

Посвящается Мишель — за все, с любовью

Только работая с любовью,
ты становишься собой
и приобщаешься к другим
и к Богу... Труд — это любовь,
которая становится видимой.

Халиль Джебран. Пророк

Содержание

Предисловие от hh.ru 13

1 Вступление 17

Часть первая

Сигналы любви 29

2 Куда делась любовь? 31
Нашествие потерянных людей

3 В вас есть сущность 47
(и это прекрасно)

4 Любовь и внимание 59
Почему сестра Джорджа Клуни
не стала актрисой?

5 Инстинкты 67
Стану ли я королем?

6 Поток 73
Отыщите свою красную нить

7 Как по щелчку 83
Доктор Дон — открыватель сильных сторон

8 Любовь живет в деталях 89
Играет ли роль...

Часть вторая

Семь воплощений дьявола,

**которые встретятся вам на пути,
и как с ними справиться**.....99

- 9 **Групповое мышление**103
Ваша идентичность не определяется
местом рождения
- 10 **Проклятие совершенства**111
Ваши сильные стороны — это не то,
в чем вы хороши
- 11 **Ложный инстинкт**115
Что на самом деле происходит в той комнате?
- 12 **Обратная связь**121
Чужими советами вымощена дорога в ад
- 13 **Борьба со страхом**127
Полюбите свои страхи
- 14 **«Оцените меня, ну оцените»**133
Сравнивая, вы исчезаете
- 15 **Просто смиришься**145
Любовь — это не роскошь

Часть третья

Любовь + работа в реальной жизни153

- 16 **Я замечаю тебя, я люблю тебя**.....157
Любовь + работа в отношениях
- 17 **В поисках любви**171
Любовь + карьера
- 18 **Любовь на рабочем месте**195
Любовь + работа: как стать лидером

19	Любовь и учеба	219
	Почему любви нет, и как вернуть ее	
20	Ваши дети не ваши	247
	То, чему, надеюсь, вы научились у родителей	
	Эпилог: а теперь дело за вами	257
	Благодарности	263
	Об авторе	265
	Источники	266

Предисловие от hh.ru

Э то предисловие я хотел бы начать с одной мысли Стива Джобса. 12 июня 2005 года он выступил на вручении дипломов в Стэнфордском университете и сказал выпускникам очень важную вещь:

— Работа будет занимать очень большую часть вашей жизни, и единственный способ получать настоящее удовлетворение от работы — это делать ее превосходно. А единственный способ делать свою работу превосходно — это любить ее. Если вы еще не нашли свое любимое дело, продолжайте искать. Не прекращайте поиски, пока не найдете. Как и во всем остальном, к чему лежит сердце, вы сразу поймете, что нашли то, что искали.

Почему же занятие любимым делом — это единственный путь к настоящему удовлетворению от работы? Разве не материальные блага, как результат нашего труда, приносят нам счастье? И практика, и исследования ученых показывают, что это не так. Наоборот — именно тот факт, что большинство людей не увлечены своей работой, стал одной из главных причин современной «эпидемии» депрессии. Любимая работа делает человека значительно счастливее, чем работа, которую он выполняет ради денег или карьерного роста. Работа, которая

не наполняет вас азартом, страстью и радостью, не дает вам счастья, удовлетворения и энтузиазма, она снижает мотивацию, старание и производительность.

Конечно, можно сделать яркую и успешную карьеру, мотивируя себя только деньгами, статусом и продвижением. Но в таком случае, какого бы успеха вы ни добились, вы никогда не будете выкладываться на сто процентов. Вы просто не сможете отдавать всего себя делу, которое не является вашей страстью, и поэтому ваш истинный потенциал так и не будет реализован до конца.

Посмотрите на самых успешных людей мира — будь то Илон Маск, Марк Цукерберг или Ричард Брэнсон. Они страстно увлечены тем, что они делают. Такая страсть — единственный мотиватор к месяцам и годам напряженной работы, без которых не достичь вершины. Поэтому есть только один настоящий рецепт успеха — найти то, что вы любите, и стремиться к этому.

