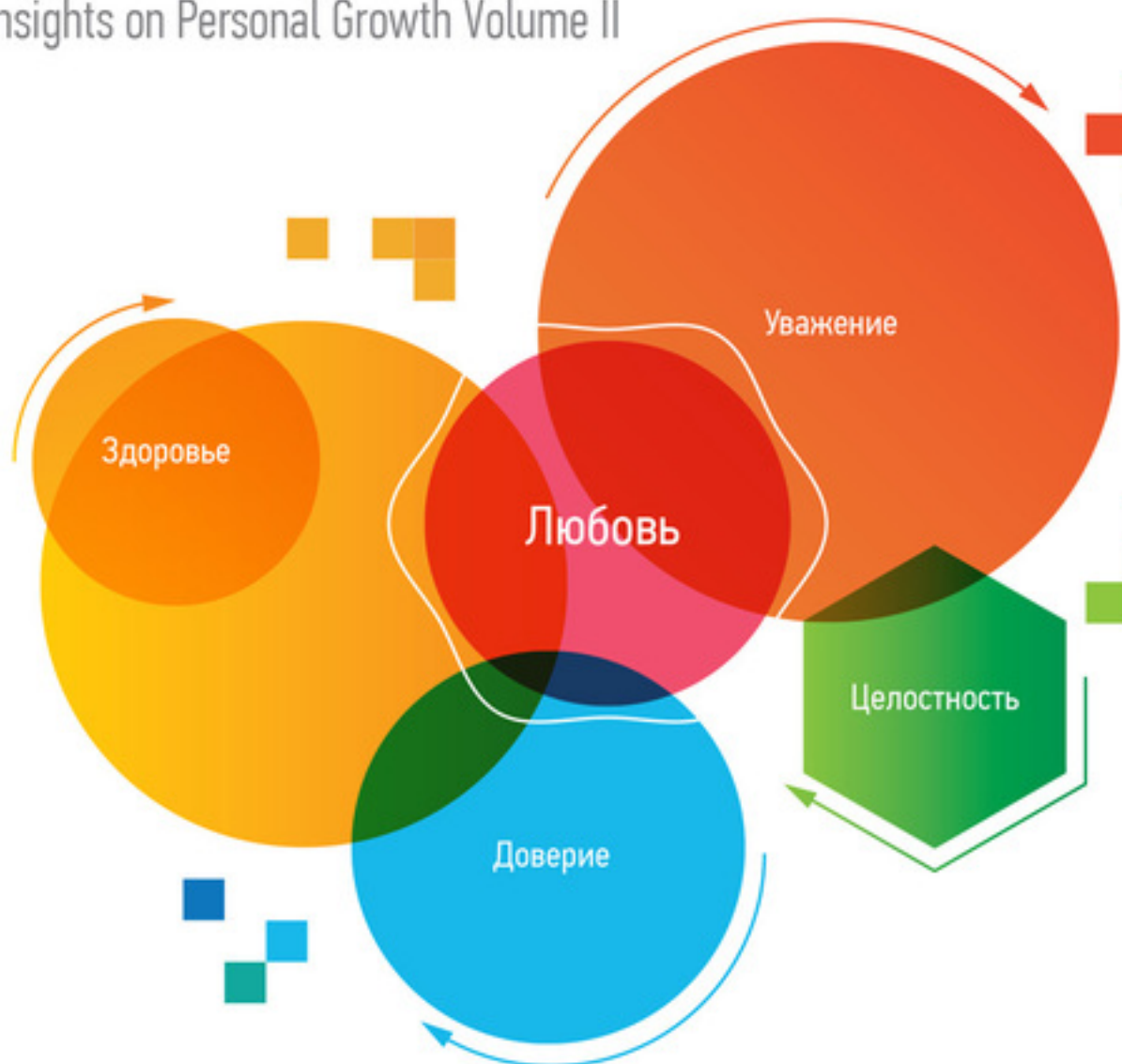


Ицхак Калдерон Адизес

НОВЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ

ЗДОРОВЬЕ. СОВЕСТЬ. ЛЮБОВЬ

Insights on Personal Growth Volume II



Ицхак Калдерон Адизес

Новые размышления о личном развитии

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10973035

Новые размышления о личном развитии / Ицхак Калдерон Адизес; пер. с англ. А. Дворянчиковой.:

Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2015

ISBN 978-5-00057-636-6

Аннотация

Эта книга – продолжение «Размышлений о личном развитии» – единственного сборника гуру бизнеса Ицхака Адизеса, в которой он обсуждает с читателем «личные» темы, не связанные с бизнесом. Эти заметки и эссе не результаты исследований или изложения теорий, а очерки и впечатления, возникшие благодаря исключительной открытости всего мира, данной автору по роду деятельности.

