы должны были отделиться от родителей и шагнуть во взрослую жизнь с ее дисциплиной и ответственностью. Все, что не касалось спорта и мешало ему, тренера не волновало. Помню, как я заболел и лежал дома с температурой, а он позвонил и сказал, что я подвожу команду, потому что нам предстояло играть с сильным соперником на чемпионате Москвы. У меня была температура, как сейчас помню, 37,8, но я собрался и поехал. Я еле бегал, сыграл плохо. Мы проиграли. Но своих не подвел. А когда ты капитан детской команды и среди 20 человек выбирают именно тебя... Ты на виду и спрос с тебя больше. Срезать углы во время кросса нельзя — все же на тебя смотрят. Ты должен быть примером. Должен мотивировать и вселять в команду уверенность. Мне кажется, когда я стал капитаном, то впервые если и не понял, то уж точно почувствовал, что такое доверие и ответственность. И еще я понял, что могу влиять на ребят, на их мнение и решения.

Через год тренер, серьезно поругавшись с начальством спортшколы, ушел в другую и предложил всем последовать за ним. Я не хотел терять наставника, который верил в меня, к которому я по-настоящему привык и которого считал своим вторым отцом. Потому подговорил полкоманды — не только детей, но и родителей — перейти на новое место. Тогда мне было 13 лет. И меня вдруг послушались. Три парня, три сильных игрока покинули ЦСКА вместе со мной. Это было удивительно: мои слова смогли убедить людей. Мотивировать их на непростой поступок.

К сожалению, ничего хорошего из этого не получилось. Тренер был прекрасным человеком, хорошим педагогом, любил

детей, но все время конфликтовал со взрослыми. Потом он стал работать во второсортных спортшколах, играть в которых было бесперспективно. В итоге после того, как в ходе одного из матчей на чемпионате Москвы против сильного соперника я набрал 61 очко, меня пригласили играть за одну из лучших на тот момент спортшкол Москвы — «Советскую». Для того чтобы продолжить свой рост как игрока, я принял непростое решение о переходе. Николай Николаевич все понимал и не стал меня отговаривать.

А ведь ничто не предвещало для меня столь серьезного увлечения баскетболом. Как и положено мальчику из интеллигентной семьи (папа — научный сотрудник, ученый-историк, мама — переводчик с английского языка в институте сердечно-сосудистой хирургии), я спокойно ездил на теннис два раза в неделю, в промежутках играя в солдатиков и войнушку с парнями нашего двора двора на юго-западе Москвы. А мой старший двоюродный брат был фанатом баскетбола и легенды советского баскетбола молодого Арвидаса Сабониса, в частности. Старшим всегда хочется подражать. Я стал кидать бумажные шарики в люстру, что сильно нервировало родителей. Сперва меня наказывали, потом ради сохранения люстры отвели в секцию.

Правда, я чуть было не ушел из баскетбола на самом старте. Хотя сразу было очевидно, что это мой вид спорта, но на первых летних сборах я плакал, звонил из автомата домой и просил родителей, чтобы меня забрали. Мне казалось, что ко мне плохо относятся тренер, придирается и слишком много требует. Я — маленький мальчик, привыкший к теплой атмосфере дома, — хотел вырваться из непривычной, очень жесткой для меня обстановки.

Дело в том, что все многочисленные родственники меня любили и многое мне позволяли. И после этого армейская дисциплина ЦСКА казалась мне адом. В семь подъем. Построение на линейку, стирка, уборка, дежурство. Сюда иди, туда не иди, упал — отжался, без лишних вопросов. Без объяснений. Я к этому был не готов. Когда в очередной день посещения ко мне приехали родители, я умолял их забрать меня и расплакался.