Задумайтесь, сколько людей проводит всю свою жизнь, не живя по-настоящему! А ведь многие из нас в глубине души знают о том, что мы действительно хотим делать, иногда — с детства. Но мы жертвуем этим для того, чтобы свести концы с концами или добиться продвижения «традиционным» путем. Вот почему сегодня так редко можно встретить человека, который испытывает чувство подлинного восторга от того, чем он занимается.

Чего же вы добьетесь, если последуете советам автора этой книги Маркуса Бакингема — социолога, консультанта, бизнес-тренера и автора множества бестселлеров, к которому прислушиваются, без преувеличения, миллионы людей? Этот авторитетный специалист считает, что строить «лучшую версию себя», исправляя свои недостатки, — метод болезненный и малоэффективный. Вместо этого он советует пользоваться своими выигрышными, сильными сторонами, развивать их —

и добиваться успеха именно на этом фундаменте. Не мучить себя, пытаясь научиться тому, что не дано вам от природы, а выявлять в себе то, что уже заложено.

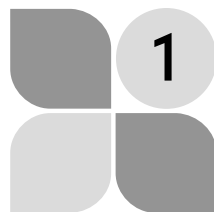
Человек, для которого работа является не только способом получить доход, но и источником удовольствия, чувствует себя более реализованным и уверенным в себе. Благодаря высокому уровню мотивации такой человек более продуктивен и, как правило, лучше знает свое дело — ведь ему интересно разбираться в любых его аспектах. Увлеченный работник вдохновляет на достижения своих коллег — и сам последовательно добивается новых высот.

Давно установлено: человек, который постоянно делает то, что ему нравится, значительно лучше себя чувствует — не только морально, но и физически. Любимое дело приносит ему счастье, а это позитивно влияет на общее состояние здоровья (что, конечно, не отменяет необходимости следить за здоровьем и контролировать свой рабочий режим — особенно когда вы настолько увлечены работой). Такой человек может по-новому посмотреть на вещи — вырвавшись из рутины и занимаясь чем-то приятным, он чувствует себя обновленным и готовым к новым свершениям. Наконец, когда человек счастлив и бодр, он может уделять больше времени и энергии другим людям, проявлять к ним искренний интерес, налаживать контакты и развивать отношения.

Вот почему я уверен, что мы в hh.ru приносим людям счастье. Ежедневно мы помогаем сотням тысяч человек изменить свою жизнь к лучшему! Благодаря передовым технологиям, которые мы создаем и используем (включая искусственный интеллект), наши клиенты-работодатели быстро подбирают нужных сотрудников, а кандидаты находят работу, которая их мотивирует, заряжает и делает счастливыми. И тем и другим гарантирован успех, ведь каждый месяц на hh.ru публикуется около миллиона вакансий!

Я искренне желаю вам найти ту самую работу, которую вы будете любить и которая позволит вам получать настоящее удовлетворение, и я буду очень рад, если, прочитав эту книгу, вы воспользуетесь нашими сервисами и начнете свой путь к успеху.

*Максим Евдокимов,
директор по продуктам hh.ru*



Вступление

Привет! Меня зовут Маркус Бакингом, и я рад нашему знакомству. Я читаю журналы с конца, а в книгах сразу заглядываю на последнюю страницу.

Может, вы тоже так делаете? Если да, то уже знаете, что эта книга начинается и заканчивается одними и теми же десятью словами. Точнее, девятью. Я опустил свою фамилию Бакингом, потому что, думаю, к концу книги мы перейдем на «ты». Но, если не считать фамилии, начало и конец совпадают.

Знакомство — странная штука, правда? Вы не знаете меня. Я не знаю вас. Мы здороваемся, киваем друг другу, пожимаем руки и представляемся. Само слово «знакомство», introduction в английском языке, произошло от латинского глагола *introducere*, то есть *вводить, вступать*. Это вступление подразумевает, что стороны познакомятся ближе и больше узнают друг о друге. Иначе какой вообще смысл знакомиться, не правда ли?