Во втором томе «Размышлений...» Ицхак Адизес рассматривает следующие темы:

- здоровый образ жизни, вредные привычки, питание и отдых;
- отношения, брак, конфликт отцов и детей;
- осознанность, эго, духовность.

А также поднимает многие другие философские и жизненные вопросы.

Для всех, кто хочет знать ответы одного из лучших бизнес-мыслителей современности на простые жизненные вопросы.

Для тех, кто хочет найти баланс «жизнь – работа».

И для тех, кто в восторге от первой части «Размышлений...».

Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	5
Введение	6
Часть I	8
Выход за рамки обычного мышления	8
Гомеопатия	8
Тибетский массаж	8
Третий случай	9
Кристина	9
Предупреждения о вреде сигарет[4]	10
Сочувствие	11
Как восстановить биоритмы	13
Как противостоять искушениям	15
Избыточный вес	16
Перемены, избыточный вес и потеря веса	17
Ролевая модель РАЕI и здоровый образ жизни	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ицхак Адизес

Новые размышления о личном развитии

Ichak Kalderon Adizes
INSIGHTS ON PERSONAL GROWTH
VOLUME II

Научный редактор Анна Чедия, литературный агент Ицхака Калдерона Адизеса
Published by Adizes Institute Publications
1212 Mark Avenue, Carpinteria, Santa Barbara County, California, USA 93013
Tel.: (805) 5652901, fax: (805) 5650741

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Dr. Ichak Adizes, 2014.

© Перевод на русский язык Чедия Анна, литературный агент Ицхака Калдерона Адизеса, 2015.

© Издание на русском языке, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015.

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

[Управляя изменениями](#)

Ицхак Калдерон Адизес

[От застоя к росту](#)

Ицхак Калдерон Адизес

[Управление жизненным циклом корпораций](#)

Ицхак Калдерон Адизес

*Посвящается доктору Аллану Голдхамеру, чьи бесценные советы
спасли мне жизнь*

Введение

Я понимаю, что с моей стороны довольно самонадеянно публиковать книгу размышлений о личном развитии. Я все-таки консультант по менеджменту со степенью доктора бизнес-администрирования и большим опытом в сфере организационной психологии. Что же касается вопросов личных и духовных исканий, проблем семьи, отношений отцов и детей, мужей и жен – не слишком ли много я беру на себя?

На самом деле, мне кажется, нет. Во-первых, мои представления об изменениях, жизненных циклах и взаимоотношениях в области управления могут быть распространены за пределы деловой среды. Они дают подход и систематический метод, которые можно применять как к корпоративным, так и личным отношениям. Во-вторых, мои научные интересы и большая часть профессионального опыта связаны с процессами развития и поведением и могут быть экстраполированы на широкий спектр областей. Кроме того, я не отделяю личную жизнь от профессиональной. Для меня они объединены, причем одна обогащает и поддерживает другую. Я повторяю своим многочисленным клиентам и руководителям их организаций: пока в частной жизни не достигнуты равновесие и гармония, им будет сложно справляться с переменами и натиском обстоятельств, неотъемлемыми на пути к успеху в мире бизнеса.

Должен добавить к сказанному, что я бесконечно любопытен. На протяжении более чем 20 лет я консультировался с психотерапевтами, представляющими разные течения и подходы, пытаюсь понять взаимообмен, присущий человеческим существам, особенно в семейной жизни. Кроме того, в поисках вдохновения и прибежища у духовных наставников я стал последователем Учителя Чариджи, лидера духовной практики Сахадж Марг, с которым не раз встречался в его духовной обители в Гималаях, Северная Индия.

Любопытство приводило меня в разные страны (спешу заметить, гораздо более густонаселенные, чем Гималаи), где мне доводилось общаться и с политическими лидерами, и с простыми людьми. И неизменно оказывалось, что личные и семейные трудности в большинстве своем являлись отражением сложнейших организационных проблем, которыми я занимался в тех краях.

