

Барбара Шер

О чем мечтать

Как понять, чего
хочешь на самом
деле, и как этого
добиться

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Оглавление

Предисловие	10
Введение	12
Глава 1	
Чего от вас ожидали?	20
Глава 2	
Как стать удачливым	30
Глава 3	
Внутреннее сопротивление: так что же вас останавливает?	37
Глава 4	
Дело верное	54
Глава 5	
Страх успеха: оставляя любимых позади	81
Глава 6	
Я слишком многого хочу — и разбрасываюсь	109

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Глава 7	
По неверной дороге с ветерком	129
Глава 8	
А если я хочу что-то неправильное?	162
Глава 9	
Помогите! Я не готов родиться	176
Глава 10	
Перегруппировка — начинаем новую игру	202
Глава 11	
Утрата заветной мечты: ничего не осталось	226
Глава 12	
Меня ничто не интересует	244
Глава 13	
Бунт против рутины	268
Глава 14	
Отвлекающий маневр, или Отчаянные попытки полюбить не то, что хочешь на самом деле	300
Эпилог	315
Благодарности	317
Об авторе	318

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Предисловие

Не знать, что вы хотите делать в жизни, — дело серьезное. Неприятно не иметь цели. В первой моей книге «Мечтать не вредно»* я называю победой обретение желаемого и описываю, как шаг за шагом идти к победе и создавать жизнь, где воплотятся ваши заветные мечты. Однако вот уже многие годы читатели обращаются ко мне со словами: «Мне очень нравится ваша книга, но я не могу ею пользоваться, потому что у меня нет цели. Я просто не знаю, чего хочу».

Мне стало любопытно. Я решила выяснить, в чем заключается проблема этих людей, и начала встречаться с теми, кто не мог определиться с собственными желаниями. Они рассказывали мне свои истории, я задавала вопросы, и вскоре обязательно выяснялось, что все эти клиенты увязли во внутренней борьбе, о которой даже не подозревали.

Им никогда не приходило в голову, что в глубине души они знают, чего хотят, но их желания замаскированы внутренним конфликтом. Узнав о проблеме, они очень удивлялись и испытывали сильное облегчение. Оставалось только разработать план, как обойти эти конфликты, что было удивительно легко. Люди просыпались к жизни и приступали к действиям после одной-двух встреч!

Это было удивительно. И я решила собрать все наши открытия и стратегии — и объединить их в книге, чтобы они были доступны всем, кому нужна помощь.

Сейчас вы держите эту книгу в руках.

Вы не занимаетесь любимым делом и не идете за мечтой, потому что не можете понять, чего именно хотите? Уверяю, вы не одиноки. Проблема распространенная, и у нее есть решение. Как только вы узнаете себя в описании на этих страницах,

* Барбара Шер. Мечтать не вредно. Как получить то, чего действительно хочешь. — М.: Манн, Иванов, Фербер, 2019. *Прим. ред.*

вы тут же познакомитесь с техниками, которые смогут вам помочь. Не удивляйтесь, если обнаружите характерные для себя черты сразу в нескольких главах. Прочтите все. Большинство из нас — сложные, многосторонние создания, и упражнение, которое станет для вас прорывом, может оказаться в любой из глав.

Работа над книгой будет увлекательным, поучительным, иногда болезненным и часто очень веселым переживанием. Порой непросто понять, что происходит внутри, но, если это получается, вас ждет прилив энергии и грандиозное вознаграждение.

Вы сможете все, если только узнаете, что именно вы хотите. И это скоро произойдет.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Введение

Цель этой книги — помочь вам улучшить свою жизнь. Когда я говорю о хорошей жизни, я имею в виду не бассейны, особняки и личные самолеты — разве что вы действительно о них мечтаете. Но читателя, заинтересовавшегося книгой под названием «О чем мечтать. Как понять, чего хочешь на самом деле, и как этого добиться», вероятно, волнуют не бассейны.

Вы хотите по-настоящему полюбить свою жизнь.

Отец моей подруги отлично объяснил, что это значит: «Хорошая жизнь — это когда ты встаешь утром и тебе не терпится снова начать все сначала».

У вас дело обстоит именно так? Или такое представление о хорошей жизни кажется недостижимым райским идеалом? Если вы не спрыгиваете с кровати по утрам, радуясь грядущему дню, я точно знаю: вы отчаянно желаете найти цель, которая позволит чувствовать себя так, как отец моей подруги. Вы жаждете получить работу, которая даст энергию и наполнит энтузиазмом. Вы страстно мечтаете найти место, где оставите свой след. Альберт Швейцер* нашел свое место, и Голда Меир** тоже, и соседский парнишка, который днем и ночью играл на гитаре, тоже его нашел.