А что, если я скажу, что вы недостаточно знаете себя, чтобы установить глубокие отношения с самим собой? Что, если ваши знания ограничиваются лишь «вступлением»?

Это не ваша вина.

Сколько лет вы изучали математику? Химию и биологию? Обществознание? А испанский или французский?

А сколько лет вы изучали самого себя?

Бьюсь об заклад, что о годах здесь речи не идет.

Несколько месяцев? Мимо.

Может, хотя бы неделю? Тратили ли вы когда-нибудь неделю на то, чтобы разобраться в своей невероятной уникальности?

Пару лет назад я выступал на крупной конференции для руководителей. Среди них были владельцы и операторы спа-комплексов. Это, как водится, женщины — интересные и умные. Я спросил их про математику, химию, биологию и испанский, а затем поинтересовался:

— Когда в последний раз вы вообще изучали собственную уникальность?

Тишина. После таких вопросов всегда возникает пауза. И все смотрят на тебя с серьезными лицами. Но в этот раз ряда с десятого донесся громкий голос:

— Я прошла это ваше тестирование!

Аудитория оживилась, поддерживая незнакомку. Не так-то просто громко заявить о себе в зале, где присутствует тысяча человек. Я попросил ее встать.

— Как вас зовут?

— Дестини, — ответила она.

— Бритни?

— Нет, ДЕСТИНИ, — повторила она уже громче.

Я ошибся намеренно.

— Привет, Дестини. Сколько времени у вас занял тест?

— Минут 20, — отозвалась она.

— А его результаты? Как долго вы их изучали?

— Минут 15. — Она пожала плечами.

— Ага, отлично. А где они сейчас?

— Э-э-э... Думаю, я убрала их в ящик стола. — Уверенность в ее тоне исчезла.

— То есть 35 минут. Всего 35 минут на себя, Дестини?
Пауза.

— Ну... а психотерапия считается? — сказала она и разразилась безудержным смехом. Аудитория последовала ее примеру.

Вместе с Доном Клифтоном мы создали систему StrengthsFinder в 2001 г. Ровно 10 лет спустя появился инструмент тестирования StandOut. Я проделал массу исследований и выступил тысячи раз практически в каждой стране. Независимо от пола, возраста, расы, религии, национальности и культуры люди по всему миру не слишком стремятся узнать, какие они на самом деле.

Конечно, когда изо дня в день занимаешься любимым делом, чувство ценности этого занятия притупляется. Скорее всего, это знакомо и вам. Со стороны хорошо видно, как легко вы запоминаете клиентов, их имена и отличительные особенности, и этот дар нас поражает. Мы замечаем, как вы интуитивно точно выделяете одну-единственную ошибку в бесконечных строчках компьютерного кода, и это нас потрясает. Мы видим, как вы помогаете пациенту успокоиться, подбирая правильные слова и тон и удерживая зрительный контакт, и нам самим хочется быть такими же. Ну а вы сами? Вас не удивляют эти дарования. Вы погружены в них и переплетены с ними настолько тесно, что уже не цените их. Вы настолько свыклись с ними, что можете даже не замечать их. К сожалению, так происходит у большинства из нас.

Дестини, если вы читаете эту книгу, то знайте: а) я никогда не забуду ваш смех (он до сих пор радует меня); б) психотерапия не считается. Она фокусируется на том, что с вами *не так*. Цель терапии? Исправить это.

Мы, люди, — мастера разбираться в том, что же с нами не так. С самого рождения вы слышали от родителей слова «нет» и «нельзя». Они оберегали вашу жизнь и действовали

так из лучших побуждений. Вы отлично научились замечать опасности: горячая плита, оживленная улица, бабушкин розарий.

Затем начинается школа. Вы получаете пять с плюсом по рисованию и три с минусом по математике. Никто не интересуется вашей любовью к искусству. Все сосредоточены только на плохих оценках по математике.

Потом вы начинаете работать и сталкиваетесь с первой в жизни аттестацией. Приятны только первые 13 минут; оставшиеся 47 посвящены вашим «зонам роста» и плану профессионального развития.