Таким образом, в разъездах по миру неделю за неделей (около 80 % времени провожу вдали от моего дома в Южной Калифорнии) я составил целый список собственных наблюдений. Они и легли в основу данной книги, являющейся вторым томом размышлений о личностном развитии и охватывающей мой опыт с 2012 года. Мне особенно отрадно, что многие из описываемых здесь озарений возникли благодаря общению с людьми из развивающихся стран, где влияние глобализации ощущается столь мощно... и, как мне кажется, воспринимается с мудрой осторожностью.

Читатели моего блога, которые уже встречали отдельные отрывки в их изначальной формулировке, вероятно, обнаружат в них некоторые изменения. Отчасти они были сделаны вследствие вновь приобретенных знаний и опыта и связанных с ними размышлений. И конечно, отчасти изменения отражают тот вклад, который внесли мои читатели.

Скажу несколько слов об Институте Адизеса, директором и CEO¹ которого я являюсь и на сайте которого впервые были опубликованы мои заметки. В отличие от большинства работ Института, эти эссе не являются результатами теоретических или экспериментальных исследований – скорее, это размышления; очерки и впечатления, возникшие благодаря

¹ CEO – Chief Executive Officer (англ.) – высшая исполнительная должность в компании. В принятой в России иерархии аналог генерального директора. *Прим. ред.*

исключительной возможности доступа к миру, предоставленной мне моей профессиональной деятельностью.

Не важно, кто вы – новый или давно знакомый с моими идеями опытный читатель, я приглашаю вас к обсуждению моих размышлений и озарений. Работая над книгой, я представлял себе беседу, а не монолог.

Доктор Ицхак Калдерон Адизес

Часть I

Здоровый образ жизни

Выход за рамки обычного мышления

2

В своей основополагающей книге «Латеральное мышление»³ доктор Эдвард Де Боно ввел понятие «выход за рамки обычного мышления».

Я хотел бы обсудить несколько случаев, когда мне удавалось решить проблему, не только думая, но и действуя за пределами обычного, в надежде, что вы, мои читатели, найдете в них пользу для себя.

Гомеопатия

Это случилось около 20 лет назад: у меня страшно разболелась правая пятка. Я совершенно не мог стоять на ней (а стоять приходилось, и иногда по восемь часов кряду!) в течение лекций или консультаций. Боль превратилась в серьезную проблему.

Первый врач, к которому я обратился, был специалистом в области спортивной медицины. Согласно его диагнозу, причина боли заключалась в мелком сухожилии, для лечения которого он назначил мне уколы кортизона. На несколько дней боль прекратилась, но затем вернулась снова.

Следующим был специалист по заболеваниям стоп. Он пришел к заключению: у меня неровная поступь и мне придется посещать его дважды в неделю, чтобы научиться правильно ходить. Я, в свою очередь, сделал вывод, что ему, скорее всего, нужны средства на оплату колледжа его чада, и пошел к третьему врачу.

Тем временем минул почти год, а я все мучился постоянными болями. Третий врач сделал рентген моей пятки и установил, что у меня образовалась шпора – ненормальное разрастание кости – и необходима операция по ее удалению.

Тем временем прошел почти год, а я все мучился постоянными болями.

К счастью, прежде чем договориться об операции, я познакомился с гомеопатом из центра практики йоги и рассказал ему о своей больной пятке. Он не стал делать рентген и даже не взглянул на мою пятку. Он задал мне несколько вопросов о моей работе и о том, как я обычно провожу свое свободное время. Затем гомеопат велел мне взять больную пятку в руку, закрыть глаза, представить, что эта пятка – мой сын, которого я люблю больше, чем себя, и поприветствовать ее. Это звучало странно, но я сделал, как мне сказали. Затем он дал мне две маленькие таблетки, велел положить их под язык и дать им раствориться в слюне. Я выполнил указание. В тот же вечер моя боль безвозвратно исчезла.

Тибетский массаж

Около полутора лет назад я, упражняясь с поднятием веса, вероятно, перестарался или сделал что-то неправильно и в результате потянул правое плечо. Для меня это стало

² Впервые опубликовано в Adizes Insights в апреле 2011 года. Здесь и далее, если не указано особо, прим. автора.

³ Эдвард де Боно. Латеральное мышление (Lateral Thinking) / Перев. П. Самсонова. – М.: Попурри, 2012.

серьезной неприятностью, поскольку, читая лекции и проводя консультации, я часто пишу на проекторах или флипчартах (перекидных лекционных блокнотах). Теперь же я не мог поднять руки без приступа мучительной боли в плече.

