

РАЯН ГОЛІДЕЙ

НАПРОЛОМ

МИСТЕЦТВО ПЕРЕТВОРЮВАТИ
ПЕРЕШКОДИ НА ПЕРЕМОГИ

Переклала з англійської *Олександра*
Асташова

НАШ ФОРМАТ • К и ї в • 2 0 1 7

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

Зміст

<i>Передмова</i>	7
<i>Вступ</i>	і о

Частина перша • Сприйняття

Наука сприйняття	21
Усвідомте свою силу	26
Вгамуйте нерви	30
Тримайте емоції під контролем	33
Будьте об'єктивними	37
Змініть ракурс	40
Усе залежить від вас?	44
Живіть теперішнім	48
Думайте по-іншому	52
Знайдіть можливість	56
Готуйтеся до Дії	61

Частина друга • Дія

Наука дії	65
Рухайтесь вперед	70
Тренуйте наполегливість	74
Повторюйте	79
Ідіть за процесом	83
Робіть свою справу і робіть її добре	88
Що працює — те правильно	92
Проривайтесь по флангах!	96
Оберніть перешкоди проти них самих	юо
Спрямуйте енергію	104

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

Ідіть у наступ	107
Готуйтеся до провалу	111

Частина третя • Воля

Наука волі	115
Зведіть внутрішню фортецю	120
Очікування (негативне мислення)	124
Мистецтво покори	128
Любіть свою долю: amor fati	133
Стійкість	138
Щось більше за нас	142
Замисліться про смерть	147
Готуйтеся почати з нуля	151

<i>Підсумкові зауваги. Перешкода стає виходом</i>	153
<i>Постскриптум. Тепер ви — філософ. Мої вітання!</i>	158
<i>Подяки</i>	161
<i>Список книжок справжнього стоїка</i>	163

Ось воно, просто перед вами. Складне питання. Перешкода. Ця сумна, складна й неочікувана проблема, яка утримує від бажаних дій. Проблема, якої ви жахаєтеся чи десь глибоко в душі сподіваєтеся уникнути. А може, усе не так і погано?

А раптом ця перешкода містить у собі таємничі переваги, корисні лише для вас? Що ви зробили б? Що зробила би більшість людей?

Напевно, те, що і завжди. Те, що ви робите зараз. Абсолютно нічого.

Будьмо чесними: майже всі ми паралізовані. Хай би якими були наші життєві цілі, ми сидимо, прикуті до одного місця, і пасуємо перед можливими перешкодами.

Хоч як прикро звучить, але це правда.

Чинники, що утримують нас, очевидні. Системні: занепад установ, зростання безробіття, захмарні ціни на освіту й технологічний крах. Індивідуальні: я надто низький, старий, наляканий, бідний, нестійкий, без зв'язків, без заступників, без упевненості. Як же ж вміло ми створюємо каталоги перепон!

Для кожного ці перешкоди різні, але в усіх вони викликають однакову реакцію. Страх. Відчай. Розгубленість. Безпорадність. Депресія. Злість.

Ви знаєте, чого хочете, але вас наче схопив якийсь невидимий ворог. Ви робите спроби зробити крок, але щось постійно стає на заваді, невтомно переслідуючи вас і блокуючи кожен рух. Цей ворог залишає вам тільки краплю свободи, щоб створити ілюзію руху. Якраз достатньо для того, щоб ви повірили у свою провину, коли не можете подолати перешкоду чи проявити активність.

Ми невдоволені нашою роботою, стосунками, місцем у світі. Ми намагаємося кудись рушити, але щось постійно заважає.

Тож ми нічого не робимо.

Звинувачуємо своїх керівників, економіку, політиків, інших людей і опускаємо руки, коли наші цілі й прагнення здаються неможливими. А наша провина полягає в одному: у неправильному ставленні до проблеми.

