

ЧАД-МЕНЬ  
ТАН



# ЧАД-МЕНЬ ТАН

# ИЩИ В СЕБЕ

НЕОЖИДАННЫЙ ПУТЬ  
К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Ч13

**Тан, Чад-Мень.**

Ч13 Ищи в себе / Чад-Мень Тан ; [пер. с англ. Ольги Турухиной]. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 288 с.

ISBN 978-5-17-106162-3

В основу книги «Ищи в себе» положен одноименный тренинг, который в течение многих лет оставался одним из самых популярных в потоке корпоративного обучения корпорации Google. Автор этого необычного тренинга — инженер и «евангелист» Google Чад-Мень Тан, сумевший творчески соединить древнюю мудрость буддийской медитации с новейшими научными открытиями в области эмоционального интеллекта. В результате получилось мудрое, глубокое и в то же время чрезвычайно практичное пособие по воспитанию эмпатии, осознанного внимания и внутренней концентрации — качеств, необходимых подлинно современному человеку, готовому ответить на вызовы технологической революции, до неузнаваемости меняющей знакомый нам мир.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-106162-3

© Chade-Meng Tan, 2012  
© Перевод. О. Турухина, 2013  
© Издание на русском языке AST Publishers, 2018

# Оглавление

---

Предисловие Дэниела Гоулмана . . . . .	11
Предисловие Джона Кабат-Зинна . . . . .	15
<b>Вступление. Ищи в себе</b> . . . . .	21
Тренировка внимания . . . . .	27
Познание себя и умение управлять собой . . . . .	27
Создание полезных ментальных привычек . . . . .	27
<b>Глава 1. Даже инженер может достичь процветания</b> <i>благодаря эмоциональному интеллекту</i> . . . . .	29
Что такое эмоциональный интеллект и как его развить . . . . .	29
Польза эмоционального интеллекта . . . . .	32
Оптимизируй себя . . . . .	36
Развитие эмоционального интеллекта . . . . .	37
Тренируйте внимание . . . . .	39
Тренируйтесь на уровне физиологии . . . . .	41
<b>Глава 2. Дышите так, будто от этого зависит ваша жизнь</b> . . . . .	47
Теория и практика медитации осознанности . . . . .	47
Расслабленный и собранный одновременно . . . . .	49

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Счастье — это состояние ума «по умолчанию» . . . . .	49
Медитация сродни упражнению . . . . .	51
Практики медитации осознанности . . . . .	52
Положение тела и все такое . . . . .	57
Время сидячей практики . . . . .	61
Где моя наука, чувак? . . . . .	63
<b>Глава 3. Оторвать задницу от подушки . . . . .</b>	<b>69</b>
О том, как осознанность приносит пользу, даже когда вы не сидите . . . . .	69
В общем, распространите осознанность . . . . .	70
Осознанность в действии . . . . .	71
Осознанность, направленная на других . . . . .	75
Внимательный разговор . . . . .	78
Поддержание практики . . . . .	82
Легкость и радость медитации . . . . .	85
Мастерство направленного и открытого внимания. . . . .	88
Дзен и малыш, научившийся ходить. . . . .	93
<b>Глава 4. Полностью натуральная, органическая уверенность в себе. . . . .</b>	<b>97</b>
Самоосознание, ведущее к уверенности в себе . . . . .	97
Ясность . . . . .	98
Навыки самоосознания . . . . .	100
Развитие самоосознания . . . . .	107
Журналирование . . . . .	113
Мои эмоции — это не я . . . . .	117
<b>Глава 5. Оседлайте эмоции как лошадь . . . . .</b>	<b>119</b>
Учимся владеть собой. . . . .	119
О саморегуляции . . . . .	120
Саморегуляция — это не избегание и не подавление эмоций . . . . .	121
Словно письмо на воде . . . . .	122
Практика отпускания. . . . .	123

Общие принципы работы с болью . . . . .	126
Модель эмоциональной регуляции в нервной системе . . .	129
Работа с триггерами . . . . .	130
Северо-Сибирская железная дорога . . . . .	131
Как не задушить тещу . . . . .	137
Другие способы обработки триггеров . . . . .	137
От саморегуляции — к уверенности в себе . . . . .	140
Подружиться с эмоциями . . . . .	142

## **Глава 6. Получить прибыль, переплыть океан и изменить**

<i>мир</i> . . . . .	147
Искусство самомотивации . . . . .	147
Удовольствие, страсть и высшая цель . . . . .	147
Три простых шага к мотивации . . . . .	149
Выравнивание . . . . .	150
Воображение . . . . .	157
Гибкость. . . . .	163
Научиться оптимизму и разучиться пессимизму . . . . .	169
Большие волны. . . . .	171

## **Глава 7. Эмпатия и обезьяньи дела умственного танго . . . . .**

Развитие эмпатии через понимание других и установление связи с ними. . . . .	173
Эмпатия, мозг и обезьяньи дела . . . . .	174
Умственное танго . . . . .	175
Эмпатия — это не психологизация и не соглашательство . . . . .	177
Как усилить эмпатию. . . . .	179
Создание ментальных привычек по собственному желанию . . . . .	181
Совсем как я / Практика любящей доброты . . . . .	182
Как спасти свой брак и другие отношения . . . . .	184
Традиционная практика любящей доброты. . . . .	185
Проявить все лучшее в людях . . . . .	187
Доверительные отношения полезны для работы . . . . .	187
Начните с искренности, доброты и открытости . . . . .	190

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Три допущения . . . . .	193
Эмпатичное слушание . . . . .	193
Искусство хвалить людей . . . . .	197
Политическая осознанность — это эмпатия++ . . . . .	199
Практики для политической осознанности . . . . .	199
Ментальные привычки людей с высоким уровнем эмпатии . . . . .	203
<b>Глава 8. Как быть эффективным и любимым одновременно . . . . .</b>	<b>205</b>
Лидерство и социальные навыки . . . . .	205
Быть любимым полезно для карьеры . . . . .	205
Использование доброты для рождения дружбы в самой отвратительной ситуации . . . . .	207
Сострадательное лидерство . . . . .	209
Сострадательное лидерство — самое эффективное лидерство . . . . .	211
Развитие сопереживания через преумножение добродетели . . . . .	215
Практика сопереживания для смелых . . . . .	218
Влиять с добротой . . . . .	221
Модель SCARF для социального мозга . . . . .	223
Расширение влияния . . . . .	226
Как добродетель может изменить жизнь человека за десять минут . . . . .	228
Коммуникация с пронцательностью . . . . .	229
Сложные разговоры . . . . .	230
Глубинные догадки и упражнение в сложном разговоре . . . . .	231
Внимательные имейлы . . . . .	235
Волшебная грибная мантра Меня . . . . .	237
<b>Глава 9. Три простых шага к миру на планете . . . . .</b>	<b>239</b>
Как появился курс «Ищи в себе» . . . . .	239
Начать с себя . . . . .	241
Сделать медитацию научной областью . . . . .	241
Привести медитацию в соответствие с реальной жизнью . . . . .	242

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Эпилог. Спасение мира в свободное от работы время . . . . .	249
Благодарности. . . . .	253
Рекомендуемая литература и источники. . . . .	259
Примечания . . . . .	265
Предметно-именной указатель. . . . .	273



# Предисловие Дэниела Гоулмана

---

Мое первое впечатление от Google сложилось благодаря Чад-Мень Тану, которого все называют просто Мень. Мень — неофициальное лицо компании, неугомонный славный малый («чего никто не может отрицать»\*, как утверждает его визитка). Познакомившись с ним поближе, я понял, что Мень — особенный человек. Сначала, проходя мимо его офиса, я увидел рядом с дверью доску объявлений, покрытую фотографиями Меня с разными знаменитостями: Мень с Элом Гором, Мень с Далай-ламой, с Мухаммедом Али и Гвинет Пэлтроу. Позже из статьи на первой полосе The New York Times я узнал, что Мень получил известность как «тот парень из Google», единственный инженер, чей уровень социального интеллекта достаточно высок для того, чтобы любой посетитель почувствовал себя как дома — и сфотографировался с ним.

Но Меня делает особенным не это. Скорее, главное то, что в нем волшебным образом сочетаются блестящие способности к системному анализу и золотое сердце.

Сначала — об анализе.

---

\* Цитата из популярной шуточной английской песенки: *For he's a jolly good fellow, which nobody can deny* — примеч. пер. В дальнейшем примечания переводчика, обозначенные астериском (\*), даются внизу соответствующих страниц. Примечания автора обозначаются в тексте цифрами и приводятся в конце книги.

## ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЕЛА ГОУЛМАНА

В Google я пришел, чтобы рассказать об эмоциональном интеллекте в рамках цикла лекций *Authors@Google*. Я чувствовал себя одним из бесчисленных и знаменитых «перков» — бонусов, которые положены сотрудникам Google, чем-то средним между массажем и бесплатной газировкой.

От мысли о лекции в этом бастионе интеллекта — в конце концов, чтобы просто стать кандидатом на вакансию Google, нужно получить самые высокие оценки в тесте SAT\*, — меня бросало в дрожь, я не был уверен, что кто-то из этих практических инженеров захочет слушать о «гибких» навыках взаимодействия с другими людьми. Поэтому, оказавшись в комнате, где должна была пройти лекция, — в самом большом зале для мероприятий данной части Googleplex, я был поражен тем, что она заполнена под завязку, а часть людей даже толпилась в коридоре. Было очевидно, что им очень интересно мое выступление.

Вероятно, аудитория в Google — самая интеллектуальная из всех, перед которыми мне когда-либо доводилось выступать. Но из всех высокопоставленных слушателей той моей лекции только Менюхватило ума провести обратный инжиниринг эмоционального интеллекта. Он разобрал его на части, а затем вновь собрал, сделав удивительный вывод: в основе эмоционального интеллекта лежит знание самого себя, и лучшим приложением по психологии, позволяющим обрести это знание, станет метод ментальной практики под названием «осознанность» (*mindfulness*)\*\*.

Эта догадка лежит в основе программы, разработанной Менем. Запущенный им в Google University курс назывался «Ищи в себе» (вполне в духе компании, у которой все завязано на поиск в интернете). Как будет сказано позже, многих людей этот курс действительно изменил.

Мень с пониманием подошел к выбору соавторов курса, среди которых были учитель дзен Норман Фишер и моя давняя подруга и коллега Мирабай Буш, основательница и директор Центра развития созерцательного разума в обществе (*Center for Contemplative Mind in Society*). Мень также привлек в качестве эксперта еще одного моего старого друга, Джона Кабат-Зинна, первого человека, открывшего практику осознанности/внимательности для многих медицинских учреждений в разных уголках планеты. Мень знает, что такое каче-

---

\* Стандартизованный тест при поступлении в высшие учебные заведения США.

\*\* Термин *mindfulness* также можно перевести как «психическая вовлеченность» или «внимательность [к себе]».

## ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЕЛА ГОУЛМАНА

ство. Но и на этом он не остановился. Мень и его команда отобрали лучшие из лучших, проверенных методов, позволяющих привнести в жизнь самоосознание и благополучие, доброту и счастье.

Теперь — о золотом сердце.

Увидев, что внутренний поиск приносит такую пользу, Мень ощутил потребность поделиться этим методом со всеми, кого он заинтересует, а не только с горсткой счастливых, имеющих возможность пройти курс в Google.

Вообще-то во время нашей первой встречи Мень вздохнул рассказывая мне, что цель его жизни — установить мир на планете, которого можно достичь, когда каждый обретет внутреннее согласие и милосердие. (Как я заметил — не без некоторой неловкости, — подобное заявление звучит довольно громко.) Его видение, подробно описанное в этом прекрасном тексте, подразумевает бета-тестирование в Google курса по эмоциональному интеллекту, основанного на практике осознанности, и последующее распространение его среди всех, кому он может быть полезен, — как говорит сам Мень, он хочет «сделать его одним из даров Google этому миру».

Поближе познакомившись с Менем, я понял, что он не простой инженер — он тайный буддист. Хотя теперь, после выхода этой книги, не такой уж и тайный.



# Предисловие Джона Кабат-Зинна

---

**В**первые встретив Меня, я подумал: «Кто *на самом деле* этот парень, называющий себя славным малым из Google?» (Именно эта должность указана на его визитной карточке вместе с подзаголовком «чего никто не может отрицать».)

Мень пригласил меня в Google прочитать лекцию об осознанности. Не успел я приехать в Google, как он заговорил об осознанности и мире во всем мире, выдавая одну шутку за другой. Его чувство юмора показалось немного странным. Мень провел для меня экскурсию по офису. Первой остановкой была доска с его фотографиями в коридоре главного здания Googleplex... На этих снимках Мень был запечатлен в компании практически всех знаменитых и влиятельных людей этого мира. «Кто этот парень, приветствовавший в Google всех этих глав государств, нобелевских лауреатов и знаменитостей? Могу ли я воспринимать его всерьез? Могу ли я верить всему, что он мне говорит?»

А говорил он много, в том числе о том, что его главная цель — создание условий для мира на планете еще при его жизни, и, по его мнению, для достижения этой цели необходимо, чтобы пользу медитации смогли ощутить абсолютно все люди. И Google, будучи Google, может сыграть в этом особую роль.

Вообразите, что творилось у меня в голове: «Google, квинтэссенция всемирной доступности (не распространяющейся на страны, пытающиеся заблокировать его или ограничить доступ к нему), хочет