Я ходил к хирургу-ортопеду, который после рентгеновского исследования, как и ожидалось, посоветовал сделать операцию.

Однако я рассудил иначе и вместо этого отправился к мануальному терапевту на еженедельные массажи. Боль уменьшилась, однако не исчезла. По крайней мере, теперь я мог пользоваться рукой.

Физиотерапевт посоветовал делать специальные упражнения. Состояние плеча улучшилось, однако я постоянно ощущал боль в нем.

Два месяца назад в Москве я взял сеанс тибетского массажа. После того как я рассказал массажисту о своей боли, он размял мне плечо, а затем поставил массажные банки. Интересная процедура! Сначала он выжиг воздух из банок при помощи кусочка ваты, обернутого вокруг металлической палочки, а затем поставил банки мне на плечо. Такое впечатление, что они «втянули» мышцу в правильное положение. И все. Боль ушла и не вернулась (по крайней мере пока), и мое плечо отлично работает.

Третий случай

Однажды у меня зазвенело в правом ухе. Началось все с легкого шума, который за несколько дней превратился в звенящий свист, сводивший меня с ума. Невозможно было ни спрятаться от него, ни прекратить. Не получалось ни на чем сосредоточиться. Разве я мог вести лекции в таком состоянии? Разве мог писать, читать или просто разговаривать?

Я отправился к отоларингологу. С помощью МРТ он исключил наличие опухоли в мозге, сказал, что этот синдром не лечится, и предположил, что я смогу расслабиться, слушая музыку. Я был в отчаянии. К счастью, в Словении я познакомился с Зденко Доманчи-чем, который занимается биоэнергетическим целительством. Я рассказал ему о свисте в ухе. Один из его учеников излечил меня, даже не прикасаясь. Он просто воздействовал на энергетический поток вокруг уха. Свист прекратился. С тех пор прошло уже больше двух лет, а свист не вернулся.

Кристина

Три предыдущие истории были из моего личного опыта. Если вам хочется узнать больше «выходящих за рамки обычного» случаев, зайдите на сайт www.truenorthhealth.com и посмотрите видео о Кристине, чей мозг был поврежден ударом свалившейся ей на голову балки. Восемнадцать лет она страдала от ужасных, постоянных головных болей. Врачи самых разных специальностей, осмотрев ее, сошлись в диагнозе и объявили, что лечение невозможно.

Под медицинским наблюдением Кристина прошла курс водного голодания продолжительностью в 41 день.

После 18-летних мучений Кристина обратилась в True North Health Center в Санта-Розе, Калифорния. Там под медицинским наблюдением она прошла курс водного голодания продолжительностью в 41 день. Так она не только сбросила 50 фунтов лишнего веса, но и распрощалась с головной болью. Надо ли говорить, что сейчас Кристина выглядит превосходно. Люди приходили в True North Health Center с признаками неизлечимого кожного туберкулеза (волчанки) и покидали центр без симптомов.

Предупреждения о вреде сигарет⁴

Я не курю. То есть не покупаю себе сигарет. Когда кто-то рядом закуривает, могу стрельнуть сигаретку-другую, чтобы затянуться.

Однако я заметил, что существуют ситуации, когда я хватаюсь за сигарету, – всегда с чашечкой кофе, разумеется, но в основном – если я напряжен, на нервах или устал. При этом мне плевать на предупреждение о том, что сигареты убивают. На самом деле, думаю, эти предупреждения оказывают *обратный* эффект: они подталкивают меня закурить. Они *подают разрешающий сигнал* подсознанию.

Странно, не правда ли?

Как?

Почему?

Предупреждения подают разрешающий сигнал подсознанию.

Когда я устал или нахожусь в состоянии стресса, во мне возникает глубинное желание остановить эту боль или умереть. Поэтому я перебедаю, хотя и знаю, что это мне вредно. И курю.

Вот оно! Возможно, предупреждение усиливает мое желание умереть и подтверждает, что я на «верном» пути.

Если моя идея верна, то чем напряженнее жизнь в обществе, тем больше в нем будут курить. А если курение запретят или оно станет слишком дорогим удовольствием, его место займут алкоголь или марихуана. Либо другие наркотики, позволяющие забыть о том, кто ты и что с тобой происходит. А когда человек постоянно на взводе и средства для расслабления требуются слишком часто, они перестают приносить облегчение.