Існує безліч книжок про те, як досягти успіху, але жодна з них не вчить, як пережити поразку, як сприймати перешкоди і як перетворювати їх на переваги. Ось чому ми тупцюємо на місці. Коли на нас тиснуть звідусіль, ми губимося й сприймаємо все близько до серця. Ми морально розбиті. Ми не знаємо, що робити далі.

Хоча... Паралізує не всіх людей. Ми із захватом спостерігаємо за тим, як деякі перетворюють найскладніші перепони, що зазвичай заганняють нас у глухий кут, на добрий початок для нових зрушень. Як вони це роблять? У чому секрет?

Ще більше спантеличує той факт, що попередні покоління стикалися з гіршими проблемами, хоча мали менше підтримки й інструментів для їх вирішення. Вони долали ті самі перешкоди, що й ми сьогодні, *плюс* позбувалися додаткових перепон, щоб полегшити життя нащадкам. І... ми ще досі тупцюємо на місці.

Що ж таке є в успішних людей, чого немає в нас? Чого нам бракує? Усе просто: механізму розуміння, оцінки й подолання перешкод, які зводить перед нами життя.

Цим володів Джон Рокфеллер — він був зосереджений на тверезому розумі й самоорганізації. Цим володів Демосфен, видатний афінський оратор — він невтомно прагнув до самовдосконалення через дії та практику. Цим володів Авраам Лінкольн — цей механізм він убачав у покірності, витривалості й співчутті.

У цій книзі багато імен, про які ви ще не раз прочитаєте. Улісс Грант. Томас Едісон. Маргарет Тетчер. Семюел Земуррей. Аме- лія Ергарт. Ервін Роммель. Двайт Ейзенгауер. Річард Райт. Джек Джонсон. Теодор Рузвельт. Стів Джобс. Джеймс Стокдейл. Лора Інглз-Вайлдер. Барак Обама.

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

Дехто наштовхнувся на справжнє жажіття, як-от ув'язнення чи тяжку хворобу, і це на додачу до буденних розчарувань, які зовсім не відрізняються від сучасних. Вони пройшли крізь ті самі політичні перепони, конкуренцію, скандали, опір, консерватизм, занепад, стреси й економічні лиха. Чи навіть гірше.

Перешкоди змінювали цих людей. Змінювали за схемою, яку чітко окреслив Енді Грув, генеральний директор компанії «Інтел» (Intel), коли описував долю бізнесу в часи нестабільності: «Погані компанії криза руйнує. Гарні компанії її переживають. Сильні компанії криза вдосконалює».

Сильні особистості, як і сильні компанії, завжди знаходять спосіб перетворити слабкість у перевагу. Це фантастичний і навіть дещо зворушливий трюк. Сильні люди беруть те, що стримує їх (і що, можливо, стримує вас просто зараз), і використовують це як рушій.

Виявляється, це один із чинників, що об'єднує всіх видатних чоловіків і жінок в історії. Як вітер роздмухує вогонь, так і перешкоди живлять полум'я їхніх амбіцій. Ніщо не могло й не зможе їх зупинити, стримати або розчарувати. Кожна перешкода змушує вогонь у їхніх серцях розгорятися дедалі сильніше.

Ці люди перевертали перешкоди догори дригом. Вони керувалися словами Марка Антонія й духовно тягнулися до групи античних стоїків, яких Цицерон назвав єдиними «справжніми філософами», навіть якщо не читали жодної їхньої книги". У них був талант бачити всю сутність перешкод, кмітливість для їх подолання й бажання жити у світі поза власним розумінням і контролем.

Ми рідко втрапляємо в безвихідні халепи, які можна лише перетерпіти, зіцпивши зуби. Зазвичай це невеличкі проблеми. Злегка неприємні обставини. Прикрість поразки, коли ми при-

* На мою думку, стоїцизм — глибоко вражаюча й критично важлива філософія. Проте я чудово розумію, що ви живете в реальному світі, тут і зараз, а отже, у вас немає часу на лекції з історії. Вам потрібні конкретні стратегії для вирішення проблем, тож книжка буде саме про це. Однак якщо ви забажаєте вивчити додаткові джерела й отримати читацькі рекомендації зі стоїцизму, наприкінці книжки я подав список.

