

**10 НЕСТАНДАРТНЫХ  
СПОСОБОВ ДОБИТЬСЯ  
ВПЕЧАТЛЯЮЩИХ УСПЕХОВ**

**New York  
Times  
BESTSELLER**

# **КОД**

## **ЭКСТРАОРДИНАРНОСТИ**

**ВИШЕН ЛАКЬЯНИ**

КРИЭЙТОР И ОСНОВАТЕЛЬ КОМПАНИИ Mindvalley

**ПРИ УЧАСТИИ ИЛОНА МАСКА, РИЧАРДА БРЕНСОНА  
И ДРУГИХ ГЕНИАЛЬНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ**

Вишен Лакьяни

**Код экстраординарности.  
10 нестандартных  
способов добиться  
впечатляющих успехов**

«ЭКСМО»

2016

УДК 65.01  
ББК 65.290-2

**Лакьяни В.**

Код экстраординарности. 10 нестандартных способов  
добиться впечатляющих успехов / В. Лакьяни — «Эксмо»,  
2016

ISBN 978-5-699-94095-0

Если не можете выиграть, меняйте правила. Не можете изменить правила – не обращайтесь на них внимания. Эта книга бросает вызов устоявшимся представлениям о работе, бизнесе, дружбе, постановке целей, осознанности, счастье и смысле. Вишен Лакьяни, основатель компании Mindvalley одного из крупнейших разработчиков приложений для личностного роста с годовым оборотом примерно 25 миллионов долларов, рассказывает, как работает разум самых смелых мыслителей нашей эры, учит, как создавать собственные правила жизни и добиваться успеха на своих условиях. 10 вполне конкретных правил, которые автор разработал, основываясь на личном опыте и долгих личных беседах с такими выдающимися людьми, как Илон Маск и Ричард Брэнсон, Кен Уилбер и Арианна Хаффингтон, – бросают вызов устаревшим моделям поведения.

УДК 65.01  
ББК 65.290-2

ISBN 978-5-699-94095-0

© Лакьяни В., 2016  
© Эксмо, 2016

# Содержание

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Как достичь успеха                                                                                                                      | 6  |
| Введение                                                                                                                                | 8  |
| Десять законов незаурядной жизни                                                                                                        | 11 |
| Я обещаю вам                                                                                                                            | 14 |
| Часть I. Жизнь в культурном пространстве. Как мир сформировал вас                                                                       | 15 |
| Глава 1. Подняться над культурным пространством. Глава, в которой мы научимся подвергать сомнению правила мира                          | 16 |
| Давайте признаем – это не работает                                                                                                      | 17 |
| Истоки разума, основанного на правилах                                                                                                  | 18 |
| Если ты не можешь это назвать, можешь ли ты это увидеть?                                                                                | 19 |
| Мы живем в мире дуализма                                                                                                                | 19 |
| Добро пожаловать в культурное пространство                                                                                              | 20 |
| Выйти за пределы культурного пространства                                                                                               | 21 |
| Почему значимость безопасности переоценивают                                                                                            | 24 |
| Что дальше                                                                                                                              | 25 |
| Серьезное предупреждение                                                                                                                | 25 |
| Глава 2. Оспорить дуравила. Глава, в которой мы узнаем, что мир стоит на дурацких правилах, которые передаются из поколения в поколение | 27 |
| Ложь, в которую мы верим по своей воле                                                                                                  | 27 |
| Эти дуравила стоит пересмотреть                                                                                                         | 29 |
| Пять способов борьбы с дуравилами                                                                                                       | 32 |
| Насколько большими бывают дуравила?                                                                                                     | 35 |
| Взять дуравила за рога                                                                                                                  | 39 |
| Время задавать вопросы                                                                                                                  | 40 |
| Жизнь за пределами дуравил                                                                                                              | 41 |
| Часть II. Пробуждение                                                                                                                   | 42 |
| Выбирает свою версию мира                                                                                                               | 42 |
| Глава 3. Программирование сознания                                                                                                      | 43 |
| От компьютерного программирования к программированию сознания                                                                           | 43 |
| От банкрота до супероператора за десять месяцев                                                                                         | 43 |
| Вычислительное мышление плюс личностный рост                                                                                            | 45 |
| Операционная система человеческого сознания                                                                                             | 46 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                                                       | 49 |

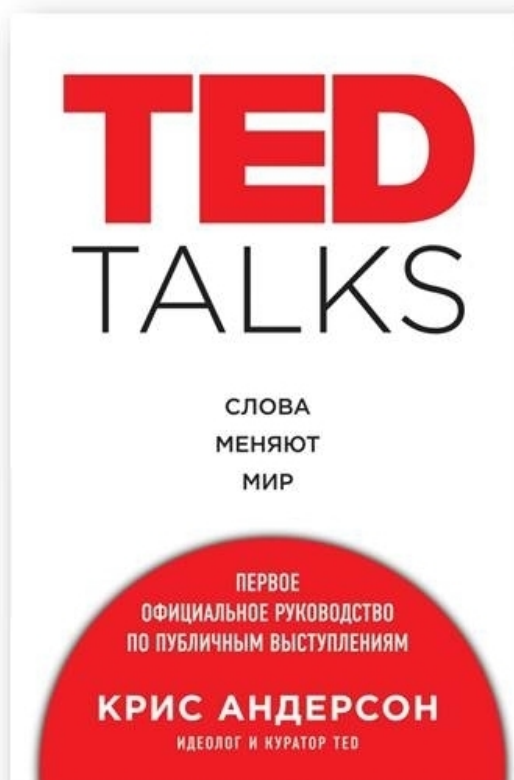
**Вишен Лакьяни**  
**Код экстраординарности.**  
**10 нестандартных способов**  
**добиться впечатляющих успехов**

© Тимкова Я., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2017

\* \* \*

## Как достичь успеха



**«Действуй! 10 заповедей успеха»**

Тренер успеха № 1 на русскоязычном пространстве Ицхак Пинтосевич представляет готовую программу действий по достижению успеха. Всего 30 минут день и вы научитесь добиваться поставленных целей, быть уверенным в себе, правильно распределять свое время и легко преодолевать неудачи.

**«Продавец обуви. История компании Nike, рассказанная ее основателем»**

Nike – один из самых узнаваемых мировых брендов. Создатель компании – Фил Найт – один из богатейших людей, хотя еще в юности он не мог себе позволить купить кроссовки Adidas. Эта книга – исповедь о создании бренда, которому удалось подарить мечту миллионам людей. Сотни поучительных и невероятно откровенных рассказов из жизни компании, покоровшей мир.

**«TED TALKS. Слова меняют мир: первое официальное руководство по публичным выступлениям»**

Идеолог и президент знаменитых конференций TED Крис Андерсон представляет руководство по составлению незабываемых выступлений. Вы научитесь эффективно донести свои идеи до слушателей, разжигать их любопытство и избавиться от страха публичных выступлений. Каждый, кто сталкивается с необходимостью участвовать в презентациях, выступлениях и мероприятиях, просто обязан прочесть эту книгу.

**«Что самые успешные люди делают до завтрака. Как изменить к лучшему свое утро... и жизнь»**

Президенты, блестящие менеджеры и харизматичные лидеры, визионеры и гении – в чем секрет их успеха? Эксперт по личной эффективности Лора Вандеркам проанализировала распорядок дня множества успешных людей и подробно рассказывает, какие привычки помогают достигать успеха. Эта книга позволит вам взглянуть по-новому на свою утреннюю рутину и получать максимальный заряд энергии и пользы каждое утро.

## Введение

*Я полагаю, что люди могут выбрать быть необычными... Они могут выбрать не следовать за убеждениями, которым их обучили родители. Я уверен, что обычные люди могут сделать выбор стать необычными.*  
– **Илон Маск**

Я должен был выступать с докладом. Это было не совсем обычное выступление. На конференции в Калгари меня поставили последним, а такое время достается самым непопулярным докладчикам. Передо мной выступали невероятные люди. Его Святейшество Далай-лама, словно мастер Йода в оранжевых одеяниях, дарил слушателям перлы мудрости. После него – лауреат Нобелевской премии Ф. В. де Клерк, бывший президент Южно-Африканской Республики. Сэр Ричард Брэнсон, основатель компании Virgin Group, а за ним следовал Тони Шей, CEO компании Zappos.

Моя очередь подошла на третий день. Я был так называемым довеском – без громкого имени, всего лишь еще один докладчик, которого взяли по принципу «бюджет на знаменитостей закончился, а время еще осталось».

Я вышел на сцену. На меня выжидающе смотрела самая большая аудитория, перед которой я когда-либо выступал, – 600 человек. Я волновался, но перед выходом тайком глотнул водки в надежде, что это поможет успокоиться. По моей одежде – драным джинсам и свободной рубашке – можно было сказать только то, что у меня нет вкуса. Мне было тридцать три.

Я говорил о том, что близко лично мне: как люди понимают жизнь, цели, счастье и смысл. Под конец выступления я увидел, что меня слушают с радостью и со слезами на глазах. Более того, в конце конференции по результатам голосования меня выбрали лучшим оратором (я разделил первое место с Тони Шеем из Zappos). Это было невероятно, особенно если учесть, какие знаменитости выступали на конференции и что сам я был практически неопытен и мало чего добился. Но я обошел Далай-ламу! (Я этим немножко горжусь, а ему, скорее всего, все равно, потому что он – Его Святейшество, а я просто мистер.)

В тот день я говорил о том, что значит жить незаурядной жизнью, а это зависит не от везенья, не от тяжелого труда и не от усердных молитв. Для этого есть метод, которым может воспользоваться каждый, – код, который доступен любому; метод, который превратит вашу жизнь в незаурядную.

Эти идеи сработали для сотен тысяч людей, а не только для нескольких избранных. Чтобы обрести счастье и смысл жизни, этот код применяют во многих школах и в деловых компаниях, им пользуются обычные люди во всем мире. Я открыл его методом проб и ошибок, а также благодаря тому, что внимательно присматривался к самым незаурядным людям мира.

Тот день, когда я выступал на одной сцене с Далай-ламой, стал одним из лучших в моей жизни. Я благодарен за весь огромный опыт, который обрел на пути к этому дню. Я счастлив, что с полным правом могу назвать свою жизнь незаурядной, – жизнь, которой у меня могло никогда не быть и в которой я:

- превратил свое увлечение – личностный рост – в компанию Mindvalley, в которой сейчас 500 000 студентов, 2 миллиона подписчиков, а еще много преданных поклонников по всему миру;

- основал Mindvalley без банковских кредитов или других вложений капитала и, несмотря на все препятствия, постепенно превращая ее в самую инновационную компанию нашего времени;
- создал рабочее пространство, в котором трудятся люди из более чем 40 стран, пространство, завоевавшее множество наград и по результатам читательского голосования журнала Inc.<sup>1</sup> признанное одним из самых замечательных офисов на планете;
- женился на потрясающей женщине и сейчас мы растим двух прекрасных детей;
- основал фестиваль A-Fest, который проходит в разных экзотических местах мира и привлекает тысячи людей;
- получил приглашение учиться и отдыхать на частных островах с такими людьми, как Ричард Брэнсон (который, к слову, и убедил меня написать эту книгу);
- пережил духовное возрождение, изменившее мое восприятие материальной реальности;
- собрал и передал миллионы долларов на благотворительность;
- получил невероятное предложение написать эту книгу (спасибо, Rodale Inc!).

При этом я совершенно точно могу сказать, что не родился выдающимся. Моя жизнь должна была стать довольно обыкновенной. Перед тем как переехать в Соединенные Штаты, я жил и рос в Малайзии. Всю жизнь я считал себя психованным и страдал от заниженной самооценки.

Я почти вылетел из Мичиганского университета, а всего лишь через два года после выпуска в 1999 году меня уже дважды уволили, дважды я терял свой бизнес и много раз оказывался банкротом.

Прежде чем мой стартап Mindvalley выстрелил, я провалил дюжину проектов. Затем, когда мне было двадцать восемь, я был вынужден оставить страну, в которой мечтал жить, и вернулся в дом родителей. Следующие шесть лет я изо всех сил пытался наладить свой бизнес. В это время мы с женой жили в комнате в доме родителей, и я водил крохотный Nissan March.

Всего за год до конференции в Калгари я был очень далек от всего, что наметил в качестве целей. У меня было множество долгов, которых никогда бы не было, если бы я не пытался начать свое дело.

Затем, когда мне исполнилось тридцать два, я испытал то, что в течение нескольких лет позволило мне полностью, радикально изменить свою жизнь. Несмотря на то что во всем остальном я вполне обычный человек, у меня есть один уникальный навык, который не раз выручал меня. Этот навык помог мне составить план этой книги, – план, который я составил для вас и который поможет вам выйти за границы обычной жизни и двигаться дальше.

Вкратце я могу описать этот навык так: я впитываю чужой опыт как губка и связываю разрозненные кусочки в единую картину. Мне очень повезло с умением брать знание и мудрость от любых людей – от миллиардеров до монахов, – а затем систематизировать эти идеи и создавать новые модели понимания мира.

В современном компьютерном мире это можно назвать навыками хакера. Что делает хакер? Он взламывает, добирается до глубинной сути, до ядра, а затем в цифровом мире собирает заново так, что новое становится лучше прежнего.

Этим я и занимаюсь. По образованию я – программист, но мой разум с рождения любил учиться тому, как хакать жизнь. Я вижу взаимосвязи, которые часто упускают другие, и делаю неожиданные выводы.

---

<sup>1</sup> Inc. – американский ежемесячный журнал, рассчитанный на владельцев стартапов, малого и среднего бизнеса.

В этой книге я расскажу вам о 10 таких выводах. Я не претендую на то, чтобы быть их первооткрывателем. Я узнал о них благодаря жизненному опыту и тому, что внимательно прислушивался к выдающимся мыслителям, лидерам, творцам и людям искусства, которые стремятся к высотам в повседневной жизни.

Я учился у этих потрясающих людей, и моя жизнь бурно развивалась. Я стал тем, кто я есть сейчас, потому что в трудные времена принял для себя правило – находить людей, которые опережают меня на шаг, и учиться у них. Впитывая их мудрость, я рос, а поравнявшись с ними, искал тех, кто снова будет на шаг впереди меня... И так далее.

Со временем оказалось, что я могу задавать вопросы таким людям, как Илон Маск, Ричард Брэнсон, Питер Диамандис<sup>2</sup>, Арианна Хаффингтон<sup>3</sup> и Кен Уилбер<sup>4</sup>. В этой книге есть и их вклад, вместе с квинтэссенцией мудрости из более чем 200 часов интервью с 50 невероятными мыслителями, которые живут по своим правилам и влияют на происходящее в мире.

Я основал Mindvalley, которая стала одной из ведущих компаний мира в сфере личностных изменений. У нас более 200 авторов и 2 млн подписчиков, мы находимся на передовой новых идей, зарождающихся в области личностного роста. Благодаря информационной сети Mindvalley у меня есть доступ к мудрости и размышлениям многих, и это дает мне огромное преимущество в написании книги. Мой дар – объединить эти идеи и знания в систему, которая позволит вам выйти за пределы обыденности и встать на путь, который приведет вас туда, куда вы мечтали попасть еще в детстве.

---

<sup>2</sup> Питер Диамандис – учредитель и глава Фонда X-Prize, пионер в области космического туризма.

<sup>3</sup> Арианна Хаффингтон – сооснователь и главный редактор интернет-издания «Хаффингтон Пост».

<sup>4</sup> Кеннет Уилбер – философ и писатель, автор интегральной теории.

## Десять законов незаурядной жизни

Жизнь, знаете ли, можно взломать. Точно так же, как программист, зная программный код, взламывает компьютер и программирует его на определенные задания, и вы можете взломать свою жизнь и улучшить ее.