Постепенно данная потребность переходит в зависимость, а наше скрытое желание, сиюминутное стремление к саморазрушению превращаются в непрерывный процесс досрочного самоубийства.

Какое же эффективное вмешательство может заставить нас бросить курить и перестать наносить вред своему здоровью?

Ну уж точно не предупреждения на пачках! Надо устранить причину, а не следствие. Прекратите нервничать. Медитируйте. Занимайтесь йогой. И не относитесь к жизни слишком серьезно. Как говорят гавайцы, расслабься, живи долго и брось укорачивать свою жизнь.

⁴ Впервые опубликовано в Adizes Insights в декабре 2013 года.

Сочувствие

5

Наблюдая за матерью, утешавшей плачущего ребенка, я вдруг заметил, что эти двое едва ли обменялись даже парой слов. Вряд ли слова вообще прозвучали. Мать прижимала дочку к груди, целовала ее и слегка поглаживала. Все, что я мог расслышать, был лишь нежный шепот. Про себя я подумал, что по большому счету все мы в душе дети. Когда нам плохо, мы хотим лишь, чтобы нас любили, заботились, прижимали к сердцу, утешали наши любимые. Не надо слов. В минуты обиды и тоски слова только мешают нашей потребности чувствовать самим и ощущать чье-то сочувствие.

В нашей культуре давно считается прописной истиной, что нельзя объясняться с женщиной, когда она подавлена или просто не в духе. Поиски логических причин обиды и попытки поправить дело рассуждениями приведут лишь к вспышке злости, если не ярости.

От нас требуется только молчать и слушать. Женщинам нужна эмоциональная поддержка, а не рассуждения; любовь, а не логика; ощущение, что родной человек разделяет их чувства, а не мысли. То, что я называю «сочувствие».

Однако если вдуматься, мы, мужчины, нуждаемся в том же и стремимся к тому же. Представьте, вы вернулись домой после тяжелого разговора на работе. Она ждет от вас рассказа о произошедшем; старается подойти к делу логически; убеждает вас не принимать все так близко к сердцу, не киснуть и собраться.

От нас требуется молчать и слушать.

Я полагаю, результат очевиден: любой из нас, мужчин, взбесится.

Просто помолчи и почувствуй мою боль – вот что нам нужно, хотя часто так трудно произнести эти слова – ведь мы слишком мачо, для того чтобы просить о поддержке. Не лучше ли, когда близкий человек просто обнимет, погладит по руке, выслушает, даже просто молча посидит рядом?

Если считать это озарением, я бы сформулировал его так: к решению логических проблем нужно подходить логически, а эмоциональных – с чувством. Не надо применять к логике чувства, а к чувствам логику.

Вот несколько примеров возможной путаницы.

Подумайте об умирающем человеке. Теперь представьте себе, кто-то скажет ему, что смерть – это не так уж и страшно. На самом деле. Есть жизнь после смерти. Бог его ждет. И небеса, в сущности, прекрасное место. Это звучит настолько по-идиотски, что даже не смешно... Пример доведенной до крайности попытки справиться с чувствами при помощи логики, при помощи слов.

Здесь нужно что-то другое. Очень простое. Безыскусное. Может быть, просто взять за руку. Молча. Ласково. Приложить свою руку к его сердцу. Заглянуть в глаза.

Это и есть способ выразить свою любовь. Передать чувство сострадания. Ничего не говорите. Слова лишь оборвут, размоют связь между вами.

На чувства следует отвечать чувствами.

Следуя тому же принципу, логические проблемы должны решаться логически, без проявления чувств.

Допустим, вы пришли к кому-то за советом и изложили суть проблемы. Вместо того чтобы обсудить ее с вами, предложить возможные альтернативные пути выхода из ситуации, собеседник возьмет вас за руку и ласково обнимет, стараясь приободрить. Вы не задумы-

⁵ Впервые опубликовано в Adizes Insights в августе 2013 года.

ваясь отвергнете помощь такого человека. Вам был нужен совет, а не эмоциональная поддержка; незыблемые рациональные аргументы, а не симпатия или эмпатия.

Возьмите за правило: отвечать чувствами на чувства и логикой на логику. Ответ должен соответствовать запросу.

Взгляните на влюбленных, сидящих на закате на пляже. Скажет ли он «хочешь, перечислю *все*, за что я тебя люблю?» или просто молча обнимет ее? В данной ситуации слова только все испортят. Чувства исходят из сердца, и – да, единение сердец существует и его можно ощутить. Без лишних слов и долгих объяснений.

Разум говорит языком слов, сердце – языком молчаливых поступков.

Для меня это озарение, возникшее, когда я наблюдал за матерью, утешавшей ребенка, переключается с отношениями в браке, размолвкой влюбленных и даже охлаждением между деловыми партнерами.

Дело в том, что людей ранит не случившееся с ними, а значение, которое они придают произошедшему. Поэтому они реагируют скорее сердцем, чем умом.

В подобных ситуациях мы прежде всего должны помочь человеку, продемонстрировав ему свою эмпатию. Когда он успокоится и попросит совета, *действительно* захочет услышать наше мнение, только тогда его стоит озвучить. Не раньше!

Меньше слов, больше дел от чистого сердца.

Если данная идея верна, то она в полной мере относится и к международным отношениям. К примеру, на Ближнем Востоке до сих пор не установлен мир. Полагаю, что он не установится до тех пор, пока обе стороны не станут говорить друг с другом языком сердца, а не разума, и поступать по велению сердца, а не из рациональных соображений.

Вместо этого на переговорах чувства подменяются словами, которые стали формой и содержанием межчеловеческого обмена. Слова в этом уравнении – всего лишь подстановка, заменяющая чувства. Стороны выложили на стол бартер и логику, рациональное мышление: кто что кому сделал; кто является жертвой, а кто преступником.

Тем временем суть проблемы очевидна всем: сердца евреев кровоточат из-за Холокоста, сердца палестинцев разрываются от тоски по потерянным домам и земле.

Я, конечно, не предлагаю им взяться за руки и посмотреть друг другу в глаза. Но уверен, что у каждой стороны есть возможность открыть свое сердце другой. Меньше слов, больше дел от чистого сердца.

Вот вам пример: мой друг, лечащий врач Шимона Переса, президента Израиля, именно так и поступает. Раз в месяц он, как и десятки других еврейских врачей, посещает палестинские деревни, оказывая бесплатную медицинскую помощь. Для меня это акт выражения сочувствия. Ответ, идущий из сердца, – меньше слов, больше дел от всей души.

Без лишних слов, через сердце лежит путь к установлению мира – будь то в семье, бизнес-партнерстве или международных отношениях. По крайней мере, для начала.

Как восстановить биоритмы

6

Моя недавняя поездка началась в Санта-Розе, Калифорния, где я провел месяц в True North Health Center, приучаясь жить на строгой веганской диете – без СМС: без Соли, Масла и Сахара, а также без продуктов животного происхождения (мяса, рыбы, птицы, яиц и молочных продуктов). Только на фруктах и овощах, а также на углеводах – картошке, рисе и прочих злаках для укрепления духа.

Я отправился туда, чтобы избавиться от повышенного давления.

Из Санта-Розы через Сан-Франциско и Хьюстон я полетел в Москву.

В России я провел неделю напряженных занятий по решению проблем для 30 русских менеджеров, общаясь через синхрониста. Тяжело пришлось.

Затем я полетел в Мексику на конференцию Адизеса в Гвадалахаре. Вы полагаете, что я мучился из-за нарушения суточных ритмов? Нет, на этот раз, впервые в жизни (а я летаю уже 40 лет), я *не* чувствовал последствий смены часовых поясов и, прилетев в Мексику, немедленно включился в работу.

И ночами я прекрасно спал по восемь часов. Обычно из-за нарушения биоритмов я плохо сплю, просыпаясь через каждые два-три часа, и чувствую себя разбитым в течение нескольких дней.

Мне стало интересно: что же вызвало такую перемену?

После недели ежедневных заседаний на конференции в Гвадалахаре я улетел в еще один мексиканский город – Монтеррей для работы с международной компанией-миллиардером. Мне нужно было помочь 30 мексиканским топ-менеджерам решить их проблемы, для чего пришлось общаться с ними по-испански.

Больше работы. Больше стресса. А усталости нет! Я полон сил. В чем же дело?

Закончив в Монтеррее, я полетел в Индию, в Нью-Дели. Это был долгий перелет. Сначала я вылетел в Хьюстон, затем другим рейсом отправился в Ньюарк, Нью Джерси. Прождавав там некоторое время, я сел в самолет, приготовившись к 13-часовому путешествию в Индию.

И вдруг я понял: дело в диете!