Шокированным родителям, к счастью, хватило ума и мудрости поговорить не только со мной, но и с тренером. Видимо, Николай Николаевич тогда объяснил им, что это нормальный процесс адаптации ребенка, попавшего в незнакомую среду, и что если они

меня заберут, то в дальнейшем это может стать привычным паттерном моего поведения. Да, он был очень требователен ко мне, но как педагог видел мой потенциал и ожидал от меня чуть больше, чем от других. Забегая вперед, скажу, что после случалось много ситуаций, когда отец принимал решение не ради того, чтобы мне стало легче жить, а родителям меньше волноваться, а ради того, чтобы я приобретал жизненный опыт. Намного проще было бы меня забрать и не смотреть, как я весь в слезах умоляю маму, чтобы меня увезли. Но в то лето меня оставили на сборах. Я помню этот момент, когда вместе с габаритами задних фар отцовской машины исчезла и малейшая надежда на помощь со стороны. Теперь я должен был решать проблемы самостоятельно, а не убегать от них в тепло, уют и комфорт родительского дома. Я был зол на родителей, но мне пришлось взять себя в руки. Другого выбора не было. Порядок, ответственность и самостоятельность я начал приобретать именно в спорте, именно в то лето на сборах ЦСКА в подмосковных Ватутинках.

Там же я понял, почему так важно самостоятельно решать жизненные задачи. Самый полезный и главный человеческий навык — именно способность самому справляться со всем происходящим, а не делегировать ответственность за свою жизнь другим. Если родители все время помогают, советуют и принимают решения за ребенка, не позволяют ему найти собственные ответы, то они лишают его возможности приобрести опыт и научиться самому. Простая аналогия: пока ребенок сам не потрогает горячую сковородку, он не поймет, как это неприятно и почему не стоит этого делать, сколько бы ему ни говорили о том родители. Опыт — лучший учитель: берет дорого, зато учит доходчиво.

Самостоятельность в спортивном лагере стала основным принципом моего дальнейшего поведения — если бы меня забрали, то паттерн стал бы иным. Я бы продолжал убегать от сложных ситуаций и видеть спасение в родителях, а не в себе.

Этот полезный опыт потом пригодился мне на первой работе — тогда, в 22 года, тоже хотелось сразу же после первой рабочей недели сбежать, потому что невозможно сразу быть готовым

ОПЫТ – ЛУЧШИЙ
УЧИТЕЛЬ: БЕРЕТ
ДОРОГО, ЗАТО УЧИТ
ДОХОДЧИВО.

ко взрослой жизни. Но, к счастью, я вспомнил свои первые сборы...

•••

Нам часто кажется, что ситуация сильнее нас. Что нет иного выхода, чем сдаться. Но выход всегда есть. Легче всего уйти и сдаться, сложнее остаться и попробовать что-то изменить. Безвыходных ситуаций не бывает – бывает точка зрения, что выхода нет. Выход всегда есть.

•••

ЗАСТУПНИКИ 1974 ГОДА РОЖДЕНИЯ

В спорте я впервые почувствовал, что у меня есть потенциал, чтобы многого добиться. Отношения в команде у меня всегда складывались: мне доверяли, меня слушали, я хорошо играл и был лидером. Но это среди ровесников.

А ведь на сборы приезжали и ребята еще старше. И, как в армии, пытались насадить дедовщину. В конце концов, если ты старший, то почему бы не заставить мелкого подежурить вместо тебя в столовой, помыть пол в комнате или сбежать за водой? Конечно, нас не били, но могли ворваться в комнату вдвоем или втроем, поймать, скрутить, руки заломить. Щекотали, иногда носки грязные в рот пытались засунуть. Это было не столько больно, сколько обидно. Беспомощность всегда особенно обидна. Настолько, что хочется плакать. Но плакать было нельзя. И жаловаться тоже, иначе потеряешь уважение, над тобой будут смеяться и унижать тебя.

Мы старались избегать общения с ребятами старше себя. И первое время я терпел. А потом стал огрызаться, сопротивляться, за что получал. Но оказалось, это была проверка. Если сейчас не сдамся, не сломаюсь, то дальше будет легче. И потом ведь не ко всем приставали и не над всеми издевались.

А когда команда видела, что старшие ребята обращают внимание именно на тебя, то начинали уважать. Это помогало и на тренировках, и в играх, и в построении отношений внутри команды. К тому же создавалось ощущение, что если возникнет какая-то ситуация, то старшие помогут и заступятся. И они не подводили.