Мир функционирует по определенным законам, это невидимый код: как взаимодействуют между собой люди, как мы поклоняемся чему-то высшему, как общаемся с родителями, действуем на работе, влюбляемся, зарабатываем, заботимся о здоровье, стремимся к счастью. В начале карьеры я работал программистом и проводил за компьютером много времени, пытаясь изучить машинный код – язык программирования. Сейчас меня гораздо сильнее интересует код, на котором работает мир людей, и, поверьте мне, его точно так же можно взломать.

Но сначала его нужно *увидеть*.

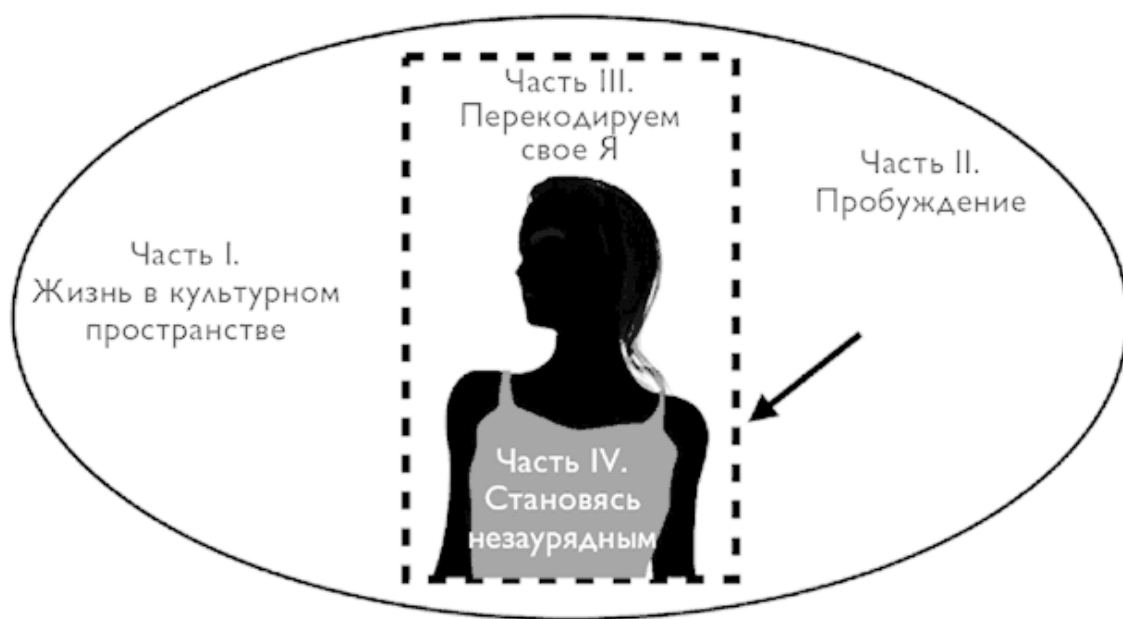
Эта книга состоит из четырех частей и десяти глав. В каждой части мы разбираем один из уровней кода:

ЧАСТЬ I. Жизнь в культурном пространстве

ЧАСТЬ II. Пробуждение

ЧАСТЬ III. Перекодируем свое Я

ЧАСТЬ IV. Становясь незаурядным



### Часть I. Жизнь в культурном пространстве

В этой части мы рассмотрим мир, в котором мы живем, и всю смесь противоречивых идей, убеждений и систем, которые мы изобрели, чтобы принести смысл в человеческое существование. Цель этой части – очистить взгляд на мир и увидеть его таким, какой он есть.

1. подняться над культурным ПРОСТРАНСТВОМ.

Мы изучим замысловатую сеть жизненных правил и установок человечества, которые я называю культурным пространством. Эти установки диктуют вам, как себя вести, что делать, кем быть, когда вырастешь, и что такое счастье и успех. Вы увидите, насколько эта

сеть вездесуща и как часто мы действуем на автопилоте. Конечно, это привычно и безопасно, но я предлагаю выбрать рискованный путь.

2. **ОСПОРИТЬ ДУРАВИЛА.** Вы узнаете, как обнаруживать *дуравила*, которым бы следовало исчезнуть сто лет назад, но они до сих пор отравляют нам жизнь. Когда вы научитесь их распознавать, вы сможете выходить за их рамки – сбрасывать старую грязную одежду и надевать новую. Это освобождает. Незаурядные люди отвергают дуравила. Вы тоже это сможете сделать.

## Часть II. Пробуждение

В этой части мы рассмотрим интерфейс – то, как вы взаимодействуете с миром. Какие ценности и убеждения вы выбрали для того, чтобы в них верить? Что вы отвергаете? Как вы растете и учитесь? Вы научитесь находить те убеждения, привычки и действия, которые будут менять вашу жизнь и превращать ее в необыкновенную.

3. **ПРАКТИКОВАТЬ ПРОГРАММИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ.** Вы научитесь мыслить как хакер и выстроите основу для экспериментов по выходу за пределы обыденности.

4. **ПЕРЕПИСАТЬ МОДЕЛЬ РЕАЛЬНОСТИ.** Множество убеждений прижились в вашем разуме еще в детстве. Они пришли из разных источников – от родителей, учителей, проповедников, – но многие из них лишают сил и заставляют воспринимать мир сквозь призму боли, посредственности и беспокойства. Вы узнаете, как взломать себя и заменить ослабляющие модели новыми версиями, такими, которые придадут вам сил. Мир отражает ваши убеждения о нем. Представьте себе, что будет, если вы примете убеждения незаурядных людей.

5. **ОБНОВИТЬ СИСТЕМЫ ЖИЗНИ.** Модели реальности – это первый рычаг выстраивания осознанности, системы жизни – второй. Системы жизни – это то, что вы делаете каждый день: как вы питаетесь, медитируете, заботитесь о здоровье, воспитываете детей, занимаетесь любовью, работаете. Вы научитесь определять системы, которые управляют миром (и вашей жизнью), и оптимизировать их. Новые системы жизни появляются постоянно, и большинство из них никогда не добирается до нашей формальной системы образования. Вы узнаете, как выстраивать и устанавливать новые жизненные системы, чтобы стать гораздо более оптимизированным человеком.

Теперь мы переходим ко второй половине материала.

До этого книга могла казаться вам слишком логичной – больше системы, чем души. Возможно, вы даже восклицали: но мы же не только машины из плоти, летящие через космос на огромном камне! И вы правы.

## Часть III. Перекодируем свое Я

В третьей части мы погрузимся во внутренний мир и рассмотрим идею взлома сознания. Мы изучим, как изменить способы функционирования в мире, рассмотрев различные понятия о том, что значит быть человеком, быть счастливым и как создать жизнь, исполненную смысла, а не пребывающую в застое.

6. **МЕНЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬ.** Это модель реальности, которая предлагает такой способ жизни, в которой все идет как по маслу. Я встретил множество потрясающих людей, которые именно так и живут. Некоторые из них монахи. Некоторые – миллиардеры. Я раскрою это состояние ума и расскажу вам, как его достичь.

7. **ПРАКТИКОВАТЬ ПРАСЧАСТЬЕ.** Счастье можно хакнуть, и прасчастье – прекрасный способ становиться все счастливее с каждым днем и менять реальность. Мы узнаем, что такое счастье и почему оно бывает настолько неуловимым. А затем мы рассмотрим три

лучших способа стать еще счастливей. Это гораздо проще, чем многие думают. Можете себе представить, что можно стать на 25-50 % счастливей всего за неделю? И что для этого не нужны дополнительные расходы, не нужно чаще заниматься сексом или принимать наркотики? Только чистая сила разума, применяющая идеи, которые мы с вами изучим.

8. **УСТАНОВИТЬ ЦЕЛИ НА БУДУЩЕЕ.** Дуравила мира научили большинство из нас преследовать неправильные цели. Я считаю, что большая часть современных систем целеполагания – полный отстой. Я покажу, как ставить цели, которые по-настоящему сделают вас счастливым человеком.

## **Часть IV. Становясь незаурядным**

Вы узнаете, как не просто создавать свои правила и управлять собой, а выходить в мир и изменять его.

9. **СТАТЬ НЕПОКОЛЕБИМЫМ.** Вы увидите, как стать таким непоколебимым, чтобы на вас не влияли чужие суждения или страх одиночества. Ничто в мире не собьет вас с ног.

10. **ЖИТЬ СОГЛАСНО ПРИЗВАНИЮ.** Вы узнаете, как перестать просто жить в мире и как начать его изменять.

## **Я обещаю вам**

Идеи и техники, приведенные в книге, основаны на лучших моделях и системах личного роста, работы и успеха, которые я выявил, сотрудничая со специалистами по личностному развитию и изменениям.

Инструменты, которые я вам вручу, позволяют прогибать реальность и обретать счастье, радость и смысл, которые, возможно, ускользали от вас, несмотря на все усилия. Я точно знаю, что эти способы работают, потому что пользуюсь ими сам, а благодаря онлайн-программам, приложениям и семинарам их используют миллионы людей во всем мире. В этой книге я впервые свожу это все воедино.

Вы узнаете, какие ментальные системы могут коренным образом изменить ваше восприятие мира, и увидите, насколько прекрасно разнообразие людей и культур, пусть даже его полный потенциал еще не задействован. Шаг за шагом вы изучите конкретные системы и способы, которые перевернут вашу жизнь – тело, разум, сердце и душу.

Итак, приступим.

## **Часть I. Жизнь в культурном пространстве. Как мир сформировал вас**

Все мы находимся в безбрежном океане человеческих убеждений, представлений и поступков. Некоторые прекрасны и приносят радость, другие же нецелесообразны, ограничивают нас и даже калечат. Рыбы не знают, что живут в воде. Так и мы зачастую не догадываемся, что огромное количество человеческих убеждений – то, что я называю культурным пространством, – пронизывает и влияет на нашу жизнь.

Культурное пространство определяет, каклюбить, что есть, с кем заключать брак, как искать работу. Оно устанавливает стандарты, по которым мы определяем, чего стоим. Достаточно ли вы хороши, если у вас нет высшего образования? Нужно ли остепениться и завести детей? Выбрать религию? Выбрать определенную профессию?

В этом разделе мы рассмотрим культурное пространство, и вы обнаружите, как много в нем нелепостей, которых вы не замечали раньше.

Глава 1 научит вас распознавать, как культурное пространство управляло вашей жизнью через «долженствование». Вы *должны* поступать так. Вы *должны* жить так. Вы увидите, почему гораздо лучше жить вне «долженствований» и почему жизнь без ограничений так прекрасна.

Глава 2 покажет вам, как обнаруживать устаревшие правила, которые сдерживают столь многих, не позволять им заражать вас (и ваших детей), и двигаться дальше, создавая свои законы.

Наше путешествие будет интересным, хотя и несколько провокационным, потому что мы подвергнем сомнению убеждения, которые просуществовали больше 2000 лет. Но когда мы закончим, вы увидите новую версию мира – ту, которую выберете сами.

## **Глава 1. Подняться над культурным пространством. Глава, в которой мы научимся подвергать сомнению правила мира**

*Когда вы растете, вам, как правило, говорят, что мир таков, каков он есть, и в этом мире вы и будете жить. Постарайтесь не ломать стены. Постарайтесь жить тихой семейной жизнью, копить деньги и радоваться. Это очень ограниченная жизнь. И как только вы осознаете этот простой факт, она станет гораздо шире. Проще говоря: все то, что вокруг вас и что вы называете жизнью, было создано людьми не умнее вас. Вы можете это изменить. Вы можете на это повлиять... Как только вы это поймете, вы изменитесь навсегда.*  
– **Стив Джобс**

Я стоял на зеленой лужайке перед роскошным особняком и смотрел, как играют солнечные блики на озере Вашингтон. Вокруг меня негромко беседовали другие гости. Слышался звон бокалов. В воздухе витал сладкий и пряный аромат барбекю.

Позади меня стоял владелец дома – Билл Гейтс. Один из самых состоятельных людей мира, легендарный основатель программного<sup>5</sup> гиганта Microsoft общался с другими молодыми гостями.

Это был день ежегодного барбекю, которое Билл Гейтс устраивал у себя дома, чтобы поприветствовать новых работников своей компании. Тогда мне было двадцать два и я всего несколько недель проработал стажером в Microsoft. Тогда все стремились попасть в Microsoft, как сейчас в Apple или Google. И мне это удалось!

Казалось, воздух звенит от восторга – мы чувствовали себя, словно юные ученики Хогвартса, впервые увидевшие Дамблдора.

К этой цели я стремился много лет: сначала изо всех сил старался учиться только на отлично, чтобы поступить в одно из лучших учебных заведений в мире, где готовили программистов – Университет Мичигана, где я изучал электротехнику и информатику.

В Малайзии, где я прожил до пятнадцати лет, семьи и учителя, как правило, продвигают мысль о том, что нужно стать врачом, программистом или юристом. Я помню, что в детстве мне так и говорили: если ты умен, так и будет. Так устроен мир.

Честно говоря, я боялся и ненавидел уроки программирования в университете. На самом деле я хотел стать фотографом или актером театра. Только на уроках фотографии и актерского мастерства я получал отличные оценки. Но правила гласили, что это неправильный выбор карьеры. Поэтому я пожертвовал этими занятиями в пользу программирования. Я должен был трезво смотреть на мир и быть практичным. Получать хорошие оценки. Устроиться на хорошую работу. Работать с 9:00 до 17:00. Копить деньги на безбедную старость. Поступать правильно и добиться успеха.

И у меня получалось. Мне было очень приятно оказаться достойным чести работать в компании Билла, которая тогда была на высоте, и попасть к нему в гости. Мои учителя радовались за меня. Мои родители были в восторге. Часы, потраченные на обучение, и все, чем родители жертвовали ради меня, принесли свои плоды. Я сделал все, что от меня требовалось. Пришла пора получать награды. Я оказался там, где нужно. Я был дома у легендарного Билла Гейтса, и моя карьера должна была взлететь.

Но в глубине души я знал, что все гораздо сложнее.

---

<sup>5</sup> Софтвр – от англ. software, программное обеспечение.

В тот судьбоносный день летом 1998 года я одновременно понял две вещи: во-первых, мои многолетние труды окончены, и во-вторых, все это треклятое время я трудился зря.

Понимаете, я терпеть не мог свою работу. Я сидел в собственном офисе в штаб-квартире Microsoft, пялился в три монитора, выстроившихся на столе, и считал секунды до окончания рабочего дня. Я так ненавидел свою работу, что хотя Билл Гейтс в окружении моих коллег стоял всего лишь в нескольких метрах от меня, мне было стыдно подойти и пожать ему руку. Я ощущал, что это не мое место.

Поэтому через несколько недель я уволился.

Ладно, ладно, меня уволили.

Я слишком боялся взять и уйти. Пройти весь этот долгий путь – учиться в лучшем университете, попасть на желанное собеседование, затем устроиться на еще более желанную работу в компании, за которую многие мои соученики отдали бы руку – пройти все это и уволиться означало разочаровать очень многих.

Поэтому я решил сделать то, что сделал бы на моем месте любой бесхребетный молодой человек двадцати двух лет. Я сделал так, что меня уволили. Меня стали часто ловить на том, что вместо работы я играл в компьютерные игры, и офис-менеджер был вынужден меня уволить. Как говорится, *случается*.

Я вернулся в университет и добрел до финишной черты. Я понятия не имел, что буду делать после выпуска и чувствовал себя дураком из-за того, что упустил такую возможность, как работу в Microsoft.

Как оказалось, это был наилучший выбор. Я не просто бросил работу (и карьеру). Я решил перестать следовать правилам жизни, которые мне навязывало общество.

## **Давайте признаем – это не работает**

Я пошел своим путем, отвергнув путь реалистичной и практичной работы, вовсе не потому, что считаю, что быть программистом – неправильно. Но и тогда, и сейчас я уверен, что неправильно заниматься тем, к чему у вас нет страсти, только потому, что так надо или так положено.

Многие из нас так живут. Согласно опросу Gallup, в котором участвовали более 150 000 американцев, 70 % сказали, что их работа им неинтересна. Если учесть, сколько времени мы посвящаем работе, это означает, что мы рискуем жить, не ощущая интереса к жизни. Неверны не только наши представления о работе. Задумайтесь над этой статистикой:

- от 40 до 50 % браков в США распадаются;
- опрос Harris показал, что только 33 % американцев считают себя «очень счастливыми»;
- согласно CNBC, Благотворительный фонд Пью провел исследование долгов, которое показало, что 8 из 10 американцев находятся в долгах, в основном из-за ипотеки;
- согласно данным Центра по контролю и профилактике заболеваний, более трети американцев страдают от лишнего веса.

То есть и карьера, и личная жизнь, и счастье, и финансы, и здоровье – все это находится в неудовлетворительном состоянии. Как же мы сюда попали и как теперь выбраться?

Причины этому разные и их много. Но я считаю, что есть одна главная причина: это засилье правил, – правил, которые говорят, что мы «должны» жить так, потому что так живут все остальные.

Я должен устроиться на эту работу.

Я должен встречаться/вступить в брак с таким человеком.

Я должен поступить в этот университет.

Я должен выбрать эту специализацию.

Я должен жить в городе.

Вот так я должен выглядеть.

Вот так я должен чувствовать.

Не поймите меня неправильно. Иногда людям, чтобы свести концы с концами, приходится устраиваться на работу, которая им не нравится. Иногда приходится жить там, где не нравится, потому что невозможно позволить себе что-то лучше или из-за семейных обстоятельств.

Но есть огромная разница между жизненной необходимостью и слепым принятием сложившихся правил. Важно знать, каким правилам следовать, а какие – нарушать.

Чтобы это понять, сначала нужно осознать, почему правила вообще существуют.

## **Истоки разума, основанного на правилах**

Да кто вообще создал правила современного мира? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно вернуться в начало истории человечества.

Юваль Ной Харари, профессор истории, в своей потрясающей книге «Sapiens» выдвинул предположение, что в некой точке исторического развития на Земле могло жить до шести разных представителей рода *Homo*. Мы, то есть человек разумный (*Homo sapiens*), а также человек неандертальский (*Homo neanderthalensis*), солойский человек (*Homo soloensis*), человек прямоходящий (*Homo erectus*) и другие.

Со временем все остальные вымерли, а *Homo sapiens* стал нашим предком.

Почему выжили *Homo sapiens*?

Харари считает, что это произошло благодаря речи и потому, что она была устроена сложнее, чем у других. Ученые, которые изучают обезьян, обнаружили, что те могут предупредить сородичей об опасности и говорят они примерно так: «Осторожно! Тигр!»

Но наши далекие предки были умней. Они могли сказать: «Этим утром у реки был тигр, так что давайте подождем тут. Он уйдет на охоту, вот тогда сходим туда и поедим».

Наши предки научились эффективно использовать речь, чтобы передавать необходимую для выживания информацию. Используя речь, мы собираемся в группы и делимся новостями об опасностях или благоприятных возможностях. Мы умеем создавать и передавать навыки и привычки: сообщать не только о том, что на берегу реки растут ягоды, но и как собирать их, готовить и запасать, и даже кому положен первый и лучший кусок. При помощи речи мы сохраняем знания и передаем их от человека к человеку, от родителей к детям, из поколения в поколение.

Новым поколениям не нужно заново изобретать колесо, и это достижение невозможно переоценить. Благодаря речи жизнь на каждом своем уровне прекрасна и сложна.

Самый большой плюс речи в том, что с ее помощью наш разум может создавать целые миры. Мы создаем то, что существует только как «понимание» в голове, а не на физическом уровне: вступаем в союзы, образуем группы и разрабатываем правила для взаимодействия как в группе, так и между группами. Речь дает возможность созидать культуры, мифологии, религии – а затем заставляет нас сражаться за культуру, мифологию, религию.

Все это стало возможным благодаря нашему мышлению и способности использовать речь, чтобы делиться знаниями, – и это воистину революционные перемены! Харари так и назвал это явление: когнитивная революция.

## **Если ты не можешь это назвать, можешь ли ты это увидеть?**

Если вы не верите, насколько сильно речь определяет нас и наш мир, давайте взглянем на несколько интересных исследований.

Существовал ли в древности синий цвет? Согласно подкасту Radiolab «Разве небо не синее?», как сообщил Business Insider, в древние времена во многих языках не было слова, обозначающего синий цвет, – «ни в греческом, ни в китайском, ни в японском, ни на иврите». В «Одиссее» Гомера небо не названо синим ни разу, а Эгейское море названо «темным, как вино». Синий цвет не появляется ни в каких других древних произведениях, сколь бы богаты на описания они ни были.

Отсюда вопрос: если нельзя назвать это словом, можно ли это видеть?

Ученый Джулия Давидовф изучала этот вопрос в Намибии, на примере племени химба. У химба есть много разных слов для обозначения зеленого цвета, но ни одного – для синего.

Когда людям племени показывали узор из квадратов, где только один был очевидно (для нас) синего цвета, а остальные зеленого, и просили указать на отличающийся квадрат, они либо не могли найти синий, либо делали это очень медленно, либо ошибались в выборе.

Но когда им показывали такой же узор из зеленых квадратов, среди которых был один немного иного оттенка зеленого (большинству из нас было бы сложно его обнаружить), химба распознавали его безошибочно.

Простое для нас было непросто для них, а сложное для нас было легко для них. У химба нет слова для обозначения синего цвета, и им было очень трудно выделить синий квадрат среди зеленых, но они различали тончайшие оттенки зеленого.

Так что, похоже, мы способны разглядеть то, что способен назвать язык. Речь формирует то, что мы «видим».

## **Мы живем в мире дуализма**

Некогда речь дала нам невероятную способность наблюдать и оценивать: осмотреть берег реки, взвесить риск и возможность, а затем не просто подумать о себе, но вернуться в племя и рассказать, что удалось узнать. Вместе мы лучше соображаем, планируем и преодолеваем трудности, находим решения проблем и способны рассказать об этом другим. На основе речи была выстроена культура.

Речь сформировала и позволила передавать правила жизни, которые превратились в правила, по которым живут общество и культура. Культура помогает понимать мир и смысл событий в нем, позволяет создавать религии и государства, учить детей так, чтобы их жизнь была успешной, и использовать мозг в полную силу, а не просто выживать день за днем.

У культуры есть и темная сторона: если мы слишком сосредоточиваемся на правилах, они превращаются в заповеди, которые указывают, как именно мы «должны» жить, и строго разделяют хорошее и плохое: то, что соответствует правилам – хорошо, что не соответствует – плохо. Вот так вы должны жить. Так вы должны одеваться. Вот так вы должны обращаться с женщинами, детьми, больными, стариками, «непохожими». Мое племя лучше твоего. Моя жизнь правильная, значит, твоя неправильная. Мои убеждения правильные, твои неправильные. Нет Бога, кроме моего Бога. Мы создаем сложные миры, а затем готовы положить жизнь, защищая их. Язык и правила, определяющие нашу культуру, могут как порождать жизнь, так и отнимать ее.

## Добро пожаловать в культурное пространство

Чтобы жить и действовать в мире, мы создали сложнейшую структуру убеждений и практик – то есть мы фактически создали новый мир поверх того, в котором жили на пресловутом берегу реки. С тех самых пор мы живем в двух мирах.

Есть материальный мир абсолютной истины. В этом мире существует все, по поводу чего мы, скорее всего, спорить не будем: это берег реки, вот твердые камни, вода мокрая, огонь горячий, у тигра большие зубы, и если он тебя укусит, будет больно. Против этого никто возражать не будет.

Но существует также и мир относительной истины. Это мир идей, концепций, моделей, представлений, мифов, систем и правил, выработанных человечеством и передаваемых из поколения в поколение, иногда в течение тысяч лет. В этом мире живут концепции брака, денег, религии и законов. Эта истина относительна, потому что эти идеи истинны только для определенной культуры или племени. Социализм, демократия, религия, представления об образовании, любви, браке, карьере и все остальные «долженствования» – не более чем относительная истина. Истина, которая истинна НЕ ДЛЯ ВСЕХ людей.

Я называю мир относительной истины культурным пространством.

Мы попадаем в него с момента рождения. Убеждения о мире и о том, как в нем жить, загружаются в наш детский мозг постоянным потоком от тех, кто нас окружает. Но тут есть одно затруднение. Многие убеждения и системы дисфункциональны, и несмотря на то, что они должны направлять нас, на самом деле они запирают нас в клетке, не позволяя освоить то, на что мы на самом деле способны. Рыба всю жизнь плавает в воде, поэтому она не осознает ее. Точно так же очень немногие способны по-настоящему осознать, насколько вторично культурное пространство. Мы не настолько свободно и независимо мыслим, как нам хотелось бы.

*Мир абсолютной истины основан на фактах. Мир культурного пространства основан на мнениях и соглашениях. Но он весьма реален, несмотря на то что существует только в голове.*

Как может быть реальным мир, который существует только внутри нашего разума? Подумайте над следующими примерами или ментальными конструктами, которые мы создали и которых не существует в материальном мире, но которые тем не менее весьма реальны для нас.

- Я не могу нарисовать *калорию* или указать на нее, но я знаю, что если потреблять *слишком* много калорий, наберешь вес.
- Я не могу прикоснуться к *медитации* или увидеть ее, но более чем 1400 научных изысканий доказали ее пользу для ума и тела, от продления жизни до улучшения творческих способностей и даже обогащения сексуальной жизни.
- Вы и я, может быть, не согласимся на определении *Бога*, но для многих людей Бог существует, пусть и по-разному, и на этом основаны многие культуры. Даже если предположить, что Бог – это продукт воображения, его концепция будет иметь огромное значение для миллиардов людей.
- В материальном мире не существует *корпораций* – вы заполняете бланк и получаете документ, подтверждающий образование организации. В документе перечислены законы и правила, согласно которым группа людей собирается вместе и делает что-то, что невозможно сделать одному человеку.
- Мы не видим *законов* и не можем прикоснуться к ним – это просто соглашения между людьми, собравшимися в сообщества, которые называются *городами, штатами и стра-*

нами. Но благодаря законам большие группы людей способны жить в относительной гармонии.

- Существует модель под названием *брак*, согласно которой два человека сходятся вместе до конца своих дней.

При этом в разных культурах бытуют разные представления о том, как именно эти двое будут жить вместе – физически, эмоционально и экономически.

- Во многих культурах существует представление о *выходе на пенсию*, согласно которому после определенного возраста человек должен радикально изменить свою жизнь.

- На Земле не существует нарисованных границ, и субъективность границ становится до боли очевидной, когда их переписывают в соответствии с тем или иным договором. Тем не менее миллиарды людей принадлежат местам, очерченным границами, – *государствам*.

Таким образом, наши убеждения в буквальном смысле создают наш мир. Мы создаем конструкторы и воспринимаем их. Мы передаем их из поколения в поколение. Одни придают нам сил, другие разрушают. Мир очень сложен, и для того чтобы действовать в нем, не задумываясь лишний раз, мы принимаем многие из культурных конструкторов как истину. Проблема в том, что у многих из них давно закончился срок годности.

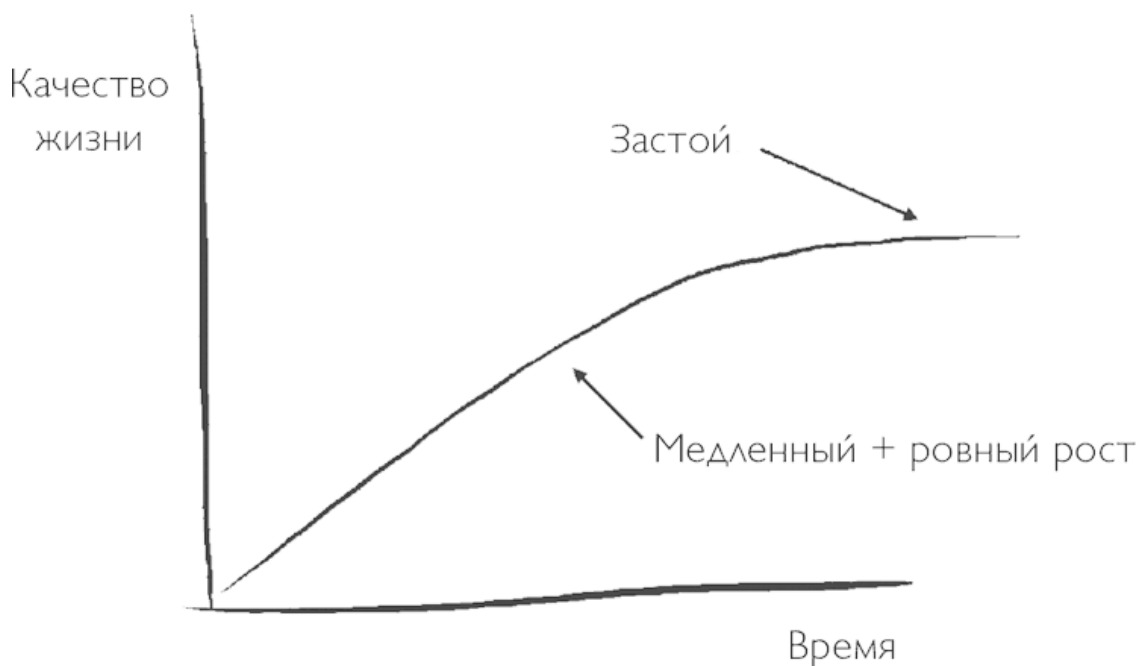
## Выйти за пределы культурного пространства

Если большая часть того, что мы называем жизнью, создана нашими мыслями и убеждениями, следовательно, большая часть того, что мы считаем настоящим – все системы, правила и «долженствования» культурного пространства – не более чем случайный артефакт истории. Довольно часто не существует рационального объяснения, почему поступать так или иначе – правильно или единственно правильно. Большая часть того, что вы считаете настоящим, живет только в вашей голове. Как же это получилось? Стив Джобс сказал, что это было создано «теми, кто не умнее вас». Как только вы осознаете, что правила не абсолютны, вы научитесь мыслить за рамками и жить за пределами предписанного культурным пространством.

Поймите, что мир, в котором вы живете, существует только в вашем разуме – и управление перейдет к вам. Теперь ваш разум может разобрать на части правила, убеждения и системы, в которых вы привыкли жить. Правила вполне реальны в том смысле, что они явно управляют тем, как поступают люди и сообщества, но реальны – не значит *верны*.

Культурное пространство обладает такой огромной властью и настолько способно поддерживать само себя, что оно убеждает нас жить определенным образом. Если вы хотите жить заурядной, безопасной жизнью, то все в порядке. В этом нет ничего плохого. Трудности начинаются, когда «безопасность» приводит к скуке и застою.

В начале жизни мы сильны; в детстве мы очень быстро учимся, растем и меняемся. Но для большинства из нас, едва мы получаем высшее образование и начинаем карьерный путь, рост замедляется и постепенно превращается в жутковатый и скучный застой. Как сказал Генри Дэвид Торо: «большинство людей живут в тихом отчаянии и сходят в могилу, так и не пропев свою песню». Если нарисовать это в виде графика, то получится вот что:



А что получится, если заменить определение жизни таким, как на рисунке ниже?



Видите, как отличается медленный постепенный рост от роста скачкообразного, то вверх, то вниз? Правда, ничего общего? А что, если жизнь и не должна быть безопасной и благоразумной? А что, если она станет гораздо интересней, если снять страховочные колесики культурного пространства и отправиться в путь за пределы практичности и реализма, где будет место радости и непредсказуемости, подъемам и спадам?

Что, если мы примем, что сложности точно будут – но это просто-напросто часть удивительной красоты жизни, и даже в самых страшных неудачах живет зерно новых возможностей и роста?

Культурное пространство создано для того, чтобы мы жили в безопасности, но в наше время нет нужды бояться тигра у реки. Ценность безопасности чрезмерно преувеличена;

риски не погубят нас, а это значит, что стремление к безопасности просто удерживает нас от жизни, наполненной радостью открытий и смыслом.

*Мой постоянный выбор – захватывающий восторг жизни, где нет места благоразумию, правилам и догматам, скуке и безопасности.*

У всех незаурядных личностей, о которых мы будем говорить в этой книге, есть одна общая черта – они все оспорили свое культурное пространство. Они поставили под сомнение смысл карьеры, образования, религии, способов жизни и разных «правил безопасности». Они желали вырваться из культурного пространства, а в результате их изобретения и новые начинания изменяют будущее человечества. Один из таких людей – Илон Маск.

В 2013 году я посетил штаб-квартиру SpaceX в Хоторне, штат Калифорния, и встретился с легендарным Илоном Маском. Илон Маск – культовая фигура; он меняет будущее человечества изобретениями в различных областях: электромобили (Tesla Motors), солнечная энергия (Solar City), транспорт (идея в основе Hyperloop), космические путешествия (SpaceX). Он один из величайших предпринимателей современности.

Я задал Илону простой вопрос. В присутствии живой легенды я немного нервничал, поэтому вопрос этот прозвучал неуклюже: «Илон, вы совершили грандиозные вещи – большинство людей такое и представить себе не могли. Скажите, что делает вас – вами? То есть если бы вас взяли и отфильтровали, чтобы выделить суть, то какой была бы эта суть?»

В ответ на такой странный вопрос про идею «Я-фильтрации» Илон рассмеялся и рассказал:

– Когда я только начинал карьеру, я пришел устраиваться в Netscape. Я сидел в приемной, держа резюме наготове, и тихо ждал, чтобы кто-нибудь подошел ко мне и заговорил. Никто не подходил. Я сидел и ждал.

Илон сказал, что не знал, что положено делать – он просто ждал и надеялся, что кто-нибудь подойдет к нему и позовет на собеседование.

– Никто так и не подошел, – сказал он. – Так что я подумал: ну и не надо! Я сделаю свою компанию.

В тот день мир изменился навсегда.

В 1995 году Илон основал свою компанию, которая специализировалась на программном обеспечении для новостных агентств. Компания называлась Zip2, уставной капитал составлял 28 000 долл. В 1999 году он продал ее, получив 22 млн долл. чистой выручки. Затем он основал компанию, которая бросила вызов коммерческим онлайн-банкам – сейчас мы знаем эту компанию под именем PayPal. Илон не остановился на достигнутом.

В 2002 году он основал SpaceX, чтобы создать космический корабль, который будет лучше, чем имеющиеся. В 2008 году он встал во главе Tesla Motors, которая вот-вот сделает электромобили нашей повседневной реальностью.

Везде, где оказывался Илон – от банковской сферы до исследования космоса и электромобилей, – он менял правила, которые до него не осмеливались ставить под сомнение, и благодаря этому его вклад в развитие мира огромен.

Илон рассказал мне много интересного, так что я и дальше буду его с удовольствием цитировать.

Но сначала позвольте представить вам первый закон «сверхразума».

## **Закон 1. Выйти за пределы культурного пространства**

Незаурядный разум хорошо видит культурное пространство и способен выбирать, каким правилам и системам следовать, а какие – ставить под

сомнение или игнорировать. Поэтому он прокладывает новые пути и меняет представления о том, что же такое настоящая жизнь.

## Почему значимость безопасности переоценивают

Культурное пространство предназначено для того, чтобы мы жили в безопасности. Но, как я уже говорил, ее ценность слишком завышена. Отвечая на мой вопрос, Илон Маск много рассказал о своем пути и том, что им двигало, и закончил фразой, которая засела у меня в памяти: «Я хорошо переношу боль».

Компании Илона преследовала одна неудача за другой. Илон рассказал, что в 2008 году три первые ракеты SpaceX взорвались. Если бы взорвалась и четвертая, компания погибла бы вместе с ней. В то же время Tesla Motors постигли финансовые проблемы, ее деньги таяли на глазах. Чтобы удержать свои компании на плаву, Илону пришлось использовать большую часть того, что он заработал на продаже PayPal, и он был вынужден занимать деньги, чтобы платить за свое жилье. И все же он преодолел трудности.

Выход за пределы культурного пространства пугает. Но я заметил одну закономерность: провал способен многому научить и в результате значительно улучшить качество жизни. Правда, чтобы вынести боль от неудачи, нужна смелость. Уверю вас, оно того стоит. Моя книга и подскажет вам, как стать сильнее и пережить провал.

В моей жизни было немало неудач: разбитое сердце, конфликт с партнером по бизнесу, из-за которого я едва не ушел из собственной компании, депрессия. И каждая неудача приводила пусть к небольшому, но важному озарению или осознанию, благодаря которым я становился сильнее, а моя жизнь становилась лучше. Сейчас я внутренне радуюсь неудачам: *«Какой роскошный облом! Интересно, чему я научусь на этот раз?»*

Одним из таких обломов было увольнение из Microsoft и весьма низкие итоговые оценки в моей учебе. После увольнения у меня не было никаких перспектив, я переехал в Нью-Йорк и устроился в благотворительную организацию, где моя зарплата была ниже официального прожиточного минимума. Семья и друзья думали, что я рехнулся.

Мизерная зарплата означала, что я не могу снять отдельное жилье. Когда я работал в Microsoft, у меня была роскошная квартира с отдельной спальней комнатой.

В Нью-Йорке мне пришлось снять квартиру-студию пополам с коллегой по имени Джеймс. Студия в районе Челси была маленькой и грязной, с мебелью, оставшейся от предыдущих квартирантов, которую они явно натаскали с помоек. Диван и матрасы были измазаны чем-то черным – золой или копотью, а может, чем-то похуже, но я запрещал себе думать, чем именно могло быть это «похуже». Одна майская ночь в 2000 году запомнилась мне особенно хорошо.

В командировочной поездке по Европе я встретил эффектную рыжую девушку из Эстонии и уговорил ее приехать ко мне в Нью-Йорк. Остановиться она должна была у меня, в жуткой квартирке в Челси, которой я глубоко стыдился. Кристина приехала. Она была так рада наконец-то оказаться в Нью-Йорке, что запрыгала от радости. К несчастью, прыгала она на кровати Джеймса.

– Эммм, – сказал я, – это кровать моего соседа. Моя вон там.

– У тебя есть сосед? Ты живешь не один? Но как тогда мы... ну... уединимся? – Кристина была изумлена и немного растеряна.

Я указал на приспособление, которое должно было позволить нам уединиться: розовая занавеска для душа, отделявшая мой маленький уголок студии от остального пространства, принадлежащего Джеймсу. (Да, я не мог позволить себе купить настоящую занавесь – настолько я был беден.) И пусть занавеска была полиэтиленовой и некрасивой, свою задачу она выполняла – благодаря ей мы и проводили, м-м-м, незабываемые ночи.

Понятия не имею, что Кристина во мне нашла, но через три года мы поженились. Сейчас у нас двое чудесных детей и дом с очень хорошими занавесками.

Если бы я не ушел из Microsoft, не потерял другие возможности устроиться на хорошую работу, не оказался бы в Нью-Йорке без денег, я бы никогда не познакомился с женой. Серия неудач, где одна цеплялась за другую, привели к невероятному стремительному взлету: я познакомился с женщиной, которая стала моей женой и мамой моих детей.

## Что дальше

В следующих главах я помогу вам рассмотреть убеждения и системы вашей жизни, и вы определите, что вам помогает и что мешает. Мои инструменты позволят вам раскрыть свой потенциал и стать необыкновенным человеком. Вы сбросите оковы культурного багажа прошлого, расширите видение будущего и ощутите перемены. Вы станете иначе воспринимать жизнь, действовать, добиваться целей и общаться с другими людьми. Давайте вместе перейдем на тот уровень осознанности, где хорошо просматриваются границы привычных систем и можно выйти за их рамки, где можно понять, что хотя мы и принадлежим к определенной культуре, народу или религии, мы являемся их частью только потому, что родились в конкретной семье, в определенном месте и в определенное время. И это относится к каждому человеку на Земле. Мы те, кто мы есть, потому что живем в культурном пространстве. Но что будет, если мы научимся подниматься над ним? Что будет, если понять, что ни один человек не лучше другого? Ни один человек не выше другого? И каждый из нас может быть сверхспособным?

## Серьезное предупреждение

Позвольте предупредить вас перед тем, как мы двинемся дальше. Подвергать сомнению культурное пространство непросто. Вот только часть того, что может пойти «не так», если вы продолжите читать эту книгу.

• Возможно, вы захотите поспорить с ожиданиями ваших близких, и они на вас расстроятся.

• Возможно, вы решите разорвать свои нынешние отношения.

• Возможно, вы решите растить детей с иными убеждениями.

• Возможно, вы захотите сменить религию или создать собственную систему верований.

• Возможно, вы захотите поменять карьеру.

• Возможно, вы начнете одержимо стремиться к счастью.

• Возможно, вы решите простить своего обидчика.

• Возможно, вы перечеркнете список жизненных целей и напишете новый.

• Возможно, вы станете приверженцем какой-либо духовной практики.

• Возможно, вы разлюбите кого-то и полюбите себя.

• Возможно, вы бросите карьеру и откроете свой бизнес.

• Возможно, вы решите бросить бизнес и заняться карьерой.

• Возможно, вы найдете цель жизни, которая вас очень обрадует и слегка напугает.

Мой друг Питер Диамандис, основатель и глава Фонда X-Prize, сказал:

*Если не можешь выиграть, меняй правила.*

*Не можешь изменить правила – не обращай на них внимания.*

Обожаю этот совет. Но прежде чем оспорить правила культурного пространства, нужно определить те из них, которые

не дают идти вперед, мешают вам и управляют вами (знаете вы об этом или нет).

Наверное, вы не удивитесь, узнав, что все начинается с языка, точнее сказать, с нового слова, потому что чем четче мы что-то определяем, тем лучше мы это видим.

Вот наше новое слово: дуравила.

## **Глава 2. Оспорить дуравила. Глава, в которой мы узнаем, что мир стоит на дурацких правилах, которые передаются из поколения в поколение**

*Ты узнаешь, насколько зависит от твоей точки зрения то, что ты считаешь истиной. Кто глупее: глупец или тот глупец, что идет за ним?*

*Афоризмы Оби-Ван Кеноби, «Звездные войны»*

### **Ложь, в которую мы верим по своей воле**

В первой главе мы узнали, как получилось, что люди одновременно живут в двух мирах: материальном мире абсолютной истины и культурном пространстве истины относительной. Все истины культурного пространства, все убеждения, что нам дороги, – идентичность, религия, национальность, представления о мире – всего лишь умственные построения, которые мы считаем правдой *по своей воле*. Многие из них кажутся нам истинными только потому, что их насаждали с самого детства, и дальше их поддерживало общество, в котором мы росли.

Люди вовсе не так рациональны, как нам кажется. Стоит только подвергнуть тщательному анализу убеждения, которыми мы дорожим и считаем «истиной», как многие из них не выдержат критики. Наши представления о мире меняются, переворачиваются, расширяются и сужаются по мере того, как разные культуры, идеологии и убеждения сталкиваются, борются и заигрывают друг с другом. Убеждения распространяются точно так же, как любая болезнь, – один человек заражает другого. Очень редко мы выбираем убеждения; как правило, они передаются как «социальная зараза» – от разума к разуму, минуя стадию критического восприятия.

Наши так называемые истины обычно не оптимальны. Пол Марсден, специалист по психологии потребителей, доктор психологии из Лондонской школы экономики, в работе «Меметика и социальное заражение: две стороны одной монеты?» пишет:

«Несмотря на то что нам нравится полагать, будто мы сознательно и рационально решаем, как реагировать на ситуации, факты социального заражения свидетельствуют, что это не вполне так. Исследования показывают, что это не мы производим и используем убеждения, эмоции и поведенческие схемы, а убеждения, эмоции и поведенческие схемы „используют“ нас. <...> Согласно этим теориям, когда мы не знаем, как реагировать на стимул или ситуацию, мы обращаемся к другим людям за примером поведения и сознательно его повторяем».

Поразительное заявление. Доктор Марсден говорит, что когда мы принимаем решения, куда более вероятно то, что мы последуем общественным настроениям, чем сделаем выбор, основываясь исключительно на собственных мыслях и представлении о собственном благе. *Не мы пользуемся убеждениями – они «используют» нас.*

Далее доктор Марсден пишет:

«Факты свидетельствуют о том, что мы наследуем и передаем поведение, эмоции, убеждения и верования не по сознательному выбору, но посредством заражения».

Полагаю, это одно из важнейших утверждений в работе доктора Марсдена. Мы *думаем*, что решаем сознательно. Но гораздо чаще решение основано не на осознанности, а на том, что одобряют семья, культура и окружающие.

Нет ничего плохого в том, чтобы перенимать убеждения культуры, в которой мы живем. Но мир разительно и стремительно меняется, поэтому не получится стать человеком со сверхразумом, если следовать за толпой и поступать так, как привычно. Убеждения, концепции и культура должны развиваться и меняться, и мы только выигрываем от того, что подвергаем их сомнению.

Умом мы понимаем, что всё меняется, но миллиарды людей по-прежнему цепляются за разрушительные правила прошлого, которым нет места в современном мире, потому что технологии, общество и человеческое сознание давно их превзошли.

В главе 1 вы узнали о племени химба и о том, как им сложно разглядеть синий цвет, потому что у них нет для него названия. Восприятие сильно зависит от слов. Поэтому, чтобы лучше различать устаревшие правила, я придумал для них слово: дуравила.

Дуравила: определение

Дуравило – это дурацкое правило, которое общество использует, чтобы мир выглядел проще.

Мы пользуемся дуравилами, чтобы классифицировать предметы, процессы и даже людей. Дуравила насаждает наше племя – семья, культура, система образования. К примеру, помните ли вы, как выбрали религию? Или как вы решили, что будете называть любовью, что такое деньги, как устроен мир? Большинство этого не помнит. Дело в том, что большую часть формирующих нас правил мы получаем от окружающих. Правил, которые тесно завязаны на представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, правильно и неправильно.

Каждый из нас следует тысячам правил. Если мы не знаем, как поступить, то обращаемся за примером к тем, кто оказывался в такой ситуации до нас. Дети следуют примеру родителей, которые следовали примеру своих родителей, а те – своих, и так далее.

Это значит, что часто мы христиане, или иудеи, или консерваторы, или либералы не потому, что так решили, а просто потому, что родились в определенной семье, в определенное время в определенном месте и под влиянием общества и склонности к подражанию усвоили определенный набор убеждений. Мы принимаем решение устроиться на конкретную работу (как сделал я, когда пошел работать программистом), получить юридическое образование, образование в сфере управления бизнесом, принять участие в семейном предпринятии – и все это не потому, что мы все взвесили и решили, что именно этого нам хочется, а потому, что так нас запрограммировало общество.

С точки зрения эволюции можно понять, почему считается эффективным следовать примеру тех, кто был раньше. Из поколения в поколение передаются знания о том, как сеять и собирать урожай, охотиться, готовить и общаться. Благодаря этому общество постепенно увеличивается в размерах и становится более сложным. Но также это значит, что велика вероятность того, что мы строим жизнь по лекалам, которые не менялись годами, десятилетиями, даже веками. И вряд ли это разумно.

Если внимательно изучать дуравила, часто обнаруживается, что их навязали нам для удобства. Чтобы стать незаурядным человеком, сначала нужно подвергнуть дуравила сомнению и критике.

Я начал сомневаться в дуравилах, когда мне было девять. Тогда неподалеку от моего дома открыли «Макдоналдс». Мне казалось, что аппетитные чизбургеры смотрят на меня с каждого рекламного щита. Как же мне тогда хотелось попробовать «Хэппи мил»! Но я рос в семье, исповедовавшей индуизм, следовательно, в меня вдалбливали, что я никогда-никогда не должен есть говядину. Совсем никогда.

«Макдоналдс» стал примером искусственно созданной потребности. Я никогда не пробовал говядину. Хотя благодаря рекламе и образам людей, которые транслировали идею «вот что я люблю», я сделал вывод, что бургеры из «Макдоналдса» могут оказаться вкуснее всего, что я пробовал за девять лет жизни на Земле. Но вот незадача: культура, в которой я вырос, запрещала есть говядину, ведь это разгневет богов (или случится что-то такое же страшное).

Родители всегда поощряли мое стремление добираться до сути вещей, поэтому я без сомнений подошел к матери и попросил объяснить, почему мне нельзя говядину. Мама ответила, что это часть нашей семейной культуры и религии. Я настаивал: «Но другим-то можно. Почему индуистам нельзя?»

«Давай ты сам это выяснишь?» – ответила моя мудрая мама. В те времена не было Интернета, так что я взялся за Энциклопедию Британника, изучил ее и вывел собственную теорию о Древней Индии, индуизме, коровах и употреблении говядины. Я вернулся к матери и сказал: «В древние времена индуисты заводили коров как домашних питомцев, потому что у коров кроткий нрав и большие красивые глаза. Еще на коровах можно пахать, и они дают молоко. Наверное, поэтому индуисты и не ели коров, зато ели коз, свиней и других несимпатичных животных. Сейчас наш домашний питомец – собака, а вовсе не корова, поэтому мне можно есть бургеры из „Макдоналдса“».

Я не знаю, что тогда подумала мама, но она согласилась со мной, и так я попробовал свой первый в жизни бургер. Честно говоря, я ожидал большего. Но дело даже не в этом, а в том, что – р-раз! – и модель реальности, которой я слепо следовал с детства, развалилась.

Так я стал подвергать сомнению всё вокруг. В девятнадцать лет я отбросил религию – и это не означает, что я отказался от духовной стороны жизни. Просто тогда я ощутил, что если считать себя индуистом, это отделяет меня от миллионов людей, которые живут духовной жизнью, но при этом не исповедуют индуизм. Я хотел принять духовную суть всех религий, а не ограничиваться одной. Еще подростком я не понимал, какой смысл принадлежать одной религии всю жизнь.

Мне повезло, что родители поощряли мою любознательность и позволили создать свою систему верований. Я уверен, что раз девятилетний ребенок смог отбросить дуравила, то и остальным это тоже под силу.

Задумайтесь над тем, какую веру или какие культурные нормы вы унаследовали. Какие из них по-настоящему разумны? Может быть, они устарели или вообще оказалось, что современные мыслители или ученые их опровергли? Вполне вероятно, что многие из привычных установок причиняют только боль. Я не предлагаю немедленно отбросить все правила, согласно которым вы живете, но вы должны постоянно ставить под сомнение ваши убеждения, если хотите жить в согласии со своими потребностями и целями. Ответ «Моя семья/общество/люди всегда так поступали» не принимается.

## **Эти дуравила стоит пересмотреть**

Выбирая путь незаурядного разума, помните, что в пространстве не пасется ни единой священной коровы, которую нельзя трогать. Дуравила, на которые не стоит обращать внимание, есть везде: в политике, представлениях об образовании и работе, в традиции, культуре и даже религии.

Есть самые распространенные дуравила, и их я поставил под сомнение. Благодаря этому моя жизнь сильно изменилась. Итак, вот четыре области, из которых я решил изгнать дуравила.

1. Дуравила университета.
2. Дуравила преданности своей культуре.
3. Дуравила религии.

4. Дуравила тяжелого труда.

Читая книгу, задавайте себе вопрос, не сковывают ли вас эти дуравила.

## **1. Чтобы быть успешным, нужно высшее образование**

Высшее образование не только вгоняет молодежь в долги. Исследования показали, что высшее образование даже не гарантирует успеха. Может быть, люди с высшим образованием лучше работают? Вовсе необязательно. Времена быстро меняются. Хотя интернет-гигант Google ищет специалистов с хорошими оценками по профильным предметам на те места, которые требуют узкоспециальных знаний, в интервью New York Times 2014 года Ласло Бок, вице-президент Google по персоналу, отметил, что «высшее образование не играет столь важной роли, как раньше». Он сказал: «Взгляните на тех, кто не учился в университете и всего добился сам. Это неординарные люди. Именно такие люди нам очень нужны». В статье в New York Times от 2013 года он пишет, что «со временем количество людей в Google без высшего образования увеличивается» – в некоторых отделах они составляют 14 %. Другие компании также обращают на это внимание. В статье в iSchool-Guide 2015 года Ernst & Young, крупнейший рекрутер в Великобритании и одна из самых крупных компаний, занимающихся финансовыми консультациями, пишет, что они «прекращают считать отметки основным критерием найма». В статье процитировано высказывание Мэгги Стивелл, партнера компании Ernst & Young и менеджера по поиску талантов: «при оценке кандидатов мы продолжим обращать внимание на образование, оно по-прежнему будет важным фактором оценки, но если его нет – у кандидата все равно будут шансы».

Я лично провел более 1000 собеседований и нанял огромное количество персонала, и со временем я перестал обращать внимание на оценки и даже на то, есть ли высшее образование или нет. Я обнаружил, что это не имеет никакого отношения к тому, насколько хорошо сотрудник будет работать.

Высшее образование как верный путь к успешной карьере – это всего лишь еще одно общепринятое дуравило, которое быстро перестает быть актуальным. Я не хочу сказать, что учиться в университете вообще не нужно, – я тепло вспоминаю свои студенческие годы и пользу, которую вынес из них. Впрочем, польза эта не имела особого отношения к предмету, который я изучал.

## **2. Мы должны вступать в брак только с человеком нашей национальности или религии**

Я родом из очень небольшой этнической группы западной Индии – синдхи. Синдхи покинули Индию после 1947 года и живут диаспорой, то есть рассеяны по всему миру. Как и многие народы, живущие в отдалении друг от друга, синдхи горячо желают защитить и сохранить свою традиционную культуру. Поэтому считается абсолютно неприемлемым вступать в брак с представителем другого народа. Даже с другими индусами. Так что вы можете себе представить, как возмутилась моя семья, когда я заявил, что хочу жениться на своей девушке Кристине (сейчас она моя жена) – эстонке по национальности. Я помню, как родственники из самых лучших побуждений спрашивали меня: «Ты правда этого хочешь?.. Твои дети не будут знать, кто они! Зачем так разочаровывать семью?» Сначала мне было страшно поступать по велению сердца, потому что я не хотел расстраивать дорогих мне людей. Но затем я осознал, что это одно из важнейших решений в моей жизни, и я принимаю его, чтобы самому стать счастливым, а не порадовать кого-то другого. Я хотел быть с Кристиной. Поэтому я женился на ней. Я отверг дуравило, глубоко пустившее корни в моей

семье и гласившее, что вступать в брак нужно только с представителем своей расы, народа и культуры. Только тогда ты будешь счастлив и поступишь «правильно» с точки общества.

Мы с Кристиной уже пятнадцать лет вместе, из них мы женаты двенадцать. У нас двое детей, которые не сомневаются в том, «кто они», учат несколько языков и радостно становятся гражданами мира (мой сын Хейден к своим восемнадцати месяцам посетил восемнадцать стран). Вместе с дедушками и бабушками дети принимают участие в русских православных, лютеранских и индуистских обрядах. Но они не ограничены *одной* религией. Они видят всю красоту разных верований, не останавливаясь на чем-то одном.

### **3. Мы должны придерживаться одной религии**

Это деликатный вопрос. Нужна ли религия? Может ли существовать духовность без религиозных догматов? В наше время такими вопросами о религии задается множество людей. Несмотря на то что фундаментализм расцветает, все больше становится тех, кто ставит его под сомнение. Вы помните, когда выбрали религию? Мало кто помнит, потому что обычно религию не выбирают. Как правило, в раннем возрасте в юный разум насаждают религиозные принципы, основанные на религии родителей. Убеждения нашей семьи берут верх над рациональным мышлением и заставляют принимать те убеждения, которые на самом деле причиняют вред. Религия бывает невероятно прекрасна, но она может содержать догмы, насаждающие стыд и вину и взгляд на мир, исполненный страха. В наше время большинство людей на планете Земля придерживаются одной религии. Но все больше и больше становится людей, которые выбирают модель «духовность, а не религия».

Я считаю, что для развития человечества религия была необходима, так как тысячи лет назад она помогала вырабатывать правила морали и сотрудничества внутри племени. Но в наше время религия стремительно устаревает. Я считаю, что слепое следование религиозным догмам не дает нам развиваться духовно.

В основе религии могут лежать прекрасные духовные идеи, но за сотни лет вокруг них narosли многочисленные дуравила, которые мало кто осмелится подвергать сомнениям.

Можно ли быть правильным мусульманином, если не постишься в Рамадан? Правильным христианином, если не причащаешься? Правильным индуистом, если ешь говядину? Может быть, устаревшую модель религии стоит обновить?

Я родился в семье индуистов, но за годы жизни собрал собственный набор убеждений, взяв лучшее из всех религий и книг о духовности, которые только встречались мне на пути. Мы вряд ли станем каждый день есть одно и то же, так зачем выбирать одну религию? Почему нельзя верить в то, что говорил Иисус о любви и доброте, жертвовать десятину, как мусульманин, и в то же время считать, что идея перевоплощений – отличная штука?

В учениях Христа, в исламском суфизме, в Бхагавадгите, в наставлениях Далай-ламы так много красоты и гармонии. Но человечество почему-то решило, что религия должна быть одной: как выбрал, так и живи до конца своих дней. Хуже того: с ранних лет внушай выбранные доктрины своим детям, чтобы они считали, что обязаны следовать им до конца жизни. Повторять из поколения в поколение.

Если некая религия вносит в вашу жизнь смысл и удовлетворение – конечно, вы вольны выбрать именно ее и так и жить. Но знайте, что вы не обязаны принимать все ее аспекты. Можно верить в Иисуса и не верить в ад. Можно быть иудеем и с удовольствием поедать бутерброды с ветчиной. Не попадайте в ловушку единственного, строго предписанного пути, полагая, что необходимо разделять все верования племени. Лучше открывать для себя духовность, чем получать ее по наследству

## 4. Мы должны тяжело работать, чтобы преуспеть

Когда-то эта идея была достойной, но со временем превратилась в жестокое дуравило. Родители от души желают, чтобы их дети стремились к поставленным целям, не пасовали перед трудностями и не бросали начатое. Эта идея исказилась и стала дуравилком: если ты не рвешь жилы на работе, ты лентяй и никогда не добьешься успеха.

Это дуравило породило еще одно: работа должна быть утомительной. Никакого счастья, удовольствия и радости. Но исследование Gallup<sup>6</sup> показало, что если работа приносит человеку радость и он видит в ней смысл, такой человек выйдет на пенсию позже того, кто просто тянет лямку. Если работа не причиняет страданий, вы выполняете ее с большим энтузиазмом и вниманием. Как вы считаете, насколько можно позволить себе не любить то, что вы делаете, – если вспомнить, что большую часть жизнь человек проводит на работе? Служитель и педагог Лоуренс Пирсолл Джеке<sup>7</sup> пишет:

«Освоивший искусство жить не разделяет работу и развлечение; труд и отдых; разум и тело; обучение и восстановление сил. Такому человеку сложно определить, что есть что. Он просто стремится к совершенству во всем, чем бы он ни был занят, и пусть другие гадают, работает он или играет. В собственном восприятии он делает и то и другое одновременно».

## Пять способов борьбы с дуравилами

Как распознать ограничивающие нас дуравила и вырваться на свободу? Для начала необходимо понять, как они оказались у вас в голове. Есть пять способов борьбы с дуравилами. Нужно только разобраться, как работает *механизм заражения*, и вы сможете четко видеть, где правила культурного пространства, которыми можно пользоваться, а где – дуравила.

### 1. Внушение в детстве

Мы долго взрослеем, и поэтому не критичны к убеждениям, которые впитываем в детстве. Другие млекопитающие довольно быстро растут и способны убежать или уплыть от опасности вскоре после появления на свет. Мы же, люди, беспомощны при рождении и еще много лет зависим от сторонней заботы. В это время мы, как пишет Юваль Ной Харари (автор книги «Sapiens»), подобны расплавленному стеклу – на нас легко могут повлиять другие люди и окружающая обстановка.

«Многие млекопитающие появляются на свет из чрева матери, словно керамика из печи для обжига – ничего нельзя изменить, можно только поцарапать или сломать. Человек появляется на свет, словно расплавленное стекло: крути, вытягивай, придавай форму – степень гибкости невероятна. Вот почему ребенка можно вырастить христианином или буддистом, капиталистом или социалистом, агрессором или миротворцем».

Детский мозг обладает невероятной обучаемостью, воспринимает любой доступный опыт и может принять любую форму, нужную обществу. Например, ребенок, который растет

---

<sup>6</sup> Институт Гэллага – американский институт общественного мнения.

<sup>7</sup> Лоуренс Пирсолл Джеке (1860-1955) – английский просветитель и философ.

в доме, где говорят на нескольких языках, будет бегло говорить на двух или трех. Также благодаря этой способности детский мозг очень внушаем.

Замечали, как дети постоянно спрашивают «почему»? Типичные ответы родителей на вопрос «почему» звучат примерно так:

«Потому что я так сказал».

«Потому что так надо».

«Потому что так задумал Бог».

«Потому что папа сказал сделать так».

И так ребенок оказывается в ловушке дуравил, даже не представляя себе, что их можно критиковать. Ребенок становится взрослым, и его продолжают ограничивать указания и правила, которые принято считать истиной.

Итак, мы впитываем правила, существующие в обществе, и действуем в мире, основываясь на этих убеждениях. Большая часть внушения происходит до девяти лет, и убеждения остаются с нами на всю жизнь – или до тех пор, пока мы не решимся подвергнуть их сомнению.

Как отец я знаю, что бывает трудно честно отвечать на все детские вопросы. Летом 2014 года я ехал с сыном – я был за рулем и не заметил, как по радио стали передавать песню Ники Минаж «Анаконда». Припев загремел в очередной раз, сообщая, что «анаконда ничего не захочет, пока у тебя не появятся булки», и семилетний Хейден спросил: «Папа, почему анаконда хочет только булки?»

Я покраснел – уверен, что большинство родителей на моем месте отреагировали бы так же. А дальше я соврал – и уверен, что вы меня поймете, так поступил бы любой отец в моем положении. Я сказал:

– Это песня о змее, которая не ест ничего, кроме хлеба.

Хейден поверил. Уф. Позже в этот же день он сказал, что хочет написать песню о змее, которая предпочитает здоровую пищу.

Дети задавали мне много сложных «почему». Я уверен, что в свое время задавал эти вопросы своим родителям. Наверняка и вы спрашивали у своих родителей, и те старались отвечать. Но вполне вероятно, что некоторые ответы, в особенности такие, как «потому что так принято», установили для вас дуравила, которым вы до сих пор следуете.

## 2. Значимые люди

Обычно мы считаем значимыми и авторитетными тех людей нашего племени, от которых каким-то образом зависим, и часто именно они устанавливают правила. Это родители, родственники, опекуны, учителя, служители церкви, друзья. Большинство из них желает для нас самого лучшего, хочет дать нам такие ценные указания, чтобы жить стало легче и проще – вспомните, например, Золотое правило: «Поступайте с другими так, как хотите, чтобы поступали с вами». Но мы даем таким людям власть над собой, становимся уязвимы для тех, кто внушает нам дуравила, желая нами управлять или искренне заблуждаясь.

Авторитет обладает огромной и потенциально опасной властью над нами.

Пока человечество развивалось, нам были нужны те, кто способен вести и управлять – выжить можно было, только объединившись. Затем люди стали грамотными, освоили другие способы получать, хранить и передавать информацию. Знания стали широко распространены и доступны. Пришло время перестать вести себя как покорные пещерные люди и начать критиковать то, что говорят наши лидеры мнений.

Конечно, нами управляют не только те, кто обладает властью в общественном смысле. Некоторые рассказывают, что после смерти родителей ощутили странное чувство свободы, потому что можно, наконец-то, делать то, что хочется, выражать свое мнение, стремиться к

своим целям. Родительские ожидания или необходимость вести себя так, чтобы одобрили родители, больше не сковывали их.

### 3. Желание принятия

Мы часто соглашаемся с дураками, потому что хотим быть в обществе «своим человеком». Мы привыкли быть частью племени, внутри группы мы чувствуем себя в безопасности и среди своих. Так жить гораздо легче, чем в одиночку. Давным-давно жизнь зависела от того, есть ли у тебя племя или ты одинок. Но иногда ради того, чтобы не быть изгнанными своим племенем, мы перенимаем его убеждения, хоть они и ужасно нерациональны. Мы платим за принятие независимостью, жертвуем ради него индивидуальностью. Самый очевидный пример – как подростки изо всех сил стараются вписаться в группу, подстраивая под нее свою индивидуальность.

«Племя» – это не только группа с определенными традициями и убеждениями. Им может быть, к примеру, религия, политическая партия, клуб, команда и так далее. Как только мы принимаем убеждение, общее для какой-либо группы, вероятность того, что мы примем и другие взгляды группы, значительно повышается – даже если эти взгляды противоречат фактам и науке.

Люди, которые принимают условия игры религии, принимают и противоречащие здравому смыслу убеждения. Они так хотят стать своими, что отказываются сомневаться и перенимают нелогичные, неразумные верования.

Тим Урбан, ведущий потрясающего блога [waitbutwhy.com](http://waitbutwhy.com), называет это слепым стадным инстинктом. Тим пишет:

«Люди отчаянно тоскуют по удобству и безопасности. Их легче всего обрести в группе, которая управляется стадным инстинктом. Убеждения ученого основаны на данных и могут измениться, если изменятся факты, а лидеры племени требуют веры без всяких фактов. Данных нет, держаться не за что, надо только верить, и тогда ты обретишь безопасность».

Конечно, можно перенимать убеждения племени, но вы не обязаны перенимать *все* убеждения, особенно если они противоречат науке, бесполезны или лживы.

### 4. Социальное доказательство

Социальное доказательство – это когда мы придерживаемся правил, потому что кто-то сказал «так все делают». Считайте это верой по доверенности: мы верим в то, что нам говорят, чтобы не тратить сил на самостоятельную оценку. Если мы думаем, что «все» поступают так, думают так и покупают это, то начинаем полагать, что и мы должны делать то же самое. Современный пример – реклама: все едят это, покупают то и носят вот это... Это полезно для здоровья, а это вредно... Это нужно, если хочешь, чтобы тебя заметили... И так далее. Рекламу видят все. Современная рекламная эра отлично умеет использовать социальные доказательства, чтобы создавать то, что я называю искусственной потребностью. Никому не нужно столько кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, поданного в форме Счастья в Красной Банке. Никому не нужно столько других продуктов, которые существуют только для того, чтобы восполнять потребность, созданную рекламой. Но искусственная потребность использует социальное доказательство, создает желание и превращает вредную для здоровья продукцию в то, что обязательно надо купить. Если все так делают – наверное, в этом что-то есть.

## 5. Внутренняя уязвимость

Представьте, что у вас свидание с человеком, который вам очень нравится. После свидания вам не перезвонили. От этого внутренняя уязвимость начинает кричать: *я был плохо одет, может быть, я слишком много говорил, а тот анекдот не стоило рассказывать...* И так далее, и тому подобное. А затем, так и не узнав, почему человек не позвонил, мы начинаем создавать дуравила о свиданиях и любви, о том, как мы должны вести себя на свидании, и о мужчинах и женщинах вообще. В реальности все могло быть не так. Может быть, человек потерял телефон и вместе с ним – ваш номер. Может быть, просто была тяжелая неделя и семейные проблемы.

Но вместо того чтобы логически рассмотреть эти варианты, мы придаем событиям свой «смысл». Наш разум постоянно генерирует смыслы всех событий в жизни, особенно тех, где нам причинили боль те, кого мы любим или от кого жаждем внимания.

Бывало ли так, что вы наблюдали за человеком и делали выводы о том, что он чувствует к вам и как относится? Вот он, генератор смыслов в действии.

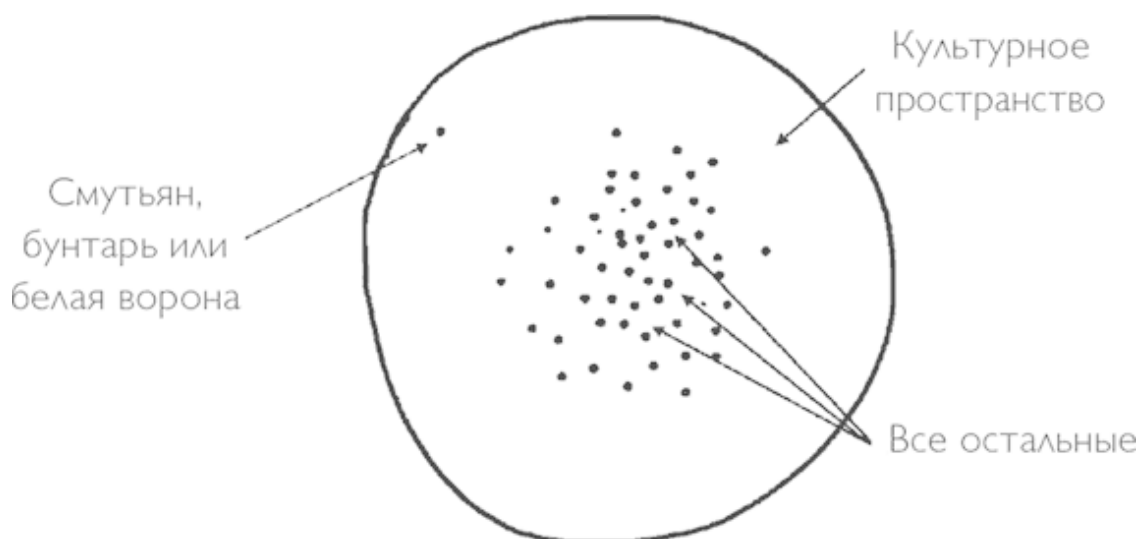
Возможно, сейчас вы уже осознали, как в вашу жизнь проникли некоторые дуравила. Можете вспомнить значимых для вас людей, оказавших на вас заметное влияние? Помните ли, как делали что-то, что вам не нравилось, только для того, чтобы быть как все? Вели себя по правилам, чтобы не выделяться?

Я не осуждаю вас. Помните, люди так учатся. Так передается информация от поколения к поколению, включая полезные вещи, например как развести огонь, приладить колесо, рассказать смешную шутку, приготовить шашлык, сделать искусственное дыхание, нарядить елку. Не все из этого плохо; просто многим из нас надо осознать, что не все из этого хорошо. Некоторые правила больше не нужны или никогда и не были верными. Настало время убрать то, что не работает.

### Насколько большими бывают дуравила?

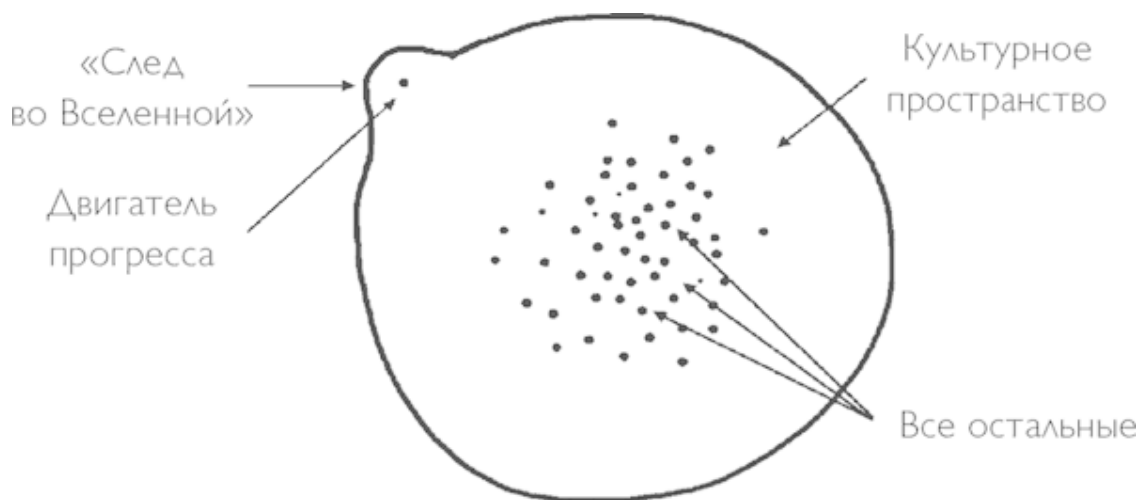
Культурное пространство заполнено убеждениями, которые обладают большой властью только потому, что в них верят очень и очень многие. Это вера в силу государства, денег, транспорта, системы образования и так далее. Но время от времени появляются бунтари, которые заявляют, что эти колоссы – не более чем дуравила. Бунтарь говорит, что все надо изменить, и поначалу его, в лучшем случае, назовут идеалистом, а в худшем – просто психом. Но затем бунтарь берет быка за рога и медленно, но верно меняет реальность.

Ниже приведена иллюстрация, где круг – это культурное пространство, а точки в центре – большинство людей. Кто-то один (может быть, это вы) начинает двигаться прочь, перестает смотреть на мир так, как все. Вас обзовут бунтарем, «белой вороной», смутьяном.



Но вы совершаете что-то незаурядное и странное. Может быть, вы пишете удивительную книгу для детей, как сделала Дж. К. Роулинг, когда создала серию про Гарри Поттера. Может быть, вы, как «Битлз», уходите от традиционной музыки и создаете новое музыкальное течение. Или, как предприниматель Илон Маск, вы решаете, что мир должен перейти на электромобили. Не все смутьяны преуспеют, но те, которые прорвутся, оставят глубокий след в культурном пространстве.

И вот тогда смутьяна назовут двигателем прогресса.



Дин Кеймен – один из таких людей.

Он – современный Эдисон. Ему принадлежит более 440 патентов. Он создал усовершенствованное инвалидное кресло на гироскопах iBot, разработал аппарат для диализа, который можно использовать дома, изобрел самокат на гироскопах – сегвей, благодаря чему стал культовой фигурой среди конструкторов. Он получил Национальную медаль США в области технологий и место в Национальном зале славы изобретателей. Сегвей бросил вызов дуравилу транспортной системы: можно ли создать город, в котором не нужны автомобили? Но лично на меня самое большое впечатление произвело то, как Дин оспорил дуравило государственности. Он является Лордом Дамплингом, президентом острова Северный Дамплинг – крошечного островного государства, третьей страны Северной Америки после США и Канады.

Дин Кеймен никогда не следовал глупым правилам. Он один из величайших изобретателей Америки и терпеть не может бюрократию. Здоровое пренебрежение бессмысленными правилами и разум изобретателя дают взрывную смесь, и искрой, от которой она воспламенилась, стал вопрос о большой ветряной турбине. Эту историю Дин Кеймен рассказал мне и небольшой группе гостей, когда мы приехали к нему на остров в мае 2015 года.

Все начиналось как шутка, но очень быстро стало чем-то большим. Дин, приверженец альтернативных источников энергии, захотел установить большую ветряную турбину, которая бы питала его дом на островке Северный Дамплинг, неподалеку от побережья штата Коннектикут. Но нью-йоркские бюрократы (несмотря на то что остров находится возле Коннектикута, он относится к юрисдикции Нью-Йорка) заявили, что турбина слишком велика и шум будет мешать соседям. Дин ответил: «Это *остров*. Там *нет* соседей». На бюрократов это не подействовало. Тупик.

Но Дин Кеймен не из тех, кто сдается. Как он поведет далее, ему не понравилось, что штат Нью-Йорк, который находится от острова так далеко, имеет какое-то право указывать, что Дину можно делать на своем острове, а что нет. Дин решил, что он этого не потерпит. С помощью друга из Гарварда, специалиста по государственному праву, Дин нашел лазейку, которая позволила ему объявить о независимости – не только от Нью-Йорка, но и от Соединенных Штатов. 22 апреля 1988 года в New York Times появилась статья: «В проливе Лонг-Айленд появилось новое государство».

Дин не просто образовал свое государство. Он написал конституцию и гимн, создал валюту, которую назвал дамплингом – а как же еще?

Отличный пример свержения дуравила. Мало кто мечтает основать свое государство или создать свою валюту. Дин – незаурядный человек. Пытливый ум позволил ему поставить под сомнение дуравила транспортной системы и изобрести сегвей, а теперь пришло время для понятия государственности. На этом Дин не остановился.

Нью-Йорк упорствовал. Его бюрократы продолжали слать Дину письма-предупреждения насчет его турбины. Дин пересылал письма в газеты Нью-Йорка, добавляя: «Только взгляните, что себе позволяют эти бюрократы – они угрожают главе независимого государства!» Письма прекратились.

Через несколько месяцев Дин оказался в Белом Доме (у Дина есть высокопоставленные друзья) и улучшил возможность подписать с президентом Джорджем Бушем пакт о ненападении.

Как можно себе представить, эти события получали широкую огласку. Локальное утреннее ток-шоу решило сделать передачу из Северного Дамплинга. Пока шли съемки, Дин спросил ведущего, не хочет ли тот перевести свои доллары в дамплинги. Ведущий насмешливо уточнил, действительно ли дамплинги – настоящие деньги. Дин ответил, что как раз доллары не вполне настоящие, потому что США отказались от золотого стандарта и теперь это просто бумажки. А вот дамплинги обеспечивает мороженое Ben & Jerry's. (Честное слово, Дин знаком с основателями.) И так как температура мороженого 0 °C, его валюта уж точно никуда «не утечет».

Осматривая дом Дина, я увидел на одной из стен документ, который показался мне самым важным – это была «Национальная облигация помощи иностранному государству». По этому документу Северный Дамплинг действительно выдал президенту Бушу помощь в размере 100 долларов.

Я попросил Дина рассказать об этом, и он ответил, что Северный Дамплинг стал первой страной в мире, которая оказала помощь США. В сертификате была указана причина.

«Некогда Американские Граждане были впереди всего мира в области технологий; сегодня же они все больше впадают в Прискорбное Невежество и Удручающее Безразличие по отношению к чудесам науки и технологий.

Научная и техническая неграмотность является Значительной Угрозой для Соединенных Штатов. <...> Государство Остров Северный Дамплинг берет на себя обязательство оказать соседнему Государству помощь и спасти его от такой судьбы, поддержав усилия Фонда вдохновения и признания науки и технологии (Foundation for Inspiration and Recognition of Science and Technology) в его трудах по достижению новых высот и пробуждению интереса к указанным темам среди населения Соединенных Штатов Америки...»

Дин сделал это не для того, чтобы свергнуть еще одно дуравило, используя свою новую роль главы независимого государства. Он хотел привлечь больше внимания к науке и инновациям и изменить глобальную систему образования.

Дар Дина Соединенным Штатам пошел на основание FIRST (Foundation for Inspiration and Recognition of Science and Technology); цель организации такова: «Изменить общество, создавая такой мир, где наука и технологии процветают и где молодежь мечтает трудиться в этих сферах». FIRST устраивает огромные соревнования, где дети конструируют роботов, которые потом начинают бороться на победу, словно на Олимпийских играх.

В 2015 году, когда я впервые посетил конкурс робототехники от FIRST в Сент-Луисе, штат Миссури, в соревнованиях участвовали 37 000 команд со всего мира. Дети строили совершенно невероятные штуковины.

Дин считает, что одна из проблем мира состоит в том, что дети обожают звезд спорта, и хотя нет ничего плохого в том, чтобы радоваться атлетическим достижениям, хорошо бы еще радоваться достижениям умственным и обожать инженеров, ученых, всех тех, кто обогащает человечество инновациями. Для этого и нужен FIRST. Остров Северный Дамплинг обратил внимание общественности на эту организацию.

Не так важно, настоящее ли государство Северный Дамплинг или нет. Важно то, что Дин действует на уровень выше остальных. Он постоянно меняет и нарушает правила, чтобы жить лучше, взламывает убеждения и культурные нормы, которые многие принимают как должное.

- Он переопределил общепринятые модели транспортной системы, изобретя сегвей.
- Он шутливо переопределил идею государства, основав Северный Дамплинг.
- Он показал подросткам, что ученым быть так же круто, как спортсменом, основав FIRST

Незаурядные люди мыслят иначе. Они не позволяют дуравилам общества мешать им создавать лучший мир. И вы не позволяйте. Каждый из нас может отбросить дуравила, которые не дают следовать за мечтой; это наш долг перед собой. Все начинается с простого: подвергнуть сомнению унаследованные убеждения.

Тот же самый мозг, который некогда воспринял дуравила и установил их, может их и удалить, и заменить их убеждениями, которые придают вам силы. Одна эта мысль уже расширяет горизонты. Отсюда следует закон 2.

## **Закон 2. Ставьте дуравила под сомнение.**

Незаурядный разум подвергает сомнению дуравила, когда дуравила мешают желаниям и мечтам. Разница между бунтарем и двигателем прогресса – в размере дуравила, которое вы ставите под сомнение, и действиях, которые вы предпринимаете, чтобы его заменить.

## Взять дуравила за рога

Чтобы наверстать упущенное, нужно мобилизовать все системы: внутренние и внешние, личные и общественные. Для этого сначала стоит удалить дуравила из разума, а затем начать продавливать социальные системы. Поначалу это похоже на свободное падение – потому что вы выключаете автопилот. Вы берете управление на себя, и сперва жизнь может показаться хаотичной и небезопасной, но нужно верить в себя. Вы рождены для этого. Великий дар человека – возможность осознавать мир заново, изобретать новые способы, а затем использовать их, чтобы изменять свою жизнь и мир вокруг себя. Культура не статична. Она живет и дышит, мы создаем ее каждое мгновение в течение жизни, она должна меняться, как меняется мир. Так сделаем же это! Все начинается с вас. Ваша жизнь, ваши правила.

### Упражнение «Тест на дуравила»

Какие дуравила присутствуют в вашей жизни? Я не имею в виду, что надо срочно избавляться от моральных и этических стандартов, соответствующих Золотому правилу. Но на некоторые дуравила, которые запирают нас в клетку привычек и иррационального самобичевания, стоит взглянуть повнимательней, чтобы определить, не стоит ли избавиться от них. Например: *каждую рабочую неделю я должен работать так, чтобы падать без сил к выходным, иначе я плохо потрудились... Я должен/должна каждый день звонить родителям, иначе я плохой сын/плохая дочь... Я должен соблюдать правила своей религии так, как это положено в моей семье, иначе я бездуховный человек... Я должен/должна вести себя вот так по отношению к партнеру, иначе я плохой муж/плохая жена...* Осознав несколько дурных, на ваш взгляд, правил, задайте пять вопросов теста на дуравила и решите, правило это, согласно которому вы хотите жить, или на самом деле дуравило, которое надо убрать.

#### *Вопрос 1. Основано ли оно на доверии и надежде на человечество?*

Что лежит в основе правила: предположение, что люди хороши по своей сути или что они плохи? Если правило основано на негативном допущении, я подвергаю его сомнению.

Например, в современном мире с сексом связано много стыда и вины и вокруг негоросло множество правил. В Индии недавно хотели закрыть доступ ко всем порносайтам, но общественность так негодовала, что через четыре дня запрет сняли. Это пример дуравила, основанного на допущении, что люди изначально порочны: дай им свободный доступ к онлайн-порнографии, и они все сойдут с ума и превратятся в извращенцев.

Христианская догма первородного греха – еще один пример глубочайшего недоверия к человечеству. Она вызывает стыд и вину во многих людях, которые считают, что не заслуживают ни успеха, ни вообще ничего хорошего в жизни. Первородный грех – показательный пример относительной истины. Это убеждение разделяет только часть человечества, это не всемирная концепция. Нет никаких научных доказательств того, что мы рождаемся грешниками, так что это не абсолютная истина. Тем не менее она негативно влияет на миллионы людей.

#### *Вопрос 2. Нарушает ли оно Золотое правило?*

Золотое правило: поступай с другими так же, как хочешь, чтобы поступали с тобой. Если правило подразумевает разделение на высших и низших, стоит заподозрить его в том, что оно на самом деле дуравило, например правила, ограничивающие одних и дающие другим фору в зависимости от цвета кожи, сексуальной ориентации, религии, национальности, тендера или других субъективных критериев.

*Вопрос 3. Получил ли я его от культуры или религии?*

Рождается ли большинство людей с верой в это правило или убеждение или нет? Может быть, это убеждение о том, как именно надо жить, как именно одеваться, что и как можно есть? Если да, то это, скорее всего, правило религии или культуры. Я полагаю, что если оно вам не нравится, то и соблюдать его не нужно – точно так же, как я решил, что если хочу говяжий бургер, то ничто не мешает мне его съесть. К счастью, моя семья позволила мне оспаривать правила, даже они не всегда со мной соглашались.

Вы не обязаны одеваться, есть, вступать в брак и соблюдать обряды так, как вам не нравится, только потому, что это часть той культуры, в которой вы родились. Культуры постоянно меняются, и скорость изменений растет.

*Вопрос 4. Это был рациональный выбор или заражение?*

Следуете ли вы правилу, которое вам внушили в детстве? Улучшает ли оно вашу жизнь или вы никогда не задумывались, что можно по-другому? Часто мы соблюдаем множество опасных и вредоносных правил только потому, что это обусловлено обществом. Мешают ли они вам? Если да, избавьтесь от них. Если не избавитесь, то они наверняка перейдут к вашим детям.

*Вопрос 5. Приносит ли оно мне счастье?*

Иногда мы следуем убеждениям, которые не приносят нам счастья, а вместо этого отражают общепринятый и неизбежный жизненный путь. Например, правило выбора той карьеры, которую одобрит общество и семья (как случилось со мной и программированием), или правило брака только с человеком определенного социального слоя, правило жить в определенном месте и вести себя определенным образом.

Поставьте свое счастье на первое место. Только счастливый человек может по-настоящему приносить пользу другим – в обществе, в отношениях, в семье и сообществе.

Запомните слова Стива Джобса, которые он произнес в речи для выпускников Стэнфорда:

«Ваше время ограничено, так что не тратьте его напрасно, пытайтесь жить чьей-то жизнью. Не попадайтесь в ловушку догм – не основывайте свою жизнь на том, что придумали другие. Не позволяйте шуму чужих мнений заглушить ваш внутренний голос. Самое важное: наберитесь отваги и следуйте тому, что подсказывают вам интуиция и ваше сердце. Они уже знают, чем вы искренне желаете стать. Все остальное – вторично».

## **Время задавать вопросы**

Какие убеждения вы хотите поставить под сомнение? Выберите несколько и проведите тест на дуравила. Затем еще несколько. Не спешите и не ждите, что завтра проснетесь свободным от дуравил только потому, что они были опознаны и названы. Дуравила обладают большой властью, и чем сильнее дуравило влияет на вашу жизнь, тем сложнее его распознать. В этой книге я поделюсь несколькими способами, как отбросить дуравила и заменить их новыми правилами, которые принесут вам вдохновение, успех и радость. Но помните, что перед началом новой жизни нужно отбросить прежнюю. Мне нравятся слова Л. П. Хартли из его романа 1953 года «Посредник»: «Прошлое – это другая страна; там все иначе».

Помните, что когда вы будете задавать вопросы и сомневаться, появятся люди, которые скажут вам, что вы неправы, что вы предаете семью, или традицию, или культурные нормы. Или что вы поступаете эгоистично. Говорят, что самый эгоистичный орган – это сердце,

потому что всю самую лучшую кровь оно оставляет себе. Сердце забирает большую часть обогащенной кислородом крови, а оставшееся отдает другим органам. С этой точки зрения, возможно, сердце эгоистично.

Но если бы сердце не забирало себе лучшую кровь, оно бы умерло. А если бы сердце умерло, погибли бы все остальные органы: печень, почки, мозг. Сердце должно быть эгоистичным ради выживания. Так что не слушайте тех, кто обвинит вас в эгоизме и скажет, что следовать велению сердца – плохо. Я настоятельно прошу вас, я разрешаю вам нарушать правила и мыслить, выходя за пределы норм традиционного общества. Дуравила отца не должны переходить его сыновьям.

## Жизнь за пределами дуравил

Как только вы начнете взламывать правила, вы почувствуете, что способны управлять своей жизнью и контролировать ее. Рука об руку с этим идет ответственность за свои действия. Ваша жизнь зависит от вас, так как именно вы решаете, каким правилам следовать. Уже не получится прикрыться оправданиями, что вам кто-то или что-то мешает. Вы сами должны будете разбираться с ответственностью, применяя тест на дуравила, чтобы убедиться, что ваши действия не нарушают Золотое правило.

Чтобы так жить, необходима смелость. Иногда дуравило задевает болевую точку, и вы чувствуете, что не можете больше жить с ним, и в то же время знаете, что избавляться от него будет больно, словно придется отказаться от какой-то важной социальной части жизни. Жизнь за пределами дуравил бывает пугающей, удивительной и восхитительной – зачастую все одновременно. Будьте готовы к тому, что кто-то будет противодействовать вам или мешать, и не сходите с пути к своему счастью.

Я часто вспоминаю совет Салм Исадоры, моего друга, актрисы и известного преподавателя тантры: «Люди, которые хотят навязать вам чувство вины за то, что вы живете самостоятельно и идете своим путем, просто-напросто говорят: „Взгляни на меня. Я лучше тебя, потому что мои *цепи* тяжелее“. Чтобы сбросить цепи и жить своей жизнью, нужна смелость».

Осмелитесь прожить драгоценные дни на Земле в полную силу, сохраняя верность себе, с открытым сердцем и любознательным разумом, смело меняя то, что не действует, и принимая последствия этих перемен. Вы увидите, что способны подняться выше, чем когда-либо мечтали.

«Вот уже несколько лет, как я замечаю, сколь многие ложные мнения я принимал с раннего детства за истинные и сколь сомнительны положения, выстроенные мною впоследствии на фундаменте этих ложных истин; а из этого следует, что мне необходимо раз и навсегда до основания разрушить эту постройку и положить в ее основу новые первоначала, если только я хочу когда-либо установить в науках что-то прочное и постоянное».

– Рене Декарт, *«Размышления о первой философии»*, 1641

## Часть II. Пробуждение

### Выбирает свою версию мира

Когда я был маленьким, отец записал меня в школу тхэквондо. Тхэквондо – это корейский подвид каратэ для самозащиты и самодисциплины. Я обожал эти уроки. Каждый год мы учились и совершенствовались, чтобы получить следующий пояс. Я начал с белого и постепенно получил желтый, зеленый, синий, коричневый, а затем долгожданный черный. Удачная система поясов сохранилась с давних времен, она позволяет ученикам расти в мастерстве постепенно, разбивая путь на достижимые ступени. Обучение гораздо лучше дается ученикам, когда цель определена, а не звучит расплывчато, как, например, «стать мастером». Каждый пояс был для нас ценным подтверждением вложенных усилий и прогресса. Эта книга составлена по принципу поясов для сознания. Вы переходите от части I к части II – и поднимаетесь на новый уровень осознанности. Человечество в наше время в значительной степени действует в рамках культурного пространства, или на первом уровне, в тисках дуравил, оставшихся от давно ушедших предков.

Как только вы начнете по-настоящему видеть, что такое культурное пространство, вы начнете меняться изнутри. Вы начнете создавать свои правила, вместо того чтобы поступать согласно чужим. Вы начнете задавать вопросы. Чем больше вопросов, тем больше расширяется сознание. Чем больше расширяется сознание, тем больше вы растете. А чем больше вы растете, тем необычней становится ваша жизнь.

Сейчас вы достигли уровня II: пробуждение. На простом рисунке это выглядит так:



Маленькие крестики обозначают правила пространства. Вы поднимаетесь над ними, создав свою ячейку, где ВЫ устанавливаете правила.

На этом более высоком уровне вы получите инструмент для влияния на мир и работы над собственным ростом: программирование сознания. Представьте себе интерфейс между собой и культурным пространством. Вы решаете, что оставить, а что отвергнуть. Вы управляете тем, что формирует ваше сознание и что влияет на него.

В какие идеалы и ценности (назовем это вашей моделью реальности) вы выбираете верить? Как вы решаете жить, учиться и расти (назовем это жизненными системами)? В последующих главах вы научитесь выбирать модели и системы, которые помогут вам на пути к незаурядной жизни.

## **Глава 3. Программирование сознания**

### **Глава, в которой мы научимся сознательно выбирать, что из культурного пространства сохранить, а что отвергнуть для того, чтобы быстрее расти**

*Чтобы научить человека думать по-новому, не трудитесь учить его. Дайте ему инструмент, который приведет к новому мышлению.*  
– Бакминстер Фуллер

### **От компьютерного программирования к программированию сознания**

Программист из меня не вышел, но обучение подарило мне ценное преимущество: мышление, которое отлично подходит для того, чтобы ставить дуравила культурного пространства под сомнение. Вычислительное мышление.

Вычислительное мышление учит рассматривать задачу со всех сторон: разбивать ее на стадии и части (анализ), находить закономерности (распознавание паттернов) и решать ее логически и линейно (алгоритм). Суть в том, чтобы найти воспроизводимое решение, чтобы кто угодно – мужчина, женщина, ребенок из Индии, Малайзии или Северной Америки – мог получить такой же результат. Вычислительное мышление делает вас крайне логичным и прекрасно помогает решать задачи. Вот почему программисты и хакеры настолько отличаются от остальных.

С того дня, как девятилетний я взломал дуравило говядины, я хотел взламывать все в жизни. Родители разрешили мне задавать вопросы, и я стал спрашивать обо всем, что было в моей жизни: «Почему мы так поступаем?»

Но я никогда не думал, что задам этот вопрос применительно к человеческому разуму.

### **От банкрота до супероратора за десять месяцев**

Чтобы объяснить, как именно я нашел способы жить незаурядно, сначала я должен рассказать вам о трудных годах моей жизни.

Я заинтересовался личностным ростом, потому что жизнь была тяжела. В 2001 году, едва окончив университет, я переехал в Кремниевую долину, чтобы открыть стартап. Мне было двадцать пять. Y-Combinator, 500 Startups и других программ помощи юным программистам, желающим начать свое дело, тогда еще не было. Заработать, особенно когда тебе двадцать пять, было непросто. Я взял свои сбережения, занял денег у отца и отправился на поиски удачи.

Сказать, что время было неудачное, значит ничего не сказать. Через несколько месяцев после моего переезда лопнул мыльный пузырь доткомов<sup>8</sup>. Я помню, как читал, что в апреле 2001 года работу потеряли 14 000 человек. Вечеринки «розовых листков», куда приходят безработные, чтобы завести полезные знакомства и найти утешение в выпивке, стали повсе-

---

<sup>8</sup> Дотком, от англ. dot-com (домен верхнего уровня.com), обозначает компании, бизнес-модель которых полностью основана на работе в сети Интернет. После обвала их акций в 2000 году тысячи фирм, в основном стартапов, разорились, и многие программисты оказались без работы.

дневной нормой. В отчаянии, без денег, я отправлял резюме на все подходящие вакансии из craigslist.org<sup>9</sup>, но мне не отвечали. Мне не хватало денег не то что на квартиру, даже на комнату. Поэтому я снимал кушетку.

Кушетка была даже не трехместной, а всего лишь двухместной, поэтому я не помещался на ней во весь рост и ноги всегда свисали. Сдавал мне ее студент университета Беркли, чтобы улучшить свое финансовое положение. Вся моя жизнь умещалась на кушетке и обогревателе возле нее: вся моя одежда, все книги, ноутбук и разбитые мечты. Унизительно было жить в кампусе, будучи выпускником с образованием программиста, и понимать, что большинство студентов живет лучше меня.

Однажды, после того как я долго и нудно рассылал резюме, я получил ответ: мне написали из компании, которая набирала агентов-продавцов. Нужно было обзванивать юридические фирмы и пытаться продать им программу для обработки дел. Оплата предполагалась только комиссионными, то есть сколько продашь, столько и заработаешь. В экономике все было настолько плохо, что некоторые фирмы могли безнаказанно не платить базовую ставку.

Я ничего не знал о продажах и маркетинге, но другой работы не было, и я согласился.

В первую же неделю работы нам выдали участки, которые требовалось обзвонить. Мне достался Сан-Антонио, штат Техас.

Работал я так: сначала шел в библиотеку Сан-Франциско, брал «Желтые страницы», находил юридические фирмы и начинал обзванивать всех подряд по алфавиту, надеясь, что какому-нибудь юристу настолько скучно, что он не бросит трубку сразу, а выслушает меня. Так как мой начальник сомневался, что человек из Техаса сумеет произнести имя «Вишен», я стал Винсентом Лакьяни.

Поначалу я зарабатывал примерно 2500 долларов в месяц – этой суммы едва хватает на то, чтобы жить в Области залива<sup>10</sup>.

Часто именно тогда, когда нам плохо, мы выходим на следующий уровень личностного роста. Помните тот рисунок из первой главы на стр. 15, на котором показано, что незаурядная жизнь и должна быть ухабистой? Меня поджидал очередной ухаб, которой помог расти и учиться.

Скучающий и подавленный, я начал искать в Интернете какие-нибудь курсы, чтобы отдохнуть от нудной рабочей рутины. Не помню точно, что именно я искал. Может быть, озарение, а может, это было просто желание отвлечься.

Я увидел курс по медитации и развитию интуиции, который должен был проходить в Лос-Анджелесе. Он показался мне интересным, так как лектор сама работала в сфере продаж. Она продавала лекарства и собиралась рассказать, как эти методы улучшили ее показатели. Отлично! И я решился, купил билет и отправился на курс. Я оказался единственным слушателем (тогда медитация не была настолько популярна). Я прослушал двухдневный курс за день и вернулся назад в тот же вечер.

Я сразу же стал применять то, чему научился, например простую технику медитации, чтобы войти в альфа-состояние. Альфа – это частота колебаний мозга, которая появляется, когда человек медитирует и расслабляется. Сторонники этой медитации утверждают, что альфа-ритм настраивает нас в унисон с интуицией, творческими талантами и способностями решать задачи. Также я научился прислушиваться к внутреннему голосу, или интуиции. Я стал тренироваться на телефонных звонках: перестал обзванивать фирмы по алфавиту, как делали мои коллеги, а вместо этого расслаблялся, впадал в медитативное состояние и вел

---

<sup>9</sup> Каталог Крейга, – сайт электронных объявлений, популярный у американских пользователей. Каталог Крейга, – сайт электронных объявлений, популярный у американских пользователей.

<sup>10</sup> Область залива – скопление населенных пунктов вокруг залива Сан-Франциско, проживает 8 млн человек.

пальцем по колонкам с названиями фирм. Если какая-то компания вызывала во мне внутренний отклик, я звонил туда. Мне самому казалось, что это не отклик, а гадание, но я прислушивался к внутреннему голосу. Я понимаю, что это не объяснить логически, но вскоре оказалось, что те, кому я звоню таким образом, покупают у меня с большей вероятностью. Мои показатели продаж стали быстро расти.

Каких перемен можно ожидать от медитации? Я надеялся, что научусь расслабляться и быстрее избавляться от стресса. Но к концу первой недели после курса оказалось, что это моя лучшая неделя продаж. Я предположил, что это случайность и долго она не продержится, но на следующей неделе я сделал еще две продажи. И затем на следующей. А потом стало еще лучше. Через месяц я уже делал три продажи в неделю. Похоже, совместная работа с голосом интуиции втрое улучшала мои шансы позвонить расположенному юристу.

Это оказалось не единственным плюсом: я стал чувствовать себя счастливее, повысилась уверенность в себе и улучшились отношения с коллегами. Полагаю, это потому, что каждый день я медитировал от пятнадцати до тридцати минут, прислушивался к интуиции и визуализировал, как я закрываю сделки.

Тогда я начал использовать еще одну простую технику, которой научился на другом курсе: простой эмпатический метод, улучшающий взаимопонимание с окружающими. Перед тем как позвонить юристу, я говорил себе, что установлю связь с клиентом на подсознательном уровне, буду сопереживать ему, буду точно знать, что нужно сказать в какой момент, и затем – только если я пойму, что программа, которую я предлагаю, действительно пригодится этому человеку и его компании, – буду закрывать продажу. Медитируя, я представлял, что юрист сидит передо мной, а я излучаю искреннюю доброту и настоящее желание помочь. Завершал я трехминутную визуализацию утверждением, что сделка обязательно состоится, если так будет лучше для всех ее участников.

И снова мои продажи улучшились. Вскоре я делал больше продаж, чем кто бы то ни было в компании. Мне было двадцать шесть, у меня не было опыта продаж, но в течение следующих четырех месяцев меня трижды повысили и сделали директором продаж. В сентябре 2002 года, всего лишь через девять месяцев после того, как я устроился в эту компанию, начальник назначил меня главой нью-йоркского офиса и отправил туда.

Я продолжал расти в компании. Я продолжал экспериментировать, улучшать и оттачивать медитативные практики. С каждым улучшением росли мои рабочие показатели. Вскоре я совмещал две должности – менеджера по развитию бизнеса (управлял рекламной кампанией на Google AdWords) и главы нью-йоркского офиса – и показывал отличные результаты. За несколько месяцев моя зарплата утроилась.

Тогда я не мог объяснить, почему мне удалось добиться успеха. Я только знал: то, что я делаю, работает.

## **Вычислительное мышление плюс личностный рост**

Быстрый успех в мире продаж разжег мой интерес к тому, как работает человеческий разум. Я осознал, что можно улучшать показатели логическими способами – например, прочитать книгу о продажах, – и это тоже будет правильно. Но есть и другие способы работать лучше. Те, которым я научился, улучшили мою жизнь всего за *одну* неделю.

Вычислительное мышление, которому я обучился, включилось и заработало. Я хотел познать человеческое поведение – то, что на первый взгляд казалось огромным спутанным клубком мыслей, действий, реакций, чувств, импульсов, побуждений, желаний, привычек и Бог знает чего еще, – и расшифровать код работы человеческого разума.

Я практиковался в медитации и других техниках осознанности, и меня стало волновать, что на том курсе в Лос-Анджелесе я был единственным учеником. Я еще много чему

мог научиться. И я хотел научить других тому, что так хорошо помогло мне. Поэтому я оставил работу по продаже программного обеспечения и открыл небольшой онлайн-магазин. Я назвал его Mindvalley. Сначала мы просто продавали CD с медитациями от известных издателей. Mindvalley росла, и я начал проводить все больше семинаров по осознанности, медитации, практикам мышления, улучшению взаимоотношений, оздоровлению, питанию – я делился всем тем знанием, которое нужно, чтобы жить более богато, здорово и осмысленно, знанием, которому не учит система образования индустриальной эры. Вскоре мы стали публиковать ведущих специалистов Америки по здоровью и осознанности, от Кена Уилбера до Джей-Джей Верджин<sup>11</sup> и Майкла Беквита<sup>12</sup>. Я основал Mindvalley в 2003 году с начальным капиталом в 700 долларов. Через двенадцать лет, ни разу не одалживая ни у банков, ни у кого другого, компания разрослась до 200 сотрудников и более 500 000 оплачивающих обучение студентов.

К тому времени я лично познакомился с ведущими специалистами Америки по личностному росту. Я провел девять дней по приглашению автора и мотивационного лектора Тони Роббинса<sup>13</sup> в его вилле на Фиджи. Чтобы изучить разные уровни сознания, я подсоединял к голове электроды в экспериментах биохакера Дэйва Эспри<sup>14</sup>. Я встречался с мастерами и гуру из Индии, миллиардерами на вершине успеха, легендарными личностями общества и мира бизнеса. Каждое интервью, каждая встреча и новый опыт помогали мне собирать, познавать и осваивать систему, которую я описываю в этой книге.

И сегодня я неустанно разыскиваю новые способы и системы, которые помогают понимать себя и достигать всего, о чем мы могли только мечтать. Мышление хакера подталкивает меня искать самые эффективные и воспроизводимые решения – те, которые позволяют добиться неординарных результатов наибольшему количеству людей. Вот так я разработал модель, о которой собираюсь вам рассказать: программирование сознания.

## **Операционная система человеческого сознания**

Если у вас есть компьютер, наверняка вам хотя бы иногда приходилось переустанавливать операционную систему. В последние два десятка лет Windows 95 уступила место Windows 8. А скучные компьютеры Macintosh 1996 года, которыми я пользовался, когда только поступил в Мичиганский университет, сменили MacBook с его красавицей операционной системой Mac iOS. Каждые несколько лет мы выполняем апгрейд операционной системы компьютера, чтобы он работал быстрее, лучше и выполнял все более сложные задачи. Но кто из нас задумывался о том, чтобы сделать то же самое с собой? Программирование сознания – это работа с операционной системой человеческого разума. Это прекрасно тем, что, как и все лучшие хакерские находки, техника работы очень проста. Все сводится к двум пунктам.

### **1. Ваша модель реальности (железо)**

Ваша модель реальности – это ваши убеждения о том, каков мир. Во второй главе мы говорили, что большинство правил, которые мы принимаем как данность, существуют только внутри разума, и те, кто их туда заложил, были, как выразился Стив Джобс, не умнее вас. Общество действует на убеждениях, которые собрали и оставили в наследство наши

---

<sup>11</sup> Джей-Джей Верджин – инструктор по фитнесу, диетолог, автор книги «Диета Virgin».

<sup>12</sup> Майкл Беквит – участник знаменитого проекта «Секрет», автор книги «Живи свободно».

<sup>13</sup> Энтони Роббинс – писатель, предприниматель, автор бестселлеров по лайф-коучингу.

<sup>14</sup> Дэйв Эспри – предприниматель, основатель компании Bulletproof.

предки: экономическая система, определение брака, пища, способы учиться и работать – все это было создано давным-давно теми, кто жил в условиях, очень непохожих на современные.

Некоторые выросли с такими убеждениями, которые придают сил и позволяют видеть мир позитивно. У большинства же из нас есть хотя бы несколько убеждений, которые приносят вред и не дают двигаться вперед. Важно осознать, что независимо от того, что это за убеждения, они истинны только потому, что мы действуем и мыслим в соответствии с ними. То есть наши убеждения вполне ощутимо формируют окружающий мир.

Несмотря на то что убеждения формируют вас, они НЕ являются вами. При помощи программирования сознания можно стереть старые убеждения, установить новые и принять тот взгляд на мир, который будет служить вам лучше прежнего.

Продолжая компьютерную аналогию, можно сравнить вашу модель реальности с компьютерным железом. Хотите, чтобы компьютер работал быстрее или чтобы у монитора было более высокое разрешение? Просто замените старую модель новой. Нужно больше места? Замените жесткий диск, и места сразу станет больше. С убеждениями можно делать то же самое. Если прежнее убеждение не приносит пользы, замените его новым. Но мы почему-то так не делаем. Когда вы применяете тест на дуравила и заменяете устаревшие дуравила полезными правилами, вы проводите апгрейд «железа», чтобы операционная система работала оптимально. Иными словами, вы сами выбираете, во что верить, и берете управление жизнью в свои руки.

Заменять устаревшие модели реальности необходимо. Модель реальности не просто меняет наши мысли по поводу какого-то события или жизни в целом. Она невероятно сильно влияет на реальность мира, который окружает нас каждый день.

#### *Что думаете – то и получите*

Модели реальности делают нас теми, кто мы есть. Проблема в том, что большую их часть мы не выбирали, а усвоили подражанием. Убеждения о жизни, любви, работе, о том, как растить детей, о своем теле и чувстве собственного достоинства – зачастую это результат врожденной склонности подражать окружающим. Ваши мысли и убеждения о мире формируют вас и ваши ожидания от мира. Измените модели реальности – и ваш мир может невероятно измениться.

Например, доктор Эллен Лангер<sup>15</sup> и доктор Алиа Дж. Крам провели исследование, опубликованное в 2007 году в *Psychological Science*. Они опросили восемьдесят четыре горничных, работавших в гостинице, какова, по их мнению, их физическая нагрузка. Можно было предположить, что, учитывая, что уборка номеров требует значительных усилий, опрошенные ответят: «Огромная!» Но хотя горничным приходилось убирать пятнадцать номеров в день, треть ответила, что никакой нагрузки у них нет, еще две трети сказали, что физическими упражнениями они занимаются, но нерегулярно. Любой, кому приходилось заниматься генеральной уборкой дома в выходные, скажет, что навести порядок, пропылесосить, помыть полы и так далее – это заметная физическая нагрузка. Но в модели реальности горничных их работа не считалась «нагрузкой» или «физическими упражнениями». Причем эта идея получила подтверждение: когда у горничных проверили уровень физической подготовки, он оказался примерно таким же, как у людей, ведущих сидячий образ жизни.

А вот дальше стало интересно. Исследователи предложили разуму горничных новую модель реальности. Они сообщили сорока четырем горничным, что их повседневные обязанности соответствуют по нагрузке рекомендациям Центра по контролю заболеваний и профилактике и превосходят рекомендации министра здравоохранения. Также ученые рассказали женщинам, сколько калорий сжигают разные действия по уборке, и повесили эти

---

<sup>15</sup> Эллен Лангер – профессор психологии из Гарвардского университета, изучает иллюзию контроля, принятие решений, старение, взаимосвязь тела и сознания, автор шести книг.

объявления там, где они постоянно попадались на глаза. Проще говоря, ученые попытались изменить имеющиеся убеждения горничных, показав им, что их работа – это действительно физическая нагрузка.

Прошел месяц. Исследователи вернулись к горничным. Поразительно, но оказалось, что те, кто получил новые сведения, в среднем потеряли килограмм веса, у них понизилось давление, и в целом они стали «значительно более здоровыми», судя по показателям процентов жира, индекса массы тела (ИМТ) и соотношения объема бедер и талии. И что еще удивительно: горничные сказали, что не делали ничего необычного. Изменилось только то, что у них была новая информация – та правда, которую им сообщили ученые. Ученые успешно удалили старую модель реальности и установили новую, и благодаря этому горничные стали воспринимать свою работу как «упражнения». Изменения разума отразились в заметных изменениях тела.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.