св'ячуємо увесь час певній справі, а в результаті нас хтось обходить, залишаючи без сил і нових ідей. Тут діє така сама логіка. Переверніть усе догори дригом. Знайдіть вигоду. І використайте її як рушій.

Усе просто. Просто, але аж ніяк не легко.

Ця книга не фонтанує сумнівним оптимізмом. Не радить ігнорувати невдачі чи підставляти другу щоку, коли життя завдало болючого удару. Тут немає народних приказок чи дотепних, але зовсім недоречних, прислів'їв.

Це не наукове дослідження чи нариси з історії стоїцизму. Про цю філософію вже багато написано, а більшість досліджень узагалі вийшли з-під пера наймудріших мислителів в історії. Немає сенсу переписувати їхні думки — краще прочитайте оригінали. Філософські трактати стоїцизму — найзрозуміліші для сучасного покоління. Здається, вони були написані минулого року, а не минулого тисячоліття.

Однак я доклав усіх зусиль, щоб зібрати, переосмислити й видати друком їхні уроки й секрети. Антична філософія ніколи не переймалася питаннями авторства та плагіату: усі письменники невтомно перекладали й пояснювали слова інших мудреців, передавали їх наступним поколінням у вигляді книжок, щоденників, пісень, віршів і казок. І все це шліфувалося на верстаті людського досвіду протягом тисяч років.

Ця книга містить колективне знання, що допоможе вам досягнути надзвичайно важливої й украй нагальної мети, яка об'єднує людство: подолати перепони. Психологічні перепони. Фізичні перепони. Емоційні перепони. Уявні перепони.

Ми стикаємося з ними щодня. Вони паралізують усе сучасне суспільство. І якщо ця книга допоможе хоча б легше зустрічати й долати їх, то цього вже буде достатньо. Але моя мета вища. Я хочу поділитися способом перетворення кожної перешкоди на *превагу*.

Моя книжка про суцільний і безжалісний прагматизм та історичні оказії, що ілюструють мистецтво невтомної наполегливості та невгамовної винахідливості. Вона навчить вас, як зрушити

з місця, скорегувати мислення і зробити, нарешті, крок уперед. Як перетворити негативний життєвий досвід на позитивний або хоча б урвати з нього якусь вигоду. Перетворити невдачі на життєвий успіх.

Не ставте питання: «Як можна думати про це не так погано?». Краще запитайте: «Як змусити себе побачити, що це чудово?». Перешкода — це нагода знайти новий плацдарм для майбутніх зрушень, зробити крок чи повернути в правильнішому напрямку. Не «будьте позитивними», а вчіться невтомної креативності й уміння хапатися за кожну можливість.

Не кажіть: «Це непогано».

Краще: «Я можу зробити з цього щось прекрасне».

Це можливо. Це робили до вас і роблять у цей момент. Щодня. І книга пробудить у вас цей талант.

Перешкоди попереду

Існує давня історія школи дзен про короля, народ якого був м'якотілим і ледачим. Незадоволений цим, король захотів провчити своїх громадян. План був простий: повністю перекрити єдину дорогу до міста величезним валуном. Сам король сховався неподалік, щоб спостерігати за реакцією людей.

Як вони поведуться? Скооперуються, щоб прибрати камінь? Чи засмуться, покинуть валун і підуть додому?

Розчаруванню короля не було меж, адже кожна людина підходила до перешкоди й повертала назад. Або, у кращому випадку, нерішуче підступалася до каменя, щоб урешті-решт здатися. Дехто відкрито нарікав і проклинав короля, долю чи власне перешкоду, але ніхто нічого так і не вдіяв.

Через кілька днів дорогою в місто йшов селянин. Наштовхнувшись на валун, він не звернув зі шляху, а спробував зрушити перешкоду з місця. Він знову й знову безуспішно підступався до каменя, аж раптом його осяяла ідея. Селянин кинувся в найближчий ліс у пошуках чогось, що зійшло б за важіль. Нарешті він повернувся з величезною гілкою, яку підмостив під камінь, і в такий спосіб зіштовхнув величезний валун з дороги. Виявилося, що

під каменем лежав гаманець із золотими монетами й записка від короля:

Завада на шляху стає новим шляхом. Не забувай, що кожна перешкода — шанс покращити наше благополуччя.

То що ж стримує вас?

Щось матеріальне? Масштаб. Раса. Відстань. Хвороба. Гроші.

Чи духовне? Страх. Невпевненість. Недосвідченість. Упередження.

Можливо, люди сприймають вас несерйозно. Або вважають застарим. Або вам не вистачає підтримки чи ресурсів. Можливо, ваші дії стримують закони й правила. Чи, може, їх стримують ваші зобов'язання? Помилкові цілі та невпевненість у собі?

Хоч що б це було, такі ви є. Такі всі ми є.

I...

Існують перешкоди. Я розумію. Ніхто цього не заперечує.

Але пробіжіться очима по списку ваших попередників. Занизькі атлети. Короткозорі пілоти. Мрійники, що випередили свій час. Представники різних рас. Недоучки й артисти. Байстрюки, іммігранти, багатії, педанти та мрійники. Ті, хто вийшов з Івана в пана чи вирвався з місць, де боротьба за життя — це щоденна рутинна. Що ж з ними сталося?

Більшість опустили руки. Однак невеличка купка людей не здалася. Вони прийняли виклик життя «стань удвічі кращим». Наполегливіше тренувалися. Шукали коротших шляхів і прогалин у системі. Знаходили союзників серед незнайомих облич. У чомусь були настирливішими. Для них усе було перешкодою, яку треба здолати.

І що далі?

За всіма перепонами вони бачили можливість і одразу її хапали. Вона підштовхнула до унікальних вчинків. Нам варто повчитися їхнього досвіду.

Нехай ми не можемо знайти роботу, налагодити стосунки, достукатися до студента чи робітника; боремося проти дискримінації, залізаємо в борги, зчепилися з агресивним опонентом чи

втратили натхнення — нам треба знати, що є вихід. Будь-яку халепу завжди можна обернути на перевагу за простою схемою.

За всіма великими перемогами в політиці, бізнесі, мистецтві чи навіть на романтичному фронті стоїть вирішення складних проблем, яке потребує потужного коктейлю з креативності, концентрації та сміливості. Якщо у вас є мета, то перепони передусім навчатимуть вас, як прокласти правильний шлях до неї. Бенджамін Франклін казав: «Насучить болючий досвід».

Зараз більшість перешкод виникають не зовні, а всередині. Друга світова війна давно скінчилася. Тепер ми живемо в історично сприятливіші часи. Сьогодні менше воєн і невиліковних хвороб, а більше безпеки. Проте світ усе ж таки не зважає на наші бажання.

Замість ворогів нас гризе внутрішня напруга. Незадоволення роботою. Розбиті очікування. Безпорадність. Нас досі переповнюють такі сильні емоції, як горе й біль від утрат.

Більшість проблем виникають через надлишок комфорту: стрімкий технологічний прогрес, фастфуд, традиції, які керують нашим життям замість нас. Ми стали м'якотілими й ледачими. Ми боїмося конфліктів. Люблячий світ звузився до люблячих батьків, які постійно нас розбещують. А надлишок сам по собі є перешкодою.

Наше покоління як жодне інше потребує підходу до подолання перешкод і процвітання в хаосі. Підходу, який переверне проблеми з ніг на голову, перетворить їх на чисті полотна для майбутніх шедеврів. Універсального підходу для підприємця й митця, завоювника й наставника, письменника-новачка, мудреця й багатодітної домогосподарки.