После вы вступаете в брак и начинаете ходить к психотерапевту.

Горькая правда в том, что, скорее всего, никому нет дела до вашей уникальности. Никто не старается познакомить вас с самим собой, помочь вам заинтересоваться и построить с собой действительно глубокие и всеобъемлющие отношения. Школе не до того: главная задача там — научить всех тому, что положено знать. Рабочему коллективу тоже все равно: там главная роль отведена результатам и задачам, которые нужно выполнить. С самого детства вас окружают чужие требования и ожидания, которые совсем не обязательно нацелены на раскрытие вашего потенциала, поиск того, что нравится именно вам, и выстраивание жизни на этой основе.

Конечно, родители хотят, чтобы вы были счастливы. Но скажи вы им, что ваша мечта — жить в фургончике и продавать голодным серферам буррито, и они наверняка начнут предлагать вам альтернативные и более «успешные» пути.

Однако никто не начинает с вас самих — с того, чтобы выслушать вас, выяснить, что вас инстинктивно цепляет, и предложить методы и техники применения ваших талантов. И это проблема. Как выразился Стив Джобс в знаменитом выступлении перед выпускниками Стэнфордского универ-

ситета: «Единственный способ делать великие дела — это любить то, что вы делаете».

С этим сложно не согласиться — кто отказался бы найти занятие по душе и затем использовать его на общее благо, чтобы вам платили за то, что вы любите делать? Подобное легко сказать любому, кто только начинает строить карьеру или подумывает о смене профессии. Прямо-таки вертится на языке: «Найди то, что любишь, и занимайся этим!»

Легко сказать, но сложно сделать. Разумеется, вы хотите заниматься тем, что любите. У вас столько энергии, идей, силы, радости. Вам абсолютно не хочется на закате лет осознать, что вы ничего такого не испытали. Напротив, вам хочется оглянуться и глубоко в душе почувствовать: сколько бы денег вы ни заработали, вы прожили лучшую версию своей жизни, а не второсортную версию чужой.

Но как к этому прийти?

Если честно, данные по этому вопросу немного разнятся. Опросите самых успешных, выносливых и вовлеченных врачей, учителей, предпринимателей (да вообще всех, кто преуспевает в своей профессии): число тех, кто любит *все*, чем занимается, окажется крошечным. Поэтому сказать, что для успеха в жизни нужно «заниматься любимым делом», — значит отправить вас по дорожке в никуда.

Но если копнуть чуть глубже, Стив Джобс все-таки был прав. Чтобы сделать нечто великое, нужно серьезно относиться к тому, что вы любите, и продуктивно претворять это в жизнь. Мы знаем это наверняка, поскольку при опросах группы успешных, жизнерадостных и вовлеченных людей отличаются от тех, кому повезло меньше, ответами на два основных вопроса:

Можете ли вы проявлять свои сильные стороны каждый день?

Радовались ли вы началу рабочего дня каждый день на протяжении прошлой недели?

Преуспевающие люди отвечали утвердительно на оба вопроса. По их словам, каждый день им удается делать что-то, в чем они особенно сильны, делать то, что их радует. Не весь день, не всё подряд, но зато ежедневно. Они обязательно «делают только то, что любят», а ищут любовь в том, что делают. Каждый день.

Вы *вполне можете* научиться делать то же самое, что и они, причем во всех сферах своей жизни. Для этого необязательно цепляться за идеальную работу, где вы занимаетесь тем, что любите. Вместо этого вы можете научиться любить то, чем занимаетесь. Научиться находить тот вид деятельности, который вас радует, где вы чувствуете себя легко и свободно, определять моменты, ситуации или результаты, которые вам нравятся, а затем вплетать их в свою повседневную рутину¹.