На сборы, кроме баскетболистов, приезжали легкоатлеты, волейболисты, конькобежцы, гимнасты... ЦСКА — это огромная машина, огромный отдельный мир. Мы могли все вместе общаться и дружить, но казалось, что вокруг не друзья, а конкуренты. Каждая команда считала себя самой крутой, а свой вид спорта — самым лучшим.

Однажды мы сидели с другом на лавочке и обсуждали прошедшую тренировку, а легкоатлеты постарше проходили мимо. И один из них, особенно задиристый и наглый, как-то странно на нас посмотрел, и от его взгляда мне стало так противно, что я показал ему средний палец. Я не знаю, зачем я это сделал, — просто сделал и сам даже немного испугался своей дерзости. Когда увидел его реакцию, то сразу же спохватился, но было поздно. Естественно, они не могли проигнорировать такую наглость. Подошли и стали разбираться, что это я такое себе позволяю. «Сейчас 74-й год придет, сразу все поймете», — мгновенно и уверенно сказал я, сам того не ожидая. Разговаривать с нашими старшими они не захотели. Даже не знаю, почему я так сказал, ведь не готовился и не знал наверняка, заступятся за нас или нет. Просто сработал инстинкт.

После я рассказал об этом ребятам 1974 года рождения. И они подтвердили: я действительно могу на них рассчитывать. Так что я не соврал легкоатлетам. Я помню, как приятное теплое чувство удовлетворения растеклось по всему телу. Понимать, что в этом взрослом для маленького пацана мире есть надежная защита, было очень приятно.

Хотя, если совсем честно, был на сборах у нас у всех и другой источник вдохновения. Гимнастки... Мы втихаря ходили смотреть на их тренировки и растяжки. Мы влюблялись, ждали редких дискотек, которые проходили раз в неделю, чтобы посмотреть на них в мини-юбках или обтягивающих лосинах, страдали и завидовали старшим, которые разговаривали с ними, танцевали и ходили

на вечерние прогулки в лес... Проживали в своих фантазиях бурные романы... Кажется, у каждого в голове параллельно с реальной существовала воображаемая жизнь. В таком возрасте ведь ты еще не понимаешь, что значит любить, а о близких отношениях знаешь только по рассказам старших или по фильмам.

Когда тебе 12 и ты видишь красивую девочку, которая занимается художественной гимнастикой, твое воображение уносит тебя далеко за пределы спортивного лагеря. Жаль, что конкуренция со старшими ребятами не оставляла нам ни малейшего шанса на знакомство и общение. А с другой стороны, всему свое время.

Сейчас, конечно, все эти воспоминания вызывают улыбку, а тогда словно улетал в другую галактику.

Из таких вот, как сейчас кажется, незначительных событий, поступков, решений, опытов складывалась личность. Не зря в психологии так много значения придают тому, что происходит с человеком в детстве, какой опыт он приобретает.

Все твои испытания, даже если сегодня они кажутся незначительными, становятся частью тебя. Из каждой ситуации можно сделать какой-то вывод, чему-то научиться. Главное — сделать это, а не совершать одни и те же ошибки всю жизнь, а потом удивляться, почему все время получаешь один и тот же результат. И чем больше достается тебе жизненных уроков, тем больше ты узнаешь себя, приобретаешь опыта и тем выше становится твой порог терпимости к изменениям в окружающем мире. Как говорил Дарвин, главное для выживания рода не сила и даже не ум, главное — обладать

КОГДА ТЕБЕ 12 И ТЫ
ВИДИШЬ КРАСИВУЮ
ДЕВОЧКУ, КОТОРАЯ
ЗАНИМАЕТСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКОЙ, ТВОЕ
ВООБРАЖЕНИЕ
УНОСИТ ТЕБЯ
ДАЛЕКО ЗА ПРЕДЕЛЫ
СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ.

И ЧЕМ БОЛЬШЕ
ДОСТАЕТСЯ ТЕБЕ
ЖИЗНЕННЫХ УРОКОВ,
ТЕМ БОЛЬШЕ ТЫ
УЗНАЕШЬ СЕБЯ,
ПРИБОРЕТАЕШЬ
ОПЫТА И ТЕМ ВЫШЕ
СТАНОВИТСЯ ТВОЙ
Порог ТЕРПИМОСТИ
К ИЗМЕНЕНИЯМ
В ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ.