К тому времени я должен был быть полумертвым, не так ли? Ничего подобного! Меня по-прежнему переполняла энергия. Я был готов приступить к работе, едва совершив посадку, и прекрасно спал потом полных восемь часов.

Я недоумевал: что же творится, черт возьми? И вдруг понял: дело в диете! Я ел овощи, много зеленых овощей.

Ну и ну! Спросите любого человека, что дает больше сил – мясо или овощи, он ответит – мясо. Люди полагают, что мясо дает больше энергии, поскольку в нем больше калорий, чем в овощах. Но если применить бизнес-подход, станет ясно, что в зачет идет не выручка, а прибыль, а значит, придется учсть расходы.

В диете работает тот же принцип, что и в деловом мире: мясо дает много энергии, это точно, но задумайтесь, сколько энергии потребуется, чтобы его переварить и усвоить? Сколько ее вам останется для дела? Почти ничего. Вот почему после тяжелой мясной пищи так хочется спать.

Напротив, овощи содержат мало калорий, но и на усвоение их тратится немного, что оставляет для ваших дел энергии с избытком.

⁶ Впервые опубликовано в Adizes Insights в феврале 2011 года.

Ого! Вот это открытие! Более 200 дней в году я перелетаю из одной временной зоны в другую, проводя в каждой немало дней. При этом я всегда ощущал хроническую усталость. И вот в 73 года я нашел родник молодости, источник энергии. Слушайте все! Это овощи! Без соусов, масла, сахара и животных продуктов.

Насколько легко придерживаться овощной диеты? Первые три недели это очень трудно. Но по прошествии 21 дня, когда ваши вкусовые рецепторы привыкнут, вам станет нравиться вкус; нет ничего изысканнее истинного, натурального вкуса растительной пищи.

Как противостоять искушениям

7

Дебора Макиннис, профессор и заместитель декана по стратегии и исследовательской работе в Школе бизнеса Маршалла (Университет Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе), провела потрясающую научную работу, результаты которой могут найти важное применение в менеджменте.

Со своими коллегами она изучала, как внешние условия влияют на способность противостоять искушению. Три группы людей поочередно приглашали в комнату с красиво украшенными шоколадными тортами.

Первой группе, вошедшей в комнату, напомнили о чувстве вины, которое они испытывают, съев торт. Второй предложили подумать о том, как они будут гордиться своей силой воли, если смогут *отказаться* от искушения. Третьей, контрольной группе, никаких инструкций не давали.

И вот вам результат: участники контрольной группы съели больше всех; те, к чьей гордости взывали экспериментаторы, съели меньше всех.

Макиннис пришла к заключению, что чувство гордости лучше помогает противостоять искушению, чем чувство вины.

Мне кажется, я знаю причину: стыд и вина *поглощают* силы, необходимые для борьбы с искушением. Гордость же *придает* энергии, которая питает волю к сопротивлению.

Интересно, не так ли?

Данный факт имеет определенное значение для сопротивления таким распространенным человеческим слабостям, как переедание, откладывание дела со дня на день и лень.

В жизни нам часто приходится сталкиваться с искушением сделать что-то приятное, но неразумное или же вредное для здоровья.

Как преодолевать подобные соблазны? Сравнить удовольствие, предвкушаемое от приятного нам дела, с гордостью, которую мы испытаем, *удержавшись* от такого поступка.

⁷ Впервые опубликовано в Adizes Insights в июле 2011 года.

Избыточный вес

8

Согласно медицинскому определению, ожирение соответствует некоторому показателю, отражающему соотношение роста и веса, или количеству жировой ткани. Вы должны сбросить вес, иначе...

Это «иначе» звучит довольно зловеще: болезни, преждевременная кончина, невозможность разместиться на стандартных сиденьях, оплата дополнительного места в самолете, и, вероятнее всего, довольно жалкая сексуальная жизнь.

Вы задаетесь вопросом, что может быть хуже? Значит, нужно худеть. Но как?

Сесть на диету.

Хорошо. На какую?

Перепробовав с дюжину диет, я нашел ту, которая работает, – это веганская СМС. Без мяса, рыбы, птицы, яиц, соли, сахара и жиров.

За месяц я сбросил 15 фунтов.

Но как же удержать достигнутый показатель веса? Вот! Вот, в чем главная проблема. Не в том, чтобы потерять вес, а в том, чтобы сохранить его.

Я проанализировал, какие факторы заставляют меня нарушать диету.

Выяснилось, что это недосып (особенно из-за нарушения биоритмов при дальних перелетах), стресс и усталость.

Я ищу радости от жизни.

Что же при этом происходит со мною?

Я чувствую себя несчастным. Мне нужно подбодрить себя чем-нибудь. Я ищу радости от жизни. И я обращаюсь к еде. Обильной еде. К солененькому и сладенькому. Маслица побольше. И чтобы побольше «концентрированных» калорий...

В чем же состоит озарение?

Люди, страдающие от ожирения, несчастны. Они вовсе не беззаботные весельчаки. Существует миф о жизнелюбии толстяков и унынии, свойственном тощим. Возможно, сотни лет назад, когда люди не ведали о вреде жиров, это и было правдой. Мои дед и бабушка были полными, но в обществе того времени корпулентность считалась признаком успешности. Вот люди и реализовывали данный принцип в жизни. Тощими были неудачники. Те, кому порой не хватало еды.

Мир изменился.

Кто же нынче склонен к перееданию? Тот, кто несчастен, издерган, устал и недосыпает. Тот, кто ищет в жизни хоть немного удовольствия, которое не способен ощутить иначе.

⁸ Впервые опубликовано в Adizes Insights в ноябре 2012 года.

Перемены, избыточный вес и потеря веса

9

В Соединенных Штатах Америки проблема ожирения приобрела масштабы эпидемии. Несмотря на многомиллионную индустрию, работающую на похудение, по статистике программы снижения веса довольно безуспешны.

Что происходит?

Вот мои размышления на данную тему.

Жизнь полна перемен. (Сюрприз, сюрприз!)

Перемены вызывают стресс. Стресс заставляет нас искать то, что может компенсировать его удовольствием.

Удовольствия – это алкоголь, курение и еда. Именно на ней я и хочу сконцентрировать внимание.

Пищевая промышленность напряженно работает, чтобы произвести продукты, которые были бы вкусными, недорогими и потому доступными.

Как добиться приятного вкуса? Сдабривать все солью, хотя она *вредна* для здоровья.

Как сделать продукты недорогими? Изготавливать их из самых дешевых ингредиентов, а значит, малопитательных, но калорийных.

Что же дальше?

Когда вы употребляете вкусную, калорийную и малопитательную пищу, вам хочется съесть еще больше, а поскольку это дешево, вы едите лишнее.

В результате возникает ожирение.

Обратите внимание на последовательность моих рассуждений.

Перемены → стресс → поиск удовольствия → малопитательная, дешевая, вкусная еда → ее все больше и больше → ожирение.

Мой довод состоит в том, что ожирение вызывают постоянные изменения. Перемены – вот суть проблемы.

Оказавшись в маленькой деревушке, где жизнь течет размеренно, вы не увидите толпы людей с лишним весом. При этом они нормально питаются. Не голодают. И не сидят на диете.

У них просто меньше поводов для беспокойства.

Может быть, вам удастся прекратить погоню за удовольствием.

Что же делать нам?

Отправьтесь в развивающуюся страну, где скорость изменений высока, и пройдитесь по улицам. Вы увидите множество полных людей.

Остановить перемены невозможно. Перестать волноваться тоже непросто. Что ж, попробуйте, конечно. Удачи!

И все же. Может быть, вам удастся прекратить погоню за удовольствием. Но как?

Не стоит отправляться в пещеру и медитировать там дни напролет. Или вовсе отказываться от удовольствий. В конце концов право на счастье прописано в американской конституции. Это все не то.

Что же тогда?

Замените нездоровые удовольствия здоровыми и полезными.

Мой друг Боб Нимер производит и продает порошки из высушенных и перемолотых овощей и фруктов. Со льдом и водой это очень вкусно. И мгновенно утоляет голод.

⁹ Впервые опубликовано в Adizes Insights в феврале 2013 года.

Ваш голод притупится, если сначала вы съедите овощи. Однако здесь есть подвох: в них мало калорий и вы вскоре снова проголодаетесь. Так что в дорогу запаситесь печеной картошкой.

Ролевая модель PAEI и здоровый образ жизни

¹⁰

Правила гигиены определяют условия жизни, полезные для здоровья и способствующие предотвращению заболеваний или их лечению и устранению причин болезней.

¹⁰ Впервые опубликовано в Adizes Insights в декабре 2011 года.

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.