КОСМОНАВТ
СЕРГЕЙ РЯЗАНСКИЙ

Космические уроки для бизнеса и жизни



О ЛИЧНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ,
СИЛЬНЫХ КОМАНДАХ
И БОЛЬШИХ ЦЕЛЯХ

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Удивительная Земля. Книги Сергея Рязанского

Сергей Рязанский

Космические уроки для бизнеса и жизни

«Эксмо»
2026

УДК 629.78-053.2
ББК 39.6

Рязанский С. Н.

Космические уроки для бизнеса и жизни / С. Н. Рязанский — «Эксмо», 2026 — (Удивительная Земля. Книги Сергея Рязанского)

ISBN 978-5-04-257838-0

Два космических полета, командование международным экипажем и восхождение на Эверест – за каждым из этих достижений Сергея Рязанского стоят годы подготовки, преодоление препятствий и умение действовать в условиях неопределенности. В книге «Космические уроки для бизнеса и жизни» летчик-космонавт, Герой России и ученый делится принципами, которые помогли ему достичь поставленных целей и сохранить эффективность в экстремальных ситуациях. Опираясь на личный опыт и научные знания, автор объясняет, как устроена человеческая мотивация, какие качества необходимы лидеру, почему командная ответственность важнее поиска виновных и как грамотно распределять собственные ресурсы. Отдельное внимание уделяется управлению стрессом, профилактике выгорания и развитию полезных привычек. Книга будет интересна руководителям, предпринимателям и всем, кто хочет эффективнее управлять собой, работать с людьми и справляться с профессиональными и жизненными вызовами.

УДК 629.78-053.2
ББК 39.6

ISBN 978-5-04-257838-0

© Рязанский С. Н., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Благодарности 7
Предисловие, или как я шагнул в космос 8
«Космическая» наследственность 9
«Ботаники» тоже дерутся 11
Книжная история 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Сергей Рязанский
Космические уроки для бизнеса и жизни

© Рязанский С. Н., текст, 2026
© Евтушенко А. А., иллюстрации, 2026
© Русецкая Е. В., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Благодарности

Хочу выразить глубокую признательность и благодарность моим родителям, воспитавшим во мне любознательность и упорство, любовь к науке и увлеченность спортом. Моей супруге Александре – за стойкость, терпение, веру и поддержку. Моим родным, друзьям, учителям и коллегам, крепкое плечо которых поддерживало меня в трудные минуты.

Огромная благодарность моей сестре Наде. Без нее эта книжка точно бы не вышла.

Сердечная признательность за критику и ценные советы моим рецензентам – друзьям и экспертам: Игорю Манну, Вячеславу Дубынину, Максиму Батыреву, Алексею Степанову, Анатолию Фришману, Ольге Запорожченко и многим другим.

Для того дорога и дана,
Чтоб души вниманье не дремало.
Человеку важно знать немало,
Оттого дорога и длинна.

Человеку важно знать свой дом,
Весь свой дом, а не один свой угол,
Этот дом замусорен и кругл,
Чердаки в нём крыты белым льдом.

Человеку важно знать людей,
Чтоб от них хорошего набраться,
Чтоб средь всех идей идею братства
Ненароком он не проглядел.

А ещё полезно знать, что он —
Не песчинка на бархане века,
Человек не меньше человека,
В этой теме важен верный тон.

Иногда в дороге нам темно,
Иногда она непроходима,
Но идти по ней необходимо.
Ничего другого не дано.

Дмитрий Сухарев

Предисловие, или как я шагнул в космос

Хвала безумцам. Бунтарям. Смутьянам. Неудачникам. Тем, кто всегда некстати и невпопад. Тем, кто видит мир иначе. Они не соблюдают правила. Они смеются над устоями. Их можно цитировать, спорить с ними, прославлять или проклинать их. Но только игнорировать их – невозможно. Ведь они несут перемены. Они толкают человечество вперед. И пусть кто-то говорит: безумцы, мы говорим: гении. Ведь лишь безумец верит, что он в состоянии изменить мир, – и потому меняет его.
Стив Джобс

Можно верить или не верить в судьбу. Но моя собственная удивила даже меня самого. В то время как многие советские мальчишки и девчонки мечтали полететь в космос, я туда никогда не собирался, не хотел, не мечтал. И если бы мне, заканчивающему биологический класс московской школы, кто-нибудь сказал, что я стану космонавтом, слетаю два раза в космос, проведу почти год на Международной космической станции и почти сутки в открытом космосе, получу квалификацию заслуженного космонавта-испытателя и звание Героя России, стану командиром космического корабля и, наконец, буду выступать с мотивационными лекциями по всей стране, я бы покрутил пальцем у виска. Но жизнь порой идет совсем не так, как мы предполагаем, и предлагает нам неожиданные повороты, вызовы, испытания. Позже, в своем первом полете, разглядывая Гималаи из иллюминатора космической станции, я, никогда не занимавшийся альпинизмом, и думать не мог, что ценой невероятных усилий, единственный из своей группы и первый из космонавтов буду стоять на вершине высочайшей горы нашей планеты – Эвересте. И это теперь тоже свершившийся факт.

Жизнь только открывает перед нами какие-то двери, а что дальше, решаешь ты сам. Войдешь или не заметишь, решишься или откажешься? Войдя – пройдешь ли до конца? Тут всё только в твоих руках. В этой книге речь пойдет о многих вещах: как не сдаваться; какие уроки я получил на своем пути, «открыв дверь в космос»; о моих учителях – значимых в моей жизни людях; как быть более эффективным и успешным в условиях, когда мир вокруг похож на невесомость и меняется с большой скоростью.

Начиная с ковидных времен мне как лектору и мотивационному спикеру очень часто поступает запрос: помоги нашим сотрудникам, расскажи, как выжить в условиях неопределенности, «турбулентности», постоянных изменений. Вас, космонавтов, этому учат! Я прихожу к людям и говорю: «Ребята, в эпоху турбулентности работать легко и интересно: это проверка сил, новые вызовы, проверка команды. Невозможно или очень сложно работать в эпоху «невесомости», – когда не на что опереться. А у нас у всех есть, на что опереться: наша семья, наши друзья, наши внутренние ценности, знания и навыки, наши хобби, наша компания, наша страна, наша культура, наше искусство. У нас огромный фундамент, на котором мы стоим. И если этот фундамент у человека есть, никакая турбулентность ему не страшна!

«Космическая» наследственность

В судьбе нет случайностей; человек скорее создает, нежели встречает судьбу.

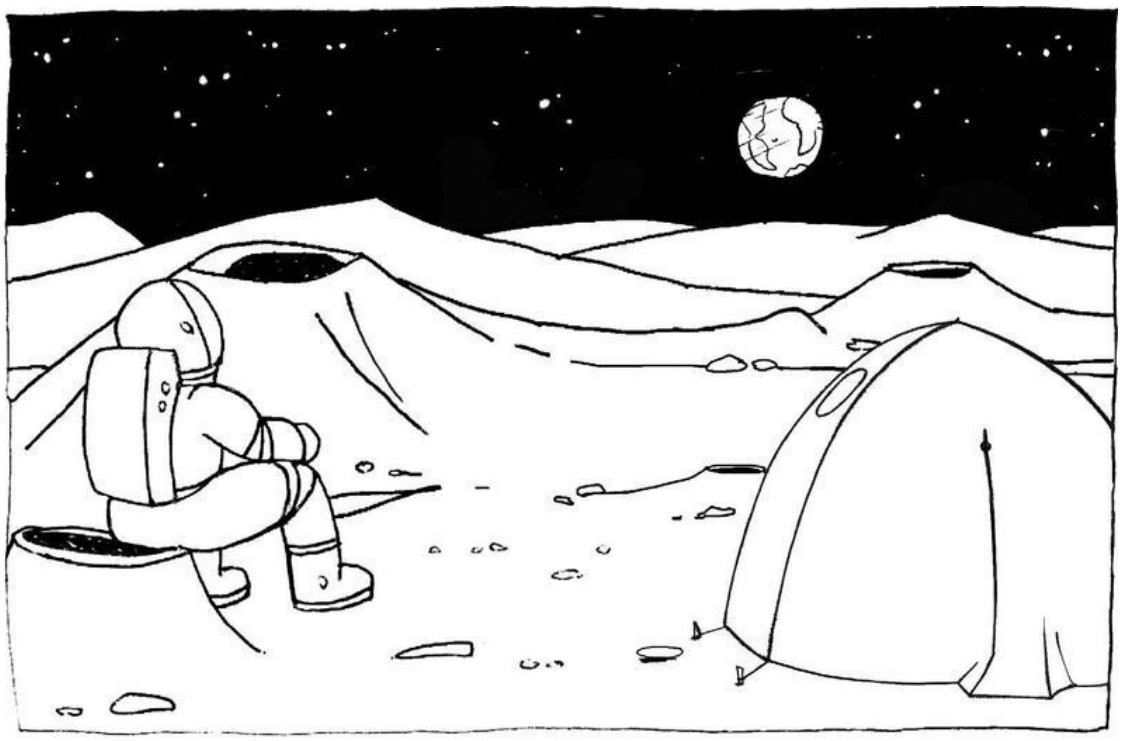
История моей семьи и до меня была тесно связана с космонавтикой – у меня был «космический» дед. Михаил Сергеевич Рязанский был одним из тех, кто создавал советскую и теперь уже российскую космонавтику. Он был выдающимся ученым-радиотехником, одним из основоположников космического приборостроения, соратником и другом Сергея Павловича Королёва. Я хорошо помню деда, хотя был еще подростком, когда его не стало в 1987 году. Будучи главным конструктором знаменитого НИИ-885, позднее «Научно-исследовательского института космического приборостроения», он входил в Совет главных конструкторов, возглавляемый Королёвым. Как и многие другие, дед был тщательно засекречен, поэтому из всех людей, с кем я общался, его фамилию знали только те, кто связал свою учебу или жизнь с радиоэлектроникой.

Относительно недавно я узнал, что судьба, или, в данном случае, трагический ее поворот сыграл свою роль и во встрече основателей всей советской космонавтики. Когда шло наступление наших войск в 1944 году, за ними следовали группы специалистов, которые изучали обнаруженное на захваченных территориях. Такие группы были созданы в том числе и для изучения ракетного «наследия». Времена тогда были очень непростые, и на момент событий Сергей Павлович Королёв работал в тюремном конструкторском бюро, в так называемой шарашке. Был ученым-заключенным. Поэтому он не попал в группу, которая, направившись в Германию, не долетела до пункта назначения – самолет разбился. В итоге для изучения трофейных ракет Фау-2 в Германии собрались ученые, которые впоследствии стали единой командой, строящей отечественную космонавтику – Королев, Глушко, Рязанский, Бармин, Кузнецов, Пилюгин. Позже к Михаилу Сергеевичу в Германию прилетела его семья с недавно появившимся на свет младшим сыном: с детства помню шутку отца, что он «оккупировал Германию, сидя на горшке».

Отец пошел по стопам деда – стал инженером, разрабатывал приборы для подводных лодок, многократно ходил на подводных лодках в процессе их испытания. Казалось бы, при такой наследственности мне на роду было написано связать свою жизнь с космонавтикой, ну или хотя бы с приборостроением. Но я с самого детства увлекался биологией, при этом рос не очень крепким и довольно болезненным ребенком. Моя медицинская карта распухала от частых записей врачей, точку поставил диагноз: бронхиальная астма. Родители всерьез взялись за мое здоровье и стали приобщать к спорту. Мама ввела в наш распорядок ежедневные пробежки и обливания холодной водой два раза в день, за что я ей бесконечно благодарен. Физическая нагрузка, свежий воздух и закаливания сделали свое дело: в какой-то момент я совсем перестал болеть. Было даже обидно: одноклассники болеют, школу пропускают, а я и хотел бы проболеть какую-то контрольную, а никак. Здоров, и все тут.

Надо сказать, родители у меня очень спортивные: мама, химик по образованию, мастер спорта СССР по спортивному ориентированию и в свои 80 лет до сих пор не пропускает ни одного старта! Папа – мастер спорта СССР по водному туризму, а сейчас – вице-президент Федерации спортивного туризма Москвы. В 1970-е и 1980-е годы такое сочетание науки и спорта не было редкостью: ученые часто увлекались спортом и туризмом – поднимались в горы, ходили на лыжах, сплавлялись на байдарках и плотах. Это было нормой жизни. Зимой в выходные мы часто отправлялись на долгие лыжные прогулки и возвращались домой только к вечеру; с тех пор я люблю бутерброды из черного хлеба с салом. А каждое лето мы ездили на многодневные соревнования по спортивному ориентированию. Пока мама с папой участвовали

в соревнованиях, мы с сестрой и другими детьми носились по палаточному лагерю, придумывая себе разные игры, а заодно учились полевой жизни. Для нас обоих выйти в лес с палаткой стало таким же обычным навыком, как почистить зубы. И так же я сейчас ращу своих детей.



Многое закладывается с детства. Но это только малая часть. По мере взросления мы берем все в свои руки и под свою ответственность. Можем винить детство и родителей, а можем менять себя, как захотим.

Интерес к биологии привел меня в кружки московского Дворца пионеров на Ленинских горах (теперь Воробьевых). Там я узнал про биологический класс в 520-й школе (сейчас он переместился в 179-ю школу). Туда можно было поступить на последние два года учебы в школе. Как и сейчас, надо было сдать биологию в виде собеседования и математику. Меня поначалу не взяли, но удивительным образом два человека почему-то отказались, очередь подвинулась, и я попал в биокласс – потрясающее сообщество людей, увлеченных наукой. Мы проводили исследования, учились ставить эксперименты, писали научные статьи, делали доклады. Основала класс удивительная женщина, Галина Анатольевна Соколова. Исторически в биоклассе ее называли Босс. Это был человек, который жил своим делом, сочетая обучение детей биологии с работой на биологическом факультете МГУ. Так как своих детей у нее не было, она вкладывала все силы в нас. В классе были свои традиции, песенные и поэтические вечера, беломорские и другие выезды и практики. И неудивительно, что мы по окончании школы почти всем классом отправились поступать на биофак МГУ. Казалось бы, карьера ученого-биолога намечена и расчерчена совершенно бесповоротно.

«Ботаники» тоже дерутся

Старайся избегать драк. Но если придется драться – побеждай.
сериал «Игра престолов»

Через пять лет я вышел из стен альма-матер с дипломом по специальности «биохимик-вирусолог». И умением хорошо драться.

Биофак – это в основном девчачий факультет, мальчиков было мало. И на дискотеках, конечно, случались разные неприятные ситуации, когда к нам на танцы знакомиться с девчонками приходили ребята с факультетов, где преимущественно учились мальчики (мехмат, физфак). И вот в какой-то момент на танцах случается драка стенка на стенку. Трудно сейчас представить подобное в одном из первых вузов страны, правда? Однако в мое время это было обычным делом. В школе, где наш класс держался особняком, пацаны тоже регулярно собирались «бить ботаников», провоцировали конфликты. В общем, посвист и крик «наших бьют» – и мигом все парни сбегались.

Надо сказать, курс наш был очень дружный. Однажды – это было уже после окончания второго курса, во время практики в научном городе Пущино (после первого курса практика проходила на биостанции под Звенигородом) – иду по общаге и вижу, как кто-то незнакомый выходит из комнаты, где жил мой приятель. Я бросился туда, открываю, а там все перевернуто! Тут же залетаю в соседнюю комнату, где сидели ребята: «Яшу ограбили! Я пацанов этих чужих видел. Помогайте!» Все мгновенно подорвались по двум лестницам вниз. Видим – открыто окно, и две фигуры убегают по полю. Мы за ними. Так как я бегал за сборную МГУ по лыжам, бегал я хорошо, к своему несчастью. Догнал я их первым. Выяснилось, что они украли стипендию, тушенку и что-то еще по мелочи; 1990-е годы, жизнь бедная, есть нечего. Они на меня с кастетом. Уворачиваюсь. Бегал я хорошо, дрался плохо. Говорю: «Пацаны, слышите топот? Это бежит Миша Виноградов, мастер спорта по боксу. Вам не отвертеться. Лучше отдавайте по-хорошему». Отдали, но, когда мы вернулись в общежитие, оказалось, что вахтерша, увидев переполох, уже вызвала милицию. Прибывшие сотрудники по описанию быстро поняли, что воры – местные трудные подростки, и завели уголовное дело.

А через несколько дней иду со своей девушкой по Пущино в кафе, и вдруг нам навстречу вываливается компания, и там эти ребята: «Ах, это ты нас ментам сдал!!!» Девушку я быстренько отправляю в общежитие. Остаюсь с ними один, стою, разговариваю, слово за слово, разговор на повышенных словах, но драки нет. И вот до сих пор помню картину: мы стоим вверху на улице, которая ведет как раз к общаге. А снизу на улицу вываливает огромная толпа наших ребят, которые с бешеными глазами бегут, потому что «наших бьют».

Один за всех и все за одного!

– важный урок, который я усвоил в те годы. На всю жизнь это дало понимание «чувства плеча», настоящей мужской дружбы, надежности, единства команды: это не придет, пока ты не вступишься сам за кого-то, понимая, что иначе нельзя, не увидишь, как за тебя вступаются другие. Это помогло мне освоиться в отряде, стать командиром, надежным «плечом» для нескольких своих экипажей.

Так вот, как вы помните, идет дискотека на нашем факультете, звучит посвист и крик «наших бьют», быстро встают «стенка» на «стенку», а в такой ситуации нет места джентльменству. Я оказываюсь напротив парня два метра ростом и с длиннейшими руками. Пришел домой с синяком под глазом. Родители сказали, что в таком виде стыдно ходить в университет, и отправили меня на неделю пожить на даче, пока синяк не сойдет.

Дачу мы тогда сдавали: с деньгами у родителей было плохо. Утром наш жилец увидел меня такого красивого, расспросил, что да как, сказал «понятно» и уехал на работу. На следующий день – звонок в калитку. Не понимаю, никого не жду: жилец-то мне ни слова не сказал. Открываю – стоит немолодой мужчина, бросает взгляд на мой фингал: «А, – говорит, – Я к тебе!» Незнакомец оказался инструктором по рукопашному бою из академии ОМОНа или нечто вроде того. Неделю он ко мне приезжал, объяснял, показывал упражнения, приемы. И под конец позвал ходить, в виде исключения, к ним на занятия. Напротив меня вставали взрослые мужики за 30 и весом под 140 кг, а я – тщедушный студент. И всё, что хочешь, то и делай. Тренировки шли без боксерских перчаток, только немного намотанных на костяшки бинтов.

И это был, конечно, хороший урок.

> Уметь бороться за себя голыми руками, словами, делом. Не дать себя в обиду ни физически, ни морально. Неважно, кто ты, мальчик или девочка.

Книжная история

Никакая дружба не случается случайно.
О. Генри

До сих пор я поддерживаю близкую дружбу со многими одноклассниками и однокурсниками. Несколько ребят позже охотно включились в работу подразделения экологии, когда я несколько лет в качестве общественной нагрузки возглавлял огромную детскую организацию «Российское движение школьников». А тогда я крутился как мог: на старших курсах успел поработать в США, но довольно быстро понял, что работа за границей – не мое. Как бы ни было сложно в России, это моя родина, здесь мои родные и друзья, а там другой менталитет, и общение вне работы не складывалось, при том что сложностей с английским у меня никогда не было. До биокласса я учился в английской спецшколе, где язык изучали уже со второго класса, а не с четвертого, как в обычных школах того времени.

Параллельно учебе в МГУ я качал книгами не только мозги, но и мышцы рук. Как я говорил, жили мы очень небогато, у родителей развалилась научная работа, они перебивались подработками, и я пошел с однокурсниками разгружать книги на книжном рынке в «Олимпийском». Было такое место в старом комплексе, вместо которого сейчас строится суперсовременный новый спорткомплекс. Постепенно стали работать на несколько компаний, а потом ребята сделали свою и активно звали меня, но я выбрал остаться в науке.

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.