навыками приспособления к меняющимся обстоятельствам. Опыт позволяет такие навыки развивать.

ВОСХИЩЕНИЕ, СОГРЕВШЕЕ МНЕ ДУШУ

Первой командой, куда из ЦСКА ушел наш тренер Николай Николаевич, был московский «Локомотив». Мы последовали за ним, и почти сразу после перехода меня и моего друга Андрея пригласили выступить на спартакиаде железнодорожников в Санкт-Петербурге за команду 1978 года рождения, то есть ребят на год старше (нам было по 13 лет). Как здорово поехать одним в другой город, играть за старшую команду! Казалось, еще вчера я ездил в Ессентуки с бабушкой, а сегодня уже стал самостоятельным спортсменом, получающим суточные и новую спортивную форму.

Моей семье эта идея не понравилась сразу. До меня в ней не было спортсменов, и самостоятельные поездки в таком раннем возрасте не приветствовались. Я просил родителей, умолял, чтобы они меняпустили, говорил, что от этого, вообще-то, зависит вся моя жизнь и уж точно моя баскетбольная карьера, но... отец тогда решительно мне отказал.

Но затем позвонил тренер. И вечером, когда нужно было принимать решение, папа перезвонил ему и сказал: «Николай Николаевич, мы приняли решение: он поедет». Я услышал это из другой комнаты. Сперва я испугался, что мог что-то не так услышать, потом понял, что не ослышался, и меня охватила эйфория, по телу побежали мурашки. Для меня в тот момент ничего не могло быть важнее этой поездки. Я понимал, что теперь у меня есть шанс многое доказать и себе, и остальным. До сих пор не знаю, почему отец решил меня отпустить, а он уже и не помнит.

И вот мы с ребятами и тренером отправились в северную столицу. Приехали на поезде «Красная стрела» в пять утра. На улице -35° . Да еще и влажно, поэтому -35° ощущаются как -150° . Нас разместили в общеобразовательной школе, в просторном классе, — сразу два возраста, 1978-й и 1979-й. Всего больше 20 человек. В других классах — игроки из других городов и команд, тренеры, следящие за порядком... Старших парней больше всего интересовали девочки. Но мне тогда казалось, что я еще

недостаточно для этого взрослый. Разница в год, когда тебе 13, кажется вечностью.

Они там о чем-то разговаривали, включали музыку, целовались. Звучали Scorpions, нетленный Wind of Change, и витал дым от первых выкуренных сигарет... В общем, взрослый мир. И я шагнул в него без оглядки. В воздухе легко угадывался тот самый «ветер перемен». Во всем. Не только в моей собственной жизни, но и в жизни страны. Эти непростые, но такие романтические 90-е. Это с трудом воспринимал мой неокрепший ум! Но я помнил, что приехал играть. И думал прежде всего о баскетболе. Я хотел зарекомендовать себя на турнире для старшего возраста, и не было никакого желания тратить свое время и силы на что-либо еще. Тогда я впервые понял, что такое концентрация и фокус. Концентрация позволяет быстрее добиться намеченных целей. Все происходило инстинктивно: мне очень важно было сыграть хорошо и показать себя. Для кого-то баскетбол оказался в ту поездку вторичен. Но все мои мысли и действия были нацелены только на то, чтобы играть как можно больше и как можно лучше.

Первая же ночевка прошла «интересно»: мы, еще по сути дети, расхулиганились. Я бросил тапком в Илью, одного из парней, которые приехали вместе со мной. Он разозлился и швырнул тапок обратно в меня. Но попал в окно, и стекло разбилось... На улице, напоминаю, -35° . Примерно через две минуты так же холодно стало и в классной комнате, где мы спали. Время — около десяти вечера, понятно, что никто не станет ничего в такое время ремонтировать. И мы быстро приняли решение: спать в одежде по двое на кровати, под двумя одеялами. Так мы провели первую ночь.

Нам выдавали суточные, которые мы тратили в пельменной. Там был выбор: пельмени со сметаной или с кетчупом. Утром со сметаной, в обед с кетчупом, а на ужин как повезет. Мы не понимали, что живем в непростое время. Нас устраивали пельмени с чаем и хлеб три раза в день. Дети вообще воспринимают то, что видят вокруг, как единственную возможную реальность. И я с огромным удовольствием поедал пельмени.

Среди нас были ребята, которые не ели, потому что хотели привезти суточные домой. Кто-то даже один раз упал в голодный

обморок. Я и сейчас помню их бледные лица. Но я понимал: чтобы играть, надо есть пельмени и пить сладкий чай.



Я уже не помню, какое место мы заняли, по-моему, второе. А вечером перед отъездом в Москву к нам в класс пришел один из организаторов турнира и говорит: «Ребята, вы такие молодцы, что приехали, у вас хорошая команда, поздравляю». А в конце добавил: «В особенности я восхищаюсь игрой Сагирияна». Когда я это услышал, мне стало неудобно, я остолбенел и на несколько секунд потерял дар речи. Не вполне тогда понимал значение этого слова и повторял его про себя. Мне было 13 лет, и до этого никто из взрослых ничем, что я в жизни делал, не восхищался. Я повторял эти слова, пока не заснул. Даже записал их на бумажке, чтобы не забыть, и спрятал ее в свои вещи. Сейчас я понимаю, что это был сигнал, означающий, что я на правильном пути.



Почему важно не рассеивать внимание и фокусироваться на чем-то определенном? Потому что это безоговорочно главное и основное слагаемое успеха в достижении желаемого результата.

ИМПУЛЬСЫ НА БАРРИКАДАХ

Мне 14 лет. После моих самостоятельных поездок я почувствовал себя совсем взрослым. По крайней мере, мне так казалось.



ТЕХНОЛОГИЯ РАЗУМ ТЕЛО ЛЮДИ ЕДА РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