Такие люди умеют жить. Они всем сердцем верят в свое дело. Они *знают*, что их работа важна.

Оказавшись рядом с людьми, которые нашли свое призвание, вы видите на их лицах целеустремленность.

Жизнь слишком коротка, чтобы жить без цели.

* Альберт Швейцер (1875–1965) — гуманист, теолог, философ, врач и музыкант, лауреат Нобелевской премии мира. Много лет провел в Экваториальной Африке, где основал больницу и до конца жизни занимался лечением нуждающихся. *Здесь и далее примечания переводчика.*

** Голда Меир (1898–1978) — израильский государственный деятель, пятый премьер-министр Израиля.

В начале 1980-х годов два психолога из Гарвардского университета исследовали людей, считавших себя счастливыми. Что же у них было общего? Деньги? Успех? Здоровье? Любовь?

Ничего подобного.

Их объединяли только две вещи: они точно знали, чего хотят, и чувствовали, что двигаются по направлению к своей цели.

Вот что такое хорошая жизнь: у вас есть цель, и вы направляетесь прямо к объекту вашей любви.

Да, я говорю именно о любви.

Не об умениях и навыках. Мне не важно, какими навыками вы обладаете. Знаете, что я умела, когда была матерью-одиночкой с двумя маленькими детьми? Убирать дом с демонической скоростью; ловить автобус, удерживая пакеты с бельем из прачечной, сумки с продуктами и детей; выжимать из доллара все возможное, так что портрет Джорджа Вашингтона начинал молить о пощаде.

Спасибо, но карьера, для которойгодились бы эти навыки, меня не устраивает.

Я не верю, что хорошую жизнь обеспечит то, что вы умеете делать. Важно, чтобы вы делали то, что хотите делать. Более того, я считаю, что навыки не отражают ваши подлинные таланты. Все мы умеем отлично делать вещи, которые не приносят нам никакого удовольствия. И у всех есть абсолютно не использованные способности.

Не вздумайте полагаться на свои навыки, выбирая направление в жизни. Вот почему я не собираюсь давать тесты на проверку личных качеств и навыков и так определять, чем вам нужно заниматься.

Я знаю, чем вам нужно заниматься.

Тем, что вы любите.

Вы талантливы в том, что любите. Только любовь даст вам силы и энергию заниматься каким-то делом столько, сколько нужно, чтобы развить свои способности. Именно так добиваются значительных достижений — обычные люди вроде вас или меня знают, чего хотят, и вкладываются в это целиком.

Если вы не знаете, чего хотите, то не можете даже выйти на старт — и это расстраивает. Но вы не одиноки. Недавние

исследования показали, что целых 98 процентов американцев недовольны своей работой. Но не только финансовый вопрос удерживает их на месте — они просто не знают, чем заниматься вместо этого. Возможно, вы считали это состояние личным кошмаром, но в реальности он до ужаса обычен.

Ну что же, у меня есть для вас сюрприз.

В действительности вы знаете, чего хотите.

Это знает каждый. Вот почему вам нет покоя, пока вы не найдете свой путь. Вы чувствуете, что предназначены для какого-то конкретного дела. И вы правы. Эйнштейну было необходимо разрабатывать физические теории, Гарриет Табмен* должна была вести людей к свободе, а вам надо следовать вашей уникальной цели. Как сказал Вартан Григорян**: «Во Вселенной никогда больше не будет второго такого же, как вы, никогда за всю историю человечества». Каждый из нас уникален. Каждый человек имеет неповторимый взгляд на мир, и эта оригинальность всегда хочет выразить себя.

Но многих что-то останавливает. Когда мы решаем изменить свою жизнь, взять эстафетную палочку и вступить в гонку, все время что-то происходит. По какой-то загадочной причине наша решимость тает. Мы смотрим на эстафетную палочку и думаем: «Нет, это не мое». И откладываем ее в сторону, тревожась, что время уходит, что мы никогда не найдем «свое».

Тому есть две причины.

Во-первых, очень трудно понять, чего мы хотим, потому что у нас множество вариантов на выбор. Так было не всегда. У наших родителей и их родителей были более ограниченные возможности и более ясные цели. Нынешней свободе в поисках дела жизни мы обязаны успехам нашей культуры.

Свобода прекрасна. Но она и мучительна, поскольку требует от нас ставить свои собственные цели.

* Гарриет Табмен (1820–1913) — американская аболиционистка, борец за права темнокожих. Родилась рабыней, бежала на свободу и впоследствии содействовала освобождению более 300 негров-рабов.