Эта книга посвящена *вам*. Вместе мы выявим ваши скрытые способности и откроем вам глаза на невероятный, уникальный след, который вы способны оставить в мире. Уделите себе больше внимания, чем Дестини. Не пожалейте времени, прочтите не только вступление и постарайтесь разобраться в том, что делает вас собой. Пусть эта книга всю оставшуюся жизнь служит вам опорой и помогает ясно понимать, кто вы, что любите делать и как предпочитаете выражать эту любовь. Таких, как вы, больше нет и никогда не будет. То, что вы любите, на что обращаете внимание и что выделяете для себя, что подбадривает вас, а что расстраивает, — все это часть вашего уникального кода. Вы достойны стать экспертом в школе, дома, на работе или в отношениях, который знает, как найти любовь в жизни и превратить ее в ценный вклад.

Вы достойны любви на протяжении всей жизни. Во всех сферах. Моя же роль — помочь вам найти ее.

Ваш попутчик

Вы не знаете обо мне практически ничего, кроме имени. Совместное путешествие к истокам требует доверия друг к другу. Большую часть жизни вы провели, пытаясь приспособиться или найти способ защиты от суровых реалий семьи, школы и работы. Это относится и ко мне. Раз уж мы собираемся освободить друг друга от возведенных барьеров и открыться большему, то нам надо быть готовыми делиться — успехами, страхами, надеждами, ошибками, любовью.

Признаюсь, для меня это нелегко. Я из той породы людей, которые усердно избегают зрительного контакта в самолете, чтобы, не дай бог, не пришлось и впрямь заводить разговор с соседом. Но на этом пути дистанцирование и замкнутость нам не товарищи. Нам нужны любопытство, честность и — даже язык не поворачивается сказать это, но так уж и быть — уязвимость.

Итак, меня зовут Маркус. Я британец. Моя мама из семьи шахтеров из графства Норт-Йоркшир. Родители отца занимались торговлей на юге. Сам он был лейтенантом Королевских военно-воздушных сил. Они познакомились на авиабазе. Отец увез маму на юг. Она работала учительницей. Он — в отделе кадров.

Относительно неплохое детство. Есть старший брат. Младшая сестра. Так что я тот самый средний ребенок, который ищет компромиссы и играет в семье роль дипломата.

Преданный и за то поплатившийся фанат команды Arsenal — если вы разбираетесь в футболе, поймете, почему.

Преданный и за то поплатившийся фанат команды Nebraska Cornhuskers — если вы разбираетесь в студенческом футболе, поймете, почему.

Окончил университет в Великобритании, затем переехал в Линкольн, штат Небраска. Позже из этой книги вы поймете, какого черта я вообще это сделал.

По образованию и по духу я психометрист. То есть всю свою жизнь я ищу способы измерить важные вещи, которые трудно поддаются подсчету.

Не так уж сложно количественно представить ваш рост, средний балл в школе, вашу зарплату, сколько рабочих дней вы пропустили, сколько вы продали. Ну а если речь идет о ваших сильных сторонах, склонности к лидерству, уровне вовлеченности или устойчивости? Именно этим я и занимаюсь последние 30 лет. Первые 17 из них я проработал в Институте Гэллапа, а теперь я возглавляю ADP Research Institute: наш коллектив проводит исследования всевозможных аспектов успеха по всему миру.

В наши дни в воздухе витает столько мнений, идей, предложений, начинающихся со слов «я думаю, что...». Часть этих мнений имеет право на жизнь, и нередко они высказываются из лучших побуждений, но мой личный конек — это достоверные данные. О каких общих чертах лучших лидеров мы на самом деле знаем? Что собой представляют сильные стороны самых эффективных учителей? Какой философии придерживаются самые успешные предприниматели? Ответы на эти вопросы найдутся, если удастся измерить сильные стороны, таланты и подходы. Что, кстати, возможно. Если постараться.

Поэтому в моей книге я надеюсь донести все эти данные до вас и помочь вам примерить их на себя, свою жизнь, работу и успех. Обещаю: это будет самое глубокое и решительное погружение в то, кто вы есть и кем можете стать. Никаких субъективных мнений. Никаких «я думаю, что...». Только проверенные и надежные факты.

Это моя десятая книга, и она значительно отличается от своих предшественниц. Предыдущие девять были основаны исключительно на науке: сдержанный, как настоящий британец, да еще и фанат точных данных, я всегда с готовностью на нее полагался.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru