

А ЛЬБ Е Р Т С А Г И Р Я Н

КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ ТЕБЕ 20

РУКОВОДСТВО
ПО УСПЕШНОМУ
СТАРТУ КАРЬЕРЫ
И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ЖИЗНИ

37
ПРИВВОК
ОТ ВИРУСА
НЕУСПЕХА



альпина
П А В Л И Ш Е Р

Albert Sagiryan

Альберт Сагирян

Как выжить, если тебе 20

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54117266

Как выжить, если тебе 20. Руководство по успешному старту карьеры и самостоятельной жизни: Интеллектуальная Литература;

Москва; 2020

ISBN 978-5-9072-7459-4

Аннотация

Как найти любимое дело, если все вокруг кажется неинтересным? Что сделать, чтобы выстроить равноправные отношения с родителями? Как правильно расходовать время, если ты студент? Когда и как начинать инвестировать? В начале взрослой жизни все люди задают себе эти вопросы. Их задавал себе автор, а теперь эти вопросы задают ему.

Эта книга – искренний рассказ состоявшегося и счастливого человека о том пути, который он прошел. В ней много личных историй и выводов, которые Альберт сделал из произошедших с ним событий – как приятных, так и трагичных. Автор написал эту книгу с одной целью – чтобы помочь людям изменить что-то важное в своей жизни. Поэтому в ней много практических советов, ответов на сложные вопросы и действенных рецептов выхода из той или иной ситуации.

Альберт искренне убежден, что каждый из нас приходит в этот мир с огромным потенциалом. Просто нужно найти в себе смелость и создать самую яркую, счастливую и успешную версию самого себя.

Содержание

Инструкция к книге	7
Как читать книги?	8
Два момента – и мы стартуем!	10
Часть I	12
Глава 1	12
Фантик	12
Заступники 1974 года рождения	18
Восхищение, согревшее мне душу	22
Импульсы на баррикадах	26
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Альберт Сагирян

Как выжить, если тебе 20

Руководство по успешному старту карьеры и самостоятельной жизни

Редактор *В. Мылов*

Руководитель проекта *М. Пикалова*

Дизайнер *Р. Третьяков*

Корректор *Ю. Семенова*

Компьютерная вёрстка *Б. Руссо*

© А. Сагирян, 2020

© Оформление. ООО «Интеллектуальная Литература»,
2020

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого элек-

тронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

*** * ***

Всем моим учителям

Инструкция к книге или Как интегрировать прочитанное в свою жизнь

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

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

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

Как читать книги?

И нет, нас этому в школе не научили.

1. Начиная читать книгу, вооружись карандашом и маркером. Нещадно подчеркивай и выделяй все, что тебя зацепило. Все, что отозвалось у тебя. Не жалея страниц – пиши на полях инсайты. Не хватило места? Используй титульный лист! Эта книга для того, чтобы в твоей жизни что-то поменялось, а не для украшения книжной полки. Кстати! Если девушке будешь ее показывать, это отличит тебя от всех парней. Их книги стоят с целомудренными листами и пахнут типографской краской НЕТРОНУТЫЕ! А по тому, во что ты превратишь мою книгу (теперь уже твою), станет ясно: ты реально читал! Наградой будет ЕЕ взгляд. Ты поймешь.

2. Когда ты прочел главу и нашел в ней свои настроения, аффирмации, девизы, инсайты, то постарайся еще кое-кого найти! Того, кому ты все это перескажешь! Найди двух или четырех человек. И непринужденно скажи: «Вчера прочел где-то...» И дальше вольный пересказ! Я тебе это задание даю не ради своего пиара, хотя я совсем не против, если после прочтения ты захочешь рассказать о ней друзьям – поэтому можешь не уточнять, где именно прочел! Главное – перескажи. Зачем? Ниже расскажу. У нас тут не покер. Все честно и без блефа!

3. Начни записывать, как именно ты можешь применять

прочитанное и пересказанное! Когда ты что-то читаешь, какая-то часть остается в тебе! В том числе моей энергии, которую я вложил в эту книгу. И она будет влиять на тебя. Слово — матрица. Процесс пойдет. Но надо усилить действие! Для этого ищи свое в книге и подчеркивай. А потом перечитай и повторяй! И тогда сила слова сделает сказанное частью твоей философии. И чем чаще ты это будешь делать, тем быстрее начнешь получать результаты. Ты наверняка в курсе, что мы меняемся постоянно! В следующем месяце ты уже будешь иным. Поэтому еще лайфхак: просматривай книгу время от времени. Пусть она будет всегда рядом. Ты над ней славно поработал — перечитай только то, что подчеркивал. А через год-другой можно и повторить — перечитать все от и до. Ты другой, но и... не поверишь... книга тоже будет другой. Ты иначе ее воспримешь. Надеюсь только, что не хуже, чем в первый раз. В крайнем случае, книга классно умеет гореть в костре, особенно если он должен согреть близких тебе людей!

Два момента – и мы стартуем!

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

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

Сама книга состоит тоже из двух частей – «Моя история» и Frequently Asked Questions, или просто «FAQ». Во второй части книги («FAQ») я собрал и систематизировал ответы на вопросы, которые из года в год не желают меняться. Мне задают их молодые люди на каждой встрече, на каждом интервью, в письмах и сообщениях в директ. Я сам, когда был молод, задавал себе эти вопросы. Но у меня не было инструкции или пособия, чтобы во всем разобраться. Поэтому я на-

писал эту книгу – для вас. Чтобы вам было проще преодолеть непростые этапы вашей жизни. Вы держите готовую инструкцию в своих руках. Не буду кривить душой, я широко улыбаюсь, когда печатаю эти строки на ноутбуке, потому что уверен, что эта книга поможет каждому, кто ее прочитает, получить ответы на важные вопросы, справиться со страхами и быстрее и успешнее войти во взрослую жизнь.

Готовы? Тогда начнем!

Часть I

Моя история

Глава 1

Ответственность

Фантик

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

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

В конце летнего сбора тренер назначил меня капитаном команды.

А быть капитаном детской команды ЦСКА – это очень круто. Особенно когда тебе 12 лет. Я до сих пор вполне серьезно считаю это одним из самых больших своих достижений. Хороший тренер не просто учит забрасывать мяч в кольцо, он помогает узнать себя и понять, на что ты реально способен. Мы с ребятами уважали тренера, признавали его авторитет. Наверное, когда он увидел, что я взял ответственность не только за себя, но и за ребят, то решил, что мне можно доверить команду. Так Николай Николаевич помог мне впервые понять, что такое ответственность. Он стал первым взрослым мужчиной, который через год пожал мне, маленькому пацану, руку, – простое, но знаковое событие, оставившее неизгладимый след в моей памяти. Он стал одним из самых главных моих учителей.

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

Тренер всех нас держал в тонусе. Мы должны были отделиться от родителей и шагнуть во взрослую жизнь с ее дисциплиной и ответственностью. Все, что не касалось спорта

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

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

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

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

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

Правда, я чуть было не ушел из баскетбола на самом старте. Хотя сразу было очевидно, что это мой вид спорта, но на первых летних сборах я плакал, звонил из автомата домой и просил родителей, чтобы меня забрали. Мне казалось, что ко

мне плохо относится тренер, придирается и слишком много требует. Я – маленький мальчик, привыкший к теплой атмосфере дома, – хотел вырваться из непривычной, очень жесткой для меня обстановки.

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

Шокированным родителям, к счастью, хватило ума и мудрости поговорить не только со мной, но и с тренером. Видимо, Николай Николаевич тогда объяснил им, что это нормальный процесс адаптации ребенка, попавшего в незнакомую среду, и что если они меня заберут, то в дальнейшем это может стать привычным паттерном моего поведения. Да, он был очень требователен ко мне, но как педагог видел мой потенциал и ожидал от меня чуть больше, чем от других. Забегая вперед, скажу, что после случалось много ситуаций, когда отец принимал решение не ради того, чтобы мне стало легче жить, а родителям меньше волноваться, а ради того, чтобы я приобретал жизненный опыт. Намного проще было бы меня забрать и не смотреть, как я весь в слезах умоляю маму, чтобы меня увезли. Но в то лето меня оставили

на сборах. Я помню этот момент, когда вместе с габаритами задних фар отцовской машины исчезла и малейшая надежда на помощь со стороны. Теперь я должен был решать проблемы самостоятельно, а не убегать от них в тепло, уют и комфорт родительского дома. Я был зол на родителей, но мне пришлось взять себя в руки. Другого выбора не было. Порядок, ответственность и самостоятельность я начал приобретать именно в спорте, именно в то лето на сборах ЦСКА в подмосковных Ватутинках.

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

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

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

Этот полезный опыт потом пригодился мне на первой работе – тогда, в 22 года, тоже хотелось сразу же после первой рабочей недели сбежать, потому что невозможно сразу быть готовым ко взрослой жизни. Но, к счастью, я вспомнил свои первые сборы...

* * *

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

* * *

Заступники 1974 года рождения

В спорте я впервые почувствовал, что у меня есть потенциал, чтобы многого добиться. Отношения в команде у меня всегда складывались: мне доверяли, меня слушали, я хоро-

шо играл и был лидером. Но это среди ровесников.

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

Мы старались избегать общения с ребятами старше себя. И первое время я терпел. А потом стал огрызаться, сопротивляться, за что получал. Но оказалось, это была проверка. Если сейчас не сдамся, не сломаюсь, то дальше будет легче. И потом ведь не ко всем приставали и не над всеми издевались. А когда команда видела, что старшие ребята обращают внимание именно на тебя, то начинали уважать. Это помогало и на тренировках, и в играх, и в построении отношений внутри команды. К тому же создавалось ощущение, что если возникнет какая-то ситуация, то старшие помогут и заступятся. И они не подводили.

На сборы, кроме баскетболистов, приезжали легкоатлеты, волейболисты, конькобежцы, гимнасты... ЦСКА – это

огромная машина, огромный отдельный мир. Мы могли все вместе общаться и дружить, но казалось, что вокруг не друзья, а конкуренты. Каждая команда считала себя самой крутой, а свой вид спорта – самым лучшим.

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

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

Хотя, если совсем честно, был на сборах у нас у всех и

другой источник вдохновения. Гимнастки... Мы втихаря ходили смотреть на их тренировки и растяжки. Мы влюблялись, ждали редких дискотек, которые проходили раз в неделю, чтобы посмотреть на них в мини-юбках или обтягивающих лосинах, страдали и завидовали старшим, которые разговаривали с ними, танцевали и ходили на вечерние прогулки в лес... Проживали в своих фантазиях бурные романы... Кажется, у каждого в голове параллельно с реальной существовала воображаемая жизнь. В таком возрасте ведь ты еще не понимаешь, что значит любить, а о близких отношениях знаешь только по рассказам старших или по фильмам. Когда тебе 12 и ты видишь красивую девочку, которая занимается художественной гимнастикой, твое воображение уносит тебя далеко за пределы спортивного лагеря. Жаль, что конкуренция со старшими ребятами не оставляла нам ни малейшего шанса на знакомство и общение. А с другой стороны, всему свое время.

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

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

Из таких вот, как сейчас кажется, незначительных событий, поступков, решений, опытов складывалась личность. Не

зря в психологии так много значения придают тому, что происходит с человеком в детстве, какой опыт он приобретает.

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

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

Восхищение, согревшее мне душу

Первой командой, куда из ЦСКА ушел наш тренер Николай Николаевич, был московский «Локомотив». Мы последовали за ним, и почти сразу после перехода меня и моего друга Андрея пригласили выступить на спартакиаде же-

лезнодорожников в Санкт-Петербурге за команду 1978 года рождения, то есть ребят на год старше (нам было по 13 лет). Как здорово поехать одним в другой город, играть за старшую команду! Казалось, еще вчера я ездил в Ессентуки с бабушкой, а сегодня уже стал самостоятельным спортсменом, получающим суточные и новую спортивную форму.

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

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

И вот мы с ребятами и тренером отправились в северную столицу. Приехали на поезде «Красная стрела» в пять утра. На улице -35° . Да еще и влажно, поэтому -35° ощущаются как -150° . Нас разместили в общеобразовательной

школе, в просторном классе, – сразу два возраста, 1978-й и 1979-й. Всего больше 20 человек. В других классах – игроки из других городов и команд, тренеры, следящие за порядком... Старших парней больше всего интересовали девочки. Но мне тогда казалось, что я еще недостаточно для этого взрослый. Разница в год, когда тебе 13, кажется вечностью.

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

Первая же ночевка прошла «интересно»: мы, еще по сути дети, расхулиганились. Я бросил тапком в Илью, одного из

парней, которые приехали вместе со мной. Он разозлился и швырнул тапок обратно в меня. Но попал в окно, и стекло разбилось... На улице, напоминая, – 35°. Примерно через две минуты так же холодно стало и в классной комнате, где мы спали. Время – около десяти вечера, понятно, что никто не станет ничего в такое время ремонтировать. И мы быстро приняли решение: спать в одежде по двое на кровати, под двумя одеялами. Так мы провели первую ночь.

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

Среди нас были ребята, которые не ели, потому что хотели привезти суточные домой. Кто-то даже один раз упал в голодный обморок. Я и сейчас помню их бледные лица. Но я понимал: чтобы играть, надо есть пельмени и пить сладкий чай.

* * *

Я уже не помню, какое место мы заняли, по-моему, второе. А вечером перед отъездом в Москву к нам

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

* * *

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

Импульсы на баррикадах

Мне 14 лет. После моих самостоятельных поездок я почувствовал себя совсем взрослым. По крайней мере, мне так казалось. Живу в своем мире, предоставлен сам себе, родители в моей жизни уже не принимают такого участия, как

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



ТЕХНОЛОГИЯ

РАЗУМ

ТЕЛО

ЛЮДИ

ЕДА

РАБОЧЕЕ
ПРОСТРАНСТВО



Используй приложение для блокировки интернета



Включи автоответчик на e-mail



Слушай музыку 50–80 ударов в минуту



Визуализируй результат



Медитируй. Ты — это не твои мысли, ты можешь делать что угодно



Рисуй карту мыслей, приходящих в голову, устанавливай связи, обводи самое важное



Когда возникает отвлекающая мысль, запиши ее и двигайся дальше



Носи удобную одежду



Делай 7-минутные растяжки



Приляг подремать на 20 минут



Следуй деревьям

Коллеги должны видеть, что ты работаешь



Если кто-то хочет с тобой поговорить, запланируй встречу в рабочем расписании



Сядь рядом с тем, кто сосредоточен



Если ты не можешь сфокусироваться несмотря ни на что, понаблюдай за тем, кому это удастся, и у тебя получится



Пей чай



Ешь небольшими порциями



Добавь в рацион глюкозу, рыбу, женьшень



Очисти рабочее пространство



Тренируй свой мозг, изучая что-то сложное, по пять минут в день



Сиди прямо



Пользуйся таймером



Запиши свои цели и закрепи на видном месте

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

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

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

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

го времени. Делай то, что говорят. Слушайся старших – они знают, как лучше. В детстве многие слышали эти слова.

* * *

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

* * *

Мое желание все делать по-своему часто раздражало мужчин в моей семье. Родственники не могли смириться с тем,

что я все время стремился делать то, что сам хотел, а не то, что, по их мнению, было правильным. Свою правоту они доказывали конструктивно: в долгих разговорах, в начерченных графиках и нарисованных таблицах... А я все равно чаще поступал по-своему. Часто слышал в свой адрес: «Ну как так можно?!» Я лишь улыбался в ответ. Я понимал, что заставить меня никто не может. В основном споры были вокруг моего увлечения спортом. Я не хотел учиться, я хотел играть в баскетбол. И не отступал от своего.

**РОДИТЕЛИ ЧАСТО «ЛОМАЮТ» СВОИХ ДЕТЕЙ,
ЧТОБЫ ТЕ ПОСТУПАЛИ СОГЛАСНО ЖЕЛАНИЯМ
СТАРШИХ.**

Стоит сказать спасибо отцу: он не стал ломать зарождающуюся во мне личность, хотя, наверное, мог бы. Родители часто «ломают» своих детей, чтобы те поступали согласно желаниям старших. Последнее слово все равно всегда оставалось за отцом. На мой взгляд, он дал мне самое ценное – возможность самостоятельно принимать решения и приобретать с раннего возраста необходимый опыт. Сейчас я пытаюсь то же самое передать своим детям, позволяя им принимать самостоятельные решения – конечно, в допустимых рамках, – и понимаю, насколько это было ему непросто.

Помню, как в октябре 1993 года вечером я увидел по телевизору мэра Лужкова, который призывал всех, кому небезразлична судьба российской демократии, пойти на баррикады на Тверской улице и защищать мэрию от путчистов.

Москва, 93-й, путч, все меняется, дух свободы и перемен... Появилась возможность на что-то повлиять. Меня это манило и вдохновляло.

В 14 я был уверен: есть правильный путь – демократия, свобода, равенство. И есть неправильный – то, как все было устроено в Советском Союзе. Когда я услышал, как Лужков зовет на Тверскую площадь, я предложил отцу туда поехать.

Отец согласился. Когда мы приехали, там уже была толпа, кто-то сооружал баррикады из всего, что попадалось под руку. Тверская была вся перекрыта от Пушкинской площади до Кремля.

И хотя ситуация на тот момент еще не разрешилась, но все равно казалось, что опасности для жизни нет: в воздухе витало единение, люди радовались. Папа говорит: «Ну все, поехали домой!» А я не хочу и прошу его остаться... И вдруг он отвечает: «Если ты считаешь нужным, оставайся!»

Это казалось невероятным. Сейчас я понимаю, что вряд ли разрешил бы своему ребенку делать то, что отец разрешил мне сделать той осенью 93-го, – остаться на баррикадах в разгар переворота власти в стране.

А тогда... Тогда я остался. И к вечеру началось все самое интересное. И опасное.

Как сейчас помню, что несколько раз приезжали бандиты на черных BMW и привозили нам еду.

Сыр, колбаса, соки... А в это время в магазинах – пустые прилавки, страна голодает. Тогда по дороге в школу у нас

был ритуал: мы с друзьями обсуждали, кто и что ел на завтрак. Помню, кто-то однажды сказал, что уже неделю не ел сыра, хотя очень его любит. Мы дома не голодали, отец работал в Академии наук, и ему как-то удавалось справляться. Я вообще не обращал внимания на еду – в детстве ты не понимаешь, хорошо ты питаешься или нет. И чем привычнее еда, тем ребенок счастливее. Бутерброды с маслом и сладкий чай на завтрак меня вполне устраивали. Но вернемся на баррикады.

Почему бандиты приезжали на своих машинах с провизией? У них и у всех, кто вышел тогда на улицы, была одна цель – не вернуться в прошлое, из которого мы начали потихоньку выбираться после распада СССР. Все чувствовали себя равными в этом порыве. Было неважно, бандит ты, ученый или ребенок. Все понимали, что пришло время перемен. Появился шанс на новую жизнь, и в этом состояла романтика 90-х. Никто не знал, что будет дальше, но все ждали, что нового принесет следующий день, какую возможность откроет. Конечно, не всем удалось найти себя в новом мире, и для многих распад Союза означал идейный крах, трагедию, но перемены были неизбежны.

Той ночью на баррикадах кто-то крикнул, что надо за чем-то идти спасать Останкинскую телебашню, и мы все, как зомби, двинулись туда. Это потом, спустя годы, я понял, что пошли мы за агитатором. Наивную толпу из простых людей очень легко привести к нужному действию. Выйдут из груп-

пы два человека, и все сразу последуют за ними. Без оружия, без всего. Просто чтобы не выбиться из строя. Я тогда понял, как работает толпа. И как работают лидеры. Когда они возникают, даже непонятно откуда, и когда они уверены в своем праве, за ними начинают следовать – сначала один, потом второй, третий... А куда пойдут трое, последуют и все остальные.

Когда мы пришли к Останкино, было уже темно. И я помню, кто-то сказал: «Все, кому по нужде, – идите сейчас. Потом будет поздно».

То, что я увидел в ту ночь, было похоже на кино: военные действия, шум, крики, перестрелка. Трассирующие пули в черном небе напоминали салют. Они почему-то горели в воздухе. И их полет можно было видеть. Было страшно. Очень, очень страшно.

Потом к нам подошел мужчина в военной форме. «Вы что, с ума сошли, – говорит. – Сейчас наши приедут с оружием, уходите». И нас увели обратно.

Наутро я пошел к бабушке и дедушке, которые жили на Поварской улице, недалеко от Тверской. Дед запер меня в квартире и сказал, что ни на какие баррикады я больше не пойду. И что отцу моему он «вставит».

Я все-таки выскользнул из дома и побежал обратно. Это было 14 октября – финал неудавшегося путча, все уже переместились к Белому дому, я забрался на крышу высотного дома на Кутузовском проспекте и смотрел, как с Дорого-

миловского моста танки стреляют по Белому дому.

Будто фильм смотришь.

Представляешь?

Танки. Стреляют. По Белому дому... А мне 14 лет, и я сижу на крыше. Потом я пошел в школу. Чувствовал себя героем, стал всем хвастаться, а когда об этом узнала завуч, меня чуть не отчислили. Женщина советской закалки, она возмутилась: «Мне бы на твоём месте, Сагирян, было бы стыдно!»

Но я правда гордился тем, что побывал там. Я чувствовал, что стал частью истории. Приложил к этому свою руку. Ещё почему-то радовался, что больше не надо будет носить школьную форму. Это было романтическое время – вот эти 90-е, голодные, сложные, страшные... Но с ощущением того, что все в наших силах и что все можно изменить.

Я узнал и почувствовал это благодаря отцу. Тогда я даже не понимал, как много значит эта возможность принимать такие важные решения самому. Особенно в 14 лет.

Недавно я послал папе открытку и написал, что люблю его и благодарю. За все, что он делал для меня. Папа не переделывал меня под себя, хотя я был, очевидно, «неудобным» ребенком. Он позволил мне не бояться быть собой. Не убил личность, которая начала зарождаться с раннего возраста. У нас с отцом очень разные характеры. Мне нравится быть на виду, я люблю внимание. А отец – сдержанный, непубличный человек. Сложно воспитывать ребенка, который отличается от тебя. И в воспитании, и в жизни нам всегда легче

с людьми, похожими на нас.

Поэтому хочу повторить: папа, я тебе благодарен.
Я понимаю, как мне повезло.

* * *

Ответственность за себя, свой выбор, свои поступки и последствия... Это не просто слова. Все зависит только от тебя. Больше ни от кого. Если считаешь, что кто-то тебе что-то должен, то это не так. Не нужно ничего ни от кого ждать. И чем быстрее это поймешь, тем лучше. Когда все зависит только от тебя, ты контролируешь происходящее, потому что сам можешь, если захочешь, добиться и сделать все что угодно, а не ждать помощи со стороны. И не обижаться на мир, если эта помощь не приходит.

* * *

Важно научиться самостоятельно изучать этот мир и принимать собственные решения. Вообще главный совет, который хочется дать молодым людям, – как можно раньше уходите из-под родительской опеки. Обезопасить ребенка – функция, заложенная природой в родителях, особенно матерях. А мужья с женами обычно не спорят. Поэтому родители часто не одобряют непонятный для них риск, оберегают

детей и не дают им права пробовать и совершать ошибки. И эта защита из лучших побуждений в прямом смысле лишает возможности самостоятельно изучать мир и взрослеть.

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.