** Вартан Григорян (род. 1934) — американский ученый-историк, президент Корпорации Карнеги в Нью-Йорке.

Знаете ли вы, что во время войны меньше людей страдают депрессией? В такие периоды важно все. Каждый день вы точно знаете, что нужно делать. Несмотря на страх, борьба за выживание дает направление и энергию. Вы не теряете времени, пытаетесь понять, чего вы стоите или чем вам заняться в жизни. Вы просто стараетесь выжить, спасти свой дом, помочь соседям. Нам нравятся фильмы о людях, оказавшихся в смертельной опасности — ведь каждый шаг героев исполнен смысла.

А когда чрезвычайных ситуаций, диктующих цели, нет, значимые цели приходится создавать. Это возможно, если у вас есть мечта, но у нас мало опыта такого рода.

Во-вторых, что-то в нас мешает осознать ваши желания. Некий внутренний конфликт не дает их увидеть. Определить его сущность не так просто. Часто он маскируется под упреки самим себе: «Может, у меня нет никаких талантов. Может, я просто лентяй. Будь я поумнее, я бы добился в жизни большего».

И ничто из этих упреков не является правдой.

Первая цель этой книги — пролить свет на ваш внутренний конфликт, чтобы вы четко увидели его очертания. Определив, что вам мешало, вы сразу поймете, почему не смогли устроить жизнь так, как хочется. Вы перестанете себя упрекать. И осознаете, что ваше бездействие имеет причину.

В нашей культуре бытует масса примитивных обвинительных мифов вроде: «Если на самом деле очень чего-то хочешь, то добьешься». Или: «Если сам себе мешаешь действовать, значит, тебе не хватает характера». Никто не задает очевидного вопроса: «С какой стати человек будет мешать себе?» Чтобы найти ответ, необходима любознательность, а людям, склонным судить других, всегда ее не хватает.

Из следующих глав мы узнаем, как унять это чувство вины и заменить его честным и непредвзятым любопытством. Я глубоко уважаю искреннее любопытство и совсем не уважаю самодовольную уверенность в собственной правоте. Полезные ответы, ответы, которые нам помогут, вы получите, если будете применять принцип «на все есть причина». Разумеется, есть причина и тому, что вы не знаете, куда идти. Эта книга поможет ее найти.

А пока просто помните: что бы вы ни делали до того, как открыли книгу, это не объясняется ни ленью, ни глупостью, ни

трусостью. Многие программы работы над собой, даже весьма полезные, нередко основаны на предположении, что вы не добились желаемого, потому что не выработали верный образ мыслей. Они осуждают вас и подразумевают, что сначала надо это исправить.

Так вот, забудьте об этом.

Чтобы ваша жизнь стала по-настоящему вам нравиться, не надо становиться лучше или менять отношение к ситуации. Вы уже достаточно хороши. Более того, самое умное — взять и получить желаемое до начала работы над собой. Встав на верный путь, вы увидите, как «неправильный» образ мыслей чудесным образом изменится.

Я не планирую втянуть вас в программу, которая потребует стать другим человеком. Жизнь не так-то проста, и, выдавая желаемое за действительное, мы ничего не добьемся. Также я не считаю, что можно решать проблемы с помощью позитивного мышления. Система, для которой надо искусственно менять свои мысли и притворяться, что вы испытываете чувства, которых нет, недостаточно устойчива в долгосрочной перспективе. У творческой визуализации тоже есть ограничения. Я знакома со многими людьми, которые не умеют визуализировать, и людьми, которые переживают сильнейший внутренний конфликт, даже воображая то, что любят. Да, предложение «создать собственную реальность» звучит многообещающе, но есть и обратная сторона медали: если все пойдет не так, у вас будет повод обвинить себя. Это нечестно. Вы не настолько всемогущи, чтобы в одиночку отвечать за собственную судьбу — и такой необходимости нет.

Однако необходимо понять, почему вы не знаете, чего хотите. Как только найдется абсолютно достоверное объяснение, с этим наконец можно будет что-то сделать.

Вторая цель книги — показать, как именно это сделать. В каждой главе есть инструменты и стратегии, которые помогут прекращать внутреннюю борьбу каждый раз, когда потребуется, — и сейчас, и в будущем.

Первые три главы предназначены для всех читателей. Они прольют свет на ваш внутренний конфликт, и вы увидите его очертания. Как только общий вид проблемы станет ясен, вы

сможете перейти к той главе, в которой предлагается стратегия действий, подходящая именно вам.

Понять, в чем состоит внутренний конфликт, не так сложно, потому что, научившись слушать, вы заметите, что проходит он весьма шумно. Одна сторона выступает за получение желаемого, а другая решительно настроена вас удерживать. Остается тщательно прислушаться к более громкому голосу: он приведет к стратегиям, которые смогут помочь.

Если ваш голос говорит: «Чтобы заняться любимым делом, надо бросить работу, а я не могу — иначе буду голодать», надо прочесть главу 4, из которой вы узнаете, что избегать приключений очень рискованно.

Если голос утверждает: «Каждый раз, когда я пытаюсь получить желаемое, я бросаю и не знаю почему!», попробуйте главу 5, где говорится о страхе успеха.

Возможно, вы слышите: «Я хочу столько всего, что никогда не смогу выбрать». В главе 6 рассказывается, как получить все. (А еще она покажет, как сосредоточиться на чем-то одном, если вы тайне мечтаете о такой способности.)

А что если вас считают очень успешным, вы делаете стремительную карьеру, но недовольны? И внутренний голос спрашивает: «Как же можно отказаться от успеха? На что я буду жить, если поступлю так?» Взгляните на свои возможности по-новому, обратившись к главе 7.

Если вы вроде бы знаете, чего хотите, но голос настаивает: «Нельзя хотеть то, что так банально и незначительно», вам подойдет глава 8. Возможно, проблемы коренятся в «вашем племени» — в семье, друзьях, обычаях: вы хотите того, что входит в противоречие со всем, чему вас учили.

Если вы только что окончили школу, университет или учебную программу и голос говорит: «Я боюсь выбирать — а вдруг окажусь в ловушке!», тогда обратитесь к главе 9. Она покажет, как не застрять в неподходящем месте и начать жить.

Глава 10 поможет, если вы только что пережили большие перемены — например, вышли на пенсию или выпустили детей в самостоятельную жизнь. В этом случае ваш голос, возможно, говорит: «У меня нет генерального плана».

Если вы слышите: «Какой смысл действовать? Я только разочаруюсь. Ничто не сравнится с тем, что у меня уже было,

но теперь потеряно», переходите к главе 11, где рассматривается утрата заветной мечты. Вы обнаружите, что жизнь по-прежнему имеет смысл.

Может быть, голос утверждает: «Я столько всего пробовал, но мне ничего не подходит», — читайте главу 12. Возможно, у вас «сломалась» способность желать.

Если голос говорит: «Я не виноват, что не делаю, чего хочу, — у меня нет ни минуты покоя», вам надо узнать о бунте против рутины из главы 13.

А если внутри звучит: «Я пытаюсь кое-чего добиться, но, честно говоря, душа к этому не лежит, не знаю почему», ваша ситуация не так уж загадочна, как может показаться. Загляните в главу 14, возможно, вы обнаружите, что в реальности *хотите* делать то, от чего пытаетесь отказаться.

Если пока вам не удастся уловить, что говорит внутренний голос, не беспокойтесь. К концу главы 3 вы его услышите. Я это гарантирую.

Как только вы начнете нащупывать свой путь, вы окажетесь на переднем крае масштабной исторической перемены. В современном индустриальном обществе почти всем — нравится им это или нет — приходится выяснять, какую именно работу и жизнь они хотят. Рано или поздно все люди (любого возраста) спрашивают себя: «Что я хочу делать?»

Канули дни, когда студенты шли по пути наименьшего сопротивления и отправлялись, скажем, делать карьеру в банке или продолжать образование на юридическом факультете, считая, что этим выбором исчерпывается планирование карьеры на всю жизнь. Согласно данным одной исследовательской фирмы, прошлогодние выпускники высших учебных заведений могут за свою профессиональную жизнь сменить от десяти до двенадцати рабочих мест в пяти разных областях. Нравится вам это или нет, у всех намечается вторая карьера. А может, третья. Или даже больше.

Корпорации продолжают сокращать сотрудников, и не только по причине недавних кризисов: мы вступаем в новый период истории экономики. Глобальная конкуренция заставляет компании преобразовываться в более компактные и эффективные. Они сокращаются в размере примерно на две трети и, возможно, уже никогда не укрупнятся. Руководители

среднего звена оказываются ненужными. Секретарей заменяют технологии. Двадцать лучших студентов любого колледжа или бизнес-школы еще могут получить хорошие предложения от работодателей, но все остальные — сами за себя.

Тенденция ясна: мы станем нацией экспертов — консультантов и предпринимателей. Многие будут работать дома и получать плату за конкретные проекты в соответствии со способностями.

И кто же блестяще проявит себя в условиях перемен? Те, кто готов превратить любимое дело в собственную нишу — нишу, в которой они будут преуспевать. Еще никогда у нас не было настолько сильной необходимости определить свои таланты.

Итак, в путь! Давайте посмотрим, почему вы не знаете, чего хотите. А потом попробуем что-нибудь с этим сделать.