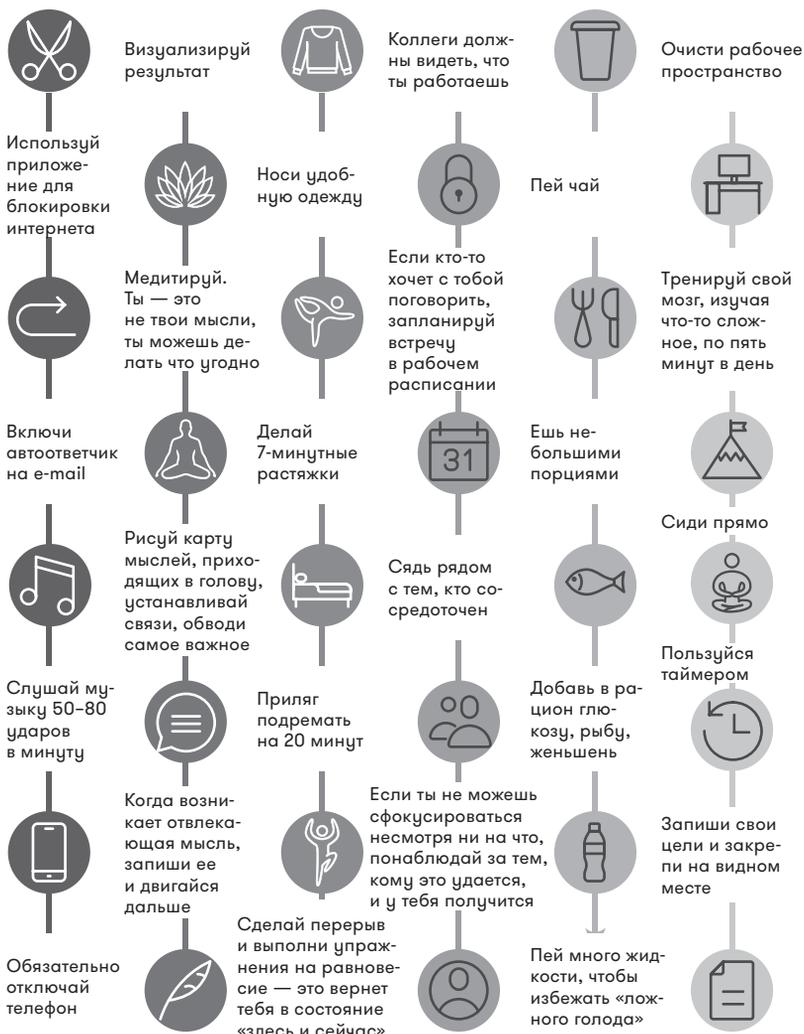


РИС. 1. Как держать фокус

Живу в своем мире, предоставлен сам себе, родители в моей жизни уже не принимают такого участия, как раньше. Езжу по турнирам и сборам. Папа, когда изредка подбрасывал меня до метро, интересовался, есть ли у меня деньги на проезд. Про себя я думал: «Пап, ну что за вопрос, откуда у меня могут быть деньги?!» Но вслух отвечал: «Да, есть». Мне никогда не хотелось ЧТО-ТО просить, даже у отца. Мне нравилась моя относительная самостоятельность. В конце концов, одежда у меня была, форму мне выдавали, а на метро и троллейбусе я, если не успевал оформить школьный проездной, ездил зайцем и как-то обходился без денег. Конечно, сейчас я понимаю, что моя независимость была мнимой: меня кормили, поили и защищали. Но тогда мне казалось, что я намного независимей сверстников, и это меня сильно вдохновляло.

Сегодня я знаю, что первые самостоятельные шаги — очень важная веха в становлении мужчины. И чем раньше он их делает, тем будет лучше. Быстрее начнешь формировать самый важный навык, от которого если не все, то очень многое во взрослой жизни зависит.

Мне повезло почему? С одной стороны, у меня патриархальная семья с кавказскими традициями, хоть и размытыми московской жизнью во втором поколении. С другой стороны, я по природе упрямый, независимый и импульсивный. В совокупности это привело к необходимости довольно рано отстаивать свою позицию перед взрослыми.

Мой дед, в честь которого меня назвали, был центром нашей семьи, ее главой: сильным, уверенным, мудрым... Он умел не только вести бизнес (в СССР он руководил несколькими производствами), но и дружить. С ним общались самые разные люди, например Евгений Примаков, Аркадий Райкин, академики и профессора. Все приходило к нему за советом и помощью.

Меня назвали Альбертом. И, как мне с детства говорили родственники, я должен был соответствовать имени деда. Это было вызовом. Не могу сказать, что я этим тяготился. Наоборот, это вызывало у меня интерес. Возможно, будь у меня другой характер, меня бы не сравнивали с дедушкой. Само по себе сравнение подстегивало меня. В остальном мое воспитание оставалось вполне традиционным для советского времени. Делай то, что

говорят. Слушайся старших — они знают, как лучше. В детстве многие слышали эти слова.

•••

Воспитание формирует личность. Каждый ребенок находится в зависимом положении, ищет одобрения взрослых, хочет быть любимым. И старается соответствовать ожиданиям. Но если родительская любовь ассоциируется исключительно с послушанием и хорошим поведением, то это негативно сказывается на дальнейшем развитии человека, потому что он привыкает к послушанию. И если не успевает вовремя выйти из-под родительской опеки, то способность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность не формируется, зато формируется зависимость от чужого мнения и одобрения. Есть второй, более сложный выбор – поступать по-своему. Мне повезло, я довольно рано предпочел этот вариант, хоть это и провоцировало частые конфликты с родственниками.

•••

Мое желание все делать по-своему часто раздражало мужчин в моей семье. Родственники не могли смириться с тем, что я все время стремился делать то, что сам хотел, а не то, что, по их мнению, было правильным. Свою правоту они доказывали конструктивно: в долгих разговорах, в начерченных графиках и нарисованных таблицах... А я все равно чаще поступал по-своему. Часто слышал в свой адрес: «Ну как так можно?!» Я лишь улыбался в ответ. Я понимал, что заставить меня никто не может. В основном споры были вокруг моего увлечения спортом. Я не хотел учиться,

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru