

Мрії здійснюються! Як перетворити життя на казку
Барбара Шер

Хто сказав, що мріяти – шкідливо? Навпаки! Шкідливо не втілювати мрії в життя. Давно хотіли змінити набридлу роботу? Чи розкрити в собі нові таланти? Досить чекати на ідеальний момент – час перетворювати життя на казку вже зараз. І для цього потрібно тільки ваше безмежне бажання! Мудрі уроки з цієї книжки відкриють рецепт особистого щастя. А ще зможуть пояснити, як використовувати вроджені здібності, долати бар'єри на шляху до мрії, займатися улюбленою справою протягом усього життя, чому не кожна робота вам підходить, як захоплення дитинства впливають на щасливу дорослість тощо.

Барбара Шер

Мрії здійснюються! Як перетворити життя на казку

© Barbara Sher, 1996

© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2018

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2018

* * *

Спочатку вона допомогла вам полюбити вашу роботу – тепер вона допомагає вам полюбити своє життя!

Своїми сенсаційними бестселерами «Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти» та «Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш» Барбара Шер допомогла тисячам людей згадати свої мрії, подолати невпевненість і страх та знайти сенс життя. У цій книжці, яка є блискучою кульмінацією її революційних ідей, Барбара Шер, одна з найпопулярніших авторів за версією New York Times, виходить за межі принципів, покладених в основу її попередніх книжок. Вона розробляє інноваційну програму, що дасть змогу вам побудувати життя своєї мрії лише за десять нескладних покрокових уроків:

1. Знайдіть у своєму житті приховані мотиваційні чинники – невикористані джерела енергії, що приведуть вас до бажаних цілей.
2. Організуйте незвичайну систему підтримки, що працюватиме на внутрішньому та зовнішньому рівнях.

3. Виявіть приховані почуття, що заважають вам рухатись уперед, і назавжди залиште їх у минулому.
4. Навчіться напроцуд легкого способу, який дасть вам змогу звільнити свій життєвий простір і знайти час для здійснення мрії.
5. Відкрийте в собі неповторні дарування, що відрізняють вас від інших людей.
6. Подолайте одну з найбільших перешкод на шляху до мрії.
7. Скористайтесь «Банком ідей», щоб отримати всю потрібну вам на цьому шляху інформацію.
8. Перш ніж на практиці втілювати свої плани в життя, проведіть «генеральну репетицію» та визначте можливі проблеми.
9. Створіть оригінальний інструмент, який перетворить ваші останні кроки на шляху до мрії на приємну прогулянку.
10. Оберіть стежку, що поведе вас найпростею до життя, яке пасуватиме вам ідеально, до життя, на яке ви заслуговуєте... і яке ви полюбите!

ЖИВІТЬ ОМРІЯНИМ ЖИТТЯМ!

Це легше, ніж ви гадаєте.

Інші книжки Барбари Шер

«Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш» (Wishcraft: How To Get What You Really Want)

Teamworks: Building Support Groups That Guarantee Success! [1 – Teamworks: Building Support Groups That Guarantee Success! – букв. «Робота в команді: Як створити групи підтримки, що гарантують успіх». (Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)]

«Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти» (I Could Do Anything If I Only Knew What It Was)

«Лучше поздно, чем никогда. Как начать новую жизнь в любом возрасте» (It's Only Too Late If You Don't Start Now)

Моїм синам Денні та Метью – моїм друзям назавжди, на всі роки

Подяка

Я висловлюю найщирішу подяку моїм неймовірним друзям і видавцям. Вони читали й перечитували ці сторінки, надавали мені надзвичайно цінні поради та ділилися глибокими, проникливими ідеями. Дякую Філісу Геддоксу, Адаму Надлеру, Метью Перлу та Джудіт Рівен.

Сердечно дякую Сінді та Річу Вестам, які спонукали мене до створення цієї програми, а потім не полишали у спокої, доки роботу не було завершено; які невтомно працювали, аби перетворити її на аудіокурс, що згодом склав основу цієї книжки.

Я також вдячна небесам, які послали мені редактора Леслі Шнур і чудову команду співробітників видавництва Dell, а також мого агента Кріс Дал та її асистентку Доротею Геррі з ICM.

Якщо людина не потрапляє в ногу зі своїми попутниками, можливо, вона чує іншого барабанщика. Дозвольте їй крокувати в такт музики, яка лунає для неї, – хай звучить вона в іншому ритмі чи доноситься здалеку.

Генрі Девід Торо[2 – Генрі Девід Торо (1817–1862) – американський письменник, філософ, суспільний діяч.]

Вступ

Що потрібно, аби ви були по-справжньому щасливими?

Домогтися приголомшливого фінансового успіху? Стати власником найбільшого в місті будинку? Мати власний гелікоптер? Саме це, як запевняє нас реклама, і є ключем до щастя.

Проте я вважаю таку думку абсолютно хибною.

Якщо вам не притаманна особиста пристрасть до великих будинків чи гелікоптерів, не дозвольте собі пристати на чуже уявлення про гарне життя. Раптом це станеться, на вас чекатиме неабияке розчарування. Бо ніхто, крім вас, і гадки не має, що зробить вас щасливими.

Ваші вподобання так само унікальні, як і ваші відбитки пальців. Ви мусите знати це, тому що справді щасливими вас може зробити лише заняття улюбленою справою – і нічого більше. Просто зверніть увагу на людей, чие життя є втіленням їхніх мрій. Ви помітите спокій у їхніх очах і неспішність у їхніх діях. Вони усвідомлюють, що перебувають на своєму місці й займаються своєю справою.

Я знаю чоловіка, який обожнює вставати вранці, йти на псарню й перевіряти, як там його джек-рассел-тер'єри, та говорить: «Я дочекався не можу, доки вийду до них привітатися й подивитися, чи все там гаразд; доки вони привітаються зі мною».

Я знаю вчителя образотворчого мистецтва, який працює в початковій школі і говорить: «Я люблю створювати атмосферу, що спонукає дітей розкриватися. Вам варто поглянути на те, що вони малюють. Мені здається, вони найвидатніші художники у світі!»

І я знаю власника кав'ярні, який отримує задоволення, кожного дня вирушаючи на роботу: «Немає нічого кращого за місце, що є твоїм. Я все

там роблю залюбки: мелю каву, розмовляю з відвідувачами, навіть витираю стійку».

На інтуїтивному рівні ви теж знаєте, що вам до вподоби. Ви мрієте започаткувати власний бізнес, мандрувати світом, знайти свою «половинку»; ви шкодуєте, що не можете кататися верхи на власному ранчо чи стати сенатором і привести свою партію до перемоги; вам хотілося б пірнати з Великого Бар'єрного рифу[3 - Великий Бар'єрний риф - найбільша у світі система коралових рифів і коралових островів, розташована вздовж північно-східного узбережжя Австралії.] із чудовою камерою для підводних зйомок.

А можливо, ваші мрії ще не набули чітких обрисів. Однак глибоко в душі ви їх відчуваєте. Навіть до кінця не визначені, вони обов'язково десь поблизу. Річ у тім, що мрій майже неможливо позбутися. Вони хвилюють і спокушають. Вони постійно нагадують вам, що ви не задоволені своїм життям, що у вашому житті не вистачає основного.

І тут вам неабияк поталанило. Якби ваші мрії вас не розбурхували, ви б зовсім про них забули. Саме цього вас навчали. Більшість із нас лякали неймовірними жертвами, на які ми будемо змушені піти заради того, що любимо: нам доведеться відмовитися від теперішнього життя й оселитися в мансарді чи на верхівці гори, своїм талантом ми маємо перевершувати інших принаймні в тисячу разів - адже лише особливим людям це до снаги. Варто нам заговорити про свої мрії вголос, нам починають докоряти за нерозсудливість люди, які й гадки не мають, наскільки ми особливі. Як наслідок, ми придушуємо свої мрії, не даючи їм найменшого шансу. Щойно в нас виникають думки на кшталт «Я б із задоволенням подорожував» чи «Я би з радістю писала картини», ми швидко, мов завчений урок, перераховуємо всі причини, чому ми не в змозі цим зайнятися: «Я не маю грошей, у мене катма часу, я, мабуть, недостатньо вправний...»

Звідки мені це відомо? Бо я така сама, як ви. Посеред спроб вижити, коли я була матір'ю-одиначкою та працювала на двох роботах, я також спостерігала за тим, як минають мої дні народження. Коли мое життя на мить пригальмовувало, я чула буркотливі голоси нездійснених мрій. Що то були за мрії? Насправді я й не знала. Та інколи вечорами після того, як я вклала дітей спати, мене осяювала думка (я ніколи нікому не зізнавалася в цьому): «Можливо, я особлива? Можливо, мені судилося зробити щось визначне? Можливо, колись мене шануватимуть за речі, які я обожнюю робити?»

Іноді я навіть робила невпевнені кроки. Я переконувала себе, що мені варто домогтися чогось у житті, хай навіть за мізерних шансів. Урешті-решт, ми самі будуємо власну реальність, хіба не так? Усе, що мені було потрібно, - це повірити в себе, і будь-що стало б мені до снаги, правда ж? Принаймні так учила кожна книжка із самовдосконалення, яку я коли-небудь читала - а я прочитала їх усі. Просто налаштуйтеся на позитивні думки, тримайтеся, ніколи не відступайте. Якщо ви не можете здійснити свою мрію, проблема - лише у вашій голові. Змініть спосіб мислення.

Пробачте мені, та, коли я пишу ці рядки, я починаю кипіти, бо довіра до тих книжок змусила мене почуватися закінченою невдахою. Якщо ті гасла спрацьовують у вашому випадку, тоді бажаю вам успіху. У моєму - вони не спрацьовували ніколи. Я не можу наказати собі мислити в певний спосіб. Я не можу робити що завгодно лише тому, що я так вирішила (повірте мені - упродовж багатьох років я намагаюся вивчити латину). Щодо «не відступайте», усім відомо, що то точно не мое. Я досі виявляю зазидну послідовність, кидаючи кожную дієту, якої починаю дотримуватися.

Зараз я хіба що не пишаюся цим, але тоді я була впевнена, що приречена на невдачі. Я дивилася по телевізору рекламні ролики, у яких люди з досконалим тілом із радістю вправлялися на тренажерах; я слухала обіцянки, що теж виглядатиму досконало, варто лише купити той тренажер і скористатися ним. Однак реклама на мене не діяла, тому що я вже з десяток разів намагалася тренуватися фізично й добре знала, що наполегливість – не моя перевага. Я втрачала мотивацію або ж почувалася самотньою, настрій часто був мерзотний, я знаходила мільйони приводів, аби лише не робити вправи. Можливо, хтось і здатен дотримуватися вказівок, які йому дають, та не я. Я надто добре себе вивчила і навіть не намагалася.

Хай там як, а можливо, те, що я любила, зрештою було не дуже й важливе. Можливо, мої мрії не зробили би мене щасливою. Можливо, відчуття, що я особлива і що мої мрії мають якесь значення, є безглуздом і навіть свідчить про певні невротичні розлади. Можливо, мої мрії є просто мріями та нічим більше.

Тож я зітхнула й вирішила зректися їх. Очевидно, щось у мені не так. Якщо я навіть неспроможна довго тренуватися фізично, який сенс намагатися зробити щось грандіозне? Коли ти не маєш потрібних для цього якостей, просто задовольняйся меншим.

Ох, як же я помилялася! Мені аж дух перехоплює від думки про те, як близько я підійшла до того, щоб зачинити двері перед усіма своїми виплеканими мріями. Та одного дня в моїй голові постало запитання, що ніяк не полишало мене. Якщо я вже така невдаха, як мені вдалося закінчити школу, утриматися на роботі й підняти дітей? Це було непросто зробити. Це потребувало постійної наполегливості впродовж багатьох років! І я впоралася з усім! Як? Точно не завдяки позитивним думкам, вірі в себе чи зміні свого ставлення до життя. Напевне, я здійснила це в інший спосіб.

Я почувалася ніби на порозі геніального відкриття. Я була неабияк схвильована того дня, телефонувала всім своїм переляканим друзям і кричала в слухавку: «Ми всі можемо мати те, чого хочемо, і нам зовсім не треба змінюватися, "правильно" сприймати світ і таке інше. Хіба це не дивовижно? Нас усіх ввели в оману! Я ще зателефоную!»

Вочевидь, я мала власне бачення того, як реалізувати складні завдання. Сповнена рішучості розробити для себе програму, я сіла й ретельно проаналізувала кожную свою думку щодо якостей, потрібних для досягнення мрій, які коли-небудь виникали в мене.

Отже, я не була досконалою. То й що? Мені все одно хотілося жити життям, яке буде мені до вподоби, причому якнайшвидше.

Щоб отримати таке життя, я воліла переглянути кожне будь-коли зроблене мною припущення.

Те, до чого я дійшла, назавжди змінило напрямок мого руху.

Одне за одним я аналізувала всі правила, яких мене навчили: не зважай на всі свої неприємні почуття; полиши свої вподобання, будь достатньо практичною і роби те, що вмієш; ніколи не сумнівайся в собі; пам'ятай, що ти сама відповідаєш за своє світосприйняття; без самодисципліни тобі не обійтися; сила волі та наполегливість украй важливі; ніколи не дозволяй страхові зупинити тебе; картай себе за кожную кинуту справу; завжди знай, чого хочеш... Список був дуже довгим. І для мене нереальним.

Усвідомлюючи те, що я знаю зараз, я можу лише бути вдячною долі, що так усе склалося. Бо якби я могла дотримуватися засвоєних правил, я би вмовила себе погодитися на ті непотрібні дурниці, які не відповідають моїй натурі. Я би змарнувала купу часу й, можливо, завдала б собі неабиякої шкоди. Розумієте, ті правила так само не підходять мені, як і черевики четвертого розміру. Зі мною все гаразд, і з черевиками також усе гаразд. Просто їх пошили на іншу ногу.

Як ті рекламовані тренажери, програми із самовдосконалення не беруть до уваги наше ставлення до фізичних вправ або нашу мотивацію. Вони не знають, що нас деморалізує, як ми організовуємо свій час або де ми шукаємо підтримки – якщо ми взагалі шукаємо. Навіщо їм це знати? Мінатися повинні ми. Не програма.

Проте все більше досліджень доводять жакливу правду: змінити темперамент майже неможливо. Колись я б поставилася до цього висновку, як до найгірших новин у світі. Урешті-решт, якщо ми не в змозі змінити самих себе, то як ми змінимо своє життя? Невже ми мусимо примиритися із життям, яке нам не подобається, і зустрічати кожен черговий день народження зітханням? І відчувати біль щоразу, коли черговий рік добігає кінця?

Приготуйтеся до новини, яка вас шокує: той факт, що більшість із нас не може змінитися, означає, що нам не залишається нічого, крім надії. Якби ми з вами одні були в халепі з такими правилами успіху, це була б наша проблема. Та якщо їх неспроможна дотримуватися більшість людей, тоді, мабуть, проблема у правилах. Припускати, що та сама програма буде ефективною для всіх нас, – те ж саме, що годувати вівсом тигра чи пташиним кормом коня.

Якщо раптом ви опинитесь у великій кімнаті, де всі горланять позитивні мантри, – озирніться довкола. Деякі люди роблять це з помітним натхненням. У мене, наприклад, починає боліти голова. Ви колись чули вислів «Круті пороги загартовують»? Є люди, які мобілізують усі свої сили, почувши подібний виклик. Мене ж це виснажує.

Утім мені все одно багато що вдається зробити у своєму житті. Вам також.

Ваша методика досягнення цілей може докорінно відрізнятись від моєї. Це чудова новина. Тобто причина нашої неспроможності реалізувати свої мрії полягає в тому, що ми взули черевики не того розміру. Усе, що нам необхідно зробити, – це з'ясувати свій розмір, і тоді ми матимемо шанси на чудове життя.

Це було моє основне відкриття, та не єдине.

Я дуже щаслива, що того дня прокинулась і припинила звинувачувати себе. Бо поступово всі частини «пазла» стали на місця. Мені вже не треба було соромитися своїх великих мрій чи віри у свою винятковість. Навпаки.

Я усвідомила, що мрії надзвичайно важливі. Вони без упину гризуть вас, бо ви повинні їх здійснити. Коли ви відчуваєте власну неповторність, це не є ознакою неврозу чи манії величчя. Вас намагається докликатися внутрішній голос, і ви мусите його послухати. Коли вам щось робити до вподоби, висновок один: ви маєте до цього талант. Однозначно.

А якщо ви маєте до чогось талант, ви маєте це робити.

Ось чому ви повинні пильно придивлятися до того, що любите, і ніколи не слухати людей, які вчать вас бути практичними із самого початку. Ви не мусите кидати роботу чи закладати свій будинок, але ви повинні уважно розглянути свої мрії з усіх боків. Якщо не звертати уваги на те, що

любиш, можна не помітити свій найдорожчий дар! Ваші вподобання – безпомилковий індикатор ваших прихованих талантів, і тільки в такий спосіб їх можна віднайти. Уміння і навички не враховуються. Це просто здібності, які вдосконалювали, бо вони корисні. Таланти часто не мають можливості розвиватися, саме тому нас ошукують і змушують вірити, що їх узагалі не існує. Та задоволення, яке ви відчуваєте, помічаючи ледве вловиму барву, читаючи певну книжку чи танцюючи під улюблену музику, – це ніби дзвіночок від ваших талантів: «А ось і ми!»

Ви прийшли на цю планету, наділені дарами, зі своїм унікальним баченням світу. Природою вам призначено скористатися цим неповторним світосприйняттям так само, як рибі призначено плавати, а птахів – літати. Ви отримали ці таланти, як колір своїх очей. Ви не обирали й не створювали їх. Вони є «дарами» в буквальному розумінні цього слова.

І вони приходять разом із вимогою: «Скористайся нами!»

Саме цього я й прагну від вас. Зараз, коли ви щойно почали читати цю книжку, я хочу, щоб ви зробили те, що зробила я: забули про всі свої колишні уявлення про необхідні речі для омріяного вами життя і почали все спочатку, з нуля. Уроки, які ви тут знайдете, допоможуть вам створити програму, що підходитиме безпосередньо вам, буде ґрунтуватися на вашій сутності та ваших потребах. Бій за перетворення вас на людину, якою ви не є, завершено. Тому ця програма працюватиме там, де інші були неефективними. Бо вона особисто для вас, вона понесе вас уперед, як вітер і хвилі несуть човен.

Вам знадобляться лише три принципи.

Перший: «Ви – неповторні». У світі ніколи не буде людини, схожої на вас. Ви бачите світ по-своєму і маєте чим збагатити його. Ваші таланти заковані у ваших генах. Ви народилися з ними, вони є унікальними, як і решта характерних для вас рис. Коли те, що ви робите, ґрунтуватиметься на вашому даруванні, ви досягнете надзвичайних успіхів. От тільки відкрити в собі цей дар можете лише ви, бо тільки ви знаєте, що вам до вподоби.

Другий: «Ви ніколи не станете щасливим, доки не будете користуватися своїм талантом». Ви народилися, аби скористатися ним. Ваш талант є основою ваших мрій, а якщо ви не намагатиметеся здійснити свої мрії, ви відчуєте невдоволення та смуток. І неважливо, чим ви спробуєте заповнити порожнечу. Ваші руки не знатимуть спокою, доки ви не зрозумієте їхнього призначення та не знайдете справу, для якої ви народилися.

Погляньте на людей, які використовують свої таланти: різьбарів по дереву, хірургів, фотографів, човнярів або натуралістів, – і ви відчуєте їхню неквапливу впевненість, природне самовладання, певну доречність їхнього життя. Глибоко в душі ви знаєте, що вам теж таке до снаги.

Третій: «Ви не мусите мінятися, аби змінити своє життя». Ніяких перетворень особистості. Ви прекрасні такі, які ви є. Жодні великі жертви не потрібні теж. Завжди є реальний спосіб здійснити мрію. Не буває нездійснених мрій – ви завжди можете отримати принаймні основне, найбільш бажане.

Щоб досягти цього, вам не треба буде ні вправлятися в самодисципліні, ні самовдосконалюватися.

Вам буде потрібно з'ясувати, що вас мотивує, щоб поставитися до себе належно. Можливо, вас спонукатиме похвала, а можливо, – дух конкуренції. Можливо, вам знадобиться своєрідний прийом, який допоможе вам добре

засвоїти те, чого ви навчитеся. Можливо, вам захочеться, щоб ваші дії були якось по-особливому схвалені, а можливо, вам зовсім цього не потрібно. Я познайомлю вас із новими способами подолання самотності – відчуття, яке так часто супроводжує людину під час її перших кроків на шляху до мрії, а також розповім про деякі прийоми пізнання, поділюся деякими таємницями, дам поради і практичні рекомендації.

Ви отримаєте все, чого ви бажаєте. Саме такими словами ви підтримали б людину, якій широко бажали б успіху; саме так ви маєте налаштовувати й себе.

Ви довідаєтеся про важливі, маловідомі речі – про те, чому вам так складно дотримуватися будь-яких намірів. Повірте, проблема ніяк не в лінощах або відсутності сили волі – опирається ваша біологія. Вам потрібно добре розуміти природу внутрішнього опору, аби здолати його. Методи, що я їх пропоную, вам і на думку не спали б.

Згодом ви проведете «тест-драйв» набутих вами нових знань, так само як ви влаштували би пробне сходження, перш ніж підніматися на гірську вершину, чи пробне занурення, перш ніж досліджувати морські глибини. А потім вирушайте за своєю великою мрією.

Якщо вам здається, що ви навіть не знаєте, у чому полягає ваша мрія, не хвилюйтеся. Кожен урок наблизитиме вас до її усвідомлення.

Ще один момент. Кожна вправа, запропонована вам у цих уроках, розрахована на звичайних людей, а не на кіногероїв. Ви ще цього не знаєте, та ця програма кардинально відрізняється від усього, що вам раніше траплялося, – ви зрозумієте це з першого уроку. Програма працюватиме, бо ви «скроїте» її так, аби вона пасувала вам ідеально. Така система не зазнає поразки. Гадаєте, таке неможливо? Тоді ви будете неабияк здивовані. На вас чекає відкриття – ви дізнаєтеся, що означає бути непереборним.

А як же самовдосконалення? У ньому немає жодної потреби, та однаково воно відбуватиметься. Адже коли ви займаєтеся улюбленою справою, ви стаєте кращими. Це сповнює вас енергією, рішучістю, упевненістю – причому без жодних ваших зусиль. Ви станете більш великодушними і поступливими. Ви змінітеся на краще без жодних вправ зі самовдосконалення, хочете ви цього чи ні.

Усе тому, що здійснення мрій зцілює значно ефективніше, ніж їхній аналіз.

А якщо ваші мрії не здійсняться, це буде втратою для світу, тому що світові потрібні таланти кожного: і ваші, і мої. Борець за свободу Бен Ліндер колись сказав: «Необхідно зробити все, що у ваших силах, тож обирайте інструмент – і за роботу». Він говорив про допомогу іншим людям, та щоразу, коли ви «обираєте інструмент», навіть якщо, на вашу думку, ви тішите лише себе, насправді виграємо ми всі. Ми всі залежимо від таланту людей, які нас оточують: учителів, митців, поетів, винахідників, бізнесменів, – тому справедливо, коли й ми даруємо їм найкраще, що є в нас.

Тож приготуйтеся пройти всю дистанцію – шлях до життя, яке буде вам до вподоби. Вам знадобиться записник, два комплекти карток на кшталт каталогових розміром 3 ? 5 дюймів[4 – 3 ? 5 дюймів дорівнює 7,62 ? 12,7 см – стандартний розмір каталожної картки.] (один – білого, інший – вашого улюбленого кольору) і олівець. А потім сідайте, розгортайте книжку та крок за кроком рухайтеся вперед у напрямку, який я для вас намітила. Ви побачите, що ті кроки розраховані не на велетнів, а на звичайних людей. Вони не вимагають особливих навичок або нестандартного мислення –

вам просто потрібно буде виділяти на це трохи часу та дещо занотовувати. Ви отримаєте задоволення від кожного кроку. Ви робитимете все легко й весело, на відміну від вправ, які вам доводилося виконувати раніше.

Лише знайдіть затишне місце, де вам ніхто не заважатиме читати, і починайте гортати сторінки. Якщо ви прочитаєте всі уроки й дотримаетесь нескладних інструкцій, поданих у кожному розділі, ви отримаєте за це неочікувану нагороду.

Ви почнете насолоджуватися своїм життям ще до того, як закінчите читати цю книжку.

Я вам обіцяю.

УРОК ПЕРШИЙ. Що вас мотивує?

Усе, що не оцінюється, у MIT[5 - Скорочено від Massachusetts Institute of Technology - Массачусетський технологічний інститут (штат Массачусетс, США). Його вважають одним із найкращих технічних університетів світу.] є зайвим, адже без духу суперництва, без тестів, без диференційованих контрольних робіт засвоїти величезний обсяг інформації неможливо.

Пеппер Вайт, The Idea Factory[6 - The Idea Factory: Learning To Think At Mit («Фабрика думок: Як навчитися мислити в MIT») - особиста історія навчання студента MIT, написана у формі щоденника.]

Карл Райнер: «Що було основним засобом пересування 2000 років тому?»

Мел Брукс: «Страх».

The 2000-Year-Old Man[7 - The 2000-Year-Old Man («Двотисячолітній чоловік») - серія комедійних скетчів, які 1961 року вперше з'явилися на американському телебаченні, а також були записані на платівки. Головний персонаж - двотисячолітній чоловік (Мел Брукс) - у гумористично-сатиричній манері розповідає про події, свідком і учасником яких йому довелося стати за 2000 років.]

Ніхто не примушує вас іти слідом за мрією. Це не є обов'язковим, як виконання домашньої роботи чи внесення орендної плати. Ніхто не очікує, що ви реалізуєте всі ваші таланти. Ви сам на сам із собою. Реалізація власного потенціалу та хисту - єдина важлива справа в сучасному суспільстві, яка лежить винятково на ваших плечах. Навряд чи хтось допомагатиме вам шукати приховані таланти й надаватиме інструкції з їх розвитку на кшталт тих, що ви отримуєте, навчаючись читати, розв'язувати математичні задачі, грати у футбол або водити автівку. Саме тому так непросто коритися внутрішньому поклику, що спонукає нас до написання роману, вивчення іноземної мови чи до спроб опанувати фотомистецтво.

Утім більшість із нас уже намагалася розвинути свої таланти. Прагнення робити те, до чого ти маєш дар, ніколи не полишає людину остаточно. Багато хто на якийсь час захоплювався своїми мріями й відвідував одне-два заняття з улюбленої справи. Та нам майже не вдавалося знайти стимул, що змусив би пройти весь шлях до кінця та перетворити зацікавленість на справжню відданість - не кажучи вже про кар'єру. Деяким людям, здається, вистачає енергії, щоб долати перешкоди, серйозно ставитися до власних намірів і ніколи не здаватися. Ми всі їм заздримо. То як же долучитися до них?

Мене завжди вчили, що потрібно виховувати в собі сильний характер, не потурати собі та не поступатися лінощам і страху, якщо хочеш досягти мети. Та як я не намагалася бути непохитною та знайти силу волі для здійснення своєї мрії, я зазвичай занепадала духом і все кидала. Я помітила, що на деяких людей добре діє винагорода: скажімо, вони обіцяли собі обнову, якщо їм вдасться схуднути на десять фунтів [8 – Приблизно 4,5 кг.]. Інших стимулювали критика й образи – вони сприймали їх як виклик. Варто було комусь сказати: «Ти нізачо не заберешся на ту скелю», – як вони, зціплюючи зуби, вже дерлися нагору.

І тут я зрозуміла: мотивація в кожного своя. Вас може «зачепити» одне, а вашого сусіда – зовсім інше. Це відкриття мене дуже підбадьорило. Воно означало, що всі ми мали надію, що десь є той стимул, який буде дієвим і для мене. Це, безумовно, мало сенс: оскільки кожен із нас є неповторним, кожному потрібна своя, унікальна рушійна сила.

Звісно, віднайти її доведеться нам самим. Кому ж іще це до снаги?

Урок перший. Що вас мотивує?

Раніше мені дуже подобалося давати собі обіцянки на Новий рік чи на свій день народження. Це завжди фантастично покращувало мені настрій. Початок нового життя надзвичайно надихає. Кожного разу я була цілком упевнена, що справді змушу себе поставитися до справи достатньо серйозно, аби домогтися успіху, і щодня робитиму руханку чи напишу роман, чи раз і назавжди стану організованою людиною. «Урешті-решт, – говорила я собі, – я впорядкую своє життя, реалізую свій творчий потенціал, сама все вирішуватиму». Я шукала приклади серед героїв сучасності, людей, які досягли шаленого успіху, знову давала обітницю стати схожою на них: дисциплінованою та цілеспрямованою, не дозволяти собі жодних сумнівів чи зрадливих думок.

Нікого вам це не нагадує?

І ви теж так само, як я, переконалися, що постійно порушуєте свої обіцянки? Що ваші тверді наміри тануть і ви знову перетворюєтеся на людину, якою ви були, перш ніж відчували, що вас переповнює той чудовий, підбадьорливий настрій?

Якщо ви впізнали себе, ласкаво прошу до клубу. Не важливо, що за дивовижна енергія чи риса характеру рухає найуспішнішими людьми, – цілком очевидно, що більшості з нас це не притаманно, бо всі мої знайомі схожі на мене: їхні власні рішення так і залишаються невиконаними, а таланти – нереалізованими.

Безперечно, що на споживчому ринку ми становимо чисельну потенційну клієнтуру. Виникла фактично ціла потужна індустрія, що опікується підтримкою нашого позитивного мислення, впевненості у своїх силах, учить нас вірити в себе та свою перемогу. І скільки б не друкували подібних книжок і програм, їх завжди не вистачає. Просто дивно, що так багато людей не здатні потрапити на шлях, що веде до успіху. У чому наша проблема?

Багато років тому я зрозуміла, що мені буде дуже складно побудувати омріяне життя, якщо нічого не зміниться. Якийсь час я навіть уважала, що більшість із нас може не заслуговувати на успіх або ж недостатньо його прагнути. Потім я припустилася думки, що наші прашури-пуритани мали рацію і люди справді нечестиві від народження: схильні до лінощів, слабкі, дозволяють собі гнітючі думки чи то й гірші речі.

Та я не бачила тут логіки. Навіщо біологічному виду породжувати стільки хибно запрограмованих особин? Навіщо би природа дозволила вижити створінням, які не в змозі користуватися своїми здібностями? Чому ми здебільшого виходимо з ладу достроково? Усе це здавалось абсурдним.

Саме тоді я щось запідозрила. Я звикла до думки, що то мені бракувало якостей, потрібних для досягнення успіху, та як сталося, що їх так само бракувало ледве не всім?

Коли б ми не досліджували життя тварин у дикій природі, ми незмінно припускаємо, що в основі їхніх вчинків – певні логічні причини. Нам ніколи не спадає на думку, що вони вередливі, нетямущі й намагаються самі собі створювати проблеми. Ми не докоряємо тваринам і не прагнемо їх змінити, натомість ми придивляємося до них, намагаючись визначити причину не зрозумілої нам поведінки. Я спробувала поглянути на себе так, як я подивилася б на будь-яку тварину, і припустити, що моїм безглуздим діям є логічне пояснення.

Моєму мозку довелося добряче попрацювати. Як мені взагалі вдавалося щось робити в минулому? Що змусило мене закінчити університет, якщо мені так важко дається навчання? Чому я працювала стільки годин на добу, щоб утримувати своїх дітей? Що мотивувало мене?

Ідеться не про те, як усе вдалося Дональдові Трампу[9 – Ідеться про той факт, що Дональд Трамп, який на початку 90-х років ХХ ст. перебував на піку свого багатства та був визнаним володарем імперії розваг, раптом опинився на грані банкрутства. До 1997 року йому вдалося розрахуватися з усіма боргами. Подолавши фінансову кризу, він розпочав нові проекти.] чи серу Едмундові Гілларі[10 – Сер Едмунд Гілларі (1919 – 2008) – альпініст із Нової Зеландії, один із перших двох людей, які підкорили Еверест.]. Як це вдалося мені?

Згодом я все зрозуміла. Я мала гарну мотивацію, проте половину методів я винайшла сама, решту – добирала дуже ретельно. Не усвідомлюючи цього, я інстинктивно знайшла комбінацію мотиваційних прийомів, на які не впливала моя нездатність до самодисципліни, позитивного мислення та зміни світосприйняття.

Річ у тому, що моя особа є надзвичайно цікавим випадком. Двадцять років по тому, без помітних досягнень у самовдосконаленні, я примудрилася здобути чудове життя! Як і раніше, я не здатна дотримуватися дієти чи розкладу тренувань, не здатна опанувати іноземну мову чи навчитися грати на музичному інструменті, та, незважаючи на велике бажання, я навіть не в змозі примусити себе чесно намагатися це робити.

Утім я таки побудувала життя, яке обожнюю.

Я виконую роботу, яку люблю, я живу в місці, яке мене тішить, і мене оточують прекрасні люди. Я трохи помандрувала світом. Я навіть стала успішною. Я працюю над своєю п'ятою книжкою, і люди говорять мені, що я їм вельми допомогла; мені вдається сплачувати свої рахунки. Це доволі важливі пункти у списку складників чудового життя.

То як я все це отримала, якщо дехто вважає, що досягти своєї мрії неможливо, не вдосконаливши свою особистість? Мені в житті часто щастило, та навряд чи доля мені всміхалася б, якби я так важко не працювала упродовж тривалого періоду. Не минули мене й лихі часи, та якимось я спромоглася знову стати на ноги. Що було моїм стимулом? Самодисципліна, яку всі вважають такою необхідною? Чи я працювала «до болю в м'язах»?

А може, я, учепившись у свою мрію зубами, як пітбультер'ер, жодного разу не допустила й тіні сумнівів?

Зовсім ні.

Варто було чомусь піти не так, як я починала голосно скаржитися. Шкода, що я не отримувала долар за кожну негативну думку, яка знаходила притулок у моєму серці, – я б розбагатіла. Самодисципліну я ніколи не сприймала. Цей термін я асоціюю із протиріччям. Мені завжди здавалося, що то завдання когось іншого – батьків, учителів, департаменту автотранспорту – дбати про «-дисципліну», а моє «само-» дбало про щось приємніше. Я реагую, як належить, на «зовнішні» правила: я переходжу вулицю на зелене світло й дотримуюся більшості законів. Я вчасно приходжу на роботу.

Я не підкоряюся лише «внутрішнім» правилам. Я не можу випивати вісім склянок води чи писати по одній сторінці щодня, також я не можу змінити своє ставлення до життя. Щойно в мене з'являється можливість робити це безкарно, я уникаю речей, які лякають мене чи є для мене надто складними, бо мені значно більше до вподоби те, що дається легко і приносить задоволення. Звісно, я так само, як і мій сусід, переймаюся почуттям провини чи сорому, тому не завжди буваю на людях, аби розважитися.

Іноді я сиджу вдома, почуваюся винною та присоромленою, дивлюся телевізор – і таки обминаю важку працю.

Та коли йдеться про здійснення моїх мрій, мені відомо, як діяти.

Ви теж можете про це дізнатися. Озирніться в минуле й поставте собі запитання, яке ставила собі я: «Що мене мотивувало?» Ви також багато що зробили у своєму житті. Навіть немовлям ви досягали дивовижних успіхів. Ви навчилися ходити й розмовляти рідною мовою. Ви ходили до школи, займалися спортом чи мали якесь хобі, потім працювали чи виховували дітей. Погляньте на те, що вам удалося здійснити, – і ви, так само як і я, зрозумієте, що у вас є власне джерело енергії. Ви теж розробили способи, які спонукають вас діяти й завершувати справи.

Ви можете скористатися тими ж способами й побудувати життя своєї мрії.

Зауважте: я кажу про покращення вашого життя, а не вашої особистості. Удосконалювати власну сутність вам, можливо, зовсім не потрібно. Я досі є собою – такою, як була завжди, за винятком одного – мій настрій значно поліпшився. Не тому, що я намагаюся бути оптимісткою (мені це погано вдається), а тому що ніщо так не сприяє доброму гумору, як добре життя.

Я хочу, щоб ви забули все, що засвоїли про мотиви промислових магнатів, відомих спортсменів, знаменитостей із інших галузей. Натомість я хочу, щоб ви почали зі спроб побудувати життя, що пасуватиме вам справжнім – не тим, ким, на чийсь думку, ви повинні бути. Повірте, із вами все гаразд.

Щось не гаразд із поглядами, які вам навіяли.

Більшість експертів із самовдосконалення широким чином вірять, що вони знають відповідь. І тренер, який сповідує жорсткі методи й гаркає на вас, адже ви – «найнижча форма життя на планеті», і м'який, утішливий гуру, який закликає вас наповнити розум лише найцілющими думками, широким чином вірять у те, що їхні методи допоможуть усім. Справді, такі методи можуть на якийсь час декому стати в пригоді, та вони не допоможуть безлічі людей, бо їх розробили експерти, які не взяли до відома найголовніше – хто ми є.

Розумієте, єдиного, «правильного» методу, який би мотивував людей до змін, не існує.

Я пригадую сцену з кінофільму «Офіцер і джентльмен»[11 - «Офіцер і джентльмен» - американська мелодрама (1982); головному герою, який вступає до військового училища, доводиться пройти справжнє пекло армійської муштри.], у якій Луїс Госсет-молодший[12 - Луїс Госсет-молодший (нар. 1936 р.) - американський актор, виконавець ролі інструктора Фоулі; здобув премію «Оскар» за кращу чоловічу роль другого плану.] оголошує шерензі новобранців, що половина з них, за його розрахунками, не витримає випробувань. Насправді він має намір докласти всіх зусиль, аби змусити їх зламатися, бо лише ті, які залишаться, заслуговують стати пілотами морської авіації. Коли я дивилася фільм, я думала: «Єдиними новачками, яким удасться витримати цю систему тренувань, будуть ті, котрі мають талант не реагувати на образи». Можливо, так і має бути у збройних силах. Я не вдаватиму спеціаліста з військової підготовки. Та в цивільному світі я маю до такої методики великі претензії.

У нашій культурі здатність витримувати покарання почасти ототожнюють із досконалістю. Ми вважаємо, що той, хто не випробовує на міцність свою силу духу, не заслуговує бути переможцем. Для людей із непростим характером (на кшталт персонажа Річарда Гіра[13 - Річард Гір - американський актор, виконавець ролі Зака Мейо, головного героя картини.]), які вже отримали від життя суворі уроки, ця філософія справді може стати рятівною. А як щодо решти? Чимало людей з іншими талантами не вартують нічого, якщо головним критерієм їхньої цінності є витривалість. Цікаво, скільки докола обдарованих людей, які вважають, що їм не вистачає для успіху важливої складової, бо вони отримали гіркий досвід муштри в університеті, не витримали занять у спортзалі чи інших стандартних випробувань на стійкість, що мають на меті змінити людину?

У західному суспільстві такі стандарти є типовими для чоловіків, але зачіпають вони й жінок. Навіть жінка, яка виховала дітей на засадах підтримки та розуміння, застосовуватиме до себе «чоловічі військові стандарти» й почуватиметься невдахою, коли їй забракне твердості. Нас усіх учили, що справжні переможці здатні витримати жорстокість і образи.

У нашій культурі є багато таких критеріїв, і нас навчили вимірювати ними свою досконалість, незважаючи на те, що вони нам зовсім не годяться. Кумедна ситуація: черевики не підходять нам за розміром, а ми вважаємо, що все одно повинні їх носити.

Час відмовитися від такого способу мислення.

Коли надто багато людей нездатні засвоїти програму, то справа у програмі. Якщо в минулому ви намагалися здійснити свою мрію та зазнали поразки, існує висока ймовірність того, що сталося те не з вашої вини. Можливо, ви скористалися методикою, розробленою для когось іншого.

У якийсь період свого дитинства ми роздвоюємося й починаємо грати обидві ролі - сержанта й новобранця. Ми встановлюємо цілі, кидаємо собі виклик і намагаємося відповісти на нього. Ми самі контролюємо свою участь у програмі підготовки молодого бійця. Нікому не потрібно давати нам прочухана - ми робимо це самі.

Якщо поміркувати, то така спроба приміряти на себе обидві ролі може надати нам надзвичайно великі можливості. Замість того, щоб вимагати від себе залізної витримки та сталевого характеру, можна спробувати чогось навчитися на основі доброти та співчутливості. Замість того, щоб поганяти себе, ніби виснаженого коня, можна заманювати себе морквою. А можливо, ми

дійдемо висновку, що найліпше працюємо в команді, де нас підбадьорюють і підтримують, де нас оточують друзі, до яких ми звертаємося по допомогу, долаючи труднощі.

Хіба це не чудово? Тож вибір за вами. Нарешті складається ситуація, коли ви можете влаштувати все на свою користь і здобути перемогу. Ви більше не мусите застосовувати стимули, які не працюють. Ви можете запропонувати собі блискучі альтернативи – способи мотивації, що будуть для вас найдієвішими.

Саме цього вчитиме вас урок перший – альтернатив: як знайти все необхідне, що зробить вас непохитними. Ваше життя згідно з готовими програмами закінчено. Як і готовий одяг, їх розробляють із розрахунку на «пересічну людину». Та коли це стосується ваших мрій, талантів, вашого потенціалу, ви – не «пересічна людина». Що спонукає вас продемонструвати найкращі результати? Дізнайтеся про це – і ви розкриєте таємницю свого майбутнього успіху.

Це надійний, єдиний спосіб подолати весь шлях до мрії.

Тож не гаймо часу. Витягайте записник і готуйте ручку.

Вправа 1: Три історії та запитання

Історія 1

У Джо завтра співбесіда. Хоча хлопець, безсумнівно, готовий, він боїться та почувається невпевнено. Якщо він не опанує себе, втратить свій шанс. Один із його друзів говорить йому, що все буде чудово. Інший – що не так важливо, отримає він цю роботу чи ні. Третій називає Джо мамієм, адже тому страшно. Що б ви сказали хлопцеві? Розгорніть записник і занотуйте відповідь, а потім порівняйте з тим, що написали інші.

Мері: «Моїм першим бажанням було обійняти його та нагадати йому, який він чудовий».

Річ: «Я порадив би йому пробігти десять миль і побіг би разом із ним. Завдяки фізичному навантаженню він добре б виспався вночі. Йому потрібна компанія, щоб відволіктися».

Нельсон: «Я подражав би його та змусив би посміятись із себе. Це ж не кінець світу».

Історія 2

Понад усе на світі Анетті хочеться написати роман. Вона вже робила декілька спроб, але щоразу кидала: «Я знаю, що повинна писати щоранку, та не можу знайти часу. Коли ж пишу, мені здається, що виходить щось нудне. Боюсь, я просто посередність».

Що ви сказали б Анетті? Обов'язково запишіть це в нотатнику, перш ніж прочитати приклади відповідей інших, – важливо не пропустити свою першу думку. Потім подивіться, що сказали інші люди.

Мелані: «Треба записатися на письменницькі курси! Їй потрібен учитель! Той, хто допоможе зорієнтуватися».

Марті: «Організуй невеличкий літературний гурток, і хай кожен приносить і зачитує те, що написав за тиждень. З'явиться аудиторія, для якої ти писатимеш. І ти не зациклюватимешся на собі».

Гейдж: «Я порадив би їй забути про це – їй, мабуть, бракує здібностей. Якщо це не розлютить її настільки, що вона почне писати, тоді їй нічого не допоможе».

Історія 3

Паула шукає роботу, де вона могла би працювати із тваринами, та ветеринаром вона не бажає бути. Дівчина не уявляє іншого способу заробляти на життя, пов'язаного із тваринами, тому майже зневірилася знайти щось путне. Що б ви їй порадили?

Філ: «Я познайомив би її з одним із моїх знайомих кіннозаводчиків із Кентуккі, який має чималі прибутки».

Анетта: «Я спробувала б запропонувати їй чимало ідей: наприклад, вигулювати собак, працювати в зоопарку, у притулку для тварин – усе, що спало б мені на думку. Потім би порадила знайти докладну інформацію про кожну із професій: можна погортати журнали, сходити в бібліотеку чи відвідати потенційні місця роботи».

Перечитайте свої відповіді та відповіді інших людей. Про що вони свідчать? Очевидно, що ми мало знаємо про те, що може підштовхнути Джо, Анетту й Паулу до здійснення їхніх мрій, однак ми можемо зрозуміти, що рухає людьми, які відповідали на запитання: напевне, вони давали поради, які хотіли б отримати самі. А як щодо вас? Перегляньте свої відповіді. Чи не здається вам, що певною мірою ви прагнете такої ж поради та допомоги, яку спробували надати Джо, Анетті та Паулі? Якщо так, то ви вже починаєте розкривати деякі секрети власної мотивації.

Тепер погляньмо на це з іншої точки зору.

Вправа 2: Дві історії про вас

Історія 1

А: ВАС НІХТО НЕ ПІДТРИМАВ

Згадайте своє дитинство. Чи траплялися випадки, коли вам хотілося щось зробити, та ви не знали, як цього досягти? Чи ви просили когось допомогти, проте не отримали корисної поради? Чи навіть і не намагалися, бо знали наперед, що то марно? Напишіть про це у своєму нотатнику. Яким було ваше бажання та що сталося, коли ви звернулися по допомогу? Якщо не зверталися, напишіть чому.

Юджін: «Коли я вчився в сьомому чи восьмому класі, мені захотілося взяти участь у змаганнях із легкої атлетики, та я був гладким. Мабуть, ідея була-таки нісенітна. Я звернувся до тренера, і той подивився на мене, наче на слимака. Він сказав, що мені доведеться докласти надто багато зусиль і воно буде того не варте, – приблизно так. Я йому не подобався».

Лінн: «Я написала статтю для шкільної газети. Нашу вчительку математики, доволі сувору пані, здається, потішив мій допис, хоча й обмовилася вона про це лише кількома словами. Одного разу вона прочитала мою чергову

шпальту – мабуть, уже п'яту чи шосту – та звеліла мені зайти до неї після уроку. Вона сказала, що дуже розчарована, бо моя остання публікація була значно гіршою, ніж вона очікувала. Мені хотілося померти. Я не розуміла, про що йдеться та як їй догодити, тому я більше не написала для газети жодного рядка».

Про що розповіли ви? Поміркуйте над своєю історією, над тим, що з вами сталося. Тепер візьміть ручку, бо я хочу, щоб ви написали ще одну річ.

В: ВИ ВИРУШАЄТЕ НА ДОПОМОГУ

Уявіть, ніби ви вже в дорослому віці стали свідком подій, які щойно описали. Уявіть, ніби та дитина сиділа сама-самісінька, а ви проходили повз і вирішили допомогти. Що б ви сказали хлопчикові чи дівчинці?

Юджін: «Я б допоміг цій дитині. Я би сказав: "Буде важко, та ти в силах це зробити. Ось список продуктів, які треба їсти, щоби схуднути, а ось у цей час можеш бігати. Приходь, і я покажу тобі, як займатися". Я допоміг би йому побороти труднощі, бо це чудово, коли дитина прагне здійснити щось подібне. Украй безглуздо позбавляти її надії стати кращою».

Лінн: «Я була б із нею дуже лагідною – якщо вона схожа на мене, удома її майже не підтримували. Я би звернулася до неї зі словами: "Твоя стаття справді добра. Хочеш, я познайомлю тебе з деякими письменницькими хитрощами?" Якби вона погодилась, я би продовжила. Та якщо вона дуже вразлива, знаєте, що я зробила б? Я би просто сказала їй, що вона чудово пише, що я буду її найбільшою прихильницею. Та я б ніколи не критикувала її. Я зробила б так, аби вона почувалася розумною та нічого не боялася, навіть якби її дописи були недосконалими. Потім, ставши впевненішою, вона сама побачила б свої недоліки. Думаю, учителька й не здогадувалася, якою я була неймовірно вразливою. Вона ніколи не намагалася пояснити мені, що мала на увазі, чи допомогти мені. Знадобилося двадцять років, аби я наважилася показати комусь те, що написала. Скільки часу було змарновано!»

Тепер погляньте на свою відповідь. Що ви відчуваєте, згадуючи ту історію? Відразу зрозуміло, яка допомога була потрібна вам у дитинстві, і сумно, що ви отримували її вкрай рідко. Не маючи підтримки, ви, як і більшість дітей, мабуть, вважали, що проблема була у вас або ж ваше бажання було нісенітницею. Ви тепер усвідомлюєте, наскільки безпідставними були ваші самозвинувачення?

Існують правильний і неправильний способи мотивації легкоатлетів і письменників – і вони не залежать від їхнього віку. Не хочу навіть і думати про те, скільки талантів було втрачено через таке ставлення дорослих. Звісно, помилок можна припуститися навіть із найкращих намірів. Ми не завжди достатньо чітко розуміємо, чого потребують від нас інші. Проте вам до снаги навчитися відкривати власні потреби та знаходити спосіб отримати бажане самотужки.

А зараз виконайте другу частину вправи 2.

Історія 2

Опишіть у своєму нотатнику ситуацію, коли ви отримали саме ту допомогу, яка вам була потрібна. Згадайте минуле. Якщо такий випадок був не єдиним, опишіть усі. Докладно поясніть, у чому полягала та підтримка. Які були результати?

Бетсі: «У нашому коледжі був жахливий предмет – музичний розвиток. Він був складнішим за математику, і я абсолютно нічого не розуміла. Я не могла читати ноти й не чула, на чому намагалася загострити увагу вчителька. Напередодні іспиту я гадала, що мене вже нічого не врятує. Беззаперечно, це буде "F"[14 – У США діє літерна система оцінювання в освіті: від «А» – «відмінно» до «F» – «незадовільно». Оцінка «F» передбачає повторне проходження курсу; її виставляють, якщо правильно виконано менше 60 % завдань.]. А потім наприкінці заняття до мене підійшла дівчина. Ми були ледве знайомі, та вона поставилася до мене дуже доброзичливо. Вона сказала, що разом із групою інших студентів готуватиметься до іспиту, та запропонувала приєднатися до них. Звісно, що я неабияк зраділа такій можливості. Ми не спали всю ніч, і наскільки я пам'ятаю, переважно ганяли мене, причому всі. Перевіряли, пояснювали, тобто готували мене. То був найдивовижніший досвід у моєму житті. Завдяки їхній допомозі на випускному іспиті я отримала "B"[15 – «B» – «добре».]. У мене на очі навертаються сльози, коли я все це згадую. Шкода, що я не можу знайти ту дівчину та ще раз їй подякувати».

Білл: «Я хотів грати на сцені, та вже перестав і думати про це. Здавалося, це забирає забагато часу, до того ж я був не надто впевнений у собі. У моїй родині ніколи не мріяли бачити мене актором – і я став бухгалтером. Отож, психотерапевт порадила мені читати Шекспіра, усього по декілька рядочків на ніч. Це кардинально змінило геть усе. Це змусило мене згадати про свою любов до театру, і я почав запрошувати додому інших акторів і ми читали п'єси. Тепер театр знову в моєму житті, він зробив мене по-справжньому щасливим. Психотерапевт знала, що саме було мені потрібно – почати з малого. Якби вона сказала мені повернутися до театральної школи чи ходити на прослуховування, я цього не зробив би. Мені б забракло впевненості».

А що сталося у вашому житті? Ви коли-небудь отримували допомогу, що стала вам у нагоді?

Тепер погляньте на останні дві вправи.

Чи знаходите ви у своїх відповідях підказки? Чи починаєте ви розуміти, що було б для вас найкращим стимулом?

Це означає, що ви готові до оцінювання.

Вправа 3: Напишіть звітну картку

Тепер ви можете почати розроблення мотиваційного пакета, що відповідатиме вашим індивідуальним потребам. Нижче на звітній картці ви знайдете перелік усіх відомих мені методів, які повинні допомогти вам дотримуватися своїх намірів. Я впевнена, що більшість із них вам знайома, можливо, ви навіть випробували деякі з них. Чи були вони вам корисні? Якщо ви вважаєте, що деякі методи пропущено, додайте їх до списку. Я хочу, аби ви проаналізували їх із погляду ефективності. Зараз ваша черга оцінити їх.

Та спочатку дозвольте мені пояснити, про що йдеться і що означають деякі пункти в списку.

«Сором» має місце, коли ви намагаєтеся підняти власний рівень мотивації, переконуючи себе в тому, що ви гірші за інших: скажімо, коли ви роздягнетесь і подивитесь на себе в дзеркало, це змусить вас дотримуватися дієти. Якщо на вас такий спосіб подіє, поставте йому оцінку «А». Якщо це змушує вас одразу шукати втіхи у холодильнику, тоді «сором»

отримує «F». У разі, якщо він сприяє трохи повільнішому поглинанню шоколадних батончиків, поставте «C».

Тоді як «сором» передбачає, що ви нічого страшного не зробили, «прочухан» указує на цілковиту нікчемність, бо ви порушили власні обіцянки. Звучить це приблизно так: «Подивися, що ти накоїв. Як можна бути таким ідіотом? Ти – повний нікчема». У минулі часи на додачу до лайки вам би ще й лінійкою по руках надавали. Якщо у вашому разі цей метод спрацює, ставте йому найвищу оцінку. Якщо ні – «F».

«Нотація» – це трохи інше. По-перше, нотація зазвичай триває довго. По-друге, вона схожа на повчання: «То я маю говорити тобі, що ти нікуди не підеш, доки ти не виконаєш домашнє завдання? У твоєму віці я вставляв о п'ятій ранку й десять миль ішов пішки в темряві. Подивися на сусідського хлопця, він так гарно вчиться...» тощо. Деякі люди можуть читати собі подібні нудні лекції досить довго. Коли цей метод здатен повернути вас у потрібне русло, він вартий «A». Коли з ним ви лише гаятимете час, його оцінка – «F».

Деякі люди наполегливо рекомендують «суперництво». Тобто ви дивитеся на інших людей і намагаєтесь їх перевершити. Цей метод часто використовують бігуни. Чимало спортсменів визнають, що вони біжать швидше, бачачи, що хтось їх випереджає чи ось-ось наздожене. А як щодо вас? Дух змагання допомагає вам чи, навпаки, розхолоджує?

Двоюрідним братом «суперництва» – і доволі цікавим – є «реванш». Моя приятелька описала його так: «Усе, що мені потрібно для досягнення успіху, – уявити, як потішила б моїх ворогів моя поразка. Я просто скаженію. Я не можу цього стерпіти. А потім я думаю, як їх розлютив би мій успіх. Я просто посміхаюся подумки та починаю діяти!»

«Бог із тобою, які в тебе вороги?» – запитала я здивовано.

«Усі, хто колись поставився до мене погано та хто мене не любить», – відповіла вона.

Судити вам. Цей метод так само заслуговує на повагу, як і будь-який інший. Моя подруга поставила б йому «A». А ви?

У моєму списку є пункт «страх». Він означає, що стороння особа погрожує вам відповідними діями: «Виконуй свої зобов'язання, інакше я подбаю, щоб ти за все заплатив: я звільню тебе, влаштую тобі аудиторську перевірку, відмовлю у відшкодуванні коштів, розповім твоїй мамі». До речі, не смійтесь із цього методу. У моєму випадку він чудово працює! Я ставлю йому «A»!

Деякі люди намагаються дотримуватися своїх намірів за допомогою «аутотренінгу», повторюючи словесні формули на кшталт «Я заслуговую бути здоровою» чи «Я добра». Такі твердження ніколи не діяли на мене довше декількох хвилин. Після цього я вже не вірю тому, що кажу. Проте їх завжди варто спробувати. Тож я ставлю словесним формулам «D», хоч інші дають самонавіюванню найвищий бал – «A+». Оцініть ефективність аутотренінгу у вашому випадку.

Нещодавно з'явився ще один цікавий метод. Мій приятель називає його «Допекло!» На одному тренінгу з досягнення успіху його переконували: без лютої ненависті до ситуації, що склалася, він нічого ніколи не змінить. Він витратив кілька місяців на те, аби зненавидіти своє життя та мотивувати себе до більших заробітків. Однак, якщо не брати до уваги нестачу грошей, мій приятель має чудове життя! У нього неймовірна дружина, робота, яку він обожає. Цей метод змусив його почуватися

кепсько і не спрацював. Урешті-решт, він виставив цьому методу «F» і почав шукати кращий спосіб мотивації.

Один із моїх клієнтів розповів, що неодноразово робив спроби піднятися над повсякденною метушнею, намагаючись черпати спокій і рівновагу у своїй душі, а енергію – у всесвіті. Він сподівався, що це допоможе йому зосередитися на своїй меті. Він назвав такий прийом «Духовність».

«Мені було приємно, я заспокоювався та добре почувався, однак мою мотивацію це суттєво не підвищило». Він оцінив таку методичку як «недосконалу».

Одну з моїх знайомих мотивує віра в «реінкарнацію». Вона говорить: «Я маю намір упорядкувати своє життя зараз, аби мені не довелося повертатися до цього знову». І це діє! Проте інша людина зізналася мені, що з вірою в реінкарнацію вона би взагалі ніколи не відчула потреби робити бодай щонебудь.

Деякі люди намагаються підтримати себе вірою в можливість «створити власну реальність». Іншими словами, переконати себе в тому, що перешкоди існують лише в нашій уяві, тому не повинні нас зупиняти. Таким людям ця віра неабияк допомагає. Інші вважають, що така думка є непомірним тягарем і змушує думати, ніби провина за все погане в їхньому житті лежить на них. Це палиця із двома кінцями. З одного боку, віра в те, що ви створюєте реальність, може надати вам рішучості й допоможе подолати несприятливу ситуацію, з іншого – вона може змусити вас звинувачувати себе в дії непереборних сил. Остаточне слово за вами.

Сподіваюся, ви зрозуміли загальну картину. Інші прийоми у списку говорять самі за себе. Не забудьте додати те, що я, можливо, пропустила.

А тепер починайте оцінювати. Те, що вам допомагає, отримує «А». Це той мотив, який вам конче необхідний, якщо ви збираєтеся зробити своє життя гідним. Будь-який прийом зі списку, у якому ви не впевнені, треба обмірковувати, перш ніж випробовувати на собі.

Найголовніше – без вагань відсіювати будь-який метод, що не дав вагомих результатів. Поставте «F» і викиньте його з голови. Можливо, він був чудодійним засобом для когось іншого, та вам не підходить. Використавши непридатні для вас мотиваційні техніки, ви можете собі зашкодити. Пам'ятайте про історії, які ви писали й читали на початку розділу. Уся справа – у помилковому ставленні.

Правильне ставлення теж здатне суттєво все змінити. Ви вже усвідомили це, чи не так?

Поставте свої оцінки просто в цій книжці, якщо бажаєте. Я також подала колонку для приміток – отже, ви можете стисло пояснити свій вибір. Коли в майбутньому ви повертатиметеся до цієї сторінки, вам буде легше пригадати хід своїх думок.

От і все. Я сподіваюся, ви починаєте розуміти причину більшості своїх минулих невдач. Проблема була зовсім не у вас. Ви просто користувалися не тими мотиваційними методами – немов намагалися витрати забіг із

камінчиком у черевіку. Хіба ви не згодні, що заслуговуєте на ще один шанс? Погляньмо, як легко побудувати життя своєї мрії, коли в руках – потрібні інструменти. Ось як насправді перемагають переможці: вони з'ясовують, що їм потрібно для досягнення найліпшого результату, – і домагаються цього.

Саме так зараз можете зробити й ви – у вас уже достатньо знань, аби створити власну мотиваційну програму. Якщо вам потрібна похвала, проінструкуйте своїх друзів, і хай вони частіше вас хвалять. Якщо потрібен прочухан, домовтеся зі своєю приятелькою про взаємну допомогу. Ваша приятелька може сварити вас (якщо це для вас є дієвим стимулом). А ви нагадуватимете їй, як потішається її вороги, коли вона зазнає поразки (якщо такий метод спрацьовує в її випадку). Якщо раптом ви працюєте ефективніше за наявності чітких термінів, установіть їх собі та зробіть відмітку в календарі, чи дайте кому-небудь обіцянку здійснити свій намір до певної дати. Якщо вам краще працювати в команді, залучіть до свого проекту інших; якщо вас стимулює змагання, влаштуйте його собі. Більше ніколи не оцінюйте власні потреби й не намагайтеся досягти успіху, використовуючи чужі мотиваційні підходи. Забудьте про це. Ви краще за всіх знаєте, що вам потрібно, тому прислухайтеся до себе.

Думаю, цей урок був для вас певним одкровенням. Ви засвоїли його добре, якщо зрозуміли, що є безліч методів мотивації, та чітко усвідомили, що використовувати варто тільки ті, які підходять саме вам.

УВАГА! КОЛОДА ПАМ'ЯТІ: ЗВІТНА КАРТКА З МОТИВАЦІЇ

Тепер відкрийте упаковку чистих карток розміром 3 ? 5 дюймів, про які я говорила раніше. Ви створюватимете Колоду пам'яті. Тут ви записуватимете найважливіші речі, які маєте запам'ятати. Упродовж дня, щойно у вас з'являтиметься вільна хвилинка, витягайте цю колоду, перетасовуйте картки і читайте свої записи. Старих способів мислення позбутися складно – вони чинять опір до останнього, а нові легко зникають. Отже, вам знадобиться цей нехитрий метод, аби закріпити вивчене.

Витягніть із Колоди пам'яті білу картку 3 ? 5. На одному боці напишіть заголовок – слово «Так». Нижче запишіть лише ті методи, які отримали оцінку «А», такі як: «навчання», «обіцянка винагороди» чи «похвала». Під списком намалюйте стрілочку, спрямовану донизу, – вона нагадає вам, що треба перегорнути картку. На іншому боці напишіть «Ні» та вкажіть усі методи з оцінкою «F», як-от: «прочухан», «змагання» тощо.

Тепер знову покладіть картку до Колоди пам'яті, перетягніть її гумою та тримайте поряд, поки читатимете далі.

Вітаю! Ви щойно засвоїли Урок перший: ставтеся до себе як до переможця – і незабаром ви ним станете.

УРОК ДРУГИЙ. Знайдіть собі союзників

Коли воїни наших племен укладалися спати, вони оточували себе союзниками, які мали наглядати за ними, – адже коли вночі душа залишає тіло, аби мандрувати світом сновидінь, тіло не в змозі захистити себе.

Ден Джордж[16 – Ден Джордж (1899–1981) – вождь одного із племен на південному заході Канади; відомий актор, письменник, активний захисник прав корінних народів країни.], член племені тлінгітів[17 – Тлінгіти – індіанський народ, який живе в південно-східній частині Аляски та на прилеглій території Канади.], Гейнс, Аляска, 1959

Тепер, зрозумівши, що мотивує вас до дій, ви зможете вирушити у свою велику подорож. Однак невідоме часто лякає нас. Вам знадобляться дві речі, без яких ви обходилися, коли жили рутинним життям: відважність і безпека. Наше суспільство не поспішає задовольняти такі потреби. Уважають, що ми якось віднайдемо їх у собі.

Америка – країна індивідуалістів і людей ініціативних, звиклих самостійно вирушати на пошуки свого щастя. У світі наших пращурів було більше формальностей. Розпочати щось нове було важче, бо діяло значно більше обмежень і правил. Родини та громади зазвичай значно суворіше контролювали всіх, хто входив до їхнього складу, та вважали це більш виправданим, ніж вважаємо ми. Традиції були сталими.

Сьогодні ми отримали свободу вибирати наші власні шляхи, і це великий дар. Проте ми позбавлені значної частини підтримки, властивої старому світу, тому більшість із нас не бажає або боїться на повну користуватися своєю свободою. Наша індивідуальність коштувала нам неабияких утрат, і глибоко в душі ми це знаємо. У компаніях, армії, школах також це знають. Коли в цих структурах хочуть домогтися серйозних результатів, там створюють групи підтримки, які й виконують поставлені завдання. І хай як завзято соціальні інституції проповідують індивідуальність, вони надто прагматичні, аби цілком на неї покладатися.

Засвоюючи подальші уроки, коли ваша мрія почне набувати форми й у вас з'явиться рішучий намір здійснити її, ви навчитесь створювати власну, особисту команду підтримки, як це роблять установи. Утім, навіть для того, щоб узятися за пошуки своєї мрії, ви потребуватимете відчуття безпеки. Якщо ви будете наодинці, ваш інстинкт самозбереження перебуватиме насторожі день і ніч – цей стрес вас виснажить. Вам необхідна відвага, яка народжується з усвідомлення, що ви не самотні. Вам необхідна команда, особлива команда, яка чатуватиме вас упродовж подорожі у світ вашої мрії, – уявна команда спільників.

Яка може бути користь від уявних спільників? Вони не триматимуть драбину, коли ви підніматиметеся на дах, проте вони заповнять порожнечу, що виникає в самотній душі та змушує вас почуватися непевно – а непевність завжди супроводжує мандри незвіданими світами. Не помиліться, адже ви стали саме на такий шлях пригод. Ви вирушаєте на пошуки життя, яке вам до вподоби, спираючись на таланти і здібності, на які ви, можливо, раніше не зважали. Хоч як ви налаштовані, така пригода завжди видається ризикованою.

Корінним американцям це відчуття відоме дуже добре. Вони знають, як заручитися підтримкою спільників в особі духів. Ви теж маєте духів-спільників, і урок другий допоможе вам їх знайти.

Урок другий. Знайдіть собі союзників

Більшість із нас пам'ятає, як хтось підтримував нас час від часу, коли ми потрапляли в біду. Поверніться на хвилину в минуле і пригадайте один такий випадок. Можливо, то була ваша мама, яка захистила вас від цькування, або дідусь, який став на ваш бік, коли мама розлютилася на вас. Може, дружина захистила вас перед родичами чи за вас заступився товариш, коли вчитель був несправедливим. Навіть якщо спільники були у вас рідко,

такі ситуації чудово запам'ятовуються. Власним нутром ми гостро відчуваємо відмінність між самотністю за хитких обставин і усвідомленням підтримки.

Історично склалося так, що корінним американцям ніколи не бракувало спільників. Вони беззастережно могли покласти на членів свого племені та на інші племена, з якими уклали союз. Водночас вони визнавали потребу в духах-спільниках, могутніх силах, до яких вони зверталися по допомогу в разі потреби. Переважно то були духи їхніх предків, духи тварин-тотемів[18 – Тотем – істота чи предмет, що є засновником племені.]: вовка, ведмедя чи крука. Вірили, що ці духи-спільники були зобов'язані захищати своїх живих дітей, коли б ті до них не звернулися, – тобто на них можна було цілком покласти. Корінні американці вірили: щоразу, засинаючи, уві сні вони вирушають у подорож до далекої невідомої землі. Вони збирали навколо себе духів, аби ті були насторожі, доки вони не повернуться до свідомості.

Вірите ви в духів чи ні, та ви мусите визнати, що ця практика свідчить про глибоке розуміння людської натури. Якщо ви коли-небудь зважувалися самотужки здійснити сміливий крок – полишали домівку дитиною чи намагалися опанувати іноземну мову в дорослому віці – ви чудово розумієте це почуття самотності та невпевненості у своїх силах. Не тому, що ви слабкі, а тому, що це властиво вашій природі.

Усі зміни, навіть приємні, зумовлюють страх. Первісний інстинкт, що сидить глибоко в кожному, не дозволяє нам довіряти невідомому. Сумніваєтесь? Улаштуйте наступний експеримент. Увійдіть до фойє незнайомої офісної будівлі, підніміться найближчим ліфтом або сходами на будь-який поверх і ступіть уперед. Від ліфта трохи пройдіть холлом і зупиніться на хвилину. Уважно прислухайтесь до своїх почуттів. Мабуть, вам буде трохи незатишно, бо ви не знатимете, що відповісти, раптом хтось поцікавиться, чому ви туди прийшли. Це нормально. Та ви не просто розгубитеся, у вас виникне якесь невизначене відчуття. То буде певною мірою тваринна тривога.

Тепер спробуйте провести такий самий експеримент, але разом із приятелем, і ви помітите, що почуваетесь зовсім по-іншому. Змінюється все. Хоч ви досі не знаєте, де перебуваєте, і вам трохи ніяково від запитання про причину свого перебування в офісі, проте поряд із вами є людина, яка переживає те саме, тож ваші побоювання зникають.

Компанія рятує вас не лише від тривоги, вона рятує вас і від болю.

Пошуки мрії можуть змусити вас почуватися сиротою. Якщо це здається вам перебільшенням, замисліться ненадовго. Щоразу, залишаючи знайому місцину й вирушаючи в незвіданому напрямку, ви стаєте аутсайдером. Ви не знаєте пароля до вашого пункту призначення, тамтешніх звичаїв, і, ймовірно, вас там ніхто не зустрічатиме з розкритими обіймами.

Навіщо життю, до якого ми прагнемо, вести нас до невідомих світів? Бо (хіба що за винятком одиниць щасливчиків, які вдало вписались у світ своїх батьків) ми всі маємо залишити домівку, аби піти за покликом власного серця. Ми знали, ким ми є вдома, знала це й наша родина. Та навряд чи їм була знайома та сторона нашої особистості, що плекає таємні мрії. Якщо вашій родині подобається обробляти землю і вона належить до невеликої громади, вони не зрозуміють дитину, яка воліє подорожувати світом і жити у великому місті. Вони можуть сприйняти це як відмову від їхніх устоїв. Їх можуть налякати чи розсердити ваші небезпечні амбіції. Вони можуть навіть побачити у вас чужинця та відштовхнути від себе. По суті, ви залишаєтеся на самоті. Ви вже не є одним цілим зі своєю родиною, водночас у жодному іншому місці ви ще не почуваетесь як удома.

Як трапляється, що ми є такими несхожими на своїх родичів? Ми можемо розмовляти однією мовою, так само поводитися, та коли йдеться про наші заповітні мрії, на арену виступають таланти, обдарування, особливі стилі мислення. Наші здібності є успадкованими властивостями. Якщо ви швидко бігаєте чи відрізняєтесь особливою грацією в танцях, це означає, що ви отримали в спадок здатність відчувати власне тіло в просторі. Якщо ви обожаєте малювати, – ви, можливо, успадкували дар своєрідно бачити навколишній світ. Такі таланти рідко трапляються у ваших братів, сестер або батьків.

Генетичні риси мають властивість ховатися впродовж багатьох поколінь, а потім раптом без попереджень з'являтися в родинах, де їх не розуміють. У бухгалтера чи зварника може народитися син або дочка, які несподівано стають ученими-садівниками. Проте для недосвідченого ока садівник-початківець несхожий на садівника – він схожий на пересічну людину, яка валяє дурня, копирсаючись із рослинами. Я знаю обдарованого математика з родини художників, які переконані, що їхній син невдаха, бо для них математика є буденним предметом, що не потребує творчого підходу.

Несхвальна реакція родичів глибоко проникає у вашу чутливу дитячу душу та розхолоджує вас. Саме тоді стає боляче. Саме тоді вам найбільше бракує підтримки. Саме тоді ви відчуваєтеся сиротою.

А сироті дуже складно йти за своєю мрією. Найчастіше ми намагаємося переконати себе у власній сміливості, якої насправді не відчуваємо. Утім позитивне мислення й аутотренінг не створять відчуття безпеки, бо, вдаючись до подібної тактики, ми діємо самотньо. А коли ми самотні, ми не можемо позбутися почуття, ніби ми – сироти. Коли ми самотні, ми не в змозі залатати ті вибоїни, що їх залишає в нашій самооцінці жорстокий світ.

Вам потрібні союзники, і негайно!

Вам потрібні люди, які вірять у вас і бачать ваш талант зараз, на початку, коли ви й самі ще в ньому не переконані. Де ви повинні за такий короткий термін знайти спільників? Одного дня ви будете готові вирушити на пошуки реальних людей, які могли би підтримати вас. Я поділюся з вами певними ідеями й допоможу їх віднайти (див. урок сьомий, «Банк ідей»).

Однак на вихідному етапі реалізації цієї програми вам потрібно створити команду прихильних до вас духів – так, як це роблять корінні народи Америки, – ви маєте оточити себе ними, щоб вони захищали вас від невпевненості та смутку під час вашої подорожі в пошуках мрії.

Навряд чи ми в змозі встановлювати зв'язок зі світом духів так легко, як це до снаги корінним американцям, але, використавши уяву та пам'ять, ми здатні впоратись із цим завданням досить непогано.

Можливо, вам захочеться залишити таких союзників біля себе назавжди, навіть коли у вас буде реальна команда підтримки, тому що уявні спільники мають великі переваги.

Уявні спільники так само потрібні, як і справжні

По-перше, ви можете обрати кого завгодно. Я ніколи не отримувала згоду від Альберта Ейнштейна, щоб розвісити його фотографії у всьому будинку, та я не думаю, що він був би проти скласти мені компанію – адже йому це майже нічого не коштує. У моєму гаманці є ізраїльський банкнот номіналом десять шекелів із побляклим портретом Голди Меїр[19 – Голда Меїр (1898–

1978) – ізраїльська державна діячка, одна із засновників держави, 4-й прем'єр-міністр Ізраїлю.]. Щоразу, коли я дивлюся на її вольове, доброзичливе обличчя, це надає мені трошечки мужності. Серед світлин, які я ношу із собою, є фото одного з моїх улюбленців із минулого – гарного, довгошерстого чорного собаки. Я переконана, що він – могутній і люблячий дух, завжди готовий уявно підтримати мене, коли б я до нього не звернулася.

Є ще одна чудова причина для створення уявних союзників: це нагода навчитися просити про допомогу й отримувати її. Нам потрібна така практика, бо більшості з нас бракує досвіду в плані пошуку спільників. Якщо ви не належите до тих, кому неабияк пощастило зростати в оточенні найкращих друзів, вам доведеться дізнаватися на самоті, чого чекати від справжньої дружби. Також потрібно вміти просити про допомогу. Мало хто володіє цим умінням із дитинства, решті доводиться цього вчитися. Якщо ви прагнете навчитися розпізнавати та впускати до свого щоденного життя справжніх, живих союзників, знаходити відданих друзів і самі теж бути такими, ви маєте набути нового досвіду. Вам необхідно зрозуміти, як це – мати однодумців, мати право звернутися по допомогу, бути сміливими, – усе це роблять ті, у кого в душі панують спокій і відчуття захищеності. Пошуки уявних прихильників дадуть вам це розуміння.

Спершу ви повинні з'ясувати, що вам потрібно від союзників.

Вправа 1: Що вам потрібно від союзників?

Замисліться на хвилинку й уявіть те, що ви хотіли б отримати від своїх якнайкращих союзників. Вам доведеться докласти певних зусиль, бо, мабуть, ви не звикли мати багато прибічників і не знаєте, чого побажати. Подивіться на мої пропозиції: можливо, вони допоможуть вам зрушити з місця.

Мені потрібні спільники для того, щоб вони:

? любили мене таким (такою), яким (якою) я є, – тоді мені не доведеться перейматися тим, як їм догодити;

? давали мені добрі поради (здається, вони чимало знають);

? підбадьорювали мене й не дали полишити свою мрію, раптом мені захочеться це зробити;

? використовували свою силу на мою користь;

? у важливих речах були схожими на мене – між нами не повинно бути суттєвих відмінностей;

? мали що розповісти цікавого, щоб мені не було нудно;

? були впевнені, що мої мрії справжні та я маю талант, аби втілити їх у життя;

? завжди, коли потрібно, підтримували мене.

Звучить дивовижно, чи не так? Це лише перелік бажань, не більше, тож не вагайтеся й додайте від себе все, що вам заманеться.

Запишіть свої відповіді на окремому аркуші в нотатнику, потім уважно перегляньте написане. Ваш список буде не такий, як мій або чийсь інший. Виконайте наступну вправу, і ви зрозумієте, про що йдеться.

Вправа 2: Оцініть усі пункти в списку

Цілком імовірно, що вам сподобалися всі бажання з мого переліку, а також, звісно, ті, що ви додали до власного списку, проте не всі вони однаково важливі. Тепер я хочу, щоб ви пронумерували пункти в певному порядку – від найбільш до найменш значущих для вас. Біля найважливішого поставте «1», біля наступного за важливістю – «2» і так подібно. Тепер уявіть, що у вашому списку – лише п'ять рядочків для тих ролей, які гратимуть ваші союзники (насправді їх не лише п'ять, та для цієї вправи припустимо на хвилинку, що більше місця немає). Якби вам довелося викреслити всі пункти за винятком п'яти, яким би ви надали пріоритет?

Ви можете цього ще не усвідомлювати, та ви зараз розробляєте особистий список, унікальний відбиток ваших власних, індивідуальних потреб. Жодна людина у світі не змогла би скласти цей список замість вас. Тільки ви розумієте, що вам потрібно, аби зробити все якнайліпше.

Утім, навіть занотувавши все необхідне, ви не завжди добре пам'ятатимете цей список. Ви не звикли думати про свої потреби в такій комбінації, тому їх перелік може легко забутися. Це означає, що час додати ще одну картку до вашої Колоди пам'яті, яка би постійно нагадувала вам про суттєві для вас речі.

УВАГА! КОЛОДА ПАМ'ЯТІ

Візьміть чисту картку розміром 3 ? 5 дюймів і напишіть зверху: «Мені потрібні спільники для того, щоб вони...» Потім занесіть до картки всі свої бажання з вправи 1 – те, що ви хотіли б отримати від своїх союзників. Не зупиняйтеся на п'яти пунктах, запишіть усе, що тільки спадає вам на думку, з обох боків, – тільки пишіть розбірливо. Якщо можливо, залиште трохи місця: раптом найближчими днями чи тижнями у вас виникнуть інші ідеї.

Тепер щоразу, починаючи перебирати картки з Колоди, ви будете натрапляти на цю, і вона вам нагадуватиме, чого ви чекаєте від своїх спільників. Щойно ви засвоїте це, у вас буде два варіанти, причому обидва вкрай корисні для вас. Ви можете зрозуміти і простити собі, раптом забракне сил. Або ж зібрати навколо себе всіх своїх помічників і отримати те, що вам потрібно.

А зараз наступне запитання: кого б ви воліли бачити серед своїх союзників?

Вправа 3: Складіть список кандидатів у союзники

Кого б ви хотіли бачити на своєму боці? Спочатку проведіть великомасштабний пошук, залучивши до свого списку якомога більше кандидатів. Улаштуйтеся зі своїм записником і олівцем у тихому куточку, де ви матимете можливість трохи поміркувати, і занотуйте імена всіх потенційних прибічників, яких тільки згадаєте.

Аби ваша уява працювала краще, погляньте на наступні категорії та спробуйте згадати принаймні одне ім'я в кожній із них. Я робитиму це разом із вами, аби ви бачили мої варіанти.

Історичний діяч: Марко Поло, бо він захоплювався пригодами й мандрями. Абрагам Лінкольн, адже він такий добрий і втішний на вигляд. Голда Меір –

вона була земною, мудрою та вміла співчувати. Альберт Ейнштейн, тому що він обожнював думати.

Хто-небудь із дитинства: мій дідусь Макс – незважаючи на те, що він не розмовляв жодною відомою мені мовою, ми завжди чудово розуміли одне одного.

Літературний герой, кіно- чи телеперсонаж: Джо з «Маленьких жінок»[20 – «Маленькі жінки» – роман американської письменниці Луізи Мей Олкотт (1832–1888), у якому розповідається про життя чотирьох сестер із бідної, проте дружної родини; його вважають класикою підліткової літератури.] – вона була творчою, люблячою і веселою; Йентл (із однойменного фільму[21 – «Йентл» (1983) – американська музична мелодрама Барбари Стрейзанд. Героїня фільму – єврейська дівчина, яка перевдягається й удає із себе хлопця, аби, попри традицію, здобути освіту й піти шляхом свого батька-рабина.]), яка любила вчитися й наважилася піти за своєю мрією; Ширлі Валентайн (із однойменного фільму[22 – «Ширлі Валентайн» (1989) – фільм британського режисера Льюїса Гілберта, що розповідає історію домогосподарки, яка зважується докорінно змінити своє життя.]) – відважна й кумедна, вона могла би стати чудовою подругою. Також Голді, головна героїня дитячої книжки «Goldie the Dollmaker»[23 – «Goldie the Dollmaker» («Голді-лялькарка») – дитяча книжка американської письменниці та ілюстраторки М. Б. Гоффштейн (нар. 1942 р.). Головна героїня – Голді – живе на самоті в маленькому будиночку в лісі; у власному світі, сповненому тепла й любові, вона створює дивовижні ляльки, які стають для дітей справжнім скарбом.], та Бабетта з кінофільму «Бенкет Бабетти»[24 – «Бенкет Бабетти» (1987) – кінострічка данського режисера Габріеля Акселя, що розповідає історію жінки, яка працює прислугою в невеличкому рибальському селі. Отримавши неочікуваний виграш, вона – найкращий у минулому кухар знаменитого паризького ресторану – без жалю витрачає цілий статок на добру справу.], тому що вони обидві – справжні митці.

Живі та померлі герої вашого дорослого життя: Вінсент ван Гог – я в захваті від його листів братові Тео, у яких він писав про французьке село; жінка (не пам'ятаю її ім'я), яка рятувала дітей у роки Другої світової війни[25 – Автор, імовірно, має на увазі Ірену Сендлер (1910–2008) – польську соціальну працівницю, яка під час Голокосту врятувала близько 2500 єврейських дітей. У 1965 році державою Ізраїль Ірена Сендлер була відзначена почесним званням Праведника народів світу.]. Дідусь у грецькому селищі, витривалий і терплячий. Мій гарний чорний собака.

Ось такий у мене список.

Тепер складіть свій. Розгорніть записник на чистій сторінці, позначте на ній дату й напишіть імена всіх своїх союзників, які тільки спадуть на думку. Занотовуючи імена, намагайтеся уявити перед собою обличчя. Не обмежуйтеся категоріями, що є в мене. Збирайте собі спільників звідусіль. У майбутньому ви будете поповнювати цей список. Помістіть усіх на одній сторінці. Між іменами залиште трохи вільного місця, аби до кожного додати пояснення й обґрунтувати свій вибір – як зробила я.

Закінчивши роботу, перечитайте свій список – погляньте, кого ви обрали та що написали. Чи не характеризує він вас певним чином? Мій, наприклад, може дещо про мене розповісти. Цілком очевидно, що мені дуже важливо, аби мене розуміли. Це дає мені відчуття безпеки та впевненості. Я також бачу власне прагнення оточити себе цікавими, незалежними людьми, які дотримуються незворушних принципів і мають багатий досвід. А що ви помітили? Візьміть олівець, підкресліть ключові для вас слова і поміркуйте, що вони можуть про вас розповісти.

Ще одне. Чи помітили ви, наскільки теплішим став ваш світ, коли ви думали про тих людей і писали їхні імена? Вам подобаються люди, про яких ви думали, і ви готові повірити, що й ви подобаєтеся їм також. У якомусь сенсі ваші роздуми й занотовування були не чим іншим, як медитацією. Ідеться про медитацію в її первинному значенні. Не спустошення розуму, а його наповнення, наближення вас до предмета ваших думок, проникнення всього, що ви написали, у ваш розум. Така мисленнева діяльність зігріває вашу душу.

Погляньте знову на свій список імен і уявіть на хвилинку, що ви здатні зазирнути в очі декому із цих людей. Приготуйтеся до зворушливих вражень. За мить ви впустите своїх союзників до власного життя, до свого реального життєвого простору. Та наразі лише те, що ви думаете про них, дивитесь у їхні обличчя, уже має на вас потужний вплив. У щоденній метушні легко забути всіх видатних особистостей – справжніх і вигаданих, які стали невід'ємною частиною вашого життя. Та якщо просто припустити, що вони на короткий час опинилися поряд, ви зрозумієте: кожен, хто зачепив ваше серце, залишиться з вами назавжди й терпляче чекатиме, щоб огорнути теплом і підтримати вас, коли б ви про нього не згадали.

Саме тому треба подбати, аби їхні імена були з вами повсюди.

УВАГА! КОЛОДА ПАМ'ЯТІ

Витягніть іще одну картку. Назвіть її «Союзники» та занесіть усіх до списку. Сподіваюся, імен набралось чимало і вам доводиться писати дрібним почерком, аби вмістити їх. Коли закінчите, поверніть картку до Колоди пам'яті. Сидячи в автобусі чи в приймальні або чекаючи, доки ваш співрозмовник візьме слухавку, навмання перегляньте свої картки – ви напевне натрапите на цю. Прочитайте список і зверніть увагу на ім'я, на якому зупиниться ваш погляд. Цей перший, випадковий вибір і є потрібним варіантом. Несподівано ви відчуєте, ніби до вас приєднався ваш віртуальний помічник – якраз той, який вам потрібен цієї миті.

Вправа 4: Зберіть своїх союзників навколо себе

Аби впродовж дня не забувати своїх спільників, подбайте про те, щоб вам було комфортно з ними під одним дахом – ніби вас приїхали провідати любі родичі. Найліпше – знайти місце, де вони могли би розміститися. Огляньте свою кімнату й поміркуйте, де їм було б найкраще. Деякі з моїх прибічників зайняли стільці за письмовим столом, тому що саме там вони потрібні мені найбільше. Ширлі Валентайн у моїй уяві сидить, схрестивши ноги, на ліжку в мене за спиною, на обличчі в неї усмішка, а в руці – плакат із краєвидом Греції. Бабетта примостилася праворуч від мене й витирає чоло кухонним рушником, відпочиваючи після приготування їжі. Де б ви розташували своїх союзників?

Дістаньте нотатник і запишіть, де б ви воліли бачити своїх уявних друзів, коли вони зберуться біля вас. Огляньте свій будинок і своє робоче місце та віднайдіть куток для кожного. Щоб не забути, де ви їх розмістили, занотуйте все. Без власного місця ваші союзники не будуть справжніми.

Найближчими тижнями спробуйте знайти світлини чи картини з їхнім зображенням, або ж самі намалюйте їх портрети. Потім розташуйте на відповідних місцях, аби побачити їх, ледве підвівши очі. У моїй кімнаті фотографія Ейнштейна стоїть на книжковій шафі, а Голді-лялькарка дивиться на мене зі сторінки книжки, улаштувавшись на столі біля комп'ютера. Ви можете прикріпити фото одного зі своїх союзників до лампи, аби згадувати про нього чи неї щоразу, коли вимикаєте світло, а іншого – до входних

дверей, аби він супроводжував вас, коли ви виходите з дому в повсякденних справах.

Приблизно так. Тепер вони здаються реальнішими, чи не так?

Вправа 5: Хай ваші союзники заговорять

На цьому етапі ваші союзники можуть здатися такими реальними, що ви ледве не чуєте їхні голоси. Що, на вашу думку, вони сказали б вам зараз? Уявіть, ніби всі вони розмістилися на своїх місцях. Із якими словами вони звертаються до вас цієї миті? Я, скажімо, почула таке:

Бабетта: «Художник ніколи не буває бідним».

Ширлі Валентайн: «Оскільки ти дослухаєшся до власного серця, ти не припустишся надто серйозних помилок».

Голді: «Тут поблизу є щось прекрасне, чим можна помилуватися? Твоїй душі краса надзвичайно потрібна».

Марко Поло: «Кидай роботу й починай мандрувати! Тобі відкривати нові світи!»

Ейнштейн: «А я гадаю, Марко, що тут, у її роботі, теж багато чого незвіданого».

Тепер запишіть усе, що почули ви. Якщо однієї сторінки не вистачить, продовжте на наступній. Не поспішайте, прислухайтеся. Ви почуєте їх.

Гаразд. Отже, у кожного із ваших спільників є ім'я, свій куточок і голос. Для вас вони справжні, і ви можете будь-коли зібрати їх навколо себе.

Зачекайте хвилинку. Пропоную додати трохи реальності!

Хіба ваше раціональне «я» не протестує й не переконує вас, що, якими б славетними не були ваші союзники, у реальному житті ви таких ніколи не знайдете? Що ж, можливо, ви маєте рацію.

Назад до реальності

Чи зможете ви коли-небудь знайти реальних людей, здатних надати вам підтримку, яку ви описали у своєму списку побажань? Чи може реальність здійснити ваші фантазії? Звісно ні – хіба що вам дуже-дуже-дуже поталанить. Реальні люди мають свої власні потреби, проблеми і зазвичай якісь свої примхи – у них нечасто є час і бажання цілком присвятити себе вам. Однак реальний, у всіх відношеннях досконалий союзник, готовий віддатися вам повністю, зовсім не потрібен! Навіть уявних спільників ви обираєте заради однієї-двох притаманних ім'я, а їхня компанія вам знадобиться лише час від часу та й то ненадовго. Так само і з реальними помічниками. Насправді потреби в якійсь надзвичайній підтримці немає – лише в невеличких, справді потрібних вам дозах.

Та чи не віддалить вас від реального світу цей уявний рай із видатних союзників? Звісно ні. Ви знаєте різницю між дійсністю та фантазією. Ви просто збагачуєте своє справжнє життя, ви не підміняєте його. Ви лише намагаєтеся покращити свою реальність.

Кого б ви відтепер не зустрічали, ви будете насторожі, чатуючи на риси, які вам так дорогі у ваших спільників. Ви помічатимете, кому їх бракує,

а в кого вони є. Коли ви порівняєте реальних людей із ідеалом, у вас ніби відкриються очі. Ви збагнете, що деякі з ваших приятелів поведуться не надто добре – ви можете навіть сказати їм про це. Можливо, ви з'ясуєте, що люди, які ніколи не опинялися в центрі вашої уваги, весь цей час непомітно були вашими відданими друзями, і почнете цінувати їх, як вони того заслуговують. Отже, хоча ніхто з людей (і уявних союзників також) ніколи не відповідатиме всім вашим вимогам, нові знання підвищать ваші шанси залучити до свого життя гідну компанію. Підтримка уявних дружніх стосунків із союзниками стане для вас чудовим досвідом.

А ваша уява – набагато потужніший навчальний інструмент, ніж ви гадали. Я читала про професійного лижника – із ним трапився нещасний випадок, і він провів декілька місяців прикутий до ліжка. Щодня він лежав годинами із заплющеними очима, уявляючи, як він катається вкритими снігом схилами гір. Коли він нарешті одужав і став на ноги, лікарі були здивовані – його м'язи майже не зазнали атрофії після тривалої нерухомості. А щойно він отримав можливість знову повернутися на гірськолижну трасу, його час перевершив усі очікування.

Коли кликати союзників?

Вам ні до чого проводити по кілька годин на день, управляючись у спілкуванні із союзниками, та в критичні моменти їхня компанія не завадить: ви просто нагадаєте собі, що не самотні, й отримаєте корисну пораду. Є три випадки, коли звернутися до союзників найважливіше: уранці, щойно ви прокинулися, перед тим, як ви розплющите очі; потім серед дня – вони допоможуть вам зібратися з думками та згадати, ким ви є; і нарешті пізно ввечері, коли вимикатимете світло. Поринаячи в сон, спробуйте уявити, ніби ваші спільники ведуть дружню дискусію, що надзвичайно вас тішить. Якщо ви засинаєте з такими почуттями, ваше тіло розслабляється й у вас здоровий сон. Незабаром я дам вам більше рекомендацій щодо корисних розмов, які можна намалювати у своїй уяві, лягаючи в ліжку. Та насамперед хочу попередити вас про ситуації, коли звертатися до союзників конче необхідно, і такі ситуації виникають спонтанно.

Ви завжди повинні скликати своїх спільників, коли відчуваєтеся сиротливо.

Як тільки обставини змусять вас відчути самотність і невпевненість, як тільки вам почне здаватися, що ваші мрії недолугі і прагнути їх безглуздо, – це сигнал: негайно звертайтеся до союзників. Спочатку мрії дуже тендітні. Вони тримаються лише на сподіваннях і уяві. Доки вони не набрали силу, їх легко зруйнувати й перетворити на попіл. Відчуття самотності робить їх ще хисткішими.

Ви можете цього навіть і не усвідомлювати, та саме тоді вас огортає біль.

У таких випадках можна спробувати позбутися цього відчуття за допомогою самовмовляння. Проте внутрішнього діалогу недостатньо, щоб утамувати сердечний біль, спричинений самотністю. Ресурси, здатні відновити ваш баланс, є глибоко всередині вас, але до них важко дістатися, лише переконуючи себе почуватися краще. Це лише підсилює самотність і підтверджує той факт, що вам ні з ким поговорити, крім як із собою. Коли ми видумуємо собі спільників, ми зазвичай заповнюємо цю порожнечу, згадуючи, як хтось піклувався про нас у дитинстві.

Ви можете заперечити, що вигадування спільників – це черговий спосіб вести розмову із самим собою, та ви побачите, наскільки ця практика яскравіша і змістовніша. Наш розум за своєю природою є допитливим і невгамовним, легко потрапляє в полон до нових вражень, людей

і пригод, – отже, ваша голова охочіше допомагатиме вам, коли ви розгорнете перед нею справжню виставу з діалогом.

Тож замість вихваляти себе самим дозвольте це робити своїм союзникам, а замість того, аби вести внутрішній діалог, зверніться по пораду до своїх спільників. Це захопливіше й цікавіше, до того ж на якийсь час ви відчуєте, ніби ви – улюблена дитина, а не сирота.

Вправа 6: Опишіть свої перші зустрічі із союзниками

Упродовж наступних трьох-чотирьох днів не забувайте спілкуватися з деякими зі своїх спільників щоранку, перед тим як устати, бодай раз удень, а також щовечора, перед сном. Якщо вони щось вам казатимуть, занотуйте їхні слова на картки – потім додасте їх до своєї Колоди пам'яті. Скріпіть картки канцелярською скріпкою, аби наприкінці дня не забути переглянути їх.

Ця програма дається вам важко? Тоді ви робите щось не так

Більшість із нас, немов слухняні дітки, сумлінно намагається виконати всі завдання – так само як виконували б важке домашнє завдання. Проте я хочу, щоб ви зробили все можливе, аби зустрічі з однодумцями з вашого списку не перетворилися на обтяжливу принуку на кшталт присідань. Зустрічі із союзниками мають залишати враження в тій частині вашого мозку, де зберігаються спогади про щасливі часи та безхмарні фантазії. Завдяки цьому ви завжди будете гостинно на них чекати. Незабаром вам не треба буде нагадувати, що у вас є спільники. Це як вітаміни для вашої душі.

Коли ви схибите і пропустите якесь із трьох щоденних побачень, ні про що не хвилюйтеся. Потрібно лише кілька приемних зустрічей, аби ви звикли до думки, що ви не самотні, і та думка міцно закарбувалася у вашій пам'яті. Згодом усе відбуватиметься автоматично. Це не потребує важкої, постійної праці, тож не варто бути до себе надто суворим, навчаючись спілкування із союзниками.

Щодо впорядкованості такого спілкування, тут я, по правді, маю кілька ідей, які можуть стати для вас несподіванкою.

Майже всіх нас привчають до думки, що завершити будь-яку справу можна тільки завдяки наполегливості й непохитності. В окремих випадках так і є, та це трапляється значно рідше, ніж ми можемо собі уявити. Читаючи цю книжку, ви помітите, що в ній більшість вправ забирає зовсім небагато часу – їх можна виконати у вільну хвилину. Я дуже обережно ставлюся до прагнень бути послідовним і робити все щодня, мов заводний. Передусім неухильно дотримуватися встановленого режиму й ніколи не відхилятися від нього – надто складно: в іншому разі всі б так і робили. Та основне, що такі намагання налаштовують вас на поразку.

Програми, які вимагають від вас кожного дня щось писати – чи робити щось інше, – створені з добрими намірами, та, як на мене, очікувати від них реальних результатів не варто. Не важливо, як довго ви дотримуетесь певного розкладу, урешті-решт, ви його порушуєте. Більшості з нас послідовність не притаманна. Мій приятель щоранку медитував упродовж трьох тижнів, і воно йшло йому на користь. Тепер він ледве не соромиться того, що не витримав такого графіка.

«Невже ти серйозно сподівався, що медитуватимеш кожного Божого ранку решту свого життя?» – запитала я. «Тебе послухати – то, схоже, я впадаю в крайнощі, – відповів він, – проте я все одно почуваюся невдахою».

Знайте: завжди, коли надто багато людей не відповідають вимогам, справа не в людях, а у вимогах.

Я хочу тут створити програму, яка відповідатиме звичайному ритму життя реальних людей. Усі спроби запровадити жорсткі зміни у власний розпорядок дня є дещо необачними: річ у тому, що ми ніколи нічого не знаємо напевно. На моїй пам'яті було зруйноване не одне непохитне переконання, і наші погляди змінилися на протилежні. Цікаво, скільки людей страждають тепер від проблем зі спиною через те, що їх учили сидати з положення лежачи та піднімати ноги, не згинаючи коліна? Цікаво, скільки людей мають підвищений рівень холестерину, бо десятиліттями нас переконували їсти якомога більше м'яса та якомога менше вуглеводів? У 30-ті роки ХХ ст. багато американців грудне вигодовування вважали негігієнічним і антинауковим! Хто знає, яку з беззаперечних істин буде спростовано наступною?

Такі перетворення мають насторожити всіх нас – ми не повинні брати близько до серця кожне нове судження, яке змушує нас удаватися до радикальних змін. Часом деяка «непослідовність» стає рятівною та не дозволяє вам по-справжньому нашкодити собі. Стара порада «міра понад усе» стосується самовдосконалення не менше, ніж потурання своїм бажанням. Іноді мені здається, що більшість наших переконань відносно того, що є для людини корисним, швидше тримається на релігійних пережитках із нашого пуританського минулого, ніж на реальній оцінці тієї чи іншої дії. За настановами робити щось кожного дня криється думка, що ми маємо докладати неабияких зусиль, аби бути доброчесними, – інакше ми непомітно перетворимося на аморальних осіб. Наче забувши щодня помолитися, ви забули би про існування Бога.

Так само я раджу вам ставитися скептично до програм із самовдосконалення, які беруть за взірць успішності відомих мультимільйонерів із нашого минулого: уважають, що вони викликають захоплення, бо немилосердно змітали зі свого шляху все, що ставало їм на заваді. Якщо ж придивитися до цих промисловців пильніше, можна помітити не лише їхню одержимість, а й відсутність моральних принципів. Невже ми повинні почуватися невдахами, якщо ми на них не схожі?

Час прийняти за істину те, що розум людини та енергійність її зусиль не є результатом щоденних занять. Мозок не накачаєш, як біцепс. Ми не вивчаємо складні поняття, приділяючи їм по годині щодня, – ми студіюємо їх, доки не зрозуміємо, а потім робимо перерву в заняттях, аби знання засвоїлися.

Фермери не керуються вказівками з підручника, коли засівають поля чи заготовляють сіно, – вони стежать за погодою. Привчаючи тварину вам довіряти, ви не прагнете ставитися до неї добре щоранку о десятій годині. Ви просто поводитесь з нею добре, коли б ви її не побачили. Щоб рослина росла, ви не поливаєте її щодня – ви поливаєте її тоді, коли висихає земля. Творчі ідеї теж не виникають примусово, вони живуть власним життям. Дослідження свідчать, що значна кількість найгеніальніших ідей виникала тоді, коли їх автор займався справою, ніяк не пов'язаною із предметом відкриття. Тому шануйте власні природні ритми.

Як казав Ральф Волдо Емерсон[26 – Ральф Волдо Емерсон (1803–1882) – філософ і письменник, один із найвидатніших американських мислителів.], «безглузда послідовність – це демон, що живе в обмежених умах». Отже, дозвольте собі бути непослідовними у виконанні вправ із наступних розділів.

Деякі розділи – як-от цей – запропонують вам лише кілька разів на чомусь зосередитися. Інші вимагатимуть, аби ви безупинно списували десятки аркушів, виконуючи шалену вправу, мета якої – перевернути сотні спогадів.

Та що б я не просила вас зробити в цій програмі, моя мета – дотриматися тверезих вимог і дозволити вам відчути задоволення від успішно виконаної роботи. Це не розніження. Це звичайний здоровий глузд.

Не забувайте датувати записи

Оскільки ця програма не має жорсткої структури та можна спокійно час від часу влаштовувати собі перепочинок на кілька днів, важливо знайти інший спосіб упорядкувати свою роботу – так само, як фоновий ритм пісні підтримує та впорядковує її мелодію.

Для вас такою структурною основою буде час. Тому кожного разу, записуючи щось у нотатник або на картку, не забувайте вказувати дату й час. Я рекомендую мати в записнику календар на рік – у разі потреби він завжди буде напихваті.

Якщо ви датуватимете кожну сторінку своїх нотаток, незабаром ви помітите ознаки певної системи. Така система відображатиме потреби вашого життя та ваших власних природних ритмів. Ця інформація безцінна. Чергування пауз із періодами активізації дій, зумовлене конкретними подіями у вашому житті, що спостерігається упродовж тривалого періоду, наче сейсмограф, допоможе зрозуміти модель вашого способу життя та коливання ваших енергетичних рівнів. Якщо ви збираєтеся будувати життя, що підходить тиме вам, необхідно знати, як ви функціонуєте від природи.

До того ж ви засвоїте кілька важливих уроків про сам час – як він безупинно рухається вперед, а разом із ним рухається світ – незалежно від ваших почуттів. І це не обмеження, це перевага. Це чергове підтвердження того, що ви є частиною нерозривного цілого, яке існує в природі. Згодом ви дізнаєтеся, що й сам час – захищаючи вас від аморфності, змушуючи обирати власний темп, нагадуючи вам про необхідність неухильно рухатися вперед – цілком міг би стати одним із ваших основних союзників.

Цей союзник відкриє вам одну з найцінніших істин: ви не маєте у своєму розпорядженні вічність. За одне це ви маєте бути йому вдячні. Та лише в тому разі, коли це переконає вас рухатися далі, а не панікувати.

Працюючи безсистемно, ви спочатку почуватиметеся незвично, та, придивившись до ситуації пильніше, усвідомите: насправді ви так само працювали й раніше, просто це радикально відрізняється від вашого уявлення про те, як слід працювати.

Ми вважаємо, що стаємо доброчесними, вже лише тому, що встановлюємо собі недсяжні стандарти, проте відчуваємося кепсько, коли не в змозі їх дотримуватися! Якщо мої інструкції здаються вам недостатньо суворими й залегкими, це тільки тому, що вони не створюють ілюзію доброчесності.

Доведеться багато від чого відмовитися. Настане час, коли ваші почуття підказуватимуть вам, що вам краще робити, – мить за миттю. І не слухайте нікого, хто казатиме вам про надмірну увагу до власної особистості. Не знаю, чи зможете ви за такого підходу стати на чолі країни чи армії, та ви зможете й повинні прямувати до своєї мрії, мов прапор, піднісши догори свою індивідуальність. Інакше, урешті-решт, ви житимете чужим життям. Це буде жакливою втратою для вас. І для всього світу.

Повернімося до союзників

Способів, які дадуть змогу вам скористатися допомогою союзників, є багато, і мені хотілося б навчити вас користуватися деякими з них якомога швидше. Першого вечора, як я і пропонувала, спробуйте уявити своїх союзників, захоплених приємною та цікавою бесідою, – тема може бути будь-якою. Просто уявіть, як вони розмовляють між собою, коли ви засинаєте. Так ви призвичаїтеся до їхньої присутності.

Наступного вечора уявіть, що вони розмовляють про вас, вихваляючи ваші окремі риси. Ваші спільники не повинні говорити: «Вона надзвичайна!» Це надто розпливчато. Хай вони висловлюються конкретно: «Вона надзвичайно кмітлива!» чи «Вона неймовірно артистична!», «Вона добра», «У неї чудово розвинута інтуїція» тощо. Це може вас настільки підбадьорити, що ви й не заснете. Та це може так само й засмутити, бо надто відрізнятиметься від реальності. Більшість людей у щоденному житті рідко чує похвалу на свою адресу, хоча всім нам вона конче потрібна. Я вважаю, що похвала робить нас сміливими. Глибоко в душі ми знаємо собі справжню цінність, та усвідомити це одразу нелегко. Необхідно, щоб нас хвалили інші люди, інакше ми забудемо, що заслуговуємо на високу оцінку.

Є ще одна роль, із якою союзники можуть упоратися блискуче: вони дають слушні поради. Тож я хочу, щоб наступного вечора ви спробували виконати таке завдання: поставте своїй групі підтримки складне запитання. Якщо вам довго не вдається розв'язати певну проблему, уявіть, ніби вони обговорюють її, та прислухайтеся до розмови, доки не заснете. Уранці, перш ніж устати з ліжка, трохи зачекайте, зосередьтеся – можливо, ви вже маєте відповідь!

УВАГА! КОЛОДА ПАМ'ЯТІ

Прокинувшись, не пропустіть свою першу думку, запишіть її на картці. Назвіть картку «Перші думки» та покладіть її до Колоди пам'яті, аби вони завжди були з вами впродовж дня. Ви неодноразово помічатимете, що та перша ранкова думка містить у собі цінну для вас інформацію.

Отже, ви отримали неймовірне поповнення у вашій Колоді пам'яті. До необхідних вам найкращих способів мотивації ви додали список дуже особливих союзників, які стануть вашими супутниками під час усієї подорожі до мрії.

Ця стежка до життя, яке вам до вподоби, стає привабливішою, ніж ви очікували, правда ж?

УРОК ТРЕТІЙ. Зрозумійте власні почуття

Юнак, який ніколи не плакав, – дикун, а старий, який ніколи не сміється, – дурень.

Джордж Сантаяна[27 – Джордж Сантаяна (1863–1952) – американський письменник і філософ.]

Брак почуттів позбавляє нас доброго гумору, гнучкості й оригінальності; придушення почуттів робить нас педантичними святенниками, які всіх повчають; розкриті почуття сповнюють наше життя приємним ароматом, задавлені – його отруюють.

Джозеф Коллінз[28 - Джозеф Коллінз (1866-1950) - американський невролог, автор низки книжок із медицини та світської тематики.]

Почуття відіграють особливу роль у подорожі до омріяного життя. Вони слугують вам компасом до правильних цілей, однак можуть перетворитися й на важкий тягар, що змусить вас зупинитися. Тому що за всім, що ви робите й чого уникаєте, стоять ваші почуття. Коли раптом ви помітите, що часто зупиняєтесь або просто не знаєте, куди прямувати, коли ви будете не в змозі усвідомити свої справжні бажання, вам треба одне - послухати і зрозуміти свої почуття.

Вони промовляють до вас і знають, що вам потрібно. Чи вони завжди мають рацію? Ні, не завжди. Іноді вони помилково сприймають теперішнє за минуле. Тоді страх, гнів чи образа, які ви відчуваєте, належать не вам. Та є спосіб, що дає змогу повернути почуття, які приходять із минулого, назад і дивитися на теперішнє свіжим поглядом.

Проблема в тому, що ви не можете зробити цього, застосовуючи здоровий глузд або логіку.

Здоровий глузд і логіка - спізніле надбання людства. Почуття ж виникли в нас значно раніше і є набагато впливовішими. Щастя та біль, страх і лють дані нам природою, щоб захистити й уберегти нас як біологічний вид. Вони спрацьовують щодня та щомиті, спонукаючи нас до дій або ж утримуючи від них. Очікування задоволення чи захисту наближає нас до їжі, кохання, притулку. А передчуття болю й небезпеки відштовхує нас від незнайомої місцини і тварин, що гарчать.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38267258&lfrom=362673004) 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.

notes

Сноски

Teamworks: Building Support Groups That Guarantee Success! – букв.
«Робота в команді: Як створити групи підтримки, що гарантують успіх».
(Тут і далі прим. перекл., якщо не зазначено інше.)

2

Генрі Девід Торо (1817–1862) – американський письменник, філософ,
суспільний діяч.

3

Великий Бар'єрний риф – найбільша у світі система коралових рифів
і коралових островів, розташована вздовж північно-східного узбережжя
Австралії.

4

3 ? 5 дюймів дорівнює 7,62 ? 12,7 см – стандартний розмір каталожної
картки.

5

Скорочено від Massachusetts Institute of Technology – Массачусетський
технологічний інститут (штат Массачусетс, США). Його вважають одним із
найкращих технічних університетів світу.

6

The Idea Factory: Learning To Think At Mit («Фабрика думок: Як навчитися
мислити в MIT») – особиста історія навчання студента MIT, написана
у формі щоденника.

7

The 2000-Year-Old Man («Двотисячолітній чоловік») – серія комедійних
скетчів, які 1961 року вперше з'явилися на американському телебаченні,
а також були записані на платівки. Головний персонаж – двотисячолітній

чоловік (Мел Брукс) – у гумористично-сатиричній манері розповідає про події, свідком і учасником яких йому довелося стати за 2000 років.

8

Приблизно 4,5 кг.

9

Ідеться про той факт, що Дональд Трамп, який на початку 90-х років XX ст. перебував на піку свого багатства та був визнаним володарем імперії розваг, раптом опинився на грані банкрутства. До 1997 року йому вдалося розрахуватися з усіма боргами. Подолавши фінансову кризу, він розпочав нові проекти.

10

Сер Едмунд Гілларі (1919 – 2008) – альпініст із Нової Зеландії, один із перших двох людей, які підкорили Еверест.

11

«Офіцер і джентльмен» – американська мелодрама (1982); головному герою, який вступає до військового училища, доводиться пройти справжнє пекло армійської муштри.

12

Луїс Госсет-молодший (нар. 1936 р.) – американський актор, виконавець ролі інструктора Фоулі; здобув премію «Оскар» за кращу чоловічу роль другого плану.

13

Річард Гір – американський актор, виконавець ролі Зака Мейо, головного героя картини.

14

У США діє літерна система оцінювання в освіті: від «А» – «відмінно» до «F» – «незадовільно». Оцінка «F» передбачає повторне проходження курсу; її виставляють, якщо правильно виконано менше 60 % завдань.

15

«B» – «добре».

16

Ден Джордж (1899–1981) – вождь одного із племен на південному заході Канади; відомий актор, письменник, активний захисник прав корінних народів країни.

17

Тлінгіти – індіанський народ, який живе в південно-східній частині Аляски та на прилеглій території Канади.

18

Тотем – істота чи предмет, що є засновником племені.

19

Голда Меір (1898–1978) – ізраїльська державна діячка, одна із засновників держави, 4-й прем'єр-міністр Ізраїлю.

20

«Маленькі жінки» – роман американської письменниці Луїзи Мей Олкотт (1832–1888), у якому розповідається про життя чотирьох сестер із бідної, проте дружної родини; його вважають класикою підліткової літератури.

21

«Йентл» (1983) – американська музична мелодрама Барбари Стрейзанд. Героїня фільму – єврейська дівчина, яка перевдягається й удає із себе хлопця, аби, попри традицію, здобути освіту й піти шляхом свого батька-рабина.

22

«Ширлі Валентайн» (1989) – фільм британського режисера Льюїса Гілберта, що розповідає історію домогосподарки, яка зважується докорінно змінити своє життя.

23

«Goldie the Dollmaker» («Голді-лялькарка») – дитяча книжка американської письменниці та ілюстраторки М. Б. Гоффштейн (нар. 1942 р.). Головна героїня – Голді – живе на самоті в маленькому будиночку в лісі; у власному світі, сповненому тепла й любові, вона створює дивовижні ляльки, які стають для дітей справжнім скарбом.

24

«Бенкет Бабетти» (1987) – кінострічка данського режисера Габріеля Акселя, що розповідає історію жінки, яка працює прислугою в невеличкому рибальському селі. Отримавши неочікуваний виграш, вона – найкращий у минулому кухар знаменитого паризького ресторану – без жалю витрачає цілий статок на добру справу.

25

Автор, імовірно, має на увазі Ірену Сендлер (1910–2008) – польську соціальну працівницю, яка під час Голокосту врятувала близько 2500 єврейських дітей. У 1965 році державою Ізраїль Ірена Сендлер була відзначена почесним званням Праведника народів світу.

26

Ральф Волдо Емерсон (1803–1882) – філософ і письменник, один із найвидатніших американських мислителів.

27

Джорж Сантаяна (1863–1952) – американський письменник і філософ.

28

Джозеф Коллінз (1866–1950) – американський невролог, автор низки книжок із медицини та світської тематики.