

• ШОН КОВІ •

ПІДЛІТКІВ

ШОН КОВІ

[ СІМ ]  
ЗВИЧОК  
ВИСОКО-  
ЕФЕКТИВНИХ  
ПІДЛІТКІВ



FranklinCovey  
THE ULTIMATE COMPETITIVE ADVANTAGE



**[СІМ]  
ЗВИЧОК  
ВИСОКО-  
ЕФЕКТИВНИХ  
ПІДЛІТКІВ**

*Мамі –  
за всю любов, за всі колискові,  
за всі розмови допізна*



# ШОН КОВІ

**Путівник  
підлітка  
до успіху**

*Переклав з англійської  
Ростислав Паранько*



**[ СІМ ]  
ЗВИЧОК  
ВИСОКО-  
ЕФЕКТИВНИХ  
ПІДЛІТКІВ**

Львів  
Видавництво Старого Лева  
2019

*Перекладено за виганням:*

Sean Covey *The 7 Habits Of Highly Effective Teens*  
Touchstone  
A Division of Simon & Schuster, Inc.  
Copyright © 1998, 2014 by Franklin Covey Co.

Copyright © FranklinCovey Company  
Franklin Covey and the FC logo  
and trademarks are trademarks of Franklin Covey Co.  
and their use is by permission.

This book is the proprietary work of Franklin Covey Co. Many terms in this book, including the title, are trademarks of Franklin Covey Co. Any unauthorized use of this copyrighted material or use of any of these terms in relation to goods and/or services (including seminars, workshops, training programs, classes, etc.) is prohibited without the express written permission of the owner.

Designed and illustrated by Raeber Graphics, Inc.

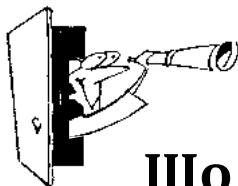
Lyric excerpts of "You've Got To Be Carefully Taught" by Richard Rodgers and Oscar Hammerstein II (page 192 of *The 7 Habits Of Highly Effective Teens*): Copyright © 1949 Richard Rodgers and Oscar Hammerstein II. Copyright Renewed. WILLIAMSON MUSIC owner of publication and allied rights throughout the world. International Copyright Secured. Reprinted by Permission. All Rights Reserved.

В дизайні обкладинки використана світлина Вольфганга Вуллгорста  
([flickr.com/WolfgangVullhorst](https://www.flickr.com/photos/WolfgangVullhorst/))

© Шон Кові, текст, 1998  
© Ростислав Паранько, переклад, 2015  
© Назар Гайдучик, дизайн обкладинки, 2015  
© Видавництво Старого Лева,  
українське видання, 2015

ISBN 978-617-679-164-5 (укр.)  
ISBN 978-1-4767-6466-5 (англ.)

Усі права застережено



# Що всередині?

Передмова

## Частина I – Вступ

<b>Виробляй звичку</b>	<b>3</b>
<i>Та буде, та руйнує</i>	
<b>Принципи і парадигми</b>	<b>11</b>
<i>Що бачиш, те й маєш</i>	

## Частина II – Приватна перемога

<b>Особистий рахунок</b>	<b>31</b>
<i>Почни з людини в дзеркалі</i>	
<b>Звичка 1 – Займай проактивну позицію</b>	<b>47</b>
<i>Сила – це я!</i>	
<b>Звичка 2 – Починаючи, думай, що вийде</b>	<b>73</b>
<i>Пануй над своєю долею – або над нею пануватимуть інші</i>	
<b>Звичка 3 – Першою чергою – першочергове</b>	<b>105</b>
<i>Сила волі та сила відмови</i>	

## Частина III – Публічна перемога

<b>Рахунок стосунків</b>	<b>131</b>
<i>Матерія життя</i>	
<b>Звичка 4 – Думай про виграш для всіх</b>	<b>145</b>
<i>Життя – це шведський стіл. Їж досхочу!</i>	

## Що всередині?

<b>Звичка 5 – Старайся зрозуміти інших, потім шукай розуміння</b>	<b>163</b>
<i>У тебе два вуха й один рот... Агов!</i>	
<b>Звичка 6 – Знаходь синергію</b>	<b>181</b>
<i>«Вершинний шлях»</i>	

### Частина IV – Відновлення

<b>Звичка 7 – Вигострюй пилку</b>	<b>205</b>
<i>Час для себе!</i>	
<b>Не втрачай надії!</b>	<b>243</b>
<i>Ти здвигатимеш гори</i>	
Питання для поглибленого вивчення	247
Подяки	251



Хто я?

Я – твій постійний супутник. Я – твій найкращий помічник і найважчий тягар. Я штовхатиму тебе вперед або, навпаки, стримуватиму, щоб у тебе нічого не вийшло. Я цілковито в твоєму розпорядженні. Ти можеш запросто доручити мені половину того, що робиш, і я все виконаю швидко й точно.

Мною легко керувати – просто треба поводитися зі мною твердо. Покажи мені точно, як ти хочеш щось робити, і вже за кілька разів я робитиму це на автоматі. Я – слуга всіх великих людей; але, на жаль, також і всіх невдах. Це завдяки мені великі люди стали великими. Це через мене невдахи стали невдахами.

Я не машина, але працюю з машинною точністю – і з людською тямущістю. Можеш налаштувати мене на щось творче, можеш – на щось руйнівне. Мені однаково.

Прибереш мене до рук, навчатимеш мене, поводитимешся зі мною твердо – покладу тобі до ніг весь світ. Даватимеш мені волю – я тебе знищу.

То хто ж я?





**Твоя  
звичка**



## ПЕРЕДМОВА

Відколи я написав першу версію цієї книжки, світ геть змінився. Тоді ще не було Фейсбука і Твіттера, не було смартфонів, не було онлайн-телебачення та онлайн-кінотеатрів. Ото нудота!

Та навіть попри всі ці зміни дещо таки не змінилося. Не змінилася можливість вибору. Ми й далі здатні вирішувати, що робити зі своїм життям. Не змінилася важливість стосунків. Стосунки й далі найважливіша для нас річ. А ще не змінилися принципи – як-от відповідальність, далекоглядність, робота в команді, служіння, оновлення. Вони й далі в силі.

Саме тому 7 Звичок ніколи не вийдуть з моди: вони засновані на тривких, непроминальних принципах. Навіть більше: що божевільнішим ставатиме світ, то суттєвішими ставатимуть 7 Звичок. Завжди буде потреба в проактивній та ініціативній позиції. Завжди буде потрібно намагатися зрозуміти інших, перш ніж самому очікувати на їхнє розуміння. 7 Звичок нікуди не поділися.

За минулі роки я одержав тисячі електронних та паперових листів від читачів-підлітків з усього світу, в яких вони ділилися своїми проблемами та успіхами. Читаючи їх, я помітив зо три постійні теми.

По-перше, всі мали проблеми зі стосунками: із друзями, хлопцем чи дівчиною, мамою й татом, тіткою й дядьком – список можна продовжити. Отож ніхто не самотній у проблемах зі стосунками. Нумо до гурту!

По-друге, практично всі підлітки, які мені написали, хочуть змінитися на краще. Вони хочуть зав'язати з наркотою, почати краще вчитися, скинути зайві кілограми, вибратися з депресії і всяке таке. Якщо ти з таких – отже й ти хочеш змінитися на краще!

По-третє, 7 Звичок на правду працюють, і то на відмінно! Серед іншого, вони допомагають перемагати недоліки, зав'язувати дружбу, мудріше ставитися до побачень і сексу, ліпше вчитися, панувати над своїм життям, підвищувати самооцінку, а ще – хоч вір, хоч ні – ладнати зі своїми батьками!

Дівчина-підліток написала мені, як оволодіння Звичкою 1 – «Займає проактивну позицію» – розвернуло її життя на 180 градусів:

За останні півроку я купу всього пережила. Хлопець, який був коханям всього мого життя, розбив мені серце й навіть говорити зі мною не хоче, ще й закрутив щось із моєю найліпшою подругою. Батьки смикаються туди-сюди – чи розлучатися, чи ні. Брат присів на наркоти. Життя просто летіло шкереберть. А тоді мама купила книжку про 7 Звичок, і я почала мислити геть по-іншому. Особливо в десятку було оте, що ніхто не може тебе розізлити чи зіпсувати тобі день, якщо не даси цього

зробити. У мене вдалий день чи невдалий завжди залежало від того, чи така-то людина зі мною захотіла балакати, чи щось сталося або не сталося і всяке таке. Тепер мені байдуже. Коли стається щось зле, я переживаю це з усмішкою. Коли він зі мною не вітається, я кажу «Привіт!» комусь симпатичнішому – і день вдався! Наскільки легше самій зробити свій день вдалим, ніж чекати цього від інших! Всі мої друзі зауважили зміну. Нарешті я ходжу усміхнена і щаслива.

Я знаю, ти мусиш справлятися в житті з багатьма поганими речами. Буває, не вдається зачіска. Буває, люди плешуть про тебе гидоту. Буває, батьки розлучаються. Буває, вмирає хтось близький. Всяке трапляється. У великому світі треба ще й давати раду з тероризмом, війнами, СНІДом, глобальною конкуренцією, кіберзлочинністю, наркотиками, порнографією і транс-жирами.

І ось після цього всього я все одно вважаю, що якби можна було вибрати, в яку епоху жити, – відколи світ, ліпших часів як нині не знайти. Так, нині – найкращий час, щоб народитися, за всю історію людства! Наше життя набагато краще від усього, що пережили єгиптяни, чи римляни, чи ацтеки, чи китайці часів династії Мін. Тільки подумай! Нині доступно більше, ніж будь-коли, свободи, інформації, багатства, можливостей – і доступно більшому числу людей.

Візьмімо інформаційні технології. Завдяки Інтернету в тебе напихваті весь світ. Маєш сотні телеканалів та радіостанцій. Хочеш довідатися щось про давньогрецьку міфологію? Не мусиш, як батьки в твоєму віці, йти в бібліотеку чи шукати знавця, досить погуглити! Хочеш навчитися грати на гітарі, пекти сирник, навіть літати на вертольоті (ну, оцього насправді не раджу)? Заганяй у пошук на Ю-Тубі!

За допомогою смартфона можеш довідатися, яка наступного тижня буде погода в Джакарті, або зробити високоякісне фото свого песика, або знайти на карті будь-яку вулицю по всьому цивілізованому світі! Подумати тільки! А кінця ж не видно. Закон Мура стверджує, що обчислювальна потужність мікропроцесорів подвоюється щопівтора року. Де там моє авто на магнітній подушці?

Темп змін також прискорюється. Індія та Китай здобувають дедалі більший вплив. Компанії на зразок «Амазон» чи «Фейсбук» з'являються за одну ніч і починають рухати світом.

Скрізь нові можливості. Хто б подумав, що двадцятивосьмирічний програміст П'єр Омід'яр стане мільярдером ледь не за добу, написавши програмне забезпечення для компанії «І-Бей», яка дає змогу продавцям і покупцям знаходити одне одного через Інтернет?

Так, навіть попри всі теперішні виклики, жити в наші дні просто чудово. Ми можемо робити стільки добра, можемо допомагати стільком людям. Як висловився один мудрий лідер, «Жити в наші часи – це щось величне. Тепер ми можемо мати вдесятеро більший вплив, ніж могли б у спокійнішу епоху».

З іншого боку, сподіваюся, ти пам'ятаєш, що дядько Бен сказав Людині-Павуку: «Велика могутність тягне за собою велику відповідальність». Ні, ти не Людина-Павук і навіть не Кетніс Ебердін. Але ти маєш багато свободи і можливостей – більше, ніж будь-яке покоління, що жило досі. І це тягне за собою велику відповідальність.

Тож насолоджуйся цим новим виданням «7 Звичок високоефективних підлітків», адаптованим для доби Інтернету. Певен, тобі сподобається оновлена мова, а ще історії та анекдоти, розсіпані по цілій книжці. Бажаю тобі всього найкращого в побудові твого майбутнього – такого сліпуче осяяного, що треба темні окуляри вдягати!

*Шон Кові*



ЧАСТИНА I

---

# Вступ



**Виробляй звичку**  
*Та будує, та руйнує*

**Принципи і парадигми**  
*Що бачиш, те й маєш*





# Виробляй

# Звичку

ТА БУДУЄ, ТА РУЙНУЄ

**Привіт!** Мене звати Шон, я написав цю книжку. Не знаю, як вона тобі гісталася. Може, мама подарувала, щоб спонукати тебе трохи підтягнутися. А може, її куплено за твої власні гроші, бо впала в око назва. Хай як вона потрапила тобі до рук, я радий, що це сталося. Тепер просто треба її прочитати.

Багато підлітків читають книжки, але я до таких не належав (що-правда, я таки прочитав кілька переказів книжок). Раптом, ти з таких, як я, то можеш закинути цю книжку подалі. Але спочатку послухай ось що. Якщо пообіцяєш читати далі, я обіцяю, що це буде справжня пригода. Власне, для того, щоб було весело й цікаво, я напакував книжку карикатурами, мудрими думками, знаменитими цитатами і потужними історіями про реальних підлітків з усього світу... Ну, і ще кілька сюрпризів там є. Отож, знаючи все це, – спробуєш?

Гаразд? Гаразд!

Ну, то вперед. Ця книжка має за основу іншу, під назвою «7 Звичок високоефективних людей», яку мій тато Стівен Кові написав кілька років тому. На диво, вона стала одним із бестселерів усіх часів. Проте багато в чому тато завдячує успіхом цієї книжки мені та моїм братам і сестрам. Річ у тім, що ми були його підслідними кроликами.

Спочатку ми  
формуємо звички,  
потім звички  
формують нас.

ДЖОН ДРАЙДЕН



Він випробовував на нас усякі психологічні штучки, і от тепер вони мають величезні проблеми в емоційній сфері (спокійно, рідненькі, жартую!) Я, на щастя, вирвався неушкодженим.

То чого ж я написав цю книжку? Тому, що для підлітка життя – не дитячий садочок. Справжні джунглі, ось що воно таке! І якщо я все зробив правильно, ця книжка може виявитися компасом, щоб у тих джунглях зорієнтуватися. На відміну від татової книжки, написаної для дорослих (і місцями таки досить нудної), ця написана спеціально для підлітків і геть уся цікава.

Хоча сам я – підліток у відставці, я добре пам'ятаю, як воно – бути підліт-

ком. Можу присягнути: це так, наче твої емоції постійно катаються на американських гірках. Та я взагалі дивуюся, як вижив, коли все те пригадую! Заледве вижив. Ніколи не забуду, як у сьомому класі вклепався в дівчинку, її звали Ніколь. Я попросив свого друга Клера сказати їй, що вона мені подобається (я боявся прямо розмовляти з дівчатами, тому вдавався до посередників). Клер завдання виконав, повернувся і відрепортував:

«Чуєш, Шоне, я сказав Ніколь, що вона тобі подобається».

«І що вона?!» – питаю нетерпляче.

«А вона каже: “Шооо, Шон? Та він же жирний!”» – сміється Клер.

Я був знищений. Я хотів забитися в свою кімнату і більше ніколи не вилазити звідти. Я поклявся, що все життя буду ненавидіти дівчат. На щастя, гормони перемогли, і дівчата знову почали мені подобатися.

Пишучи цю книгу, я опитував багатьох підлітків. Гадаю, деякі зі страждань, якими вони зі мною поділилися, видадуться тобі знайомими.

*«Купу всього треба робити, а часу нема. Школа, домашка, підробіток, друзі, вечірки і ще на додачу родина. Тотальний стрес. Рятуйте!»*

*«Як я можу бути задоволена собою, коли я просто не дотягую? Куди не глянь, всюди хтось розумніший, вродливіший, популярніший. А я тільки сиджу і думаю: “От би мені її волосся, її одяг, її характер, її хлопця, тоді я була б щаслива!”»*

*«Якби ті батьки від мене відмахалися, можна було б жити своїм життям. Вони увесь час тільки грузять, і що не роби, їм усе не так!»*

*«Так, я знаю: я живу неправильно. Я все пробує – наркоти, бухло, секс, усе, що хочеш. Просто коли я з компашкою, не можу відмовитися і роблю так, як всі».*

*«Знову сіла на дієту. То вже, здається, п'ята за цей рік. Реально хочу щось змінити, але бракує дисципліни. От сідаю на дієту, з'являється якась надія. А потім трохи часу минає, не витримую і зриваюся, почуваюся пре-паскудно».*

*«Зараз у мене в школі справи не дуже добре. Якщо не виправлюся, з універом пролітаю».*

*«Я людина настрою, часто впадаю в депресію, не знаю, що з собою робити».*

*«Таке відчуття, що все життя летить шкереберть».*

Це – реальні проблеми. Реальне життя не можна просто взяти і вимкнути. І я не вдаватиму, ніби це можливо. Натомість я вручу тобі набір інструментів, щоб давати раду з реальним життям. Що це за інструменти? Це – 7 Звичок високоефективних підлітків, або, іншими словами, сім рис, спільних для всіх щасливих та успішних підлітків у світі.

Тобі вже, мабуть, кортить дізнатися, що ж то за Звички, то не буду випробовувати твого терпіння. Ось вони, кожна з коротким поясненням:

**Звичка 1: Займай проактивну позицію.**

*Бери на себе відповідальність за своє життя.*

**Звичка 2: Починаючи, думай, що вийде.**

*Визнач своє призначення і свої цілі в житті.*

**Звичка 3: Першою чергою – першочергове.**

*Упорядкувай пріоритети, найважливіше роби спочатку.*

**Звичка 4: Думай про виграш для всіх.**

*Дбай, щоб усі скористали.*

**Звичка 5: Старайся зрозуміти інших, потім шукай розуміння.**

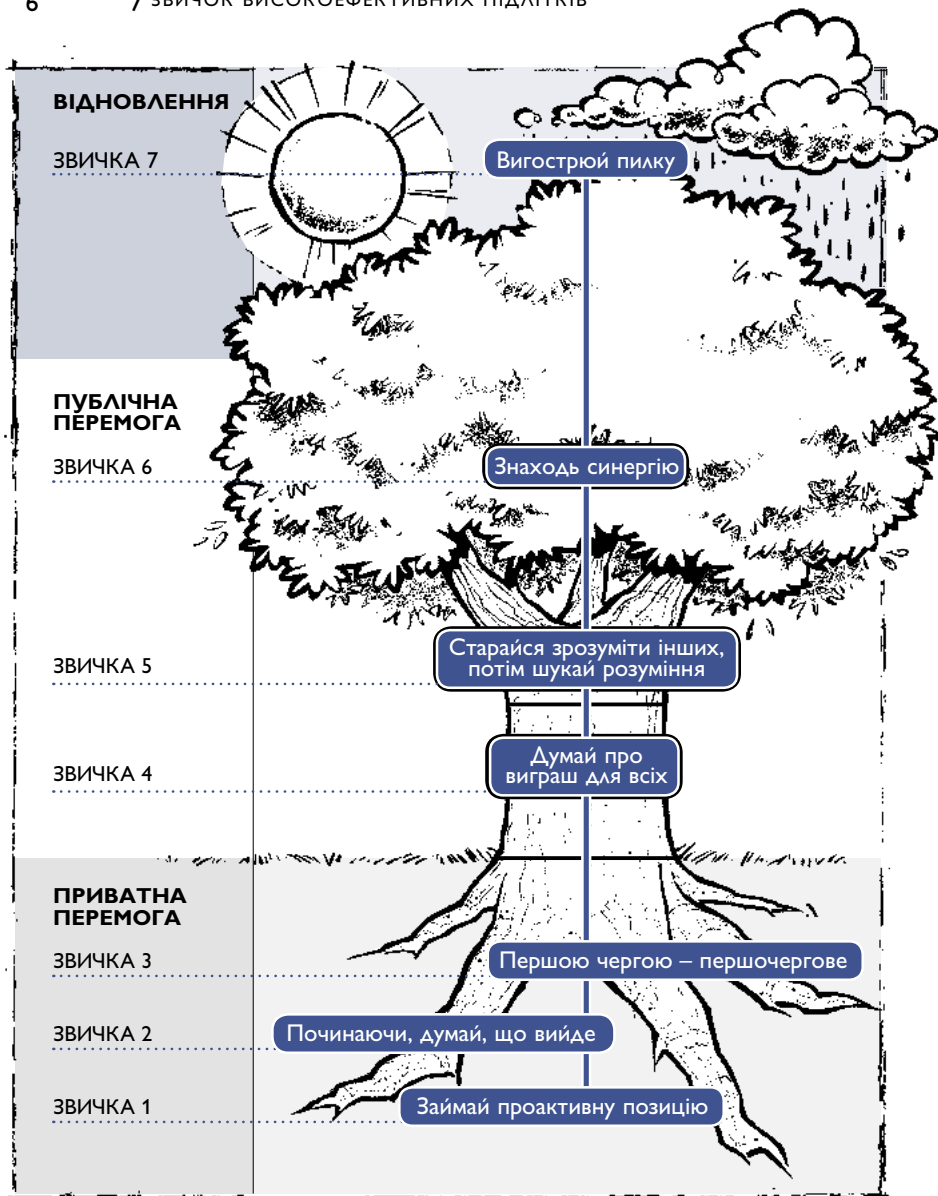
*Уважно прислухайся, що кажуть люди.*

**Звичка 6: Знаходь синергію.**

*Об'єднай зусилля з іншими, тоді досягнеш більшого.*

**Звичка 7: Вигострой пилку.**

*Постійно самовідновлюйся.*



На схемі видно, що ці Звички виростають одна з одної. Звички 1, 2 та 3 стосуються самовладання; назвімо їх «приватною перемогою». Звички 4, 5 та 6 мають до діла зі стосунками з іншими людьми та роботою в команді; їх назвімо «публічною перемогою». Спочатку маєш дати лад

самому собі, а тоді вже станеш добрим командним гравцем. Саме тому приватна перемога йде спочатку. Нарешті, остання Звичка 7 – це звичка самовідновлюватися. Вона живиться першими шістьма.

Здавалося б, нічого такого у тих звичках, еге ж? Зажди лишень, ти побачиш, яка в них сила! Прекрасний спосіб зрозуміти, що воно таке – тісім звичок – це збагнути, чим вони не є. Отож маєш їхні протилежності:

## 7 Звичок високодефективних підлітків

Звичка 1: Пливи за течією.

Звинувачуй у всіх своїх проблемах батьків, дурнувятих вчителів, свій задрипаний район, свого хлопця чи дівчину, владу – будь-що і будь-кого. Будь жертвою. Не бери на себе відповідальності за власне життя. Їж, коли їсться. Роби шкоду, коли нічого робити. Коли на тебе кричать – кричи у відповідь. Хочеться вчудити щось явно зле – чуди, не вагайся.

Звичка 2: Починаючи, не думай, що вийде.

Нічого не плануй. Відмахуйся від думок про цілі. Ніколи не замислюйся про завтрашній день. Не турбуйся про наслідки. Живи цією миттю. Спи з ким попало, нажирайся до чортиків – гуляй, бо життя коротке.

Звичка 3: Найважливіше – на потім.

Є в житті щось важливе? Не роби цього, поки не надивишся відео з котиками, не насидишся в соцмережах і не натусуєшся. Навчання не вовк – у ліс не втече. Спочатку – розваги, потім – те, що важливе.

Звичка 4: Іди по трупах.

Життя – люта боротьба. Хочеш вибитися нагору – мусиш спочатку когось зіпхнути. Не давай нікому досягти успіху, пам'ятай: вони виграють – ти програєш. Бачиш, що програєш, – тягни за собою на дно і того вискочня.

Звичка 5: Спочатку говори, потім вдавай, що слухаєш.

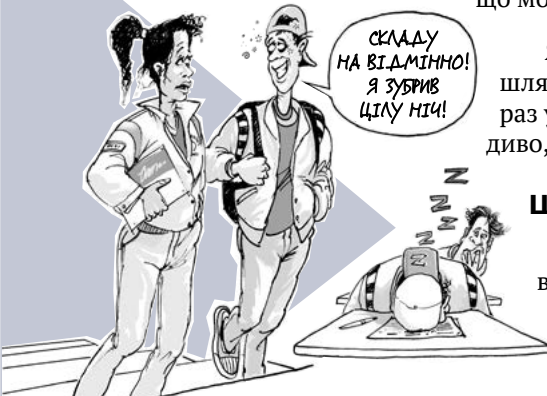
Рот у тебе не тільки, щоб їсти: побільше говори. Пропихай свою думку, поки до всіх не дійде. Потім можна вдавати, що слухаєш їх: кивай час від часу головою, приказуй «ага-ага», а сам думай, що б то з'їсти на обід. А якщо тобі таки не байдужа їхня думка, можеш рознести її в клоччя.

Звичка 6: Не шукай синергії.

Зізнайся чесно: інші люди – пришелепки, бо не такі, як ти. То навіть з ними панькатися? Командна гра – для слабаків. У тебе завжди найліпші ідеї, даси собі раду. Твоя хата скраю.

**Звичка 7: Вигорай.**

Поспішай жити! Самовідновлення? Самовдосконалення? На це немає часу! Ніколи не вчися. Нічого не дізнавайся. Від спорту втікай, як від чуми. Тримайся подалі від добрих книжок, від природи, від будь-чого, що може дати тобі натхнення.



Як бачиш, щойно перелічені звички – шлях до катастрофи. І все ж багато хто раз у раз піддається їм – серед них і я! Не диво, що життя часто паскудне.

**ЩО Ж ВОНО ТАКЕ – ЗВИЧКА?**

Звичка – це те, що ми робимо знову і знову. Але переважно ми навіть не усвідомлюємо, що маємо звичку: діємо «на автоматі» і край.

Деякі звички – хороші:

- регулярно займатися спортом;
- планувати наперед;
- ставитися до інших з повагою.

Деякі – погані:

- налаштовуватися на негатив;
- відчувати меншовартість;
- складати вину на інших.

А деякі – нейтральні:

- приймати душ увечері, а не вранці;
- присмачувати собі страви гірчицею;
- робити вправи під музику.

Залежно від того, які наші звички, вони нас будують або руйнують. Ми стаємо тим, що постійно робимо. Як писав Семюел Смайлз:

*Посієш думку – пожнеш учинок;  
 посієш учинок – пожнеш звичку;  
 посієш звичку – пожнеш характер;  
 посієш характер – пожнеш долю.*

На щастя, твої звички не є сильнішими за тебе. Ти можеш змінити їх. Спробуй, наприклад, скласти руки на грудях. А тепер склади їх по-іншому.

Дивне відчуття, еге ж? Але поскладай отак руки кілька тижнів підряд, і ти вже не відчуваєш нічого дивного. Ти навіть не помічаєш цього. Звичку вироблено.

Ти завжди можеш стати перед дзеркалом і сказати: «Стривай, оце мені в собі не подобається» – і поміняти погану звичку на кращу. Це не завжди легко, але завжди можливо.

Мабуть, не все в цій книжці тобі підійде. Але й щоб побачити результат, не конче бути бездоганим. Просто деколи дотримуйся деяких звичок – і це дозволить відчути такі зміни в твоєму житті, про які годі було й мріяти.

## 7 Звичок дозволять тобі:

- опанувати своє життя;
- покращити стосунки з друзями;
- приймати розумніші рішення;
- жити в мирі з батьками;
- подолати залежність від згубних звичок;
- визначити, що для тебе найважливіше – твої цінності;
- встигати більше за короткий час;
- підвищити впевненість у собі;
- бути щасливою людиною;
- знайти рівновагу між школою, працею, друзями, побаченнями та всім іншим.



І останнє. Це – твоя книжка, тож користуйся нею, як тобі зручніше. Читай її з ручкою чи маркером. Не бійся підкреслювати, обводити, позначати свої улюблені думки. Роби на берегах нотатки чи просто каляки-маляки. Перечитай історії, які дають тобі натхнення; запам'ятовуй цитати, що вселяють надію. Старайся виконувати «кроки немовляти», що в кінці кожного розділу: їх задумано так, щоб можна було відразу почати дотримуватися нових звичок. Так ти візьмеш із книжки набагато більше.

Якщо належиш до тих читачів, котрі люблять перескакувати туди-сюди, шукаючи карикатур та інших приколів, – не біда. Проте в якийсь момент тобі таки варто прочитати книжку від початку до кінця, бо 7 Звичок мають свою послідовність. Кожен розділ базується на попередньому. Звичка 2 іде після Звички 1 не просто так.

То що ж... Зроби мені приємність і прочитай цю книжку!





### **ДАЛІ В ПРОГРАМІ**

Десять найтупіших тверджень, які будь-коли було висловлено! Не прогав!

# Принципи та Парадигми

Щ О Б А Ч И Ш , Т Е Й М А Є Ш

Далі йде набір тверджень, що їх багато років тому висловили експерти у відповідних галузях. Коли ці твердження вперше прозвучали, вони здавалися цілком слухними; та минули роки, і тепер вони виглядають цілковитою дурнею.

## 10 найдурніших цитат усіх часів:

10

«Немає жодної причини, щоб людина тримала вдома комп'ютер».

КЕННЕТ ОЛСЕН, ПРЕЗИДЕНТ І ЗАСНОВНИК «ДИДЖИТЕЛ ЕКВІПМЕНТ КОРПОРЕЙШН», 1977 РОКУ.

9

«Літаки – цікаві забавки, але не мають жодної вартості для війська».

МАРШАЛ ФЕРДИНАНД ФОШ, ФРАНЦУЗЬКИЙ ПОЛКОВОДЕць, ПІЗНІШЕ ГОЛОВНОКОМАНДУВАЧ У І СВІТОВІЙ ВІЙНІ, 1911 РОКУ.

8

«Людина ніколи не долетить до Місяця попри всі майбутні досягнення науки».

Д-Р ЛІ ДЕ ФОРЕСТ, ВИНАХІДНИК ТРІОДА, «БАТЬКО РАДІОЗВ'ЯЗКУ», 25 ЛЮТОГО 1967 РОКУ.

7

«Телебачення, захопивши будь-який ринок, уже за шість місяців не зможе втримати його. Людям швидко набридне щовечора втуплюватись у фанерну скриньку».

ДЕРРІЛ ЗАНУК, ГОЛОВА КОМПАНІЇ «ДВАДЦЯТЕ СТОЛІТТЯ – ФОКС», 1946 РОКУ.

Дбай, щоб бути  
чистим і ясним:  
ти вікно, через яке  
оглядаєш весь світ.

БЕРНАРД ШОУ

6

«Нам не подобається їхнє звучання. Гітарні групи на порозі зникнення».

КОМПАНІЯ «ДЕККА РЕКОРДЗ» У ПОЯСНЕННІ ВІДМОВИ ГРУПІ «БІТЛЗ», 1962 РОКУ.

5

«На більшість людей тютюн справляє благотворну дію».

Д-Р ІЕН МАКДОНАЛЬД, ХІРУРГ ІЗ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА, ЦИТАТА В ЖУРНАЛІ «НЬЮЗВІК» ВІД 18 ЛИСТОПАДА 1969 РОКУ.

4

«Так званий “телефон” має забагато недоліків, щоб серйозно розглядати його як засіб зв’язку. Цей пристрій за своєю суттю не має для нас жодної вартості».

ВНУТРІШНЯ ДОПОВІДНА КОМПАНІЇ «ВЕСТЕРН ЮНІОН», 1876 РОКУ.

3

«Земля – середина Всесвіту».

ПТОЛЕМЕЙ, ВЕЛИКИЙ ЄГИПЕТСЬКИЙ АСТРОНОМ, II СТ. Н. Е.

2

«Нічого важливого сьогодні не сталося».

НАПИСАВ КОРОЛЬ АНГЛІЇ ГЕОРГ III 4 ЛИПНЯ 1776 РОКУ.



«Ще два роки, і проблему спаму буде розв’язано».

БІЛЛ ГЕЙТС НА ВСЕСВІТНЬОМУ ЕКОНОМІЧНОМУ ФОРУМІ 2004 РОКУ.



А тепер хочу поділитися з тобою ще одним набором тверджень: їх висловили реальні підлітки, такі ж, як і ти. Тобі напевне вже доводилося їх чути, і вони не менш сміховинні за наведені вище.

*«У моїй родині ніхто не вчився в універі. Треба божевільного – думати, наче в мене щось вийде!»*

*«Марна справа. Ми з вітчимом ніколи не поладнаємо. Ми надто різні.»*

*«Бути розумником – це для білих.»*

*«Вчителі на мене заповзялися.»*

*«Така красуня – вона точно якась зірка.»*

*«У житті нічого не доб’єшся без правильних зв’язків.»*

*«Мені? Схуднути? Ти жартуєш. У нас в родині повно товстих.»*

*«Тут неможливо заробити, ніхто не хоче брати на роботу підлітка.»*

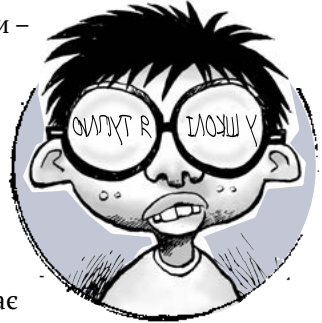
## Що ж таке парадигма?

Що спільного в цих двох наборах тверджень? По-перше, це – уявлення, а не факти. По-друге, ці уявлення недостовірні або неповні, – хоча автори висловів переконані в їхній істинності.

Сукупність уявлень ще називають парадигмою. Парадигма – це те, як ти дивишся на речі; це твоя точка зору, твоя система координат, це те, в що ти віриш. Деколи наші парадигми цілковито хибні, а тому обмежують нас. Наприклад, у тебе може бути переконання, що ніколи не вступиш до універсу. Але, пригадай, Птолемей був так само переконаний, що Земля – середина Всесвіту.

Або візьми дівчину, переконану, що не зможе поладнати з вітчимом. Якщо це її парадигма, чи великі шанси, що таки поладнає? Мабуть, ні, бо це переконання стримуватиме її від того, щоб по-справжньому спробувати.

Парадигми – наче окуляри. Коли твої парадигми – стосовно себе чи життя загалом – неповні, це так, наче носити окуляри з неправильними діоптріями. Їхні лінзи впливають на те, як ти бачиш світ. У результаті маєш те, що бачиш. Переконаність у власній тупості робить людину тупою. А переконання, що тупою є твоя молодша сестричка, спонукатиме тебе шукати доказів на його користь і знаходити їх, тож вона й далі буде тупою в твоїх очах. І навпаки: вважати себе розумним – означає дивитися на всі свої дії у вигіднішому світлі.



Дівчина на ім'я Крісті колись поділилася зі мною тим, як їй подобається краса гір. Одного дня вона пішла до окуліста і, на своє здивування, довідалася, що в неї набагато гірший зір, ніж вона думала. Коли ж вона одягнула нові лінзи, то була вражена, як добре все видно. Її слова: «Я усвідомила, що гори, дерева, навіть знаки при дорозі мають стільки дрібних деталей, що я й уявити не могла. Оце було найдивніше. Я не знала, як погано бачу, доки не виявила, як добре можна бачити!» Так воно часто й буває. Ми самі не знаємо, скільки втрачаємо через хибні парадигми.

Отож ми маємо парадигми стосовно себе, стосовно інших людей і стосовно життя загалом. Розгляньмо їх по черзі.

### ● ПАРАДИГМИ СТОСОВНО СЕБЕ

Ану, зупинися на хвилюку й поміркуй: твої парадигми стосовно себе допомагають чи заважають тобі?

Якось, коли моя дружина Ребекка ще була старшокласницею, у них був запис на участь в конкурсі «Міс школи». Ребекка та ще багато дівчат

записалися, а от її сусідка по парті Лінда передала список далі, не записавшись.

- *Ліндо, записуйся! – наполягала Ребекка.*
- *Та ні. В мене нічого не вийде.*
- *Та давай! Буде весело!*
- *Ні, це справді не моє.*
- *Твоє-твоє! Ти будеш шикарна! – не вгавала Ребекка.*

Отак Ребекка та інші підбадьорювали Лінду, аж доки вона нарешті записалася.

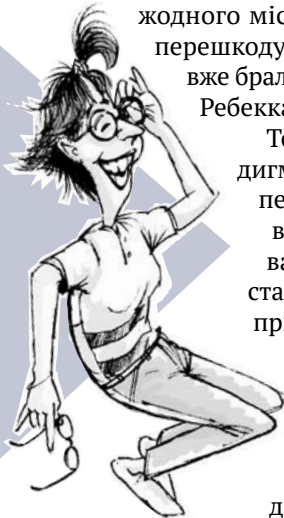
Тоді Ребекка не надала цій історії великого значення. Та ось минуло сім років і вона одержує листа від Лінди, в якому та змальовує всю внутрішню боротьбу, пережиту того дня, і дякує Ребеці – за іскру, яка збудила в Лінді запал змінити все своє життя. Лінда розповіла, як мучилась у школі через низьку самооцінку; для неї було справжнім шоком, що Ребекка взагалі сприймала її як кандидатку на конкурс. Врешті-решт вона записалася, просто щоб Ребекка та інші дали їй спокій.

Лінду так гризла та участь у конкурсі, що наступного дня вона зв'язалася з організатором і попросила викреслити її зі списку. Але організатор, услід за Ребеккою, наполіг на Ліндиній участі. Лінда неохоче погодилася.

І от цього виявилось досить. Хоча Лінда тоді не зайняла жодного місця в жодній номінації, вона здолала величезну перешкоду: низьку думку про себе. Наступного року Лінда вже брала участь в учнівському самоврядуванні і, пригадує Ребекка, стала жвавою та комунікабельною.

Те, що пережила Лінда, називають «зсувом парадигми». Відважившись на участь у заході, який ставив перед нею високу планку, Лінда подивилася на себе в новому світлі. У своєму листі вона сердечно дякувала Ребеці, по суті, за те, що Ребекка зняла з неї старі окуляри, розтрощила їх об підлогу і переконала приміряти нові.

Так само, як негативні парадигми стосовно себе обмежують нас, позитивні виявляють наші найкращі здібності. Ілюстрацією може послужити історія про сина короля Франції Людовіка XVI.



Короля Людовіка скинули з престолу й ув'язнили. Заколотники схопили і юного принца. Вони хотіли морально знищити королевича, гадаючи, що тоді він не усвідомить, яка велична доля судилася йому в житті.

Вони відвезли принца до віддаленого поселення і там оточили хлопця всім, що може бути в житті брудного та нищого. Вони частували його препошними наїдками, щоб він став рабом обжерливості. Вони постійно вели при ньому непристойні розмови. Вони зводили його з розпусними й хтивими жінками. Вони занурювали його в атмосферу нечестя та недовіри. День у день його оточувало все, що тільки може змусити людину до найнижчого падіння. Отак його «обробляли» понад півроку – але юнак жодного разу не спіткнувся. Одного разу після особливо сильних спокус заколотники стали допитуватися в принца, чому він не піддався? Чому не захотів скуштувати насолоди, вдовольнити охоту? Все це було таким жаданим – і все це було його! Хлопець відповів: «Я не можу такого робити. Я народився, щоб стати королем».



НАСТАНЕ  
ДЕНЬ...



ПРИНЦИПИ  
ПАРАДИГМИ

Принц так міцно тримався цієї парадигми стосовно себе, що ніщо не могло схитнути його. Так само й ти, ідучи по життю в окулярах, на яких написано «Я це зможу» або «Від мене багато залежить», надаси всьому позитивного імпульсу.

Тут у тебе може виникнути питання: «Якщо в мене цілковито викривлена парадигма стосовно себе, як мені її виправити?» Один зі способів – спілкуватися з тими, хто вірить у тебе і додає тобі духу. Для мене такою людиною була моя мама. Коли я підростав, вона завжди вірила в мене, особливо тоді, коли сам я не мав певності в собі. Вона завжди казала мені речі на зразок: «Шоне, звісно, висувайся на старосту!» – або: «Запроси її на побачення! Та вона вмирає, щоб з тобою піти!» Щоразу, коли мені потрібна була підтримка, я говорив з мамою, і вона витирала з моїх окулярів увесь негатив.

Спитай будь-яку успішну людину: більшість зізнається, що мали людину, яка в них вірила, – вчителя, друга, маму чи тата, сестру чи брата, бабусю чи дідуся. Досить тієї однієї людини, байдуже, хто це. Не бійся опертися на неї й дати їй себе підкріпити. Звертайся до неї по пораду. Подивися на себе її очима. Через нові окуляри все виглядає зовсім по-іншому! «Якби ти міг увияти себе таким, як тебе задумав Бог, ти б піднісся вгору і вже ніколи не був колишнім собою».

Буває й так, що опертися нема на кого і треба давати раду самотужки. Якщо це про тебе, зверни особливу увагу на наступний розділ: у ньому знайдеш помічні засоби для розбудови своєї самооцінки.

## ● ПАРАДИГМИ СТОСОВНО ІНШИХ

У нас є парадигми не тільки стосовно нас самих, а й щодо інших людей. І вони теж можуть бути геть хибними. Щоб зрозуміти, чому люди чинять саме так, а не інакше, буває корисно подивитися на речі з іншого боку.

Ось що розповіла мені Беккі про свій досвід зсуву парадигми:

*Старшокласницею я дружила з дівчиною на ім'я Кім. Вона була загалом непоганою людиною, але з часом із нею ставало важче ладнати. Вона легко ображалася, їй часто здавалося, що її цураються. Кім була людиною настрою, важкою в спілкуванні. Ми з друзями все рідше дзвонили їй, врешті-решт взагалі перестали брати її до компанії.*

*Після закінчення навчального року мене не було більшу частину літа; коли я повернулася, то якимось балакала собі з однією доброю подругою про всі новини, які пропустила. Вона розповідала мені чутки, любовні історії, хто там із ким зустрічався і таке інше, коли раптом каже: «Чекай! Я вже казала тобі про Кім? Їй останнім часом нелегко, її батьки реально паскудно розлучаються, для неї це тяжкий удар».*

*Після цих слів усе постало переді мною зовсім в іншому світлі. Мене вже не дратувала поведінка Кім, натомість мені було жакливо соромно за власну. Я зрозуміла, що покинула її в біді. Оця крихта інформації змінила все моє ставлення до неї. Цей досвід справді відкрив мені очі.*

Подумати лише: дешифрувати нової інформації було достатньо, щоб змінити парадигму Беккі. Як же часто ми судимо про людей, не знаючи всіх фактів!

Подібний досвід був у Моніки:

*Раніше я жила в Каліфорнії, у мене там було багато добрих друзів. Мені було байдуже до приїжджих: я вже мала своїх друзів, а новенькі хай самі собі дають раду. Та от я переїхала. Тепер уже я була новенькою, і мені дуже хотілося з кимось заприятелитися, щоб хтось узяв мене до гурту. Зараз я дивлюся на речі геть по-іншому, бо знаю, як воно – зовсім не мати друзів.*

Поглянути на речі з іншого боку – цього буває досить, щоб цілковито змінити своє ставлення до людей. Я певен, що Моніка тепер ніколи не поводитиметься з новоприбулими так, як колись.

FRANK & ERNEST © by Bob Thaves



Класичним прикладом зсуву парадигми може послужити оця історія з «Рідерз Дайджест» (допис надіслав Ден Грейлінг):

*Одна моя приятелька, повертаючись до Південної Африки після тривалої мандрівки до Європи, мала трохи вільного часу в лондонському аеропорту Гітров. Отож вона купила собі каву та пакунок тістечок і почовгала, тягнучи багаж, до вільного столика. Вона саме заглибилася в ранкову газету, коли чує біля себе шурхіт. Виглянувши з-за газети, приятелька з подивом бачить, що молодий, добре вдягнений чоловік призволяєється до її тістечок. Скандалити не хотілося, натомість вона й собі стягнула по тістечко. Минула ще хвилинка – знову шурхіт. Молодик узяв ще одне тістечко...*

*На той час, коли в пакунку залишилося останнє тістечко, приятелька вже добряче розсердилася, та все не наважувалася щось сказати. Нарешті молодик ламає те тістечко навпіл, підсовує половинку їй, другу з'їдає сам і йде геть.*

*Коли гучномовець оголосив її чергу пред'явити квиток, вона все ще палала від обурення. І от уявіть собі її збентеження, коли, відкривши сумочку, вона побачила свій непочатий пакунок печива. Приятелька їла печиво того чоловіка...*



Подумай, що відчувала жінка до того добре вдягненого молодика перед тим, як усе обернулося іншим боком: «Ото грубіян і нахаба!»

А тепер уяви її почуття після: «Який сором! А він ще так люб'язно поділився зі мною тим останнім тістечком!»

У чому суть? Дуже просто: в тому, що наші парадигми часто неповні, недостовірні або так чи інакше спотворені. Нам не слід так поспішно судити, навішувати ярлики, виробляти категоричну думку про інших – зрештою, як і про самих себе. Маючи обмежене поле зору, важко побачити всю картину, охопити всі факти.

До того ж, нам варто відкрити свій розум і серце для нової інформації, нових ідей, нових поглядів. Ми маємо бути готові змінити свої парадигми, коли стає ясно, що вони хибні. Очевидна річ: якщо хочеш великих змін у своєму житті, маєш поміняти лінзи; а все решта дасться.

Якщо добре подумати, то виявиться, що більшість твоїх проблем (зі стосунками, самооцінкою, ставленням) – це наслідок одної-двох спотворених парадигм. Наприклад, якщо в тебе погані стосунки з батьком, дуже ймовірно, що у вас обох викривлені парадигми стосовно одне одного. Ти, мабуть, думаєш, що він занадто різкий, занадто тебе пресує; він – що ти зіпсоване, невдячне дітисько. Насправді у вас обох, імовірно, неповні парадигми, які не дають вам налагодити справжнє спілкування.

Далі ти побачиш, як ця книжка поставить під сумнів багато твоїх парадигм і, є надія, допоможе тобі виробити достовірніші й точніші. Тож приготуйся.

## ● ПАРАДИГМИ СТОСОВНО ЖИТТЯ

У нас є парадигми не лише стосовно себе та інших, а й стосовно світу загалом. Зазвичай можна визначити, яка твоя парадигма, поставивши собі декілька запитань. «Що рухає мною в житті?» «Про що я постійно думаю?» «Хто або що мене захоплює?» Що для тебе найважливіше – те й буде твоєю парадигмою, твоїми окулярами або, як я люблю казати, центром твого життя. Ось деякі з таких притаманних підліткам «центрів життя»: друзі, речі, хлопець або дівчина, школа, батьки, спорт та хоббі, герої, вороги, власне «я», робота. Звісно, кожен із цих центрів має свої позитиви, але всі вони так чи інакше неповні, а тому, як я зараз покажу, можуть попсувати тобі життя, якщо воно буде зосереджене винятково на котромусь із них. На щастя, є один центр, на який завжди можна впевнено покластися. Його залишимо наостанок.

## У центрі – друзі

Що є кращого, як належати до гурту добрих друзів? Що є гіршого, ніж відчувати себе ізгоем? Так, друзі – це важливо. Але вони ніколи не повинні ставати центром твого життя. Чому? Та тому, що деколи вони непостійні. Деколи виявляються фальшивими. Часом вони обговорюють тебе поза очі, заводять нових друзів і забувають про тебе. У них, буває, скаче настрій. А буває, що вони кудись виїжджають.

До того ж, якщо братимеш за основу свого самовизначення належність до якоїсь компанії, популярність, кількість друзів у соцмережах, то може виявитися, що ти відступаєш від власних принципів або щотижня міняєш їх, аби тільки пристосуватися до друзів.

Віриш чи ні, але настане день, коли друзі не будуть чимось найбільшим у твоєму житті. У школі в мене була прекрасна компанія друзів. Ми все робили разом: плавали в зрошувальних каналах, об'їдалися на шведських столах, цілу ніч каталися на снігоході, зустрічалися з дівчатами одне одного... Я був у цих хлопців закоханий. Гадав, ми довіку будемо нерозлийвода.

Проте після випуску я був вражений, наскільки рідко ми стали бачитися. Минули роки, ми живемо далеко одне від одного, наш час забирають нові стосунки, робота, сім'я. Підлітком я б такого й уявити не зміг.

Заводь якнайбільше друзів, але не роби їх підвалиною свого життя. Це – нетривкий фундамент. Люди змінюються, змінюєшся й ти.

## У центрі – речі

Деколи ми дивимося на світ крізь призму нашого майна, наших речей. Ми живемо в матеріалістичному світі, який нашіптує нам, як важливо не померти в злиднях. Нам здається, що ми мусимо мати найшвидшу машину, найліпший одяг, найновішу модель смартфона, наймоднішу зачіску і ще багато речей, які на позір роблять щасливим. Майно – це також звання та досягнення: капітан команди, найкращий гравець, зірка шкільного шоу, редактор газети, староста, промовець на випускному...

Немає нічого поганого в тому, щоб досягати успіху або мати втіху від речей; але нехай самі речі ніколи не стають у центрі нашого життя. В остаточному підсумку вони не мають тривкої цінності. Наша впевненість у собі



має йти зсередини, а не ззовні: від того, якими є наші серця, а не скільки у нас речей. Врешті-решт навіть той, хто вмирає багатцем, усе одно вмирає.

Я знав дівчину, що мала найкрасивіший і найдорожчий гардероб, який мені будь-коли доводилося бачити. Вона ніколи не вдягала двічі те саме. Та коли я ближче з нею познайомився, то зауважив, що в неї особливо тяжкий випадок «окоміру». Здавалося, щоразу, коли вона розмовляє з іншою дівчиною, то міряє її очима з голови до ніг, щоб переконатися, що вбрання співрозмовниці не таке гарне, як у неї: це підживлювало її комплекс зверхності. Її впевненість у собі залежала від її речей, а не походила з її особистості, її розуму чи доброти. Для мене це було як холодний душ.

Колись мені трапився вислів, краще й не скажеш: «Якщо я – це мое майно, то ким я буду, втративши його?»

## У центрі – хлопець або дівчина

Це та пастка, в яку, мабуть, найлегше втратити. Ні, справді: чи є хтось, кому б свого часу світ не зійшовся на його пасії або на пошуку її?

Уявімо собі, що Бреді зробив центром свого життя свою дівчину Ташу. А тепер погляньмо на тривоги, які постають із цього.

ДІЇ ТА ШІ	РЕАКЦІЯ БРЕДІ
<i>Лянула щось, не подумавши</i>	<i>«Що за препаскудний день!»</i>
<i>Щебече з найкращим другом Бреді</i>	<i>«Вони що, фліртують? Обоє мене зрадили!»</i>
<i>«Думаю, нам варто й з іншими людьми походити на побачення».</i>	<i>«Кінець усьому. Вона ніколи не любила мене».</i>



Якщо я те, що я маю,  
і якщо те, що я маю,  
втрачено, то хто ж  
тоді я?

ЕРІХ ФРОММ

Іронія в тому, що чим більше ставиш людину в центр свого життя, тим менше її приваблюєш. Чому так? Ну, по-перше, якщо хтось для тебе центр Всесвіту, ти для нього чи неї – легка здобич. По-друге, це просто дратує, коли світ чийхось емоцій повністю залежить від тебе. Коли чиясь впевненість у собі йде від тебе, а не від самої людини, постійно виникає потреба в отих марудних з'ясуванні стосунків (бррр!)

Коли я почав зустрічатися зі своєю дружиною, серед найпривабливіших рис у ній було те, що вона не робила з мене центр свого життя. Ніколи не забуду, як вона відмовила мені (з усмішкою, без вибачень!) у дуже важливому для мене побаченні. Мені це дуже

сподобалося! Я зрозумів, що вона належить сама собі, має внутрішній стрижень. Що її настрої не залежить від мого.

Повір, без повної одержимості партнером ти будеш кращим хлопцем чи кращою дівчиною для цієї людини. Це стосується і пошуку пари. Зробивши його центром свого життя, ти можеш справляти враження людини у відчаї, людини в нужді. Але ж незалежна людина набагато привабливіша, ніж залежна!

До того ж, робити когось центром свого життя ще не свідчить про любов: це свідчить лише про залежність. Зазвичай пару, де люди стали одне для одного центром життя, можна впізнати по тому, що вони знову й знову розходяться і сходяться. Хоча їхні стосунки зійшли нанівець, їхні емоції та їхні «я» настільки переплетені між собою, що вони нездатні відпустити одне одного.

Можеш мати скільки завгодно хлопців чи дівчат, от тільки не став їх у центр: хоча й існують винятки, але зазвичай підліткові стосунки такі ж стабільні, як м'ячик йо-йо.

## У центрі – школа

Робити школу центром життя – явище набагато поширеніше серед підлітків, ніж могло б здатися. Ліза з Канади жалкує, що так довго ставила школу в центр:

*Я була такою амбітною і так зосереджувалася на шкільних справах, що не мала жодної втіхи від власної юності. Це було не лише нездорово, а й егоїстично: я зважала тільки на себе та на свої досягнення.*

*У сьомому класі я вже гарувала, як студент університету. Я хотіла стати нейрохірургом – просто тому, що це було найтрудніше, що можна було придумати. Під час школи я щодня вставала о шостій ранку, а лягала не раніше другої ночі – все для того, щоб досягнути більшого.*

*Я відчувала, що вчителі та однолітки очікують цього від мене. Вони дивувалися щоразу, коли моя оцінка не була «відмінно». Батьки намагалися трохи погамувати мене, але я ставила собі таку ж планку, як і вчителі та однолітки.*

*Тепер я розумію, що могла б досягнути бажаного й без отих надзусиль, ще й мати час на розваги.*

Освіта критично важлива для нашого майбутнього і має стояти серед найвищих пріоритетів. Однак треба пильнувати, щоб нам не заступили



світ бали атестата, незалежні тестування, вступні рейтинги тощо. Підлітки, в яких у центрі життя школа, буває, так зациклюються на оцінках, що забувають, навіщо вони туди ходять: щоб учитися. Можна дуже добре давати собі раду в школі й при цьому дотримуватися здорового балансу в житті.

Богу дякувати, наша справжня вартість не вимірюється балами.

## У центрі – батьки

Батьки бувають прещедрим джерелом любові та наставництва. Їх треба поважати й шанувати. Проте ставити собі за найвищу мету в житті догодити їм – це справжній кошмар. (Не розповідай батькам, що я таке казав, бо відберуть книжку! Гаразд, гаразд, жартую). Ось як воно було в однієї дівчини з Луїзіани:

*Я тяжко вчилася цілий семестр. Була певна, що порадую батьків підсумковими оцінками: шість «відмінно» і одне «дуже добре». Та в їхніх очах було лише розчарування. Все, що їх цікавило, – чому «дуже добре», а не «відмінно». Мене стало тільки на те, щоб не розплакатися. Що їм від мене треба?!*

*Це було за два роки до випуску. Оті два роки я намагалася зробити все, щоб батьки пишалися мною. Я ходила на баскетбол, ду-*

*мала, вони радітимуть з моїх перемог, – а вони навіть жодного разу не прийшли на гру. Що-семестру я була в списку пошани – та суцільні «відмінно» вже вважали буденною нормою. Після випуску я хотіла вивчитися на вчителя, але батьки вважали, що це не надто прибутковий фах, тож воліли, щоб я вибрала інший – як і зробила.*

*Кожному моєму рішенню передували роздуми: «А що скажуть тато з мамою? Чи пишатимуться вони мною? Чи любитимуть мене?» Та хоч би що я робила, цього було мало. Все своє життя я побудувала на тих цілях та устремліннях, які були правильними з погляду моїх батьків – і це зробило мене нещасною. Я відчувала, що не керую власним життям. Я почувалася нездарною, нікчемною, непотрібною.*

*Врешті-решт я зрозуміла, що так і не дочекаюся похвали від батьків, і якщо не опаную себе, то остаточно себе доконаю. Мені потрібен був у житті непроминальний, незмінний і справжній центр – такий, від якого не йшли б крики, докори й осуд.*

СОНЕЧКО,  
МЕНІ  
ТРЕБА  
НА РОБОТУ...



*Отож я розпочала своє власне життя – згідно з принципами, які, вважала я, зроблять мене щасливою. Ці принципи – чесність (щодо себе та щодо батьків); віра, що в житті є щастя; надія на краще майбутнє; певність у власній доброті. Попервах мені доводилося трохи вдавати із себе сильну, але з часом я таки стала сильною.*

*Врешті-решт я пішла своєю стежкою, перед тим побивши горщики з батьками, але завдяки цьому вони побачили, хто я насправді – і полюбили мене. Вони попросили вибачення, що стільки на мене тиснули, і висловили свою любов. Уперше почути від тата, що він тебе любить, у вісімнадцять років... Але це були найсолодші в житті слова, варті такого довгого чекання. Мені не стало байдуже, що думають мої батьки, це й далі має для мене значення, але я взяла відповідальність за своє життя та свої вчинки на себе і передусім намагаюся подобатися сама собі.*

## **Інші ймовірні «центри життя»**

Список отих «центрів життя» можна було б продовжувати далі й далі. Серед найпопулярніших – спорт і хоббі. Не раз бачимо, як юнак, маючи в центрі життя спорт, ліпить власне «я» зі своїх атлетичних досягнень – а потім одержує травму, що кладе край кар'єрі. Таке трапляється постійно. Тоді бідний хлопець змушений будувати життя заново. Те саме стосується будь-яких хоббі та зацікавлень – танців, музики, драмгуртків, дискусійних клубів...

А як воно, коли роблять центром життя якогось героя? От будеш своє життя довкола рок-зірки, знаменитого спортсмена, бізнесмена, політика... А що, коли ця людина помре? Вчинить якусь цілковиту дурницю? Сяде в тюрму? На кого тоді орієнтуватися?

Деколи центром для нас може стати навіть ворог. Тоді все наше життя обертається довкола ненависті до якоїсь суспільної групи, чи особи, чи ідеї. Існує безліч Інтернет-сайтів, присвячених ненависті до якоїсь теми чи знаменитості. Оце марнування часу! Чому б не спрямувати цю енергію на те, що тобі миле?

Ставити в центр життя роботу – болячка, більше властива старшим людям, але й підлітків вона може зачепити. Зазвичай до роботоголізму штовхає нав'язливе прагнення мати більше грошей, кращу машину, вищий статус, ширше визнання... Все це – речі, які не можуть по-справжньому вдовольнити: завжди з'явиться ота нова модель смартфона, супроти якої твоя стара нікуди не годиться!

Нарешті, ще одне поширене явище – коли в центрі власне «я». Тоді здається, що світ зійшовся на тобі та твоїх проблемах. Людина так переймається власним станом, що забуває про інших зболених, яких стільки є довкола нас!

Як бачиш, жоден із цих та ще багатьох «центрів життя» не забезпечує тієї сталості, яка нам у житті потрібна. Я не кажу, що ми не повинні намагатися сягнути висот у танцях чи веденні дискусій, або не повинні плекати стосунки з друзями чи батьками. Таки повинні. Але є невлонима межа між захопленням чимось і узалежненням від чогось цілого свого існування. Цієї межі нам не варто переступати.

## Те, що треба: у центрі – принципи

Тебе вже, мабуть, почали гризти сумніви, але «центр життя», який спрацьовує, таки існує. Що ж воно таке? (Будь ласка, барабанний дріб!) Це – коли в центр ставимо принципи. Усім нам знайома дія земного тяжіння: підкинь м'яч у повітря – він упаде. Це – закон або ж принцип природи. Так само, як певні принципи правлять світом фізичних явищ, є й такі, що правлять світом людини. Це не релігійні принципи. Вони не прив'язані до національності чи раси. Вони не належать мені чи тобі. Вони не підлягають спростуванню. Вони однаково стосуються кожного – чоловіка чи жінки, багатого чи бідного, славетного чи незнаного. Їх не можна купити чи продати. Житимеш згідно з ними – будеш на висоті. Порушуватимеш їх – будеш невдахою. Отак просто.

Ось кілька прикладів. Принципом є чесність. Принципом є служіння. Принципом є любов. Принципом є наполеглива праця. Повага, вдячність, поміркованість, справедливість, порядність, вірність, відповідальність – усе це принципи. Їх є десятки й десятки. Їх неважко впізнати. Так само, як стрілка компаса завжди вказує на північ, твоє серце підкаже, де справжні принципи.

Візьми, до прикладу, принцип наполегливої праці. Так, якийсь час можна халявити – там схитруєш, там викрутишся – але воно рано чи пізно вилізе боком.

Пам'ятаю, якось я одержав запрошення зіграти в гольф зі своїм університетським тренером з футболу. Він був прекрасним гравцем у гольф. Усі були певні – в тому числі й мій тренер, – що я також непогано граю. Врешті-решт, я в універсі був спортсменом, а всі університетські спортсмени мають прекрасно грати в гольф, адже так? Ні, не так. У гольфі я був цілковитим слабаком. Я зіграв заледве кілька разів за все своє життя, навіть ключку не вмів правильно тримати. Тому я дуже нервувався: як воно буде, коли всі довідаються, який



з мене паскудний гравець у гольф. Особливо ж коли довідається мій тренер. Отож я сподівався, що якось потраплю вдати перед ним та всіма іншими хорошого гравця. На першій лунці вже зібрався невеличкий натовп. Я мав робити перший удар (І чому я?!) Приступаючи до м'яча, я молився про чудо. Шшшух... Вийшло! Чудо сталося! Це було неймовірно. У мене вийшов дальній удар, якраз уздовж середини гладкого поля.

Я з усмішкою обернувся до товариства, немовби такі удари для мене буденна справа. «Дякую. Дуже дякую».

Мені вдалося надурити їх. Та насправді я надурив самого себе: попереду було ще 17 лунок. Власне, моїм партнерам, зокрема тренерові, вистачило заледве п'яти ударів, щоб зрозуміти, що в гольфі я цілковитий чайник. Невдовзі тренер вже показував мені, як правильно замахуватися ключкою. Мене викрили. Аяй...

Неможливо вдати, що вмієш грати в гольф, настроювати гітару чи розмовляти по-арабськи. За ці вміння спочатку треба заплатити – працюю. Обхідного шляху не існує. Наполеглива праця – це принцип. Як казав славетний баскетболіст Ларрі Берд: «Не робитимеш домашніх – не кидатимеш штрафних».





## Принципи ніколи не підведуть

Для того, щоб жити за принципами, потрібна віра – особливо коли бачиш, як люди довкола тебе добиваються свого брехнею, ошуканством, самодогоднанням, маніпулюванням, турботою лише про себе. Однак тобі не завжди видно, що порушення принципів врешті-решт неминуче вилазить боком.

От візьмімо принцип чесності. Якщо ти добрий брехун, тобі це може сходити з рук досить довго, навіть кілька років. Проте дуже важко знайти брехуна, який був би успішним у дальшій перспективі. Як зазначив Сесіль де Мілль щодо свого знаменитого фільму «Десять заповідей»: «Ми не можемо зламати закон. Ми можемо тільки зламатися об нього».

На відміну від інших «центрів життя», які ми розглянули, принципи ніколи не підведуть. Вони не пліткуватимуть поза очі. Вони не переїдуть в інше місто. Вони не підвладні травмам, що ламають кар'єру. Вони не відда-

ють перевагу за кольором шкіри, статтю, достатками чи зовнішнім виглядом. Життя, у центрі якого принципи, – це той тривкий, непорушний, несхитний фундамент, на якому можна будувати і якого ми всі потребуємо.

Щоб збагнути, чому принципи завжди спрацьовують, просто уяви собі життя, засноване на їхніх протилежностях – нечесності, лінощах, самодогоднанні, невдячності, самолюбстві, ненависті. Важко уявити, щоб із цього вийшло щось путне, чи не так?

Може видатися дивним, але жити за принципами – це ключ до того, щоб бути на висоті й по всіх інших «центрах». Скажімо, якщо дотримуватися принципів служіння, поваги та любові, то дуже ймовірно, що в тебе стане більше друзів, та й парюю ти будеш надійнішою. Принципи на першому місці – це також ключ до того,

щоб бути людиною з характером.

Наважся вже сьогодні зробити принципи своїм головним життєвим центром або ж парадигмою. Хай у якому становищі опинишся, завжди питай себе: «На якому принципі тут залежить?» На всяку проблему шукай той принцип, який допоможе розв'язати її.

Відчуваєш виснаження і втому від життя? Мабуть, варто спробувати принцип збалансованості.

Тобі ніхто не довіряє? Принцип чесності може виявитися саме тими ліками, яких ти потребуєш.

В оповідці Волтера Мак-Піка «Братерська вірність» ідеться про принцип вірності:



Ми не можемо  
зламати закон.  
Ми можемо  
тільки зламатись  
об нього.  
СЕСІЛЬ ДЕ МІЛЛЬ

Двоє братів воювали у Франції в одній роті. Одного з них вразила німецька куля. Той, котрому вдалося вийти з-під обстрілу, попросив у командира дозволу повернутися по брата.

– Та він уже, мабуть, загинув, – каже командир. – Тобі нема сенсу ризикувати життям і забирати тіло.

Врешті-решт офіцер поступається благанням і дає згоду. І от щойно солдат із пораненням на спині добирається до своїх позицій, брат помирає.

– Ну ось, – каже командир. – Ти дарма ризикував життям.

– Ні, не дарма, – відповідає солдат (його звали Том). – Я зробив те, чого брат сподівався від мене. І я одержав винагороду. Коли я підповз до нього і взяв його на руки, він сказав: «Томе, я знав, що ти прийдеш. Я просто відчував це».

У наступних розділах ти дізнаєшся, що кожна із 7 Звичок ґрунтується на одному-двох підставових принципах, – і саме звідси їхня сила.

Підсумовуючи в двох словах: принципи – це круто!



### ДАЛІ В ПРОГРАМІ

Зараз будемо говорити про те, як розбагатіти – у спосіб, який ніколи не спадав тобі на думку! Залишайся з нами.

### Кілька слів про «кроки немовляти»


Серед моїх улюблених фільмів є стара добра комедія «А як же Боб?» з Біллом Мюрреєм у головній ролі. У ній розповідається про безпорадного, переляканого, незрілого, безмозкого дурбеліка на ім'я Боб, причепливого як реп'ях. Він прилип до відомого психіатра доктора Марвіна. Той будь-що прагне позбутися Боба і врешті дарує йому свою книжку «Кроки немовляти». Доктор Марвін пояснює Бобові, що найкращий спосіб розв'язання проблем – не хапати більше, ніж можеш проковтнути, а потроху дибати «кроками немовляти» до своїх цілей. Боб щасливий! Тепер йому не треба хвилюватися, як подолати весь шлях від приймальні доктора Марвіна (для нього – грандіозне завдання). Натомість Бобові треба зробити кілька немовлячих кроків, щоб вийти з приймальні, потім кілька, щоб зайти у ліфт і так далі.

Отже наприкінці кожного розділу (почну від цього) я пропонуватиму тобі кілька малих і простих кроків, з яких можна негайно почати втілювати щойно прочитане. Хоч які малі, ці кроки можуть стати потужним інструментом у досягненні великих цілей. Отже вперед – разом із Бобом! (Він, виявляється, справді симпатичний, якщо змиритися з тим, що його не збити з курсу). Зроби ці кілька немовлячих кроків!

## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ



- 1 Наступного разу, коли дивитимешся у дзеркало, скажи собі щось хороше.
- 2 Уже сьогодні вияви повагу до чиєїсь точки зору. Скажи комусь щось на зразок: «Ага, оце кльова ідея!»
- 3 Подумай про якусь парадигму, що обмежує тебе, наприклад: «Я ніколи не навчуся комунікабельності». А тепер зроби щось таке, що цілковито суперечить цій парадигмі.
- 4 Подумай про когось із друзів чи близьких, хто останнім часом поводить, наче її чи його підмінили. Поміркуй, що могло спричинити таку поведінку.
- 5 Що в тебе на думці, коли ти нічого не робиш? Пам'ятай: те, що для тебе найважливіше, стає твоєю парадигмою, центром твого життя.  
Що забирає мій час та енергію?.....

- 6  Золоте правило – завжди правильне! Вже від сьогодні почни ставитися до інших так, як тобі хотілося б, щоб вони ставилися до тебе. Не виявляй нетерпимості, не нарікай на поданий тобі обід, не обмовляй – хіба що хочеш такого самого ставлення.

- 7 Найближчим часом знайди собі тиху місцину, де можеш побути на самоті й подумати, що для тебе найважливіше.

- 8 Уважно прислухайся до слів у тих піснях, які найчастіше собі вмикаєш. Поміркуй, чи у згоді вони з твоїми принципами.



- 9 Коли виконуватимеш нині якесь завдання, хатнє чи робоче, випробуй принцип наполегливої праці. Напружся трохи дужче, зроби більше і краще, ніж від тебе очікували.

- 10 Наступного разу, коли опинишся в скрутні й не знатимеш, що робити, спитай себе: «Який же тут принцип застосувати – чесність, любов, вірність, наполегливу працю, терплячість?» А вибереш – тримайся його безоглядно.

ЧАСТИНА II

---

# Приватна перемога



**Особистий рахунок**

*Почни з людини в дзеркалі*

**Звичка 1 – Займай проактивну позицію**

*Сила – це я!*

**Звичка 2 – Починаючи, думай, що вийде**

*Пануй над своєю долею – або над нею пануватимуть інші*

**Звичка 3 – Першою чергою – першочергове**

*Сила волі та сила відмови*



# Особистий Рахунок

ПОЧНИ З ЛЮДИНИ В ДЗЕРКАЛІ

**Перед** тим, як здобувати в житті перемоги на публічних аренах, спочатку мусимо навчитися вигравати приватні битви – всередині нас самих. Зміни в усьому починаються зі змін у собі. Ніколи не забуду, як я вивчив цей урок.

«Та що з тобою таке? Ти мене розчаровуєш. Де той Шон, якого я знав у школі? – гримав на мене тренер. – Ти взагалі хочеш виходити на поле?» Я був шокований. «Звісно, хочу».

«Ой, дай мені спокій. Ти просто повторюєш рухи, а серця не вкладаєш! Краще зберися до купи, бо молодший за тебе нападник перевершить тебе, а ти протиратимеш штани на лаві запасних!»

Це було на другому курсі мого навчання в Університеті Бригама Янга (УБЯ), під час передсезонних тренувальних зборів з американського футболу. Кілька університетів запросили мене в свої команди ще до закінчення школи, але я вибрав УБЯ, бо там уже склалася традиція – ви-

Я починаю з людини  
в дзеркалі.  
«Зміни себе!» – прошу я її.  
Чи може бути  
простіше рішення,  
щоб змінити на краще світ?  
Поглянь на себе  
і берися до змін.

СІДА ГАРРЕТ, ГЛЕН БАЛЛАРА  
«ЛЮДИНА В ДЗЕРКАЛІ»

ховувати нападників для Всеамериканської почесної університетської команди: серед них були Джим Макмагон і Стів Янг, які згодом пішли в професійний спорт і вивели свої команди в переможці Суперкубка. Хоча на той час я був нападником третього ряду, в моїх планах було стати наступним Всеамериканським призером!

Коли тренер сказав мені, що я «смерджу на все поле», це було для мене болючим ляпасом. Та найбільше дошкуляло те, що тренер мав рацію. Хоча я проводив безліч годин на тренуваннях, але не викладався на повну. Я сачкував, і я це усвідомлював.

Переді мною постав нелегкий вибір: або йти з футболу, або потроїти зусилля. Наступні кілька тижнів у мене в голові точилася справжня війна. Я був змушений глянути у вічі багатьом своїм страхам та сумнівам. Чи є в мене хист, щоб стати нападником в основному складі? Чи витримаю я навантаження? Чи сам я достатньо кремезний? Невдовзі стало ясно, що я просто боюся: боюся змагання, боюся виходу на арену, боюся спроби й можливої невдачі. Оці-то страхи й не давали мені викласти всього себе.

Врешті-решт до вирішення моєї дилеми мене підштовхнули прекрасні слова Арнольда Беннетта: «Справжня трагедія – це трагедія людини, яка все своє життя не може зважитися на оте єдине найвище зусилля, яка ніколи не сягає вершини своїх спроможностей, ніколи не випростується на повен зріст».



Справжня трагедія – це трагедія людини, яка все своє життя не може зважитися на оте єдине найвище зусилля, яка ніколи не сягає вершини своїх спроможностей, ніколи не випростується на повен зріст.

АРНОЛЬД БЕННЕТТ

Трагедії мені ніколи не були до душі, тож я вирішив зважитися на єдине найвище зусилля. Я постановив викладатися на повну. Я вирішив кинути пасувати і піти ва-банк. Я не знав, чи вдасться мені колись стати нападником першого ряду, але навіть якщо ні, то принаймні без бою я не здамся.

Ніхто не чув, як я кажу: «Постановляю». Не було оплесків і овацій. Це просто була приватна перемога, яку я здобув після кількатижневої битви у власній душі.

І от після цієї постанови все змінилося. Я почав робити відважні спроби і досягнув значних покращень на ігровому полі. Тепер я вкладав своє серце. Я знав про це, і тренери теж це бачили.

Почався сезон, гра минала за грою, а я сидів на лаві запасних. Це було гірко, але я наполегливо працював і далі вдосконалювався.

На середину сезону припала найважливіша гра року. Ми мали зустрітися з командою Повітряних сил, що входила до національного рейтингу, на очах у 65000 уболівальників, з трансляцією на спортивному каналі ESPN. За тиждень до матчу тренер викликав мене до свого кабінету і повідомив, що я буду нападником у основному складі. От тобі й на! Зайве казати, що то був найдовший у моєму житті тиждень.



Нарешті настав день гри. На початковому ударі мені так пересохло в роті, що я ледве міг говорити. Але вже за кілька хвилин я заспокоївся і вивів нашу команду в переможці. Канал ESPN навіть оголосив мене найкращим гравцем матчу. Потім багато людей вітали мене з перемогою і прекрасною грою. Це було приємно. Але дечого вони таки не розуміли.

Вони не знали всієї історії. Вони думали, що перемогу було здобуто того дня, на полі, на очах у публіки. Мені ж було відомо, що це сталося кількома місяцями раніше в моїй голові, коли я вирішив глянути у вічі своєму страхові, кинути пасувати і зважитися на єдине найвище зусилля. Виграти в команди Повітряних сил було набагато легшим завданням, ніж подолати самого себе. Публічним перемогам завжди передують приватні. Як то кажуть, «ми самі собі вороги».



### ● ЗСЕРЕДИНИ НАЗОВНІ

Перш ніж почати ходити, ми повзаємо. Перш ніж вивчати алгебру, ми вчимося додавати й віднімати. Перш ніж виправляти інших, маємо виправити себе. Якщо хочеш змін у своєму житті, почни з себе – не з батьків, не з учителів, не зі свого хлопця чи дівчини. Саме з тебе починаються всі зміни. Поміркуй про це. Зміни йдуть зсередини назовні, а не ззовні всередину.

Пригадую собі нотатки одного англійського єпископа:

*Коли я був молодий і вільний, моя уява не мала меж  
і я мріяв змінити весь світ.*

*Подорослішавши й помудрівши,  
я зрозумів, що світ не зміниться.*

*Тому я вирішив трохи вгамувати свої устремління  
і змінити лише власну країну.*

*Проте й це виявилось непідйомним.*

*Находила старість, і я зробив  
останню відчайдушну спробу – змінити  
лише мою родину, найближчих мені людей.*

*На жаль, вони на це не пристали.*

*І ось тепер лежу при смерті й чи не вперше  
усвідомлюю: якби я спочатку змінив себе, то міг би  
своїм прикладом вплинути на родину;  
завдяки її підтримці міг би покращити країну;  
а тоді – хтозна! – може, змінив би й світ.*



Наша книжка саме про це. Про те, як змінюватися зсередини назовні, як починати з людини в дзеркалі. Цей розділ («Особистий рахунок») і наступні, про Звички 1, 2 і 3, мають до діла з тобою і твоїм характером – або ж із приватною перемогою. Наступні чотири розділи, «Рахунок стосунків» і Звички 4, 5 і 6, мають до діла зі стосунками – або ж із публічною перемогою.

Перш ніж перейти до Звички 1, погляньмо, як ти можеш уже тепер почати розбудовувати впевненість у собі й досягати своєї приватної перемоги.

## Особистий рахунок

**Т**воє відчуття щодо себе – це немовби рахунок у банку.

Назвімо її твоїм особистим рахунком (ОР). Так само як можна класти гроші на поточний чи депозитний рахунок у банку або знімати їх, ти можеш класти кошти на свій ОР або знімати їх своїми думками, словами і вчинками. Наприклад, коли я дотримуюся того, що постановив, і відчуваю свою владу над самим собою – це вклад. Дзень-дзелень! Коли ж я, навпаки, порушую дану самому собі обіцянку і через це розчарований собою – це зняття коштів.

Отож дозволь запитати: в якому стані твій ОР? Скільки в тебе довіри до себе і впевненості в собі? Ти – багач чи банкрут? Перелічені нижче симптоми допоможуть визначити твоє становище.



### Ймовірні симптоми нестачі на ОР:

- ти легко піддаєшся на тиск оточення;
- ти постійно борешся з почуттям непотрібності та меншовартості;
- ти надміру хвилюєшся, що про тебе подумають інші;
- ти приховуєш власну невпевненість за виключною поведінкою;
- ти самознищуєшся, віддаючись наркотикам, порнографії, хуліганству чи бандитизму;
- ти схильний заздрити, особливо успіхам тих, хто поруч.

### Ймовірні симптоми солідного ОР:

- ти обстоюєш свою позицію всупереч тиску оточення;
- ти не надто переймаєшся своєю популярністю;
- ти загалом бачиш у житті позитивний досвід;

- ти довіряєш сам собі;
- ти – цілеспрямована людина;
- ти радієш успіхам інших.

Навіть якщо в тебе нестача на ОР, не занепадай духом! Це не конче назавжди. Просто вже від сьогодні почни робити невеличкі, скромні вклади – по долару, по п'ять, по десять. Ти відчуєш, що твоя впевненість у собі зростає. Невеликі вклади впродовж довгого часу – шлях до солідного ОР.

Вдавшись по допомогу до різних груп підлітків, я уклав список із шести ключових вкладів, які можуть допомогти тобі в накопиченні коштів на твоєму ОР. Подібно до того, як воно є з дією та протидією, кожному вкладові відповідає його протилежність – рівне йому зняття коштів.

ВКЛАД НА ОР	ЗНЯТТЯ З ОР
<i>Дотримуйся даних собі обіцянок</i>	<i>Порушуй дані собі обіцянки</i>
<i>Роби маленькі добрі вчинки</i>	<i>Дбай тільки про себе</i>
<i>Щади себе</i>	<i>Гризи себе</i>
<i>Будь чесною людиною</i>	<i>Бреши</i>
<i>Відновлюй себе</i>	<i>Виснажуй себе</i>
<i>Примножуй свої таланти</i>	<i>Закопуй свої таланти</i>

## • ДОТРИМУЙСЯ ДАНИХ СОБІ ОБІЦЯНОК

У тебе бувало, що друзі підводили? Кажуть, що відпишуть, – і не відписують. Обіцяють потусуватися на вихідні – і забувають. З часом ти перестаєш довіряти їм. Їхні обіцянки нічого не варті. Те саме відбувається й тоді, коли ти постійно даєш собі обіцянки і постійно порушуєш їх. Наприклад, кажеш собі: «Щойно прийду додому – сідаю вчитися», а потім – першим ділом залазиш у Фейсбук побазікати з друзями. Отак підводячи самого себе, ти з часом перестаєш самому собі довіряти.

До обіцянок, даних самим собі, маємо ставитися так само серйозно, як до тих, що їх даємо найважливішим у нашому житті людям. Якщо не пануєш над своїм життям, зосередься на тому єдиному, над чим можеш панувати, – на собі. Дай собі обіцянку і дотримайся її. Почни з малої (десь так на 5 доларів) обіцянки, яку ти знаєш, що зможеш виконати – як-от не пити сьогодні газованої води. Трохи накопичивши довіри до себе, можеш наважитися на важчі, стодоларові вклади – як-от рішення порвати із хлопцем чи дівчиною, що постійно тебе ображає, або позбутися шкідливої залежності.

## ● РОБИ МАЛЕНЬКІ ДОБРІ ВЧИНКИ

Пам'ятаю, читав колись у одного психіатра, що коли відчуваєш пригніченість, найліпше зробити щось добре іншій людині. Чому? Бо це зосереджує твою увагу на тому, що ззовні, а не на тому, що всередині тебе. Нелегко впасти в депресію, коли людина зайнята, допомагаючи іншим. Парадокс, але побічний ефект від служіння іншим – прекрасне самопочуття.

Пригадую, сидів я одного разу в аеропорту, чекаючи на свій рейс. Настрій був добрий, бо мені задарма замінили місце в літаку на перший клас. А в першому класі стюардеси ввічливіші, їжа істівна, до того ж, є куди витягнути ноги і не треба сидіти зігнутих в дугу. Та що там – мені дісталось найліпше місце в літаку, 1А. Перед самою посадкою я зауважив жінку, що мала в ручній поклажі кілька сумок, ще й тримала на руках плаксиве немовля. Я саме дочитав книжку про спонтанні добрі вчинки і от чую, як сумління каже мені: «Не будь жмотом. Поміняйся з нею квитками».

Спочатку я відмахувався від цих нашіптувань, та врешті-решт здався:

– Вибачте, ви не хочете помінятися зі мною квитками? Мені здається, вам перший клас потрібніший, ніж мені. Я знаю, як то буває важко летіти з дітьми.

– Ви точно хочете помінятися?

– Точно. Мені насправду нема різниці. Я все одно буду весь рейс працювати.

– Ой, дякую. Дуже мило з вашого боку, – сказала жінка і ми помінялися квитками.

Коли ми сідали на літак, мені було несподівано приємно дивитися, як вона займає місце 1А. Взагалі, за певних обставин сидіти навіть з самого заду, біля туалетів, не так уже й погано.

Під час польоту навіть був момент, коли мені так закортіло дізнатися, як там тій жінці, що я встав, підійшов до завіси, за якою був відсік першого класу. Ось і вона зі своїм немовлятком, обоє заснули в тому великому зручному кріслі. У мене було відчуття, наче я виграв мільйон доларів! Дзен-н-нь! Треба мені так чинити й надалі.

Ще один приклад того, яку радість приносить служіння іншим, – оця зворушлива історія, що нею поділилася дівчина-підліток на ім'я Тоні.

*По сусідству зі мною живе зі своїми батьками одна дівчина. Вони мають скромне помешкання, і гроші в них не дуже водяться. Останні три роки щоразу, коли я виростала зі свого одягу, ми з мамою збирали його і заносили тій дівчині. Я їй завжди казала щось типу: «Може, тобі сподобається» або «От би побачити, як тобі в ньому».*



*І от коли вона вдягала ті речі, це було справді класно. Вона казала: «Дякую за нову футболку!» А я їй: «Тобі цей колір дуже личить!» Я старалася бути тактовною, щоб їй не було соромно і щоб не здавалося, наче я вважаю її жебрачкою. Мені стає дуже приємно, коли подумую, що зробила їй життя трохи кращим.*



Роби все можливе, щоб узяти в компанію того однокласника чи однокласницю, які сидять самотою. Напиши подячного листа тому, хто зіграв важливу роль у твоєму житті – другові, вчителєві, тренеру. Заплати за наступного водія на платній автостраді. Дарувати – означає збагачувати не лише чуже, а й власне життя. Мені дуже подобаються рядки з книжки Брюса Бертона «Людина, яку ніхто не знає», вони прекрасно ілюструють цю думку:

*У Палестині є два моря. Одне – прісне, в ньому водиться риба, його береги вкриті зеленню. Деревя простирають над ним своє віття і тягнуться до нього спраглим корінням, щоб напитися цілющої вологи.*

*Це море наповнює ріка Йордан, яка збігає з гір іскристими потоками, немовби сміється в променях сонця. І люди будують свої житла поблизу нього, а птахи – свої гнізда; і всьому живому радісно, що це море існує.*

*А Йордан тече далі на південь, до іншого моря.*

*Тут – не сплесне жодна рибина, не шелесне жоден листок, не заспіває жодна пташка, не засміється дитина. Подорожні оминають його стороною – хіба що мали б там якусь нагальну справу. Важке повітря нависає над його плесом, і ні людина, ні звір, ні птиця не питимуть з нього.*

*Що робить ці два сусідні моря такими різуче відмінними? Не Йордан: він несе до обох морів однаково добру воду. Не земля – ні та, що на дні, ні та, що довкола них.*

*Відмінність ось у чому. Галилейське море приймає воду Йордану, але не затримує її. На кожну краплю, що вливається в нього, припадає крапля, що з нього випливає. У тому, щоб брати, і в тому, щоб давати, – рівновага.*

*Інше море – хитріше: воно ревно береже свій дохід. Його не спокусить жоден порив щедрості! Воно залишає собі кожну краплину.*

*Галилейське море віддає – і воно живе. Те інше море не віддає нічого – і зветься Мертвим.*

*У світі є два типи людей – як ті два моря в Палестині.*

## ● ЩАДИ СЕБЕ

Щадити себе означає багато різних речей. Це означає не сподіватися, що на завтра станеш досконалим. Якщо ти належиш до тих людей, які пізно розцвітають (як і багато хто з нас), май терпець, дай собі підрости.

Це означає сміятися зі скоєних дурниць. Був у мене приятель Чак, то він мав надзвичайне вміння посміятися з себе і не сприймати життя аж надто серйозно. Просто диво, як отією своєю бадьорістю він, наче магнітом, притягував до себе людей!

Щадити себе також означає прощати собі, коли даси маху. А з ким цього не бувало? На своїх помилках треба вчитися, а не гризтися ними. Що було – загуло. Поміркуй, де допущено помилку і чому. Зроби висновки і, якщо треба, попроси вибачення. А тоді залиш це в минулому і рухайся далі. Все, проїхали!

«Забудькуватість – один із ключів до щастя» – каже Рита Мей Бравн.

За багато років у морі дно корабля обліплюють тисячі мушель; врешті-решт вони починають відчутно тягнути його додолу, загрожуючи безпеці.

Найпростіший спосіб позбутися їх – стоянка в прісноводному порту: мушлі гинуть і відпадають самі. Звільнившись від тягаря, судно може знову виходити в море.

Тебе обліплюють мушлі колишніх помилок, жалів і страждань? Мабуть, варто дати собі помокнути у прісній воді! Натисни кнопку «Перезавантаження». Може, позбутися тягаря і дати собі ще один шанс – саме той вклад, якого ти зараз потребуєш. Як співає Бруно Марс, «життя закоротке, щоб жалкувати... живемо лиш раз, тож проживи найкраще».



Завжди будь  
першосортним собою,  
а не другосортним  
кимсь іншим.

ДЖУДІ ГАРЛЕНД,  
СПІВАЧКА Й АКТОРКА



## ● БУДЬ ЧЕСНОЮ ЛЮДИНОЮ

Одного разу я погулів слово «чесний», і ось які знайшлися пов'язані з ним слова: прямий, непідкупний, моральний, принциповий, правдолюбний, непохитний, правдивий, істинний, правий, добрий, відвертий, щирий. Непогана характеристика, чи не так?

Чесність набирає різних форм. Насамперед, є така річ як чесність щодо себе. Коли люди дивляться на тебе, що вони бачать – твоє справжнє «я» чи якусь оптичну ілюзію? Виявляється, щоразу, коли я намагаюся вдавати з себе щось інше, ніж те, чим я насправді є, то почуваюся невпевненим у собі: я знімаю зі свого ОР. Дуже мені подобається, як про це співає Джуді Гарленд: «Завжди будь першосортним собою, а не другосортним кимсь іншим».

Далі йде чесність у вчинках. Якщо ти бував нечесним (гадаю, всі ми бували) – постарайся бути чесним. Поглянь, як воно тобі піде. Це ж справжня полегша – не приховувати, ким ти є, не таїти своїх дій! Це стосується

і твого профілю в Інтернеті. Те, що люди не бачать тебе в лице, не означає, що можна брехати – врешті-решт, ти сам знаєш, що кажеш неправду. Пам'ятай: неможливо вчинити зло і почуватися добре. Гарний приклад – історія Джефа:

*У дев'ятому класі разом зі мною ходили на геометрію троє школярів, яким не дуже давалася математика, а мені вона якраз дуже йшла. Отож я брав у них по три долари за кожну контрольну, на якій своїми підказками допомагав одержати прохідний бал. Завдання були у вигляді тестів, то я писав правильні відповіді на папірці і передавав їм.*

*Спочатку було відчуття: «Круто, я заробляю собі гроші!» Я не задумувався, чим воно може для всіх нас обернутися. Та згодом я усвідомив, що не варто більше робити цього, бо вони нічого не вчилися і далі їм буде тільки важче. Та й мені те шахрайство напевне не йшло на користь.*



Так, чесність вимагає відваги – коли здається, що всім довкола сходить з рук списування на контрольних, брехня батькам, крадіжки з роботи. В такі моменти нагадуй собі: кожний чесний вчинок – це вклад на твій ОР, який додаватиме тобі сил. Як то кажуть, «у мене – сил на десятьох, бо серце моє чисте». Чесність – завжди найкраща політика, навіть якщо не додає тобі популярності.

## ● ВІДНОВЛЮЙ СЕБЕ

Треба приділяти час і собі, щоб відновитися й перепочити. Якщо цього не робитимеш – вигориш і втратиш життєвий запал.

Здається, півсвіту вже бачило кіно «Аватар», найкасовіший фільм усіх часів. Чому він став таким успішним? Гадаю, не лише через суперсучасні спецефекти та прекрасну режисуру, а й тому, що його сюжет влучає в саме яблучко: цей фільм говорить те, що нам усім годилося б робити.

Сюжет розгортається у 2154 році на Пандорі, вкритій лісом планети в системі Альфи Центавра; в його центрі – персонаж Джейка Саллі, колись морпіха, а тепер прикутого до візка інваліда-паралітика, безпомічного та нереалізованого. Одержавши змогу вести уявне життя через свого «аватара» – копію триметрового синьошкірого аборигена тієї планети – він спочатку знову відчуває себе живим: може бігати, може насолоджуватися повносправним тілом, хай навіть лише в уяві. Та невдовзі це переростає в щось більше. Джейк знайомиться з аборигенами і закохується в Нейтірі – одну з них. Що більше часу він проводить з Нейтірі та її народом, то краще додає мирну красу і велич їхнього світу – світу, що



його грабують та спустошують галасливі, жадібні до природних ресурсів одноплеменці Джейка, земляни.

Для нас тут мораль у тому, щоб помолодіти, щоб скинути оберти, щоб знайти хвилику й прислухатися до світу природи довкола. У тому, щоб час від часу брати собі тайм-аут.

Щоб відшукати внутрішній спокій, тобі не треба ставати триметровим синьшкірим людиноподібним чуваком; але так само, як і Джейкові Саллі, тобі важливо знайти свою схованку, своє пристановище. Піди, посидь десь, помилуйся хмарами. Сядь на пеньок, прислухайся до вітру, пташок, навіть до биття власного серця. І навіть якщо тобі, на відміну від Джейка, недоступне розлоге Дерево душ із його прохолодним світінням, знайди собі якийсь дах, якусь лавочку в парку, якусь латку трави – просто якусь місцину для усамітнення. Так, усе це може звучати для тебе трохи надумано, але повір, ми всі живемо нині в такій невпинній круговерті, що конче потребуємо коли-не-коли передихнути і скинути оберти – просто щоб піднести себе на дусі.

Ось яку схованку знайшов собі Теодор із Канади:



*Щоразу, як у мене був стрес або я не ладнав з батьками, то йшов собі у підвал. Там у мене була хокейна ключка, м'яч і гола бетонна стіна, на якій можна було зігнати злість. Отак потовчу того м'яча об стіну зо півгодини – і піднімаюся нагору новою людиною. Це просто чудесно впливало на рівень моєї гри в хокей, але ще краще – на стосунки з родиною.*

Розповів мені про свій прихисток і Еріен. Коли доводилося зазнати стресу, він через чорний хід пробирався у великий актовий зал своєї школи. Усамітнівшись у тихому, темному та просторому залі, він утікав від шуму й гаму; деколи міг викричатись або ж просто посидіти, розслабившись.

Еллісон теж відшукала свій «таємний сад»:

*Мій тато загинув через трагічний випадок на виробництві, ще коли я була малою. Не знаю, що там точно сталося, бо завжди боялася забагато розпитувати про це маму. Мабуть, саме тому, що витворила собі в уяві татів досконалий образ, я й не хочу змінюватися. Для мене він – досконалий; він оберігав би мене, якби був зі мною. Тато постійно в моїх думках, і я уявляю собі, як би він чинив, як допомагав би мені, якби був зі мною.*

Коли мені його особливо бракує, я йду на майданчик початкової школи, що по сусідству, і вилажу на гірку. Маю таке дурнувате відчуття, що якби могла залізти якнайвище, могла б його відчути. Отож вилажу на гірку і просто лежу собі там. Подумки розмовляю з ним і немовби чую, як він



*промовляє до мене в думках. Хочу, щоб він торкнувся мене, але, звісно, розумію, що це неможливо. Я туди ходжу щоразу, коли мене щось діймає, і ділюся з татом своїми клопотами.*

Крім усамітнення є ще багато способів відновити себе і поповнити свій ОР. Це можуть бути фізичні вправи – проходи, біг, танці, кікбоксинг. Дехто з підлітків радить переглянути якесь старе добре кіно, балакати з друзями, які вміють розвеселити, записувати музику чи робити відео-кліпи на комп'ютері. Інші виявили, що їм допомагає ведення щоденника.

Саме в тому, щоб знаходити час для відновлення свого тіла, серця, розуму й душі, полягає Звичка 7 – «Вигострювати пилку». Поговоримо про це більше, коли доберемося до неї, тож наразі наберися терпіння.

## ● ПРИМНОЖУЙ СВОЇ ТАЛАНТИ

Знайти і розвинути свій талант – або улюблене заняття, або захоплення – може виявитися чи не найбільшим вкладом у твій ОР.

Чому воно так, що коли говоримо про талант, то маємо на увазі котрийсь із «традиційно» престижних талантів – талант спортсмена, талант танцюриста, талант вченого-лауреата? Насправді ж таланти бувають різні. Не прибідняйся. У тебе може бути хист читати, писати чи говорити. У тебе може бути відчуття ритму, почуття гумору, пам'ять на деталі, вміння приймати інших такими, як вони є. У тебе можуть бути здібності організатора, лідера чи музиканта. Не важливо, до чого в тебе талант – до шахів, до акторства, до катання на скейтборді; важливо, що коли ти робиш те, що любиш і до чого маєш талант, то отримуєш насолоду. Це – одна з форм самовираження. І, як засвідчує оця дівчина, це підвищує самооцінку.

*Ви, певно, помрете зі сміху, але в мене справжній талант і любов до трави. Не до тієї трави, що дехто курить, а до тих трав і квітів, які ростуть скрізь. Я помітила, що завжди звертаю на них увагу, тим часом як інші просто хочуть, щоб їх скосили.*

*Отож я почала збирати й засушувати рослини, а згодом і робити з них гарні картини, листівки, саморобки. Не одну зажурену душу я звеселила такими оригінальними поштівками! Мене часто просять скласти комусь композицію з квітів або поділитися своїм умінням зберігати засушені рослини. Я маю стільки радості, стільки впевненості в собі просто тому, що знаю про своє особливе обдарування і вміння цінувати те, на що більшість людей не звертає уваги. Але й це ще не все. Моє захоплення навчило мене, що, коли стільки в собі має навіть звичайна трава, то що ж казати*





*про решту речей у житті? Воно змусило мене дивитися в глибину, зробило з мене дослідницю.*



Мій швагро Брюс розповів мені, як те, що він розвивав свій талант, допомогло йому стати впевненішим у собі та знайти професію, де він справді міг давати користь. Його історія розгорталася на Титонському гірському хребті, що простягається понад рівнинами Айдаго і Вайомінгу. Найвища вершина хребта – Гранд-Титон – здійснюється на 4197 метрів над рівнем моря.

Юним хлопцем Брюс мав досконалий удар у бейсболі – аж поки не стався трагічний випадок. Граючись якимось пневматичною рушницею, Брюс випадково вистрелив собі в око. Побоюючись, що операція завдасть непоправної шкоди зорові, лікарі залишили кулю в оці.

Через кілька місяців, коли Брюс повернувся до гри в бейсбол, він почав промахуватися за кожним підходом. Він втратив відчуття глибини простору і майже повністю – зір в одному оці, тож не міг встежити за м'ячем. Ось його слова: «Рік перед тим я був зірковим гравцем, а тут по м'ячу не влучу! Я був переконаний, що більше ніколи ні на що не буду здатний. Це був величезний удар по моїй впевненості в собі».

Двоє старших Брюсових братів були вправні у багатьох речах, тож і він задумався, чим би міг тепер зайнятися, з огляду на свою травму. Оскільки він жив біля Титонського хребта, то вирішив спробувати скелелазіння. Отож зайшов він до місцевої крамниці зі спорядженням і накупив нейлонової линви, карабінів, тальку, скельних гаків та іншого причандалля. Він начитався відповідної літератури, навчився в'язати вузли, кріпити страховку, дюльферити. Перша його спроба – то був дюльфер із димаря будинку його друга. Невдовзі він почав лазити на менші піки довкола Гранд-Титона.

Брюс зрозумів, що має до цього здібність. На відміну від багатьох своїх, він мав сильне та легке тіло, досконало збудоване для скелелазіння.

Після декількох місяців тренувань Брюс нарешті сам-один виліз на Гранд-Титон. На це пішло два дні. Досягнення цієї мети дало потужний заряд його певності в собі.

Він часто їздив до Титонського хребта, йшов до підніжжя, ліз нагору і спускався додолу. Дедалі він ставав прудкішим і сильнішим. Брюсів приятель Кім, побачивши, наскільки серйозно той ставиться до скелелазіння, якимось сказав йому: «Слухай, тобі варто замахнутися на рекорд Гранд-Титона!»

Кім розповів Брюсові, як усе було. Рейнджер-скелелаз на ім'я Джок Глідден встановив на Гранд-Титоні рекорд, піднявшись на вершину і спустившись назад за чотири години й одинадцять хвилин. «Це геть

неможливо, – подумав Брюс. – От би познайомитися колись із тим хлопцем...» Та що довше Брюс вправлявся у сходженнях, то кращий показував час, а Кім усе повторював: «Ти маєш іти на рекорд. Я знаю, ти зможеш».

Одного разу Брюс таки познайомився з Джоком – неперевершеним рекордсменом-надлюдиною. Брюс і Кім сиділи у Джоковому наметі і от Кім, сам відомий скелелаз, каже Джокові: «Оцей хлопець надумав побити твій рекорд». Джек зміряв поглядом Брюсову 60-кілограмову статуру і гучно розсміявся, немовби кажучи: «Роздулися, недоростку!» Брюс почувався спустошеним – проте швидко знову зібрався з силами. А Кім усе твердив: «Ти зможеш. Я знаю, ти зможеш».

І ось одного раннього ранку, взявши з собою невеличкий оранжевий рюкзак і легку куртку, Брюс зійшов на Гранд-Титон і спустився назад за три години, сорок сім хвилин і чотири секунди. Він зробив лише дві зупинки: одну – витрусити камінці з черевиків, іншу – розписатися в журналі на вершині, щоб довести, що він там був. Він почувався дивовижно. Він не просто побив рекорд, він розбив його в друзки!



Кілька років по тому Брюс несподівано отримав телефонний дзвінок від Кіма. «Брюсе, ти чув? Твій рекорд щойно побито». І, звісно, додав: «Ти мусиш його відвоювати. Я знаю, ти зможеш!» Крейтон Кінг, нещодавній переможець нашумілого Пайк-Пікського марафону в Колорадо, гайнув на вершину й назад за три години, тридцять хвилин і дев'ять секунд.

Через два роки після свого останнього двобою з горами і через десять днів після того, як його рекорд було побито, Брюс стояв на парковці бази Люпін-Мідовз біля підніжжя Гранд-Титона у новеньких шиповках, маючи твердий намір та палку охоту побити Кінгів рекорд. З ним були його друзі, родина, Кім, а ще знімальна група місцевого телебачення, яка мала фільмувати сходження.

Він знав, що, як і завжди, найважчою у сходженні буде його психологічна складова. Звісно, він не хотів стати одним із тих двох чи трьох людей, які щороку гинули намагаючись підкорити Гранд-Титон.

Ось як описує сходження на цей пік спортивний журналіст Рассел Вікс: «Із парковки відкривається вид на маршрут завдовжки п'ятнадцять-шістнадцять кілометрів вгору стежкою-зигзагом – через каньйон,

два льодовикові морени, дві сідловини, проміжок між двома вершинами; далі – двохсотметровий підйом на вершину Гранд-Титона по його західній стіні. Перепад висот між Люпін-Мідовз і вершиною – близько 4,5 тисяч метрів. «Путівник скелелазів по Титонському хребту» Лея Ортенберґера визначає тривалість самого лише кінцевого двохсотметрового піднімання у три години».

Брюс розпочав сходження. Він піднімався все вище й вище нагору; його серце стугоніло, а ноги пекли. Напружене зосередження сил... Подолавши останні 200 метрів за дванадцять хвилин, Брюс досягнув вершини за годину й п'ятдесят три хвилини й заклав під камінь картку-підтвердження. Він знав, що рекорд Кінґа зможе побити саме на шляху додолу. Спуск ставав стрімким, подекуди Брюс ішов три-чотириметровими стрибками. Дорогою він проминув кількох товаришів; пізніше вони розповідали Брюсові, що в нього було сине від кисневого голодування обличчя. Інша група скелелазів, вочевидь, знала про його намір побити рекорд, бо коли Брюс минав їх, вони гукали: «Давай! Давай!»

Із розбитими колінами, подертими шиповками і жахливим болем голови Брюс під овації повернувся в Люпін-Мідовз – за три години, шість хвилин і двадцять п'ять секунд після відбуття. Він зробив неможливе!

Розлетілась чутка, і Брюс прославився як «найшвидший скелелаз Західних штатів». «Я зробив собі ім'я» – казав Брюс. «Усі хочуть бути вдома чимось, і я хотів. Мої здібності до скелелазіння задали мені напрям, у якому докладати зусилля, і стали прекрасним джерелом самоповаги. Вони стали моїм засобом виразити себе».

Нині Брюс є засновником і президентом дуже успішної компанії, яка виготовляє високоякісні рюкзаки для скелелазів та альпіністів. Що найважливіше – він знайшов спосіб заробляти на тому, що любить робити. Йому це добре вдається, завдяки своєму таланту він став щасливим сам і робить щасливими багатьох інших.

До речі, його рекорд досі не побито (будь ласка, не піддавайся божевільним ідеям!) І в Брюса в оці досі сидить та куля.

Отож, любий друже, якщо тобі потрібен заряд впевненості у собі, починай вже сьогодні робити вклади на свій ОР – і негайно відчуєш результат! Але пам'ятай: щоб зробити той вклад, зовсім не конче лізти на скелю. Є мільйон і один безпечніший спосіб!



---

★ ★ ★

## ДАЛІ В ПРОГРАМІ

Поговоримо про ті численні відмінності, які існують між тобою та твоїм псом. Читай далі – і зрозумієш, до чого я веду!

## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ

### Дотримуйся даних собі обіцянок

- 1** Вставай, коли задзвонив будильник. Не натискай кнопку паузи і не вимикай його, щоб ще трішки поспати.



- 2** Визнач якесь одне неважке завдання, яке треба виконати сьогодні: повправлятись у грі на піаніно, закласти прання в машину, дочитати задану в школі книжку. Виріши, коли ти це зробиш, а тоді дотримай слова і такі і зроби.

### Роби принагідні послуги

- 3** Упродовж дня зроби анонімний добрий вчинок: винеси сміття, полагодь мамин ноутбук, застели комусь ліжко.
- 4** Влаштуй «атаку позитиву» в соцмережах. Намов друзів засипати когось через соцмережі добрими словами та компліментами.



### Примножуй свої таланти

- 5** Визнач собі талант, який хотілося б розвинути цього року. Запиши конкретні кроки, як цього досягнути.

Талант, який я хочу розвинути цього року: .....

Як я цього досягну: .....

.....

- 6** Склади перелік талантів, якими ти захоплюєшся в інших людях.

Людина:

Таланти, якими я  
захоплююся в ній:

.....

.....

.....

.....

## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ

**Щади себе**

- 7 Подумай про те, що тобі не дуже вдається у житті. Тоді глибоко вдихни і скажи собі: «Це не кінець світу».

- 8 Проведи цілий день, не думаючи про себе нічого негативного. Щоразу, коли впіймаєш себе на докорах собі, маєш відшкодувати це трьома позитивними думками про себе. Спробуй.

**Відновлюй себе**

- 9 Придумай, що можна зробити веселого, щоб підтримати себе на дусі, і зроби це нині. Наприклад, увімкни музику і потанцюй.

- 10 Почуваєшся як сонна муха? Негайно встань і бадьорою ходою прогуляйся по району.

**Будь чесною людиною**

- 11 Наступного разу, коли хтось питає тебе про твої наміри або твою думку, виклади всі карти на стіл. Нічого не замовчуй, як то буває, коли хочеш заморочити чи обманути співрозмовника.

- 12 Постарайся цілий день нічого не перебільшувати і не прикрашати. Успіху!

**Звичка**



# **Займай проактивну ПОЗИЦІЮ**



**Сила –  
це я!**

**Зростати** в моєму батьківському домі – то деколи була справжня мука. Чому? Бо мій тато завжди змушував мене брати на себе відповідальність за все в моєму житті.

Щоразу, коли я казав щось на зразок: «Тату, моя дівчина виводить мене з себе!», тато неодмінно кидав у відповідь: «Та ну, Шоне, ніхто не виведе тебе з себе, якщо ти сам не дозволиш. Це був твій вибір. Ти сам хотів вийти з себе».

Люди щасливі десь  
настільки,  
наскільки собі  
вирішать.

АВРААМ ЛІНКОЛЬН



Або коли я казав: «Мій вчитель з біології жахливий. Я ніколи нічого не навчуся», – тато відповідав: «Чому ж ти не підйдеш до нього і не натякнеш йому, що тобі потрібно? Або зміни вчителя. Якщо треба – знайди, з ким додатково позайматися. Шоне, це ти винен, що не можеш вивчити біології, а не вчитель».

Він ніколи не давав мені спуску. Він завжди кидав мені виклик, завжди пильнував, щоб я не винуватив інших у власних вчинках. На щастя, винуватити інших у своїх проблемах мені дозволяла мама, інакше я став би психом.

Я часто огризався: «Тату, ти не правий! Я не хотів виходити з себе. Це вона вивела мене. Все, відчепися і дай мені спокій!»

Бачиш, татова ідея, що людина сама відповідає за своє життя – то була для мене, підлітка, гірка пілюля. Але тепер, оглядаючись назад, я бачу, в чому полягала його мудрість. Він хотів навчити мене, що в цьому світі є два типи людей: ті, які займають проактивну, і ті, які займають реактивну позицію. Перші беруть на себе відповідальність за своє життя, другі винуватять інших; перші роблять так, щоб речі ставалися, з другими завжди щось стається.

Звичка 1 – «Займати проактивну позицію» – це ключ до всіх інших Звичок; саме тому вона йде першою. Вона промовляє: «Сила – це я. Я капітан власного життя. Я маю вибір, як ставитися до речей. Я відповідаю за власне щастя чи нещастя. Я за кермом власної долі, а не просто її пасажир».

Займати проактивну позицію – це перший крок у досягненні приватної перемоги. Чи можна уявити, щоб хтось розв'язував задачі з алгебри, не навчившись додавати й віднімати? Так не буває. Те саме стосується й 7 Звичок. Ти не можеш практикувати Звички 2, 3, 4, 5, 6 і 7, перш ніж набудеш Звичку 1. А все тому, що поки не відчужеш, що опанував власним життям, нічого іншого в тебе не вийде. Хіба не так? Га?

## Проактивна чи реактивна позиція? Вибір за тобою...

Щодня нам із тобою трапляються десятки нагод для вибору між проактивною і реактивною позицією.

Кожного дня може бути погана погода, тобі може надійти в'їдлива есемебка, тобі може не пощастити з роботою, сестра може заграбастати твою улюблену куртку, ти можеш програти вибори до шкільного самоврядування, хтось може обписати дурниціями твою шафку в школі, батьки можуть (безпідставно) не дозволити брати машину, ти можеш завалити контрольну. Що робити? Тобі звично вже опісля реагувати на ці щоденні халепи, чи ти займаєш проактивну позицію? Вибір за тобою. Справді за тобою. Ти не мушиш реагувати так, як всі, або як від тебе очікують інші.

Скільки разів траплялося, що ти їдеш, аж тут тебе хтось зненацька підрізає і ти мушиш гальмонути? Що зробиш далі? Накричиш на ту людину? Обматюкаєш її? Наставиш середнього пальця? Дозволиш, щоб цей випадок зіпсував тобі день? – А чи просто махнеш рукою? Просто посмієшся – і все, проїхали?

Вибір за тобою.

Люди з реактивною позицією приймають рішення імпульсивно. Вони наче бляшанка з колою. Коли життя їх трохи струсне, в них наростає тиск і врешті-решт вони вибухають.

«Гей, ти, придурку! Вали з мого ряду!»

А от люди з проактивною позицією приймають рішення на основі цінностей. Вони думають, перш ніж діяти. Вони усвідомлюють, що не можуть впливати на все, що стається з ними, але вони вмюють контролювати свої дії у відповідь. На відміну від людей з реактивною позицією, яких розпирають бульбашки, люди з проактивною позицією схожі на воду. Можеш їх трясти, скільки хочеш, а потім знімеш корок і – нічого. Жодного шипіння, жодного булькання, жодного тиску. Вони зберігають спокій і самовладання.

«Я не дам цьому чуваку розіслити мене і зіпсувати мені день».

Найліпший спосіб зрозуміти, що таке проактивне мислення, – це порівняти проактивні й реактивні відповіді на ситуації, які трапляються нам щодня.

## Сцена перша

На Фейсбучі з'являються фотки твоєї найкращої подруги з вечірки, що відбулася саме тоді, коли, за її словами, вона не могла потусуватися



Реактивна позиція ▼

▲ Проактивна позиція



з тобою, бо була дуже зайнята. Подруга не знає, що тобі відомо про фотки. П'ять хвилин тому вона любісінько до тебе щебетала. Отож ти відчуваєш, що тебе образили й зрадили.

### Реактивні рішення

- Відшити її. Зірватися й піти геть, грубо відштовхнувши її з дороги.
- Впасти в глибоку депресію, бо тобі так прикро, що вона від тебе відморозилася.
- Постановити собі, що вона брехлива лицемірка, і оголосити їй бойкот.
- Намагатися відморозитись від неї – врешті-решт, вона зробила це з тобою.

### Проактивні рішення

- Пробачити її і дати їй шанс виправитися.
- Відверто поговорити з нею і поділитися своїми почуттями від того, що вона тобі збрехала.
- Усвідомити, що вона, як і ти, має свої слабкості; що й ти деколи залишаєш її за кадром, не маючи на думці нічого поганого.

## **Сцена друга**

Ти вже досить довго підробляєш у крамниці, маєш репутацію відповідальної та надійної людини. І от новачок, який тільки нещодавно приєднався до колективу, дістає привабливу зміну в суботу пополудні, на яку були сподівання у тебе.

### Реактивні рішення

- Цілими днями жалітися всім і кожному, яке то було несправедливе рішення.
- Перемити новачкові кісточки і відкопати кожну його хибу.
- Есемесити начальникові, допитуючись, чим ти йому не подобаєшся.
- Почати халявити на своїй зміні.

### Проактивні рішення

- Поговорити з начальником про те, чому саме новачок одержав кращу зміну або чи можна було б вам чергуватися.
- Бути й далі старанним працівником, щоб претендувати на підвищення.
- Довідатися, як підвищити свою продуктивність.
- Якщо виявиться, що ця робота для тебе безперспективна, взятися за пошуки нової.

## ПРИСЛУХАЙСЯ ДО ТОГО, ЩО КАЖЕШ

Зазвичай людей з проактивною і реактивною позиціями можна відрізнити за тим, як вони говорять. Від людей з реактивною позицією зазвичай можна почути щось на зразок: «Я така (такий) як є. Така вже моя вдача». Насправді вони кажуть: «Я не відповідаю за свої вчинки. Я не можу змінитися. Так уже мені судилося».

«Якби хімічка не була такою заразою, все було б по-іншому». Насправді людина каже: «Це школа винна в моїх проблемах, а не я».

«Дуже дякую, ти щойно зіпсував мені весь день». Насправді людина каже: «Я не паную над власним настроєм. Він залежить від тебе».

«От якби в мене була інша школа, кращі друзі, класніші батьки, хлопець... Отоді я була б щаслива». Насправді людина каже: «Мое щастя залежить не від мене, а від чогось іншого. Мені потрібне те інше, щоб бути щасливою».

Зауваж, що коли говориш із реактивної позиції, це відбирає в тебе владу і передає її комусь чи чомусь іншому. Мій приятель Джон Байзевей у своїй книжці «Якби ж то я знав це у школі» пояснює: займати реактивну позицію – це те саме, що віддати комусь дистанційний пульт до власного життя і сказати: «Ось, можеш перемикає мені настрої, коли заманеться». Натомість мовлення з проактивної позиції повертає пульт до твоїх рук. Це ти вибираєш, на яку хвилю настроїтися.



МОВЛЕНЕ З РЕАКТИВНОЇ ПОЗИЦІЇ	МОВЛЕНЕ З ПРОАКТИВНОЇ ПОЗИЦІЇ
<i>Я спробую</i>	<i>Я це зроблю</i>
<i>Така вже моя вдача</i>	<i>Я можу змінитися на краще</i>
<i>Тут нічого не вдієш</i>	<i>Погляньмо, які в нас варіанти</i>
<i>Я мушу</i>	<i>Я вирішила (вирішив)</i>
<i>Це неможливо</i>	<i>Мусить бути якийсь спосіб</i>
<i>Ти зіпсував мені день</i>	<i>Я не дам твоєму поганому настрою окошитися на мені</i>

## ● ВІРУС ПОТЕРПІЛИТУ

Деякі люди страждають від заразного вірусу, який я називаю «потерпілит». Може, й тобі такі траплялися. Заражені потерпілитом вважають, що всі їм чимось зобов'язані та що весь світ перед ними завинив (звісно, це зовсім не так). Мені подобається, як про це сказав Марк Твен: «Не треба торочити на кожному кроці, що світ завинив перед тобою, бо ти, бач, у ньому живеш. Світ нічого тобі не винен. Він був тут до тебе».

Я грав в університетській футбольній команді з одним хлопцем, що мав тяжкий випадок потерпілиту. Мене просто виводили з себе його зауваги:

*«Я мав відкривати гру, але тренери мають на мене зуб».*

*«Я майже перехопив м'яч, але мене підрізали».*

*«Я б показав кращий час на забігу, але мені розшнурувалися черевики».*

Мені завжди кортіло відповісти: «Ага, звісно. А я став би президентом, якби мій тато не був лисий». Для мене було очевидним, чому він ніколи не грає. Для нього проблема завжди була «десь ззовні». Йому ніколи не спадало на думку, що проблема полягає у його власному ставленні.

Адріана, успішна учениця з Чикаго, виросла в домі, де завжди створювало напругу відчуття потерпілості:

*Я чорношкіра і пишаюся цим. Колір шкіри ніколи не ставав мені на заваді, я дізнаюся багато корисного і від білих, і від чорних вчителів та наставників. Але вдома все зовсім по-іншому. Мамі, яка у нас у сім'ї головна, п'ятдесят років, вона походить з Півдня і досі поводитьсь так, наче рабство щойно скасували. Мої успіхи у школі вона сприймає як загрозу, мовляв, я стаю «як білі». Вона й досі може видати щось на зразок: «Білий чоловік не дає нам робити те і те. Він тримає нас під ковпаком, не дасть нам нічого зробити».*

*Я завжди відрубую їй: «Та ніхто тобі не заважає, крім тебе самої, бо ти далі думаєш так, як думаєш». Навіть мого хлопця заносить у тему «білий-чоловік-мені-заважає». Нещодавно він пробував купити машину, не сторгувався, та й каже: «Білий чоловік хоче, щоб ми нічого не мали». Я вже ледве тримала себе в руках і напалася на нього, що він так по-дурному мислить. Але він з цього тільки зробив висновок, що я стаю на бік білих».*

*Усе ж я й далі переконана, що єдина людина, яка може стати тобі на заваді, – це ти.*

Окрім того, що вони відчують себе потерпілими, люди з реактивною позицією:

- Легко ображаються.
- Винуватять інших.

- Спересердя кажуть речі, про які потім жалкують.
- Критикують і нарікають.
- Чекають, поки з ними щось станеться.
- Змінюються тільки тоді, коли змушені.

## ● ПРОАКТИВНА ПОЗИЦІЯ ВИПЛАЧУЄТЬСЯ

Зовсім інша порода людей – ті, хто займає проактивну позицію. Вони:

- Здатні пропускати неприємні речі повз вуха, не ображаючись.
- Беруть на себе відповідальність за власні рішення.
- Думають перед тим, як діяти.
- Швидко оговтуються, коли стається щось зле.
- Завжди знаходять спосіб рухатися далі.
- Зосереджуються на тому, на що можуть вплинути, і не переймаються тим, на що не можуть.

Пам'ятаю, якось я почав працювати на новій роботі і мав співробітника на ім'я Ренді. Не знаю, в чому була проблема, але він чомусь мене незлюбив – і всіляко це показував. Він день у день мені грубіянив – саме так, грубіянив безперестанку. Одного разу повертаюся з відпустки, а приятель каже мені: «Ох, Шоне, ти б почув, що Ренді про тебе виговорює. Ліпше стережися його».

Паскудно мати біля себе таке нещастя. Бувало, я вже хотів його відлупцювати, але якось умудрявся стриматись і не звертати уваги. Щоразу, коли Ренді мене ображав, я кидав собі особистий виклик: у відповідь поставитися до нього приязно. Я вірив, що коли постійно робитиму так, ми врешті-решт поладнаємо.

Не минуло й кількох місяців, як почалися зміни. Ренді побачив, що я не приймаю його гру, і трохи попустився. Він навіть сказав мені одного разу: «Знаєш, я хотів тебе образити, але ти не ображаєшся». Пропрацювавши разом рік на тій фірмі, ми потоваришували і почали поважати одне одного. А якби я відповідав на його наскоки – таким був мій інстинктивний порив – я певен, ми не були б нині друзями (ще я певен, що принаймні один із нас втратив би кілька зубів). Часто, щоб зав'язати дружбу, досить першого кроку лише однієї людини.

Ось як відкрила для себе переваги проактивної позиції Мері Бет:

*У мене в школі був урок, на якому ми обговорювали проактивну позицію; от я й думала собі, як би це можна застосувати на практиці. Якось я підробляла в магазині на касі. Вибиваю покупку одному чоловікові, і тут він каже, що товар, який я щойно ввела, не його. Першим моїм поривом було вигукнути: «От придурок! Не можна було швидше сказати?!» – і гримнути розділювачем перед товарами наступного покупця. Я мусила все*

*видаляти, ще й видзвонювати старшого, щоб підтвердив зміни в чеку; а той хлопець стоїть собі задоволений – бач, весело йому. Я вже така роздратована, що готова метати громи й блискавки, а тут він на додачу до всього ще має нахабство присікатися, чи правильну ціну я йому вибила за броколі!*

*Як же я жажнулася, коли виявила, що чоловік правий: я таки ввела на ту броколі неправильний код. Це ще дужче мене роздратовало, мені так і кортіло напуститися на нього, щоб зам'яти власну помилку. Але тут мені в голові зринуло: «Займи проактивну позицію!»*

*І от я кажу: «Так, ви праві, моя провина. Зараз виправлю ціну. Це займе кілька секунд». Водночас я згадала, що бути проактивною не означає давати витирати об себе ноги, тож ввічливо нагадала чоловікові, щоб надалі не забував ставити розділювач між своїм та чужим товаром.*

*Відчуття було прекрасне. Я перепросила, але й донесла те, що хотіла донести. Наче й дрібниця, але вона відкрила мені очі й закріпила в мені правильну звичку.*

Тут тобі, напевно, вже хочеться мене перебити: «Та ну, Шоне, воно не так легко!» Не сперечатимусь. Займати реактивну позицію набагато, набагато легше. Завестися дуже легко, для цього не потрібне самовладання. Також легко скиглити й нарікати. Але нема сумніву й у тому, що займати проактивну позицію – надійніший шлях: вибравши його, в дальшій перспективі досягнеш набагато більшого.

Втім, варто пам'ятати, що для цього не конче бути досконалим. Насправді твоя чи моя позиція не є ні цілковито проактивною, ні цілковито реактивною: вона, мабуть, десь посередині. Фокус у тому, щоб займати проактивну позицію стало звичкою, щоб робити це на автоматі, навіть не задумуючись. Якщо зараз ти займаєш проактивну позицію в середньому в 20 зі 100 випадків на день, спробуй робити це у 30 зі 100 випадків. Потім у 40. Ніколи не слід недооцінювати величезного впливу малих змін.

## ● **Є ЛИШЕ ОДНА РІЧ, НАД ЯКОЮ МИ ПАНУЄМО**

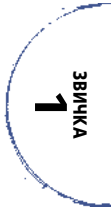
Ми не пануємо над усім, що з нами стається – це факт. Від нас не залежить, якого походження наші предки, хто виграв Суперкубок, яка буде плата за навчання наступної осені, як з нами поводитимуться інші. Та все ж є одна річ, над якою ми таки пануємо: наші відповіді на те, що з нами стається. Оце й має значення! Тому-то й треба припинити перейматися тим, над чим ми не владні, і перейнятися тим, над чим пануємо.

Уяви собі два кола. Внутрішнє – коло нашого панування. Воно охоплює те, над чим ми пануємо: ми самі, наше ставлення, наші рішення, наша відповідь на те, що стається з нами. Навкругом кола панування – коло непанування. Воно охоплює тисячі речей, з якими нам нічого не вдіяти.

Отож, що буде, коли витратимо час і енергію, переймаючись тим, над чим не пануємо: чиєюсь грубістю, давньою помилкою, дощем, який зіпсував зачіску? Правильно! Ми почуватимемося ще безвладнішими, наче ми – потерпілці. Наприклад, якщо тебе дратує твоя сестра і ти завжди нарікаєш на її вади (те, над чим не пануєш), це аж ніяк не посприє розв'язанню проблеми. Наслідком буде лише те, що ти власні проблеми перекладеш на неї, при цьому втрачаючи владу над ними. Ігноруй грубіяна, уникай помилок надалі, не забудь узяти з собою парасольку. У головній ролі в твоєму житті – ти. Зосередься на тому, на що маєш вплив.



Історію, що ілюструє це твердження, розповіла мені Рената. За тиждень до змагань з волейболу вона дізналася, що мама однієї з гравчинь супротивної команди кепкувала з Ренатиної гри. Замість того, щоб не зважати на її слова, Рената розсердилася і решту тижня сама себе підігрівала. Коли настав день змагань, її єдиною метою було довести тій жінці, що вона добра гравчиня. Якщо коротко, Рената зіграла погано, провела більше часу на лаві запасних, а її команда програла. Вона була так зосереджена на тому, над чим не панувала (на чужій гадці про себе), що втратила владу над тим єдиним, над чим панувати могла – над собою.



Натомість люди з проактивною позицією зосереджуються на іншому – на тому, над чим можуть панувати. Завдяки цьому вони мають внутрішній спокій і готові до всього, що може статися. Вони вчать жити з багатьма речами, з якими нічого не вдієш – навіть не усміхнешся та не посмієшся з них. Ці речі можуть їм не подобатись, але вони знають, що журитися ними нема сенсу.

## **ПЕРЕТВОРЮВАТИ ВТРАТИ У ЗДОБУТКИ**

Життя часто викидає нам неприємні коники, але ти завжди можеш сказати собі: «Не біда. Прорвемося!» Зрештою, уяви, як було б нудно, якби тобі ніколи не траплялося жодних труднощів: не було б нагоди повчитися, не було б і нагоди змінитися! Кожна втрата – це нагода перетворити її у здобуток, як то бачимо з розповіді Бреда Лемлі у журналі «Переїд».

«Річ не в тім, що стається з тобою в житті, а в тім, як ти даєш собі з цим раду», – каже Дабл'ю Мітчелл, мільйонер, який «сам себе зробив», популярний мотиваційний оратор, колишній мер, любитель річкового сплаву та парашутного спорту. Усього цього він досягнув вже після нещасних випадків, що сталися з ним.

У це важко повірити, побачивши Мітчелла. Обличчя цього чувака наче клаптикова ковдра з різнобарвних латок пересадженої шкіри, на обох руках пальців або нема зовсім, або стирчать самі цурпалки, а в штанах – висхлі й бездіяльні паралізовані ноги. Мітчелл каже, що деколи люди намагаються вгадати, де він зазнав своїх травм. Дорожньо-транспортна пригода? Війна у В'єтнамі? Насправді все дивовижніше, ніж можна собі уявити. Того дня, 19 червня 1971 року, Мітчелл був, як то кажуть, на коні – молодий, здоровий, популярний. За день перед тим він купив собі гарного новенького мотоцикла. Вранці вперше сам літав на літаку.

Мітчелл пригадує: «Пополудні я поїхав тим мотоциклом на роботу, і ось на перехресті врізаюся у фургон. Мотоцикл перевернувся, роздав мені ліктьовий суглоб і розтרוшив таз; тоді луснув паливний бак, із нього шугонув бензин, зайнявся від розігрітого двигуна і обпалив мені понад 65 відсотків тіла». На щастя, меткий чоловік зі стоянки неподалік обдав Мітчелла з вогнегасника і цим врятував йому життя.

І все ж Мітчеллові геть вигоріло лице, пальці були чорні, обвуглені та покручені, а ноги – суцільне живе м'ясо. Часто відвідувачі, побачивши його вперше, зомлівали. Мітчелл лежав непритомний два тижні, потім прокинувся.

За чотири місяці він зазнав тринадцяти переливань крові, шістнадцяти операцій з пересадки шкіри та ще кількох оперативних втручань. І от чотири роки по тому, після довгих місяців реабілітації та адаптації до нового життя з неповносправністю, сталося немислиме: Мітчелл

потрапив у катастрофу на літаку, і йому паралізувало все нижче пояса. «Коли я кажу людям, що зі мною трапилися два різні нещасні випадки, вони ледве можуть повірити», – розповідає він.

Мітчелл пригадує, як невдовзі після того нещастя з літаком познайомився у лікарняному спортзалі з дев'ятнадцятирічним пацієнтом. «Цього хлопця теж паралізувало. Колись він був альпіністом, лижником, любителем активного спорту на природі, і от тепер думає, що для нього в житті все скінчилося. Врешті-решт я підходжу до нього й кажу: “Знаєш, що? Перед тим, як це зі мною сталося, я міг робити 10000 різних речей. Тепер можу робити 9000. Я міг би решту життя побиватися над тисячею речей, які я втратив, але я вирішив зосередитися на тих дев'яти тисячах, які залишилися”».

За словами Мітчелла, він має двоякий ключ до успіху. По-перше, це любов і підтримка друзів та родини; по-друге, особиста філософія, почерпнута з різних джерел. Він усвідомив, що не мусить приставати на уявлення суспільства, начебто для щастя конче бути здоровим і красивим. «Я – капітан свого космічного корабля» – наполягає Мітчелл. «Всі злети і падіння – мої. Мій вибір – бачити в своєму становищі невдачу чи нову вихідну точку».

Мені дуже подобається, як про це висловилася Гелен Келлер: «Мені стільки дано! Тож нема часу побиватися над тим, чого мене позбавлено».

Хоча більшість наших втрат не такі тяжкі, як Мітчеллова, кожен з нас рано чи пізно одержить свою пайку. Тебе може покинути хлопець чи дівчина; ти можеш програти вибори до шкільного самоврядування; тебе можуть побити; ти можеш не вступити до того універсу, до якого хотілося; ти можеш тяжко захворіти. Сподіваюсь, у ці критичні моменти ти покажеш свою силу і займеш проактивну позицію.

Пригадую, як я сам зазнав серйозної втрати. Через два роки після того, як став центральним нападником університетської футбольної команди, я серйозно ушкодив коліно. Довелося робити операцію, я втратив форму, відтак позбувся своєї позиції в команді. Тренер викликав мене до свого кабінету перед самим початком сезону і повідомив, що вони беруть на центрального нападника іншу людину.





Я обімлів. Я все життя працював над тим, щоб одержати цю позицію, і от тепер, на останньому курсі... Цього не могло статися!

Щоправда, у мене в запасі був вибір. Я міг нарікати, міг лаяти того нового хлопця, міг жаліти самого себе. Або ж міг узяти з мого становища якнайбільше користі.

На щастя, я вирішив дати собі з цим спокій. Я більше не завойовував команді очок, але я міг допомагати їй іншими способами. Отож я вгамував свій гонор і далі працював на команду, старанно готуючись до кожної гри, неначе я й далі нападник в основному складі. Я старався тримати носа догори!

Чи було мені легко? Аж ніяк. Я часто почував себе невдахою. Принизливо було просиджувати кожну гру на лаві запасних після того, як колись грав нападником. Справжнім викликом було підтримувати в собі добре ставлення до гри.

Чи було це правильне рішення? Однозначно. Я протирав штани на лаві цілий рік, але свій внесок в успіх команди робив, хоч і по-іншому: підтримував того нового хлопця, щотижня допомагав нашій обороні готуватися до зустрічі з нападом супротивної команди. Та найважливіше – я навчився брати на себе відповідальність за власне ставлення до речей. Годі й казати, який позитивний вплив на моє життя мало це доленосне рішення.

## ● СТАТИ ВИЩЕ ЗА НАСИЛЬСТВО

Одна з найпекучіших та найважчих втрат – мати справу з насильством. Ніколи не забуду ранку, проведеного з групою підлітків – переважно дівчат, але було там і кілька юнаків, – які зазнали статевого домагання у дитинстві, стали жертвами зґвалтування на побаченні або досвідчили якоесь іншого емоційного чи фізичного насильства.

Ось яку історію розповіла мені Гезер:

*Я зазнала статевого насильства в чотирнадцять років. Це сталося на ярмарку. До мене підійшов хлопець із моєї школи і каже: «Мені дуже треба з тобою поговорити, давай відійдемо на кілька хвилин». Я нічого не підозрювала, бо ми були друзями і він завжди добре зі мною обходився. Він довго вів мене, аж поки ми не опинилися на шкільному стадіоні. Там він мене й зґвалтував.*

*Він раз у раз повторював: «Розповіси комусь – тобі не повірять. Але ти ж і сама хотіла цього». Ще він казав, який сором буде моїм батькам. Отож я два роки мовчала.*

*Та нарешті я пішла на зустріч групи взаємодопомоги, де люди, які зазнали насильства, ділилися своїми історіями. І от одна дівчина встає і розповідає історію, дуже схожу на мою. Коли ж вона назвала ім'я хлопця-насильника,*

*я розплакалася, бо це був той самий, що зґвалтував і мене. Виявилося, нас, потерпілих від нього, було шестеро.*

На щастя, тепер Гезер на шляху до зцілення, і величезним джерелом насаги для неї стала участь у підлітковій групі, яка надає допомогу іншим потерпілим від насильства. Наважившись подати голос, вона поклала край замахам цього хлопця на інших дівчат. Оце справді потужний проактивний вчинок!

На жаль, дуже поширені такі історії, як у Бріджит:

*У віці п'яти років я зазнала статевого насильства від члена сім'ї. Я боялася комусь розповісти про це, тож намагалася притлумлювати свій біль та гнів. Тепер, давши собі раду з тим, що сталося, я оглядаюся на власне життя і розумію, що та подія вплинула на геть усе. Намагаючись приховати жахливу річ, я врешті-решт приховала саму себе. Аж через тринадцять років я зважилася глянути в вічі своєму дитячому кошмарові.*

*Багато людей пережило те саме, що я, або щось подібне. Більшість приховують те, що сталося. Чому? Дехто боїться за власне життя. Інші хочуть захистити себе або когось іншого. Але яка б не була причина, приховування – це не варіант. Воно залишає таку глибоку рану в душі, що, здається, її ніяк не загоїти. Глянути правді у вічі – єдиний спосіб захити ту кровоточиву рану. Знайти когось, з ким можна поговорити, з ким почуваєшся легко, кому довіряєш. Це довгий і важкий шлях, але щойно тоді, коли даси собі раду з тим, що сталося, – щойно тоді почнеш жити.*

Коли над тобою чинять насильство, це в жодному разі не твоя провина. Тому треба сказати правду. Насильство процвітає в затаєності. Розповівши про те, що сталося, комусь іншому, ти відразу полегшуєш собі тягар. Поговори з тим, кого любиш або з другом, якому довіряєш; піди на зустріч групи взаємодопомоги жертв насильства; звернися до професійного терапевта. Не знаходиш відгуку в першій людині, з якою випало поділитися? Не здавайся. Ділися з іншими доти, доки знайдеш того, хто відгукнется. Поділитися з іншим своєю таємницею – важливий крок на шляху до зцілення. Вияви ініціативу. Тобі немає причини нести цей тягар ні дня більше.

## ● СТАТИ ДІЯЧЕМ ЗМІН

Якось я спитав групу підлітків, хто для них є взірцем. Одна дівчина назвала маму. Хтось іще завів мову про брата. А от один хлопець явно відмовчувався. Я запитав, хто ж для нього предмет захоплення. На що він тихо відповів: «Немає у мене взірця». Цей хлопець, навпаки, прагнув зробити все можливе, щоб не стати як ті, хто мав би правити йому за

взірець. На жаль, так буває з багатьма підлітками. Вони ростуть у неблагополучних сім'ях і не мають з кого брати приклад у житті.

Біда в тому, що погані звички, як-от: насильство, алкоголізм, дармоїдство – часто передаються дітям від батьків; як наслідок, неспроможні сім'ї самовідтворюються. Деколи проблеми тягнуться за покоління в покоління. Можливо, ти походиш із довгої династії алкоголіків або наркоманія. Можливо, із довгої династії дармоїдів. Можливо, ніхто з твоєї сім'ї не має вищої чи навіть середньої освіти.

Добра новина – те, що ти можеш розірвати порочне коло. Займаючи проактивну позицію, ти можеш не дати поганим звичкам і обставинам передаватися далі. Ти можеш стати «діячем змін» і передати добрі звички майбутнім поколінням – почавши з власних дітей.

Наполеглива дівчина мексиканського походження на ім'я Гільда поділилася зі мною, як вона стала діячем змін у своїй сім'ї. У її родині освіта ніколи не стояла на першому місці: вистачало клопотів і без неї. Ось що каже Гільда: «Мама працювала на швейній фабриці за дуже малі гроші, а тато заробляв трохи більше, ніж мінімальна зарплатня. Мені доводилося вислуховувати їхні сварки про гроші і про те, як їм сплатити за житло. Шостий клас – найстарший, до якого дійшли в школі мої батьки».

Гільда добре пам'ятає з дитинства, як батько неспроможний був допомогти їй з домашнім завданням, бо не вмів читати англійською. Це було для неї важким ударом; вона побачила, до чого призводить брак освіти.

Коли Гільда вже була в старшій школі, її сім'я переїхала з Каліфорнії назад до Мексики. Вона швидко зрозуміла, що можливість отримати добру освіту для неї там дуже обмежені, отож вона попросила відправити її назад до США, до тітки. Упродовж наступних кількох років Гільда йшла на великі жертви, аби тільки залишитись у школі.

«Тяжко це було – тулитися в одній кімнатці з моєю кузиною, спати з нею на одному ліжку, працювати, щоб платити їм за житло, ще й ходити до школи. Але воно було того варте».

«Хоча я ще в школі народила дитину і вийшла заміж, навчання я не покинула і докладала зусиль, щоб таки здобути повну освіту. Я хотіла довести своєму татові, що він був неправий, кажучи, начебто з нашої родини нікому ніколи не стати фахівцем».

Невдовзі Гільда закінчить університет із дипломом фінансиста. Вона хоче передати своїм дітям, якою цінністю є освіта: «Тепер я щоразу, коли не в універі й маю змогу, сідаю на канапу і читаю своєму синові книжку».



Мій успіх або невдача – лише в моїх руках, ні в чиїх інших.

Сила – це я.

ЕЛЕЙН МАКСВЕЛЛ



Вчу його розмовляти англійською та іспанською. Намагаюся заощадити йому грошей на навчання. А коли треба буде допомогти йому з домашнім завданням, я зможу це зробити».

Мав я розмову також із шістнадцятирічним Шейном із Центрального Заходу; він також стає діячем змін у себе в сім'ї. Шейн мешкає з батьками, сестрою та братом у дешевому помешканні в бідному кварталі міста. Батьки, хоч і не розлучені, постійно сваряться і звинувачують одне одного в зрадах. Тато працює водієм трейлера, і його ніколи немає вдома. Мама з дванадцятирічною сестрою курять траву. Старший брат завалив два класи підряд і врешті-решт покинув школу. Був момент, коли Шейн геть впав у відчай.

І от коли Шейнові здавалося, що це вже дно, він пішов у школі на курси розвитку характеру (де якраз навчали 7 Звичок). Шейн зрозумів, що таки може дещо зробити, щоб запанувати над власним життям і збудувати собі майбутнє.

На щастя, його дідусь був власником квартири на верхньому поверсі в будинку, де мешкала Шейнова сім'я. Отож Шейн поселився в тій квартирі, платячи дідусеві сто доларів оренди на місяць. Тепер у нього було своє пристановище, тож він міг полишити на нижньому поверсі все те, з чим не хотів мати до діла. Ось що каже Шейн: «Справи пішли на краще. Я ліпше ставлюся до себе, маю до себе якусь повагу; а от моя сім'я не дуже себе шанує. Хоча в моїй родині ніхто ніколи не вчився в універі, мене прийняли відразу в три. Зараз усе, що я роблю, я роблю заради свого майбутнього. Воно буде не таке, як у них. Я точно знаю, що не буду сидіти і курити траву зі своєю дванадцятирічною донькою».

Стати вище за те, що на тебе звалилось – у твоїй владі. Навіть якщо ти не маєш можливості переселитися на верхній поверх, як Шейн, ти можеш це зробити в переносному сенсі – у власній душі. Хоч би які страшні випробування випали на твою долю, ти можеш стати діячем змін і збудувати собі нове життя і нове майбутнє.

## ● НАРОЩУВАТИ М'ЯЗИ ПРОАКТИВНОСТІ

Вміщений далі віршик прекрасно підсумовує, що таке брати на себе відповідальність за власне життя і як людина може поступово перейти від реактивного до проактивного способу мислення.

АВТОБІОГРАФІЯ  
у п'яти коротких розділах

---

Із «Ями у хіднику»  
Порші Нельсон

I

Іду я вулицею.  
У хіднику – глибока яма.  
Падаю.  
Я загубилася... Я безпомічна.  
Я не винна у цьому.  
Вибиратися звідси – ціла вічність.

II

Іду я тією ж вулицею.  
У хіднику – глибока яма.  
Вдаю, що її не бачу.  
Падаю знову.  
Неймовірно, що я опинилася там само.  
Але ж я не винна у цьому.  
Вибиратися звідси – все ще довго.

III

Іду я тією ж вулицею.  
У хіднику – глибока яма.  
Бачу, що вона нікуди не поділася.  
І знову падаю. Це звичка.  
Очі в мене розплющені.  
Я добре бачу, де я.  
Так, винна я. Вибираюся вмиль.

IV

Іду я тією ж вулицею.  
У хіднику – глибока яма.  
Обходжу її стороною.

V

Я йду іншою вулицею.

Ти теж можеш узяти на себе відповідальність за власне життя і триматися подалі від ям, натренувавши свої м'язи проактивності. Це – звичка-прорив, звичка, яка вберігатиме тебе від халеп частіше, ніж можеш собі уявити.



## ● Я ЗМОЖУ

Займати проактивну позицію насправді означає дві речі. По-перше, взяти на себе відповідальність за власне життя. По-друге, мати налаштування «я зможу». «Я зможу» – це щось геть інше, ніж «я не зможу».

**ЛЮДИ З НАЛАШТУВАННЯМ  
«Я ЗМОЖУ»**

*Беруть на себе ініціативу,  
щоб чогось досягнути*

*Обдумують способи та варіанти*

*Діють*

**ЛЮДИ З НАЛАШТУВАННЯМ  
«Я НЕ ЗМОЖУ»**

*Чекають, поки з ними  
щось станеться*

*Роздумують над проблемами  
та перешкодами*

*Підаються дії*

Якщо ти думаєш в душі «я зможу», а ще винахідлива й наполеглива людина, то можеш досягнути дивовижних звершень. Пам'ятаю, в універсі мені сказали, що для того, щоб виконати вимоги з іноземних мов, я «мушу» записатися на зовсім не цікавий для мене предмет, вивчати який мені не було сенсу. Однак замість того, щоб товкти той предмет, я вирішив створити свій власний. Отож я склав список літератури, який мав прочитати, та завдань, які мав виконати, і знайшов викладача, готового опікуватися мною. Тоді я пішов до декана і виклав йому свій план. Він пристав на цю ідею, і я виконав вимоги з іноземних мов, пройшовши отой «саморобний» предмет.

Американська льотчиця Еліно́р Сміт колись сказала: «Я давненько помітила, що успішні люди рідко сидять і чекають, поки з ними щось станеться. Ні, вони беруть і роблять, щоб щось сталося».

Чиста правда. Щоб досягнути в житті своїх цілей, мусиш брати на себе ініціативу. Якщо тобі прикро, що тебе не запрошують на побачення, не сиди, скніючи, а щось із цим роби! Шукай способів познайомитися з людьми. Поводься привітно, часто усміхайся. Врешті-решт, запроси їх! Вони можуть просто не знати, яка ти чудова людина.

Не чекай, поки до тебе прийде ідеальна робота: домагайся її. Набери-ся відваги. Надішли резюме, використовуй знайомство з людьми, якими захоплюєшся, здобувай досвід, працюючи безоплатно, як волонтер.

Потребуєш допомоги в магазині? Не чекай, поки тебе знайде консультант; краще ти знайди його.

Дехто плутає налаштування «я зможу» із нахабністю, агресивністю, влізливістю. Це неправда. «Я зможу» означає відвагу, наполегливість і кмітливість. Інші гадають, що люди з налаштуванням «я зможу» махлюють і самі собі встановлюють закони. Це не так. Мислити в душі «я зможу» означає бути винахідливою, заповзятливою і дуже зарадною людиною.

Ось якою історією поділилася моя подруга Пія. Це діялося давно, але принцип «я зможу» і тоді був той самий.

*Я тоді була молодою журналісткою, працювала на повний робочий день репортером «Юнайтед Прес Інтернешнл» у великому європейському місті. Ще не маючи великого досвіду, я завжди нервувалася, чи зможу виправдати сподівання крутої команди набагато старших від мене чоловіків-журналістів. Саме тоді до міста прибули «Бітлз», і от, на мій подив, мене призначено робити репортаж про їхній візит. На той час мій редактор ще не усвідомлював їхньої величі, хоча вони вже гриміли на всю Європу. Дівчата лягали штабелями в їхній присутності. І от я маю робити матеріал з їхньої прес-конференції.*

*Прес-конференція була захоплива, я перебувала у великому піднесенні, що потрапила туди, але усвідомлювала, що це ж у всіх вийде та сама розповідь. Мені потрібно було щось більше, щось соковитіше, щось, що справді потрапить на першу сторінку. Ось уже досвідчені репортери один по одному розходяться по своїх редакціях писати свої репортажі, а «Бітли» – йдуть у свої номери. Я залишилася. Думала собі: треба якось до цих хлопців пробитися. І часу в мене небагато.*

*Я вийшла у фойє готелю, набрала з внутрішнього телефону пентхаус – подумала, що «Бітлз» мали б оселитися саме там. Трубку підняв їхній менеджер. Я впевнено заявила (бо що мені було втрачати?): «Це Пія Дженсен із “Юнайтед Прес Інтернешнл”. Хотіла б порозмовляти з “Бітлз”».*

*На мій подив він відповів: «Піднімайтеся нагору».*

*З трепетом, з відчуттям, наче зірвала джекпот, я зайшла в ліфт і піднялася до апартаментів-люкс. Мене провели у приміщення, що займало ледве не цілий поверх, і ось вони всі сидять – Рінґо, Пол, Джон і Джордж. Засунувши поглибше своє хвилювання та недосвідченість, я спробувала поводитися як репортер світового класу.*

*Наступні дві години я сміялася, слухала, розмовляла, писала – одне слово, прекрасно проводила час. «Бітли» ставилися до мене як до королеви, вся їхня увага була моя!*

*Наступного ранку мій репортаж вийшов передовицею в провідній газеті країни, а розширені інтерв'ю з кожним із «Бітлів» з'явилися як спеціальний матеріал у більшості газет світу за наступні кілька днів. Вгадайте, кого вони послали робити репортаж, коли згодом до міста приїхали «Роллінг Стоунз»? Мене – молоду, недосвідчену жінку. Я застосувала до них той самий підхід, і це знову спрацювало. Невдовзі я усвідомила, чого можна досягнути самою лише приязною наполегливістю. Сценарій за-своєно: я набула впевненості, що неможливого для мене немає. Завдяки такому підходу я зазвичай здобувала найкращі матеріали і моя кар'єра вийшла на новий рівень.*

Англійський драматург Бернард Шоу прекрасно розумів, що таке «я зможу». Ось поглянь, що він казав: «Люди завжди винуватять обставини в тому, що вони такі, як є. Я в обставини не вірю. Люди, що досягають чогось у цьому світі, – це ті, які беруть і шукають потрібні їм обставини, а коли не знаходять – створюють їх».

Зауваж, як Деніс спромоглася створити ті обставини, які хотіла:

*Знаю, дивне бажання як на підлітка – працювати в бібліотеці, але я справді понад усе хотіла саме цю роботу. На жаль, у них не було вакансій. Я ходила до бібліотеки щодня – читала, тусувалася з друзями, просто втікала з дому – а що може бути краще, ніж працювати там, де ти й так зависаєш? Хоч мене й не взяли на роботу, я познайомилася з працівниками, волонтерила під час заходів, тож невдовзі там уже всі мене знали. І ці зусилля виправдалися. Коли у них нарешті з'явилася вакансія, вибір відразу припав на мене, і я одержала одне з найкращих місць праці в моєму житті.*

## ПРОСТО НАТИСНУТИ НА ПАУЗУ

А от звідки взяти сили, щоб стриматись і не відповідати грубістю на грубість? Для початку, просто натисни паузу. Так-так, візьми й постав своє життя на паузу – як ото роблять пультом (наскільки пригадую, та кнопка – десь посередині лоба). Деколи життя летить так швидко, що ми на все реагуємо миттєво, просто на автоматі. Навчися робити паузу, опановувати себе, обдумувати свою реакцію – прийматимеш мудріші рішення. Так, твоє





дитинство, твої батьки, твої гени, твоє середовище впливають на твою поведінку, але вони ні до чого не можуть тебе змусити. Твоє життя не визначене наперед; вибір завжди за тобою.

Поставивши життя на паузу, відкривай оту скриньку для інструментів, з якою ти народився, і вживай чотирьох людських знарядь, що допомагають вирішити, як діяти. У тварин цих знарядь нема; саме тому твій пес не такий розумний, як ти. Ці знаряддя – самоусвідомлення, сумління, уява і сила волі. Можеш називати їх знаряддями влади.



**САМОУСВІДОМЛЕННЯ:** *Я вмю, глянувши на себе збоку, придивитися до власних думок та вчинків*



**СУМЛІННЯ:** *Я вмю прислухатися до внутрішнього голосу, щоб відрізнити, що правильно, а що ні*



**УЯВА:** *Я вмю унаочнити собі нові можливості*



**СИЛА ВОЛІ:** *Я маю спроможність робити вибір*

Проілюструймо дію цих знарядь на прикладі уявної дівчини-підлітка на ім'я Роза та її пса Вуфа на прогулянці.

«Вже, вже, маленький! Йдемо на вулицю!» – примовляє Роза до Вуфа, який скаче туди-сюди і меле хвостом.

У Рози був важкий тиждень. Вона порвала зі своїм хлопцем Еріком, ще й майже не розмовляє з мамою.

Чимчикуючи тротуаром, Роза починає обдумувати минулий тиждень. «Знаєш, – каже вона до себе, – розрив з Еріком таки дався мені взнаки. Може, саме тому я так хамила мамі, зганяла на ній свою злість?»

*Бачиш, що робить Роза? Вона дивиться на себе збоку, оцінює і зважає свої вчинки. Це й називається самоусвідомленням. Це вроджене знаряддя всіх людських істот. Вдавшись до самоусвідомлення, Роза здатна виявити, що її розрив з Еріком впливає на стосунки з мамою. Це спостереження – перший крок до того, щоб змінити її ставлення до мами.*

Тим часом Вуф бачить десь попереду кішку й інстинктивно поривається за нею.

*Хоча Вуф чемний песик, він геть не тямить себе. Він навіть не знає, що він пес. Він нездатний поглянути на себе збоку*



і сказати: «Знаєш, відколи переїхала Сюзі (його собачка-подруга з сусіднього будинку), я зганяю злість на всіх котих у районі».

Гуляють вони далі. Роза поринула в думки. Вона не може дочекатися завтрашнього шкільного концерту, на якому виступатиме солісткою. Музика – то її життя. Роза уявляє, як співатиме на концерті, як зачарує слухачів, а потім розклянється під бурхливі овації всіх друзів та вчителів... і, звісно, усіх класних хлопців...

У цій сцені Роза послуговується ще одним зі своїх людських знарядь – уявою. Уява – прекрасний дар. Він дозволяє нам вирватися з поточних обставин і будувати собі в голові нові можливості. Він дає нагоду унаочнити своє майбутнє, виміряти, якими хочемо стати.

Поки Роза малює в уяві розкішні картини, Вуф завзято рие землю, намагаючись відкопати хробака.



Уява у Вуфа приблизно така ж, як у пенька, – тобто нульова. Він не вміє вийти думкою поза поточний момент. Він не вміє унаочнювати нових можливостей. Можеш уявити, щоб Вуф собі думає: «Колись у мене буде собача будка моєї мрії – з дверима-вертушкою і великим еркером?»



GARFIELD © 1981 Paws, Inc. Відруковано з дозволу UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. Усі права застережено.

Раптом у Розі в кишені задзижчало. Це есемеска від її нової подружки Тейлор. «Привіт. Що поробляєш?» – «Привіт. Вуфа вигуляю». Оразу ж надходить ще одне повідомлення: «Чула, що сталося між тобою і Еріком. Печалька».

Розу дратує, що Тейлор згадує про Еріка. Це не її діло. Розі кортить різко відрубати у відповідь Тейлор, але вона усвідомлює, що та просто намагається трохи з нею зблизитись і не має на думці нічого злого. Роза вирішує, що правильно буде відповісти подрузі тепло і приязно.

«Так, розходиться – тяжка штука. Ну, а в тебе там як?»

Роза щойно застосувала своє людське знаряддя, яке називається сумлінням. Це той «внутрішній голос», який завжди підказує нам, що правильно,

а що ні. Сумління є в кожного з нас, але його стає або більше, або менше залежно від того, чи ми прислухаємося до його голосу.

Тим часом Вуф підливає свіжопобілений паркан пана Ньюмена.

Вуф цілковито позбавлений здатності розрізняти те, що правильне, і те, що неправильне. Вреши-реши, він просто собака. А собаки роблять те, до чого їх спонукає інстинкт.

Розина та Вуфова прогулянка добігає кінця. Роза відчиняє вхідні двері свого дому й чує, як мама кричить до неї з іншої кімнати: «Розо, де ти була? Я тебе вже десять разів кликала!»

Роза вже вирішила, що не буде втрачати самовладання в розмовах з мамою, тож, хоч їй кортить огризнутися, вона спокійно відповідає:

«Мамо, я тільки Вуфа вигулювала...»

«Вуф! Вуф, ану назад!» – кричить Роза, бо Вуф рвонув через відчинені двері навздогін за листоношею.

Роза послуговується четвертим зі своїх людських знарядь – силою волі, – щоб вгамувати злість; Вуф, хоч йому й наказано не ганятися за листоношею, піддається своєму інстинктові. Сила волі – це здатність діяти. Вона полягає в тому, що вибір за нами, що ми спроможні панувати над емоціями і долати свої звички та інстинкти.

Як видно з наведених прикладів, усе життя день у день ми або застосовуємо свою четвірку людських знарядь, або нам це не вдається. Що частіше ми ними послуговуємося, то міцнішими вони стають, то вища наша спроможність займати проактивну позицію. А от коли нам не вдалося їх застосувати, ми схилиємось до інстинктивної реакції, як ото собака, а не до свідомого вчинку – як годилося б людині.

## ● ЛЮДСЬКІ ЗНАРЯДДА В ДІЇ

Одного разу Дермелл Рід розповів мені, як його проактивна відповідь на трагедію в сім'ї назавжди змінила йому життя. Дермелл, четвертий із семи дітей у сім'ї, зростав в одному з найбрутальніших районів Східного Окленда. У родині Рідів до того ніхто не закінчував середньої школи, і не скидалося на те, що Дермелл стане першим. Він не був впевнений у своєму майбутньому. Його сім'я боролася за виживання. Довколишні вулиці кишіли бандитами та наркоторговцями. Чи міг він коли-небудь звідти вирватися? Якось спокійного літнього вечора (то було за рік до його випуску зі школи) Дермелл був удома – і раптом чує стрілянину.



«Звуки пострілів з вулиці для нас були буденністю, тому я не звернув уваги», – каже Дермелл.

І от зненацька в будинок влітає один із його друзів з простреленою ногою і кричить, що Дермеллового меншого брата, Кевіна, застрелили на смерть.

«Я був згорений, зболений і розлючений, – розповідав мені Дермелл, – бо ось я втратив його і більше ніколи в житті не побачу. Йому було всього тринадцять, і його застрелили через дурнувату вуличну розборку. Не можу передати, що ми тоді пережили. То було круте падіння для всієї родини».

Дермеллова інстинктивна реакція була вбити убивцю брата. Здавалося, це був єдиний спосіб відшкодувати собі його смерть. Поліція все ще намагалася з'ясувати, хто скоїв убивство, але Дермелл прекрасно знав хто. Похмурого серпневого вечора він роздобув собі револьвер 38 калібру і вирушив на пошуки вулицями, щоб помститися торговцеві кокаїном Тоні Дейвісу на прізвисько «Тонна Жиру», який убив Кевіна.

«Було темно. Дейвіс і його друзбани не помітили, як я підійшов. Оно він сидить, базарить, ірже, приколюється – а я за яких п'ятнадцять метрів від нього засів за машиною із зарядженою пушкою. От сиджу я там і думаю собі: “Досить тобі натиснути на гачок – і чувак, який вбив твого брата, мертвий”».

То був момент серйозного рішення.

Цієї миті Дермелл натиснув паузу і опанував себе. Вдавшись до уяви, він поміркував про своє минуле та майбутнє. «Я прокрутив собі все своє життя за якісь секунди. Зважив варіанти. Оцінив свої шанси втекти і не потрапитися поліції, яка напевне вичислюватиме, хто це міг зробити. Згадав, як Кевін приходив подивитися, як я граю в футбол: він завжди казав мені, що я стану професійним футболістом. Подумав про майбутнє, про вступ до універу, і взагалі про те, що хочу робити в цьому житті».

Під час тієї паузи Дермелл прислухався і до свого сумління. «Пушка, значить, у мене в руці, я весь трясуся, і тут моя добра половина каже мені встати, піти додому, а потім взятися за науку. Якби я тоді помстився, моє майбутнє пішло б коту під хвіст. Я був би не ліпший за того чувака, що застрелив брата».

Застосувавши тверду силу волі, Дермелл не піддався злості, не пустив свого життя коту під хвіст, а натомість підвівся, пішов додому і дав обітницю, що закінчить універ – заради любого братика, якого вбили.

Через дев'ять місяців Дермелл був у списку пошани і закінчував школу; у школі не могли начудуватися. Ще через п'ять років він стає зіркою футболу й закінчує універ – перший зі своєї родини.

Перед кожним із нас, як і перед Дермеллом, на життєвому шляху постає не одна величезна трудність – і вибір за нами, чи дати їй бій, чи здатися.

Усю цю тему прекрасно підсумовує Елейн Максвелл: «Мій успіх або невдача – лише в моїх руках, ні в чиїх інших. Сила – це я. Я можу змести будь-яку перешкоду на своєму шляху – або загубитися в лабіринті. Вибір – за мною, відповідальність – на мені. Чи виграю, чи програю – ключ до моєї долі лише в моїх руках».

Трохи нагадує стару рекламу «Фольксвагена»: «Дехто на життєвому шляху пасажир, дехто – водій... Шукаємо водіїв!» Отож скажи мені: ти за кермом свого життя чи просто пасажир? Диригуєш власною симфонією чи на тобі грають у чужій? Поводишся як бляшанка з колою чи як пляшка з простою водою?

Після всього сказаного і зробленого – вибір за тобою!



### **ДАЛІ В ПРОГРАМІ**

У наступних розділах вирушаємо в незабутню мандрівку, що захоплює дух, під назвою Велике відкриття. Приєднуйся!



## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ




**1** Наступного разу, коли хтось покаже тобі середній палець, покажи у відповідь знак миру.

**2** Нині уважно прислухайся до власних слів. Порахуй, скільки разів було вжито звороти, які засвідчують реактивну позицію: «Через тебе я...»; «Я змушений...»; «Чому б їм не...»; «Я не можу...»

Звороти, що засвідчують реактивну позицію, які я вживаю найчастіше: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3**  Зроби нині те, що тобі завжди хотілося зробити, але на що не ставало відваги. Покинь свою зону комфорту – і вперед! Запроси когось на побачення; підними руку на уроці; вступи в команду. Що може статися злого? Нехай тобі не вдасться, нехай тобі відмовлять – то й що? Це краще, ніж узагалі не спробувати.

**4** Запиши собі – на телефоні чи й на папірці – слова: «Я не дозволю \_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_ визначати мій настрій». Поглядай на них якнайчастіше.

**5** На найближчій вечірці не підпирай стіни і не чекай, поки тобі зроблять весело, – роби весело собі та іншим! Наприклад, підійди до когось незнайомого і познайомся.

**6** Наступного разу, коли тобі поставлять, на твою думку, несправедливу оцінку, – не лютуй і не плач. Підійди до вчителя, з'ясує, чому так сталося; поглянь, що ти зможеш із цього винести.

**7** Якщо посваришся з кимось із батьків чи з другом, зроби перший крок до примирення, попросивши вибачення.



## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ

- 8 Визнач ті речі поза колом твого панування, через які завжди хвилюєшся. Постанови більше не журитися ними.

Речі, над якими я не паную, але через які завжди хвилююся:

.....

.....

- 9 Коли хтось надішле тобі в'їдливу чи грубу есемену, натисни на паузу. Не відповідай, поки злишся, не натискай «Відіслати». Спочатку охолонь, тоді вирішуй, як найкраще вчинити.



- 10 Скористайся знаряддям самоусвідомлення і просто зараз запитай себе: «Яка моя найшкідливіша звичка?» Постанови собі якомсь дати з нею раду.

Найшкідливіша звичка: .....

.....

Як мені дати з нею раду: .....

.....

.....

.....

Звичка

2

Починаючи,  
**ДУМАЙ,**  
ЩО  
**ВІЙДЕ**



**Пануй**  
**НАД СВОЄЮ**  
**ДОЛЕЮ –**

або над нею  
пануватимуть інші



— Чи не були б ви такі ласкаві сказати, як мені звідси вибратися?

— Залежить, куди йти, — відказав Кім.

— Власне, мені однаково, куди йти... — почала Аліса.

— Тоді й однаково, яким шляхом, — зауважив Кім.

(ЛЬЮІС КЕРРОЛ, «АЛІСА В КРАЇНІ ЧУДЕС»)\*



Надворі дощ, доводиться сидіти вдома. Ви з другом вирішили ввімкнути собі якусь музику і поскладати пазли, як у давні добрі часи. Ти висипаєш усю тисячу шматочків, розсуваєш їх по столі. Потім дивишся на кришку коробки, щоб з'ясувати, що ж ви складатимете. Але на ній жодної картинки! Порожньо! Як же ви, друзяки, складете головоломку, не знаючи, що складаєте? От якби хоча б на секунду підглянути, що з того має вийти, цього було б досить. То була б зовсім інша річ, а так ви навіть не тямите, з чого починати!

А тепер уяви собі, що твоє життя — це головоломка з тисячі (принаймні з тисячі!) шматочків. Чи задумуєшся над тим, що в тебе вийде? Є у тебе в голові чітка картина — чи бодай приблизне уявлення, — якою людиною хочеш стати за рік? А за п'ять? Чи все ж губиши з відповіддю?

Звичка 2 — «Починаючи, думай, що вийде» — означає вироблення чіткої картини того, куди ти хочеш рухатися в своєму житті. Вона означає вирішити, якими є твої цінності, і поставити цілі. Звичка 1 робить тебе в житті водієм, а не пасажиром. Звичка 2 спонукає тебе, якщо ти вже водій, вирішити, куди їхати, і накреслити собі маршрут, як туди добратися.

«Еее, зачекай-но, — можливо, скажеш ти. — Мені ще зарано думати, що з того всього вийде. Я не знаю, ким хочу стати, коли виросту. Якщо чесно, зараз мені байдуже». Якщо тобі від цього буде легше, то й я, дорослий, теж досі не знаю, ким хочу стати. Коли я кажу «починаючи, думай, що вийде», я не маю на увазі, що ти мусиш розкласти по пунктах усе своє майбутнє, наприклад, вибрати професію чи вирішити, з ким одружуватися. Йдеться лише про те, щоб не обмежуватись у своїх планах тільки нинішнім днем, щоб вирішити, куди саме ти хочеш іти, і щоб робити кожен свій крок в обраному напрямку.



\* Переклад Валентина Корнієнка за редакцією Івана Малковича.

## «Починаючи, думай, що вийде» – що це означає?

**Т**и, мабуть, і не усвідомлюєш цього, але щоразу так і робиш – починаючи, думаєш, що в тебе вийде. Перед тим як збудувати дім, робиш креслення. Перед тим як спекти пиріг, читаєш рецепт. Перед тим як написати твір, складаєш план (сподіваюся, що так!) Усе це – буденні речі.

Спробуймо, вдавшись до свого знаряддя уяви, по-справжньому відчути, як то воно – «починаючи, думати, що вийде». Насамперед знайди собі місце, де можна усамітнитися, щоб ніхто не заважав.

Ну ось. Тепер очисти свої думки геть від усього. Не думай про есе-меску, яку маєш надіслати другові; забудь про той прищ у тебе на лобі. Просто на хвилю зосередься разом зі мною; глибоко дихай і відчини навстіж свій мозок.

Далі намалюй собі в уяві, як хтось іде тобі назустріч вулицею. Між вами десь півкварталу, тож спочатку тобі не видно, хто це. Проте коли ця людина наближається, ти зненацька усвідомлюєш, що – вір-не-вір – бачиш себе! Але це не сьогоднішня версія тебе, а та, якою тобі хотілося б стати через рік.

Добре подумай: що діялося з твоїм життям за той рік? Як ти почуваєшся? Як виглядаєш? Чи піросла твоя особистість? Пам'ятай: ідеться про те, ким хотілося б бути через рік.

Тепер можеш повернутися до реальності. Якщо гра була чесною і експеримент таки відбувся, то тобі, мабуть, вдалося зустріти своє глибше «я». Вдалося відчути, що для тебе важливо і чого хочеш досягнути за наступний рік. Оце і є «починаючи, думати, що вийде». І це навіть не боляче!

Джим переконався: «починаючи, думати, що вийде» – прекрасний засіб для здійснення своїх мрій.

*Коли я почуваюся розчарованим чи пригніченим, то вдаюся до однієї дуже помічної речі. Я йду кудись усамітнитися, заплющую очі й уявляю собі, де мені хотілося б бути і куди йти, коли стану старшим. Намагаюся роздивитися всю картину свого вимріяного життя – а тоді автоматично починаю міркувати, що потрібно, аби цього досягти, що треба змінити. Я почав застосовувати цей прийом, ще коли був у дев'ятому класі, а нині я вже на шляху до здійснення дечого з вимріяного.*

Сягати думкою поза межі нинішнього дня буває справді захопливо і, як свідчить цей випускник, допомагає опанувати власне життя:

*Я ніколи нічого в житті не планував. Просто роблю, що трапиться. Мені ніколи, ніколи не спадало на думку уявити, що з того вийде. Дуже захопливо було навчитися цього, бо зненацька виявилось, що я вже*

*думаю не тільки про теперішній момент. Тепер я не лише планую свою освіту, а й замислююся, як виховувати дітей, чого навчати свою сім'ю, яким має бути життя в нашому домі. Я взявся за себе, тепер я вже не пливу за течією!*

Чому так важливо думати, що вийде? Наведу тобі дві вагомні причини. По-перше: ти – на вирішальному роздоріжжі свого життя; те, який шлях вибереш тепер, може мати значення до кінця твоїх днів. Друге: якщо свого майбутнього не вибереш ти, його тобі виберуть інші.

## ● ЖИТТЄВЕ РОЗДОРІЖЖЯ

Пригляньмося уважніше до першої причини. Отож, ти молода, вільна людина. Перед тобою ціле життя. Ти стоїш на життєвому роздоріжжі і маєш вибрати шлях.

Чи хочеш ти вступити до універсу? А до аспірантури?

Чи хочеш ти подорожувати? Вивчити іноземну мову?

Чи варто тобі бути в спортивній команді?

Яких друзів тобі хочеться мати?

Чи й надалі прогулюватимеш уроки?

Чи хочеш ти з кимось зустрічатися? Що то має бути за людина?

Чи буде в тебе секс до одруження?

Чи будеш ти пити, курити, вживати наркотики?

Які цінності вибереш?

Яких стосунків з родиною тобі хотілося б?

Яким буде твоє ставлення до життя?

Що ти в житті обстоюватимеш?

Яку користь принесеш громаді?

Шлях, який ти вибираєш зараз, може визначити, ким ти будеш до кінця своїх днів. Страшно і водночас захопливо, що стільки критичних рішень треба прийняти за якихось сім років дорослішання – в такому молодому віці, коли так бувають гормони. Але життя є життя.

## Що там із друзями?

Візьми, наприклад, своїх друзів. Чи доводилося звертати увагу, який потужний вплив вони справляють на твоє ставлення до життя, на твою репутацію, на напрям, у якому ти рухаєшся? Потреба бути прийнятим до компанії, бути частиною групи – то могутня потреба. Але часто ми беремо собі когось за друзів лише тому, що вони приймають нас. Це не завжди добре. Скажімо, щоб тебе прийняли наркомани, тобі досить самому почати вживати наркотики.

Погана компанія може повести тебе такими стежками, якими тобі на правду краще не ходити. А пошуки зворотньої дороги можуть виявитися довгими й важкими. Якщо чесно, деколи буває краще залишатися одинаком.

Якщо тобі важко знайти добрих друзів, пригадай собі, що вони не хочуть бути твого віку. Якось я розмовляв із хлопцем, у котрого було зовсім небагато друзів у школі, але він мав дідуся, який вислуховував його, веселив його – одне слово, був чудовим другом. Це компенсувало брак «популярності» у житті того хлопця.

Буває, дуже окрилює можливість спілкуватися з людьми через Інтернет чи мобільні додатки, особливо якщо є труднощі в спілкуванні наживо. Ось Бенова історія:

*Минулої осені я досить-таки захопився Інтернет-іграми, і то був прекрасний спосіб поспілкуватися з людьми із такими ж захопленнями, як у мене – захопленнями, котрі для інших були «задротством». Я не дуже знайомився з народом у своїй новій школі, зате в мене була чудова група підтримки в Інтернеті.*

*Там були чати, де кожен користувався міг залишити свій коментар; серед них траплялися справді цікаві люди. Я почувався в безпеці, бо на решті міг балакати з людьми, які не глузували з мене через моє захоплення іграми, тож я навіть думав зустрітися з деким наживо.*

*Однак мені пригадалися розповіді з новин про кіберзлочинців та Інтернет-переслідування, і я трохи злякався. Подумав, що треба бути обачнішим. Так, усі ці мої співрозмовники, здавалося, класні люди і не становлять загрози, але я просто усвідомлював, що не повинен ділитися з ними особистою інформацією чи зустрічатися з ними – бо ж реально не знав, хто вони такі! Отож я сказав їм, що мені не до душі зустрічатися наживо, і більшість*

*відповіла, що все в порядку, тож ми обмежилися дружбаю в неті. Лише раз було трохи моторошно: один користувач попросив у мене фото й адресу. Але я навіть не встиг стривожитись, бо усвідомив, що паную над ситуацією: забанив того користувача, і він більше не давався чути. А загалом ота тусовка в мережі дала мені впевненості, я й у школі почав знаходити більше друзів.*

Обережність із особистою інформацією в Інтернеті ніколи не буває зайвою: як бачимо, Бен добре згадав це. Навіть якщо балакаєш з кимось по відеочату чи стежиш за кимось в Інстаграмі і та людина виглядає приємною та привабливою, – все одно не відомо, чи в реалі вона, бува, не є цілковитим психом.



А як щодо надсилання відвертих повідомлень або фото – навіть ко-мусь, кого знаєш і кому довіряєш? Спочатку може бути весело, але хтосьна, що тій людині спаде на думку пізніше. От порвеш ти зі своїм хлопцем чи дівчиною – а він чи вона візьме й викладе твої повідомлення й фото, щоб досолити тобі! Ой-ой! Здається, не минає й тижня, щоб хтось із політиків чи знаменитостей не втрапив у таку халепу. Думатимеш про наслідки і уникатимеш таких ситуацій – то й ризик, що тебе скривдять, буде набагато менший.

Якщо коротко: вибираючи друзів або симпатію, роби це з головою. Добирай, кому довіряти, – бо твоє майбутнє надто сильно залежить від того, з ким зависаєш.

### **Що там із сексом?**

А що ж із сексом? От де важливе рішення! Коли доходить до палкої миті, вибрати свій шлях уже запізно. Вирішуй тепер. Від того, який шлях вибереш, залежить твоє здоров'я, самооцінка, дорослішання, репутація, те, з ким ти зустрічатимешся і, можливо, одружишся, і ще багато-багато чого. Добре обдумай це рішення. Один зі способів – уявити, з якою людиною тобі хотілося б пов'язати своє життя. Як, на твою думку, зараз поводитиметься твоя майбутня половинка?

У нещодавньому опитуванні похід у кіно посів одне з чільних місць у рейтингу дозвілля серед підлітків. Я теж люблю кінофільми, тут я на їхньому боці, та все ж варто бути обережним із цінностями, які ті фільми пропагують. Більшість кінофільмів вводять в оману, особливо коли йдеться про такі проблемні питання, як секс. Вони гламуризують нерозбірливість у стосунках та випадкові зв'язки, не звертаючи увагу на можливі загрози та наслідки. У кіно не показують смертельну небезпеку захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), зокрема СНІ-Ду. Там нечасто зображають, як воно – завагітніти, ані що трапляється пережити внаслідок цього. Там не розповідають, як жити на мінімальну зарплату (бо довелося покинути школу, а батько дитини давно втік і не надсилає грошей), як проводити вихідні, міняючи підгузки та доглядаючи дитину замість того, щоб підтримати свою футбольну команду, піти на танці – одне слово, бути підлітком.

Ми вільні у виборі шляху, але не вільні у виборі наслідків. Траплялося коли-небудь кататися з водяної гірки? Можна вибрати, з котрої гірки з'їжджати, та коли вже поїхав, просто так не зупинишся. Доводиться переживати наслідки – до самого кінця. Ось якою історією поділилася дівчина-підліток з Ілліноюсу:

*Був у мене один паскудний рік – перший у старших класах – коли я перепробувала все: алкоголь, наркотики, старших хлопців, погані компанії*

тощо. Робила це здебільшого тому, що була пригнічена й нещасна. Всього рік – а я й досі розплачуюся за ті помилки. Усі про них пам'ятають. Нелегко дати раду з минулим, у якому нема чим пишатися. Таке відчуття, що воно вічно буде мене переслідувати. Різні люди досі, буває, підходять до мого хлопця й кажуть: «Чув, твоя дівчина п'є, курить і легко дає». І тому подобне. Але найгірше, що кожного разу, коли в мене якась проблема, відразу лізе в голову: «Якби я тоді так не поводитися, все було б добре».

## Що там зі школою?

Твоє ставлення до освіти теж має величезний вплив на формування твого майбутнього. Наскільки виплачується «починаючи, думати, що вийде», коли йдеться про здобуття освіти, показує досвід Крісти:

У старших класах я вирішила пройти курс з історії США вищого рівня. Наприкінці року можна було скласти державний іспит і одержати змогу зарахувати собі цей предмет як університетський курс.

Було нелегко, але я мала твердий намір показати добрий результат і успішно скласти іспит. Усвідомлення цієї мети допомагало мені викладатися на повну.

Одне із завдань потребувало особливо багато часу. Викладач доручив нам переглянути документальний серіал про Громадянську війну в США і написати письмову роботу за кожною із серій. Всього було десять серій, кожна по дві години. Мені, шкільній активістці, важко було знайти на це час, та все ж я знайшла. Коли я здала завдання, то виявилось, що крім мене серіал переглянуло лише кілька учнів.

Нарешті настав день іспиту. Учні нервувались, у повітрі висіла напруга. І от інструктор з проведення іспиту дав команду: «Почали!» Я глибоко зітхнула і розпечатала першу частину – тестові завдання. З кожним наступним питанням моя впевненість зростала: я знала відповіді! Цю частину я закінчила за добрих кільканадцять хвилин до команди «Олівці на стіл!»

Потім ми мали писати есе. Я з хвилюванням розпечатала іспитовий зошит і пробігла очима по питаннях. Знання, отримані з прочитаного та з того документального серіалу, допомогли мені відповісти на питання, що стосувалося Громадянської війни. Далі я вже спокійно і впевнено завершила іспит.

Кілька тижнів по тому на пошту надійшли результати. Я склала іспит!



## ● ХТО ВЕДЕ?

Інша причина унаочнити собі своє майбутнє (крім тієї, що ти стоїш на вирішальному роздоріжжі свого життя): якщо цього не зробиш ти, за тебе це зроблять інші.

Спитаєш, хто ж це такі – ті інші?

Та будь-хто. Друзі, батьки, медіа. Невже ти хочеш, щоб твої друзі вирішували, що ти обстоюєш? Навіть якщо у тебе хороші батьки – не вже ти хочеш, щоб вони планували твоє життя? Адже їхні інтереси можуть бути зовсім інші, ніж твої. А медіа? Невже тобі до душі цінності, представлені у комп'ютерних іграх, на «жовтих» інтернет-ресурсах, на телебаченні?

Ти можеш подумати собі: «Дай мені спокій, буду перейматися майбутнім, коли воно настане. Я люблю жити нинішнім днем і плисти за течією». Із тим першим – «жити нинішнім днем» – я згоден. Треба насолоджуватися теперішньою миттю і не надто ширяти в хмарах. Але я не можу погодитися з другим – «плисти за течією». Якщо просто поплисти за течією, то й запливеш туди, куди вона тече, – а тече вона часто круто вниз, у непролазні багна. Ти закінчиш тим, що й усі інші, – а це може бути геть не те, що уявлялося. Прислів'я каже: «Шлях будь-куди – це шлях у нікуди». Ти маєш вирішити, який напрям для тебе кращий. Зробити це ніколи не зарано.

Коли не думати, що в тебе вийде, часто можна опинитися у хвості в когось, хто готовий вести за собою, – навіть до таких речей, з якими далеко не зайдеш. Пригадую випадок, що трапився зі мною під час забігу на 10 км. Я та інші бігуни чекали сигналу стартувати, але ніхто не знав, де має бути старт. Тоді кілька бігунів рушили вздовж дороги, начебто вони знали. Решта, і я також, пішли за ними. Ми просто були певні, що ті знають, куди йдуть. Допіру пройшовши понад кілометр, ми раптом усвідомили, що, наче стадо баранів, ідемо слідом за шаленцем, який сам не знає, куди йде. Виявилось, що старт був саме там, звідки ми пішли.

Ніколи не думай, ніби стадо напевне знає, куди йде, – бо зазвичай це не так.



## Особиста місія

Одуже, думати, що вийде, дуже важливо. Але як це робити? Для мене найкращий спосіб – сформулювати свою особисту місію. Особиста місія – це немовби особисте кредо, або гасло, котре проголошує зміст твого життя. Це немовби його план. Конституції виконують роль місії для країн. Мають сформульовану місію і більшість компаній, як-от «Еппл» або «Пепсі». Але на мою думку, власна місія найбільше стає в пригоді людям.

Чому б і тобі не сформулювати свою особисту місію? Багато підлітків уже зробили це. У них вийшло дуже по-різному. Деякі з цих формулювань розлогі, наче цілий уступ з Біблії, деякі, навпаки, стислі, наче повідомлення в Твіттері. Деякі з них віршовані; деякі – у формі репу. Дехто з підлітків, формулюючи місію, використовує якусь улюблену цитату. Ще дехто – малюнок або фото.

Ось деякі приклади, як підлітки сформулювали свою місію. Першим поділилася дівчина на ім'я Бет Гер:



*Найперше і насамперед я завжди  
зберігатиму вірність своєму Богові.*

*Я завжди належно цінуватиму силу родинної єдності.*

*Я не нехтуватиму справжнім другом,  
але відводитиму час і для себе.*

*Я долатиму перешкоди мірою того,  
як наближатимуся до них (поділяй і владарюй!)*

*Я прийматиму виклики з певністю в перемозі,  
а не з сумнівами в ній.*

*Я завжди плекатиму позитивне бачення себе  
і високу думку про себе, адже всім моїм починанням  
передуватиме оцінка власних сил.*



Джун, формулюючи свою місію, запозичила цитату в улюбленій співачки Тейлор Свіфт:

*«Для мене безстрашність – це не відсутність страху. Бути безстрашним не означає геть не боятися. Для мене бути безстрашною – це мати страхи, мати сумніви, і то немалі. Для мене бути безстрашною – це жити, не зважаючи на те все, що лякає до смерті».*



А ось яким формулюванням поділився Стівен Стронг:

**П**обожність  
**О**світа  
**С**порт  
**Т**урбота  
**У**спіх  
**П**родуктивність

Якось я познайомився з хлопцем на ім'я Адам Сосне з Північної Кароліни. Він знав про 7 Звичок і палав ентузіазмом щодо свого майбутнього. Не диво, що він мав свою сформульовану місію і погодився надати її нам:

## М о я М і с і я

- Довіряти собі й тим, хто поруч.
- Бути ласкавим, ввічливим і шанобливим до інших.
- Ставити досяжні цілі.
- Ніколи не спускати з ока тих цілей.
- Ніколи не сприймати навіть найдрібніші радощі життя як самі собою дані.
- Поважати відмінності інших і сприймати їх як перевагу.
- Ставити питання.
- Щодня стреміти, щоб щось залежало від мене.
- Пам'ятати: для того, щоб змінити когось, треба спочатку змінитися самому.
- Промовляти ділами, а не словами.
- Знайти час на допомогу безталаннішим за мене – або просто тим, кому не вдався день.
- Щодня читати про 7 Звичок.

*Щодня читати мою місію.*

Що тобі дасть формулювання місії? Купу всього. А найважливіше – дасть змогу побачити, що для тебе є справді важливим, і допоможе приймати відповідні рішення. Випускниця школи розповідає, як формулювання місії вплинуло на її життя:

*Минулого навчального року я ні на чому не могла зосередитися, бо в мене був хлопець. Я готова була на все, аби йому догодити, тож, звісно, зринула тема сексу. Я була неготова, і мене це постійно муляло. Я відчувала свою неготовність, відчувала, що не хочу сексу, але всі довкола тільки й торочили: «Та давай!»*

*І от я пішла в школі на курси з вироблення характеру. Там мене навчали формулювати місію. Я почала писати своє формулювання і все писала й писала, щоразу додаючи щось нове. Це задало мені напрям, дало точку зосередження зусиль. Я відчула, що в мене є план, тож я маю підставу чинити так, як чиню. Це справді допомогло мені втриматися при своїх переконаннях і не робити того, до чого я не була готова.*

Особиста місія – це наче дерево з глибоким корінням. Воно стійке, воно залишається на місці – проте воно також живе і невпинно росте.

Коли ти як глибоко вкорінене дерево, це допомагає встояти перед усіма життєвими бурями, які шарпають тебе. Мабуть, тобі вже довелося переконатися, що життя – річ аж ніяк не постійна. Подумай лишень, які непостійні люди: шойно твій хлопець тебе кохав, а вже кидає заради іншої; шойно це була твоя найкраща подруга, а вже обмовляє тебе поза очі.

Подумай про події, над якими ти не маєш влади. Твоя сім'я мусить переїжджати. Твоя мама втратила роботу. Почалася війна. Помер хтось із близьких.

Мода приходиться і відходить. Того року в моді вузькі джинси, наступного вже ні. Натомість писк моди – стиль вамп, усі від нього божеволіють.

Усе навколо змінюється, а от твоя особиста місія може бути тим глибоко вкоріненим деревом, яке залишається на місці. Дати собі раду зі змінами зможеш тоді, коли матимеш нерухомий стовбур, щоб ухопитися.



## ● ВІДКРИВАТИ СВОЇ ТАЛАНТИ

Важлива сторона у формулюванні особистої місії – це відкриття того, що тобі добре вдається. Хай там що, а оце я знаю напевне: у кожного є свій талант, своє обдарування – те, що йому чи їй вдається якнайліпше. Деякі таланти, як-от ангельський голос, привертають багато уваги. Але є й інші таланти, може, не такі помітні, але не менш – якщо не більш – важливі: вміння вислуховувати, вміння смішити, вміння пробачати. Це також може бути вміння малювати або просто бути приємною людиною.

Ще одна істина: ми розквітаємо кожен у свій час. Тобі може бути потрібно трохи більше часу, щоб відкрити свої таланти.

Коли Мікеланджело вирізьбив прекрасну статую, його запитали, як йому це вдалося. Той відповів, що статуя від самого початку була в кам'яній брилі: йому лише слід було стесати зайве.

Так само й Віктор Френкль, шанований психіатр з австрійських євреїв, який вижив у нацистських таборах смерті, навчав, що ми не винаходимо власних талантів, а виявляємо їх. Інакше кажучи, ми вже народилися зі своїми талантами, тепер треба лише відкрити їх.

Ніколи не забуду, як відшукав у собі талант, про який ніколи й не здогадувався. Мій вчитель з мови, пан Вільямс, загадав написати творчу роботу. То було перше письмове завдання у старших класах, тож я почувався радісно схвильованим, коли зда-

вав свій твір під назвою «Старий і риба». Він містив ту саму історію, яку тато в дитинстві розповідав мені перед сном. Я був певен, що тато її вигадав, бо він не потурбувався сказати мені, що передер сюжет просто із знаменитої повісті Гемінгвея «Старий і море». Для мене було шоком, коли вчитель повернув мені роботу зі своїм зауваженням: «Виглядає не дуже оригінально, надто схоже на “Старий і море” Гемінгвея». «Що за один – той Гемінгвей, – подумав я, – і як йому вдалося списати у тата?» Отак поганенько розпочав я чотирирічне навчання з мови в старших класах, яке виявилось досить нудним (як на мене – ледве чи цікавішим за бабання в болоті).

Щойно в універсі, записавшись на заняття до одного фантастичного професора, я почав відкривати в собі пристрась до письма. Не повіриш: я навіть одержав спеціальність з мови! Пан Вільямс, мабуть, сказився б, якби довідався.

## Велике відкриття

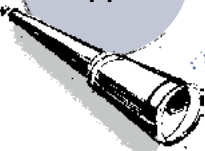
**В**елике відкриття – гра, яку придумали, щоб допомогти тобі зустрітися зі своїм глибшим «я» і приготуватися до формулювання особистої місії. Проходячи її, чесно відповідай на питання. Можеш записати свої відповіді просто в книжці або відповіді подумки. Гадаю, закінчивши, ти краще усвідомиш, що тебе надихає, що тобі подобається робити, ким ти захоплюєшся і чого ти хочеш у житті.





**ВЕЛИКЕ  
ВІДКРИТТЯ!**

Починай звідси!



1

Згадай людину, яка мала позитивний вплив у твоєму житті. Які її риси тобі хотілося б розвинути в собі?



.....  
.....  
.....  
.....

2

Уяви себе через 20 років серед найважливіших у твоєму житті людей. Хто вони такі й чим займаються?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3

Що тобі мали б запропонувати взамін за згоду перейти з даху одного хмарочоса на дах іншого прокладеною між ними сталюною рейкою? Тисячу доларів? Мільйон? Життя твого хатнього улюбленця? Життя твого брата? А може, славу? Добре думай...

.....  
.....  
.....  
.....



6

Опиши, як воно було, коли доводилося відчувати справжнє натхнення.

.....

.....

.....



5

Перелічи десять своїх улюблених занять. Можеш справді писати будь-що: веб-дизайн, танці, репові імпровізації, зависання в соцмережах, поїдання страв національної кухні, мрійництво... Будь-що справді тобі миле!

1

2

3

4

5

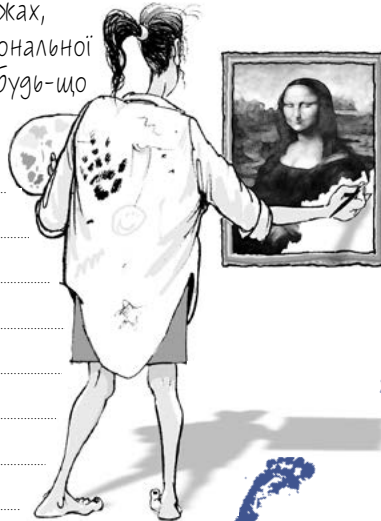
6

7

8

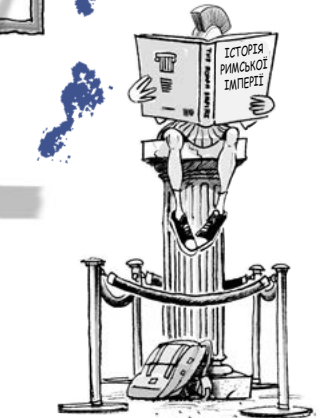
9

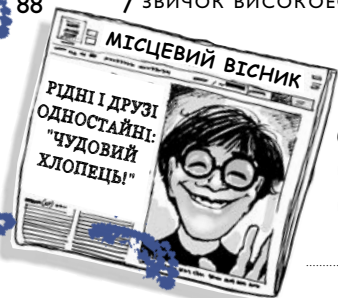
10



4

Якби ти міг провести цілий день у прекрасній бібліотеці, вивчаючи яку завгодно тему, – що це була б за тема?





7

Через п'ять років відомий новинний сайт збирається присвятити тобі спеціальний матеріал, а для цього хоче взяти інтерв'ю у трьох близьких тобі людей. Хто ці люди, і що тобі хотілося б, щоб вони сказали про тебе?

---



---



---

8

Подумай, що могло б символізувати тебе (квітка, пісня, тварина...) і чому саме це.




---



---



---



9

Якби була можливість провести годину з будь-якою людиною, що будь-коли жила, хто б це був? Чому саме ця людина? Що б тобі хотілося спитати її?

---



---



---



Вправність із числами  
 Вправність у словах  
 Творче мислення  
 Згідність до спорту  
 Вміння здійснювати задумане  
 Здатність відчувати потреби  
 Згідність до техніки  
 Мистецькі здібності  
 Вміння працювати з людьми  
 Здатність добре запам'ятовувати  
 Вміння приймати рішення  
 Вміння майструвати  
 Вміння приймати інших  
 Вміння прогнозувати

Риторичні здібності  
 Письменницькі здібності  
 Вміння танцювати  
 Вміння слухати  
 Вміння співати  
 Вміння жартувати  
 Вміння ділитися  
 Згідність до музики  
 Вміння вигравати вікторини

**10**

Кожен має свій таланти чи й  
 кількоро. Що з наведеного твоє?  
 Можеш дописати те, чого немає  
 у списку.

.....

.....

.....

.....





## Як почати формулювати свою місію



Проходження «Великого відкриття» мало б стати для тебе добрим трампліном у формулюванні місії. Нижче подаю чотири прості методи, які допоможуть тобі взятися до справи. Можеш випробувати котрийсь із них окремо, а можеш поєднати їх у будь-який підходящий для тебе спосіб. Ці методи – лише пропозиції, можеш вільно шукати свій власний.

**Метод № 1. Добір цитат.** Збери кілька своїх улюблених цитат. Їхня сукупність і розкриє твою місію. Для деякого знамениті цитати – справжнє джерело натхнення, бо висловлюють їхні власні відчуття.

**Метод № 2. Потік свідомості.** Упродовж десяти хвилин швидко й невпинно пиши про свою місію в житті. Не хвилюйся, що в тебе вийде; нічого не виправляй. Просто пиши й не зупиняйся. Виклади на папері все, що маєш на думці. Десь застрянеш – згадай свої відповіді у «Великому відкритті»: це має поживавити уяву. Коли вже видаси з голови геть усе, відведи ще зо двадцять хвилин на редагування, упорядкування, осмислення свого потоку свідомості.

У результаті за якихось півгодини матимеш чернетку своєї місії – плід твоєї власної праці. Наступні кілька тижнів можеш її правити, доповнювати, словом, робити з нею все, щоб текст став для тебе джерелом натхнення.

**Метод № 3. Усамітнення.** Відведи собі добрий шмат часу, скажімо, ціле пополудня, піди у свою улюблену місцину і вимкни телефон. Глибоко обдумай своє життя і що ти від нього хочеш. Переглянь свої відповіді у «Великому відкритті». Почерпни ідеї з формулювань місії, наведених у цій книжці. Не кваплячись, побудуй власне формулювання місії у найпридатніший для тебе спосіб.

**Метод № 4. Великий ліній.** Справжній ледар може використати як формулювання своєї місії мобілізаційне гасло Армії США: «Армія – сила!» Жартую.

Серйозна помилка у формулюванні місії – так довго думати над найдосконалішим варіантом, що ніяк не вдається почати писати. Набагато ліпше спочатку начеркати приблизну чернетку, а потім поступово вдосконалювати її, навчаючись у процесі.

Інша помилка – старатися, щоб твоя місія була як у всіх інших. Це не спрацьовує. Місію можна формулювати по-різному: у вигляді вірша, пісні, цитати, малюнка; можна це робити багатослівно, а можна одним словом або навіть колажем зображень з Інтернету. Єдиного правильного способу не існує! Ти ж не для когось пишеш, а для себе. Ти не здаватимеш цю роботу вчителю й не одержуватимеш за неї оцінок. Це твій таємний документ. Зроби, щоб усе в ньому грало! Найважливіше питання: «Чи

є він для мене джерелом натхнення?» Якщо відповідь «Так», то все зроблено правильно.

Коли вже місію виписано, розмісти її в доступному тобі місці: наприклад, завантаж на телефон або почепи на дзеркало. Повертайся до неї якнайчастіше, а ще краще – запам'ятай її.

Далі – два приклади формулювання місії підлітків, дуже відмінні і за обсягом, і за стилем.

### МІСІЯ ВІТНІ НОЗІСКА:

*Дбати:*

- ПРО СВІТ;
- ПРО ЖИТТЯ;
- ПРО ЛЮДЕЙ;
- ПРО СЕБЕ.

*Любити:*

- СЕБЕ;
- РОДИНУ;
- СВІТ;
- ЗНАННЯ;
- НАВЧАННЯ;
- ЖИТТЯ.

*Боротися:*

- ЗА СВОЇ ПЕРЕКОНАННЯ;
- ЗА СВОЇ УПОДОБАННЯ;
- ЩОБ ДОСЯГНУТИ;
- ЩОБ БУТИ ДОБРОЮ;
- ЩОБ БУТИ ЧЕСНОЮ ІЗ СОБОЮ;
- ПРОТИ АПАТІЇ.

*Рух:*

- РОБИТИ РУХ, АЛЕ БУТИ НЕПОРУШНОЮ;
- БУТИ МІЦНОЮ.

*Запам'ятовуватись.*

А оце написала Кейті Голл. Дуже коротке формулювання, але для неї воно означає все:

Моя  
місія:

**НЕ  
ВДОВОЛЬНЯТИСЯ  
МЕНШИМ!**

## ● ТРИ ПЕРЕСТОРОГИ

Коли намагаєшся «починаючи, думати, що вийде», і сформулювати свою місію, остерігайся цих небезпечних перешкод!

**Перешкода № 1. Зневажливі ярлики.** Чи траплялося, що хтось із твоєї сім'ї, вчителів, друзів навішував на тебе зневажливий ярлик?

«Ви, пацани зі східної сторони, всі однакові. Завжди у щось влізете».

«Ну ти, братан, і ледар. Може, таки піднімеш зад і займешся хоч чимсь?»

«О, Лізі тусує. Кажуть, зовсім тупорила».

Певен, у тебе в школі теж навішують свої ярлики. У нас були «бики», «ботани», «тупоголові», «красунчики», «тусовщики», «мажори», «гламурниці», «планокури», «бройлери», «двієчники» та багато інших. Мене зараховували до «бройлерів». Кликуха «бройлер» означала, що ти займаєшся спортом, конкретно прешся від самого себе, а мозку в тебе як кіт наплакав.

Ярлики – одна з огидних форм упередженості. От розбери слово «упередженість», що вийде? «У-перед». Коли ти вішаєш на когось ярлик, ти ставишся до тієї людини у-перед-жено, тобто судиш про неї ще перед тим, як дізнаєшся, хто вона така. Не знаю, як ти, але я терпіти не можу, коли хтось несправедливо судить мене, нічогосінько про мене не знаючи.

І я, і ти занадто складні істоти, щоб нас можна було акуратно розкласти по полочках, як товари в магазині – неначе в світі існує лише жменька людських типів, а не кілька мільярдів неповторних особистостей!

Якщо тобі просто несправедливо начепили ярлик, це ще можна пережити. Гірше, коли сам починаєш вірити в ярлики. Вони щось дуже схоже на парадигми. Наприклад, якщо тобі начеплять ярлик лінюха і ти гадатимеш, що так і є, ця гадка справдиться: ти поводитимешся відповідно до неї. Тож пам'ятай: начеплені тобі ярлики – це не ти. Не давай чужим упередженням встановлювати тобі межі!

Якщо ж ти сам почнеш вірити в ярлики, вони стануть парадигмами. Наприклад, якщо тобі начеплять ярлик лінюха і ти гадатимеш, що так і є, ця гадка справдиться: ти поводитимешся відповідно до неї. Тож пам'ятай: начеплені тобі ярлики – це не ти. Не давай чужим упередженням встановлювати тобі межі!

**Перешкода № 2. Синдром «Усе пропало».** Ще одне, чого треба остерігатися: коли робиш помилку (або й не одну) і починаєш так над цим побиватися, що кажеш собі: «Усе пропало! Повний провал. Можна забути»; саме в цю мить починається твоє самознищення, ти кидаєш усе напризволяще.



Ось що я тобі скажу. Ніколи все не пропало. Кризь це проходить багато підлітків: вони зазнають невдач, експериментують, роблять цілу купу речей, якими навряд чи можна пишатися... Вони немовби випробовують межі життя. Тож якщо й ти робиш помилки, тебе можна хіба що привітати: ти нормальна людина! Їх робить кожен підліток. Їх робить кожен дорослий. Вище носа, і все буде в порядку! Чесно.

*Перешкола № 3. Не та стіна.* Чи доводилося тобі докласти великих зусиль, щоб здобути щось дуже бажане, а здобувши, цілковито розчаруватися? Дуже часто в наших намаганнях стати популярнішими, стати своїми в гурті ми губимо з очей набагато важливіші речі: самоповагу, справжню дружбу, душевний спокій. Часто ми такі зайняті сходженням драбиною успіху, що не завдаємо собі труда приглянутись: а чи до тієї стіни приставлено драбину? Не думати, що вийде, – це проблема. Але думати, що вийде, і при цьому рухатися не туди – ще більша проблема.

Колись я ходив грати у футбол із неймовірно спортивним хлопцем. Він мав усе, що треба: і вміння очолювати команду, і рельєфні м'язи. Кожної гри він захоплював уболівальників героїчними зусиллями на полі та видовищними ігровими моментами. Уболівальники славили його ім'я, хлопчаки обожнювали його, жінки від нього мліли. Він мав усе, що треба.

Але так тільки здавалося.

Бачиш, хоча він був блискучим у грі, з ним не все було добре поза грою. Він знав про це, і я теж знав, бо ми з тим хлопцем разом зростали. Я добре бачив, як він, здобуваючи дедалі більшу славу, поступово відвертався від своїх принципів і збивався зі шляху. Йому простягали для потику руки з юрби, але з його власних рук вислизало щось набагато значущіше – його характер. Насправді не має значення, як швидко ти рухаєшся і як гарно це виглядає, якщо цей рух – не туди.

Як з'ясувати, чи твою драбину приставлено до тієї стіни? Зупинись на хвилю просто зараз і спитай себе: «Чи туди, куди треба веде мене мій теперішній спосіб життя?» Постався до себе з безжальною відвертістю, прислухайся до отого голосу всередині тебе – до сумління. Що воно тобі каже?

Не завжди наше життя потребує розвороту на 180 градусів. Часто потрібно лише трохи взяти вбік. Але навіть невеличкі зміни напряму можуть сильно позначитися на пункті прибуття. Уяви собі: якби хтось, вилітаючи з Нью-Йорка до Тель-Авіва, узяв зайвий градус на північ, то замість Тель-Авіва опинився б у Москві.



Дуже часто в наших намаганнях стати популярнішими, стати своїми в гурті ми губимо з очей набагато важливіші речі...

## ● ВПЕРЕД, ДО ЦІЛІ!

Місію з'ясовано, і тепер ти маєш поставити цілі. Цілі – це щось конкретне, вони допомагають розділити твою місію на осяжні порції. Якщо твоя особиста місія – з'їсти цілу піцу, то цілі вказують тобі, як це зробити шматок за шматком.

Буває, розмови про цілі викликають у нас почуття провини. Вони нагадують нам, що ми мали б робити і чого так і не зробили. Але забудьмо про минулі помилки. Дослухаймося до поради Бернарда Шоу: «У молодості я зауважив, що дев'ять із десяти речей, за які я беруся, закінчуються невдачею. Я не хотів бути невдахою, тож почав працювати вдесятеро більше».

Ось п'ять ключів до постановки цілей.

### Ключ № 1. Порахуй витрати.



Частенько ми ставимо цілі під настрій, а потім виявляємо, що неспроможні триматися задуманого. Чому так стається? Бо ми не порахували витрат.

Уявімо, що ти ставиш собі за ціль закінчити рік із кращими оцінками. Чудово. Але перш ніж розпочинати, порахуй витрати. Що для цього буде потрібно? Наприклад, більше часу присвячувати математиці та мові, а менше – тролінгу в Інтернеті. Щоб знайти більше часу на навчання, можливо, доведеться менше дивитися телевизор чи деколи сидіти вдома в п'ятницю ввечері.

А тепер, порахувавши витрати, розглянь здобутки. Що дадуть тобі добрі оцінки? Відчуття, що чогось досягнуто? Стипендію на навчання в універі? Добру роботу? А тепер спитай себе: «Чи варте воно такої жертви?» Якщо ні, то не роби цього. Не давай собі обіцянок, якщо знаєш, що їх усе одно буде порушено, – бо тоді знімаєш зі свого ОР.

Кращий спосіб – зробити свої цілі осяжнішими. Замість ставити собі за ціль покращення оцінок з усіх предметів, можна заповзятися покращити оцінки лише з двох. Потім, у наступному семестрі, зроби наступний крок. Отакий підрахунок витрат робитиме твої цілі трохи реальнішими.



### Ключ № 2. Виклади все на письмі.



Недарма кажуть: «Написане пером не витягнеш волом». І тут жодних «але»: письмова постановка цілі вдесятеро потужніша ніж усна.

Молода жінка на ім'я Теммі розповіла мені, як те, що вона виклала свої цілі на папері, врешті-решт допомогло їй одружитися саме з тією людиною. Теммі кілька років перебувала в стосунках із хлопцем на ім'я Том, що були для неї емоційним насильством. Вона почувала себе в пастці: Теммі знала, що нещасна, але між ними була нездорова взаємозалежність. І от одного дня до неї навідалася подруга, якій Теммі довіряла, і нарешті дала їй поштовх, потрібний для змін у житті. Ось уривок зі щоденника Теммі (на той час їй було вісімнадцять):

*Щойно вчора я знайшла в собі досить снаги й сили волі, щоб покинути Тома і ту атмосферу, в якій жила останні два з половиною роки. Щоб знайти в собі сили для успіху, мені потрібен був розворот на 180 градусів. Я намалювала в уяві картину того, чого хотіла б досягнути за п'ять років, і як хотіла б почуватися. Побачила себе людиною, яка належить сама собі, яка здатна приймати правильні життєві рішення, і, що найважливіше, яка перебуває з кимось у добрих, здорових стосунках. Склала собі список ризиків, котрі хочу бачити у своєму партнері; гадаю, варто відразу записати їх – на майбутнє.*



### **Риси мого партнера в стосунках і майбутнього чоловіка:**

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. Повага.                          | 9. Робитиме, щоб я почувалася цілою, а не зламанюю.             |
| 2. Безумовна любов.                 | 10. Добрий батько, вміє поводитися із дітьми.                   |
| 3. Чесність.                        | 11. Добре вміє слухати.   |
| 4. Вірність.                        | 12. Знаходить на мене час і бажає мені в житті лише найкращого. |
| 5. Підтримка в моїх устремліннях.   |   |
| 6. Благочестя, духовність.          |   |
| 7. Веселість, добре почуття гумору. |   |
| 8. Щодня робитиме, щоб я сміялася.  |   |

Тепер ось у мене є такий документ. Маю куди підглянути, щоб побачити, яке майбутнє мене чекає. Перечитую цей список і він дає мені надію, нагадує, що можна жити краще.

Згодом Теммі познайомилася й одружилася з прекрасним хлопцем, що відповідав її сподіванням. Щасливі закінчення таки бувають. На менше не погоджуйся.

Теммі відкрила для себе, що записування цілей має магічну дію. Письмовий виклад змушує тебе до конкретики – а це дуже важливо в постановці цілей. Якось актриса Лілі Томлін сказала: «Я завжди хотіла бути кимось. Але треба було хотіти чогось конкретнішого».

### Ключ № 3. Візьми і зроби!



Колись я прочитав про Кортеса та його експедицію в Мексику. У 1519 році він із півтисячею людей на одинадцяти кораблях переплив з Куби до узбережжя півострова Юкатан. На материк він зробив немислиму для очільника експедиції річ: спалив кораблі. Відрізавши собі шлях до відступу, Кортес цілковито присвятив себе та своїх вояків досягненню мети: завоював або пропав.

«Для всього свій час»\* – мовиться в Біблії. Час казати «Спробую» і час казати «Зроблю». Час шукати відмовок і час спалювати кораблі. Звісно, буває, що спробувати – це все, що в наших силах. Але я переконаний, що буває час, коли треба взяти і зробити. Чи позичиш бізнес-партнерові 2000 доларів, якщо він скаже «Спробую повернути»? Чи погодишся одружитися з людиною, яка на питання, чи бере тебе за законну дружину або законного чоловіка, відповідь «Спробую»? Розумієш, про що я?

Якось мені розповіли історію про капітана і лейтенанта:

– Лейтенанте, доставте, будь ласка, цього листа.

– Постараюся, сер!

– Ні, я не хочу, щоб ви старалися. Я хочу, щоб ви доставили листа.

– Я це зроблю або загину, сер!

– Ви таки не зрозуміли, лейтенанте. Я не хочу, щоб ви загинули. Я хочу, щоб ви доставили листа.

Врешті-решт лейтенант збагнув, у чому річ, і відкарбував: «Буде зроблено, сер!»

Якщо цілковито присвятити себе виконанню завдання, спроможність виконати його зросте. Ральф Волдо Емерсон ка-

зав: «Якщо візьмешся до діла, знайдеться й допомога». Щоразу, коли я присвячував себе меті, відкривалися немовби цілі поклади сили волі, вмінь та винахідливості, про які я й гадки не мав, що вони в мене є. Хто присвятив себе меті, завжди знайде спосіб досягнути її.

Оцей уривок із письменника-альпініста Вільяма Мюррея належить до моїх найулюбленіших. У ньому описано, що коїться всередині нас, коли кажемо: «Я це зроблю».



\* Еклезіаст 3:1. Переклад Івана Огієнка.

Доки не присвятимо себе меті, завжди є вагання, можливість відступу, завжди – неефективність. Є елементарна істина, невідання якої руйнує незліченні ідеї та щонайблисुकучіші плани: тієї миті, коли остаточно присвячуємо себе меті, провидіння теж починає діяти. Починають траплятися речі, які інакше ніколи не трапилися б; оте наше рішення дає початок цілому потоку подій, який несе з собою різні корисні для нас збіги обставин та матеріальну підмогу, про яку й мріяти не доводилося. Життя навчило мене глибокої пошани до рядків Гете:

Коли ти можеш щось – чи думаєш, що можеш, – то почни:  
В рішучості пораду і підмогу знайдеш ти.

Або, словами великого майстра джедаїв Йоди: «Роби. Або не роби. Але не пробуй».\*

#### Ключ № 4. Використовуй енергію моментів.



Певні моменти в житті несуть у собі енергію й силу. Ключ у тому, щоб скористатися ними в постановці цілей.

Свою енергію несуть початок і кінець. Наприклад, Новий Рік – це початок. Порвати з кимось – навпаки, кінець. Пам'ятаю, як мені було тоскно, коли я порвав зі своєю дівчиною після двох років побачень. Але також пам'ятаю, як я пожавів, коли усвідомив, що можу познайомитися з новими класними дівчатами!

Ось список моментів, які можуть надати тобі енергії, коли братимешся ставити нові цілі:



- Початок шкільного року.
- Досвід, здатний змінити життя.
- Кінець стосунків.
- Нова робота.
- Нові стосунки.
- Народження.
- Смерть.
- Річниця.
- Тріумф.
- Невдача.
- Винахід.
- Переїзд в інше місто.
- Нова пора року.
- Випуск.
- Одруження.
- Розлучення.
- Нове житло.
- Нова зачіска.
- Новий день.

\* «Зоряні війни V: Імперія завдає удару у відповідь». Переклад студії «1+1».



Часто й пережиті труднощі несуть у собі заряд енергії. Знаєш міф про птаха Фенікса? Він спалює себе що кількасот років, а потім відроджується з попелу. Так само й ми можемо відродитися з попелу пережитого. Невдачі й трагедії часто стають трампліном для змін. Вони мотивують, вони додають сили.

Навчися використовувати енергію ключових моментів у житті: ставити цілі й присвячувати себе їм, коли для цього є відповідний настрій. Треба мати на увазі й те, що цей настрій швидко минає. Триматися власних рішень, навіть коли не дуже хочеться – справжнє випробування характеру. Як той казав:

*«Характер – це дисципліна у дотриманні того, що ми собі постановили, навіть коли настрої, під який постановляли, давно минули».*

### Ключ № 5. Іди у зв'язці.



Мій зведений брат, альпініст, одного разу супроводив нас із приятелем на чотирикілометрову вершину Гранд-Титона. Ото я страху наївся! Підіймаємося, і тут гора стає прямовисною. Саме тоді ми пішли у зв'язці, тобто повз'язувалися лінвами, щоб було легше сходити і щоб врятуватися, якби хтось зірвався. Двічі та лінва рятувала мене від кількасотметрового смертельного падіння. Повір, я ту лінву любив, як жодну іншу лінву в світі! Отак допомагаючи одне одному і покладаючись на лінви, ми врешті-решт досягнули вершини цілими й неушкодженими.

У житті досягнеш набагато більшого, ідучи у зв'язці з іншими і черпаючи в них насагу. Скажімо, ти ставиш собі за ціль покращити фізичну форму. Подумай, з ким можна було б піти у зв'язці. Може, знайдеться друг, у якого схожа мета: ви могли б тренуватися разом і підбадьорювати одне одного. Можна розповісти про свою ціль батькам і одержати підтримку від них. А можна приєднатися до спільноти в Інтернеті, де

спілкуються ті, хто намагається увійти в форму. Прояви винахідливість! Іди у зв'язці з друзями, братами чи сестрами, хлопцем чи дівчиною, батьками, наставниками, душпастирями – з ким тільки зможеш. Що більше лінв від тебе тягнеться, то більші в тебе шанси на успіх.



## ● ЦІЛІ В ДІІ

У десятому класі я важив 80 кілограмів, а мій брат Дейвід, дев'ятикласник, – нещасних 43. Між нами був лише рік різниці, але я був вдвічі більший за нього. Проте Дейвід мав величезну силу духу і робив неймовірні речі, щоб добитися свого. Ось його історія.

*Ніколи не забуду, як я намагався потрапити в команду дев'ятикласників з американського футболу. Маючи метр п'ятдесят сім зросту, я важив лише 43 кілограми – навіть менше, ніж хрестоматійний «сорокап'ятикілограмовий слабак». Я навіть не міг підібрати собі спорядження: все було завелике. Мені видали найменший шолом, але все одно треба було з кожного боку підкладати по три скріплені вушні прокладки, щоб він сидів на голові. Я виглядав наче комарик, у якого на голові булька.*

*Футбольні тренування вселяли в мене жах, особливо відпрацювання лобової атаки з десятикласниками. Нас шикували одних навпроти одних на відстані близько трьох метрів: з одного боку дев'ятикласники, з іншого – десятикласники. Коли тренер давав свисток, треба було з розгону врізатися в суперника, аж поки не засвистять удруге.*

*Я, бувало, рахував гравців у своєму ряду, щоб з'ясувати, коли надійде моя черга, а тоді в ряду десятикласників – щоб побачити, кому цього разу пощастить відправити мене у вільний політ. Здавалося, за суперника мені завжди припадає найбільший, найлютіший старшак. «Мені гаплик» – оце була моя незмінна думка. Я ставав у ряд, чекав свистка, а наступної миті задки злітав у повітря.*

*Цієї зими я спробував себе в боротьбі; потрапив у вагову категорію до 45 кілограмів. Навіть ідучи на зважування повністю одягненим або добре попоївши, все одно до 45 кілограмів не дотягував. Я був єдиним із команди, кому не треба було зганяти вагу перед змаганнями. Мої брати гадали, що борець із мене вийде хороший, бо, на відміну від футболу, в боротьбі треба змагатися з суперниками однієї ваги. Однак – не буду довго розводитися – мене кляли на лопатки майже в кожному поєдинку.*

*Навесні я зробив спробу в легкій атлетиці. Та не з моїм щастям: я виявився серед найповільніших у команді. Воно й не диво: досить було глянути на мої тоненькі, наче прутики, ноги.*

*І от якось після занять з легкої атлетики я просто не витримав. «Годі, – думаю собі, – з мене досить». Того вечора, зачинившись у своїй кімнаті, я виписав собі цілі, яких хочу досягти за час шкільного навчання. Було зрозуміло: для успіхів у спорті треба стати більшим і сильнішим, отож я найперше поставив собі цілі в цьому напрямі. Я поклав собі до випускного класу мати метр вісімдесят зросту, важити 80 кілограмів і вижимати 100.*

Щодо футболу, то там моєю ціллю було стати крайнім фланговим у збірній школи. У легкій атлетиці я поклав собі увійти до числа найкращих спринтерів штату. А ще я уявляв себе капітаном і футбольної, і легкоатлетичної команди.

Мрій собі на здоров'я, еге ж? Так, я дивився у вічі реальності – 43-кілограмовій реальності. Але я зумів дотриматися свого плану від дев'ятого аж до випускного, дванадцятого класу.

Ось приклад. Моя програма набору ваги містила правило: шлунок ніколи не має бути порожнім. Отож я постійно їв. Сніданок, ланч і вечера – то були тільки три прийоми їжі з восьми, які я мав за день. Я уклав таємну угоду з Кері, захисником зі збірної школи, який мав метр дев'яносто зросту і 106 кілограмів ваги. Він пообіцяв мені, що коли я допоможу йому з алгеброю, він дозволить мені щодня їсти в шкільній їдальні разом із ним, допомагатиме набрати вагу і в разі чого захищатиме від глузувань.

Я мав твердий намір їсти стільки ж, скільки він, тож на ланч я купував собі дві порції страви, три порції молока і чотири булочки. Ото, мабуть, смішне було з нас двох видовище! А ще я приймав з ланчем протеїновий порошок для швидкого набору ваги: домішував ту гидоту до кожної порції молока і, п'ючи, щоразу ледь стримувався, щоб не виблювати.

У десятому класі я став займатися разом із моїм добрим приятелем Едді, який також прагнув стати кремезнішим. Він додав ще один пункт до мого обов'язкового раціону: десять чайних ложок чистого арахісового масла і три склянки молока щодня перед сном. Ми мали набирати по кілограму щотижня. Якщо не дотягували до позначки в день «офіційного зважування», змушували себе їсти або пити, аж доки вага не показувала правильну цифру.

Мама прочитала в одній статті, що коли підліток спатиме по десять годин на добу в цілковитій темряві й питиме зайвих дві-три склянки молока на день, то зможе вирости на додаткових 5-10 сантиметрів. Я повірив цьому й почав неухильно дотримуватися рекомендацій. Мені ж бо треба було досягнути мети – 180-сантиметрового зросту. Те, що мій тато був метр сімдесят дев'ять на зріст, мало чим могло мені допомогти, отож я попросив його: «Тату, мені потрібна найтемніша кімната в домі». І її отримав. Я затулив рушником шпарку під дверми і позавішував вікна. До мене не проникало ні промінчика!

Далі я склав собі розклад сну: лягав до ліжка близько 20:45, а вставав близько 7:15. Це гарантувало мені десять з половиною годин сну. Нарешті, я скільки влізе пив молоко.

Ще я почав вправлятися в підйманні тягарів, бігу, киданні та прийдманні м'яча: займався принаймні по дві години щодня. Качаючись у залі,

ми з Едді час від часу поглядали на футболки розміру XL з надією, що колись будемо носити їх в обтяжку. Попервах я вижимав лише 34 кілограми – трішки більше за голий гриф.

Та минули місяці, і я помітив, що з'являються результати: потроху, по волі, але з'являються. Переходячи в десятий клас, я вже мав метр шістдесят п'ять зросту і важив 55 кілограмів: підріс на вісім сантиметрів і набрав 12 кілограмів ваги. А ще я став набагато сильнішим.

Бували дні, коли мені здавалося, що я сам проти цілого світу. Особливо діяло, коли мене питали: «Ти чого такий худючий? Більше їсти треба!» Мені тоді дуже кортіло відповісти: «Придурок. Ти хоч знаєш, скільки це мені коштувало?»

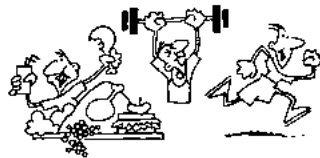
В одинадцятому класі мій зріст становив 173 сантиметри, а вага – 66 кілограмів. Я продовжував свою програму набору ваги, бігав, качався, відпрацьовував техніку. Я постановив собі не сачкувати жодної пробіжки на тренуваннях з легкої атлетики. Я ніколи не пропускав тренувань, навіть коли був хворий. І от несподівано всі ці мої жертви почали справді виплачуватись. Я дуже швидко виріс – так швидко, що в мене на грудях з'явилися розтяжки, неначе старі шрами від ведмежих пазурів.

На підході до випускного класу я досягнув своєї мети – 180-сантиметрового зросту, а до запланованої ваги у 80 кілограмів не вистачало лише два з хвостиком. Я став крайнім фланговим у збірній школи, а ще мене обрали капітаном.

Ще пліднішим випускний клас видався в легкій атлетиці. І тут мене обрали капітаном, я став найшвидшим спринтером у команді й одним із найшвидших у всьому штаті.

До кінця навчального року я важив 80 кілограмів і вижимав 110. А ще дівчата-випускниці вручили мені приз у номінації «Найкрасивіше тіло!» То була нагорода, якій я найбільше радів.

Що ж, я взяв і зробив! Я зміг! Я досяг більшості цілей, котрі поставив собі двома роками раніше, зачинившись того вечора у себе в кімнаті. Як писав Наполеон Гілл: «Усе, що людська думка замислить і в що повірить, те людська рука втілить».



## ● ПЕРЕТВОРЮЙ СЛАБКІ СТОРОНИ В СИЛЬНІ


Зауваж, як Дейвід застосував п'ять ключів у постановці цілей. Він поразував витрати, він виписав цілі, він ішов у зв'язці з друзями, він ставив свої цілі в напружений момент, коли йому набридло бути слимаком (вибач, братику!), і йому вистачило твердої впертості щоб «узяти і зробити». Ні, я не пропагую зациклюватися на власному тілі, як то певний було у Дейвіда. Не обіцяю також, що самою лише силою волі можна додати собі зросту, хоч скільки пий молока. Я лише намагаюся показати той потужний вплив, який поставлені цілі можуть справити в твоєму житті.

Коли Дейвід розповів мені свою історію, стало зрозуміло: те, що він був 43-кілограмовим слабаком, могло виявитися його прихованою перевагою. Його позірна слабкість – щупленьке тіло – фактично стала його силою, бо змусила виробити в собі самодисципліну й наполегливість. Люди, від природи не наділені бажаними фізичними, розумовими, комунікативними обдаруваннями, мусять здобувати їх у тяжкій боротьбі. І саме оцей рух проти течії може розвинути в них якості та сильні сторони, яких вони інакше ніколи не виробили б у собі.

Отож, якщо тобі не пощастило з такою красою, біцепсами, грішми чи мізками, яких ти прагнеш, – мої вітання! Цілком можливо, це обернеться для тебе на краще. Про це добре сказано в оцьому вірші Дугласа Меллока:

*Немає з тих дерев пущтя,  
Що не змагались за життя,  
Запеклу не вели війну  
За сонце й неба вишину.  
Мізерні скніють, хоч дощу  
Й простору мають досхочу...  
Цар-дуб не на призвіллі зріс:  
Де сильний вітер – сильний ліс.\**

### **Зроби своє життя надзвичайним**

 життя коротке. Саме це наголошено у знаменитому кінофільмі «Вогні вечірньої п'ятниці». Тренер Гері Гейнз промовляє там до гравців шкільної футбольної команди, яка намагається вибитися в люди: «Бути досконалим – це не питання рахунку на табло. Це не питання виграшу. Це питання того, ким ти є, і твого ставлення до себе, до сім'ї, до

\*«Сильний ліс». Переклад Ірини Піговської.

друзів. Бути досконалим – це бути здатним глянути друзям у вічі і твердо знати, що ти їх не підвів, бо ти сказав їм правду. А правда така – що ти зробив усе можливе. Не залишилось нічого, що ти міг зробити, а не зробив. Чи здатні ви прожити цю мить якнайкраще – з ясним поглядом, з любов'ю в серці, з радістю в серці? Якщо здатні, то ви, панове, досконалі!»

Богослов Говард Турман якось сказав: «Не питай себе, чого потребує світ. Спитай себе, що робить тебе живим, бери і роби це – бо світ потребує людей, які стали живими». *Carpe diem!* Лови день! Зроби своє життя надзвичайним!

А коли робитимеш, пам'ятай: життя – це місія, а не кар'єра. Кар'єра – це фах. Місія – це покликання. Питання кар'єри – «Що я з цього матиму?» Питання місії – «На що я можу вплинути?» Місією Мартіна Лютера Кінґа було домогтися прав громадянина для всіх людей, незалежно від раси. Місією Ганді було визволити 300 мільйонів пригноблених громадян Індії. Місією Матері Терези було зодягнути нагих і нагодувати голодних.

Так, це екстремальні приклади. Мати місію не конче означає змінювати світ. Як сказала освітянка Мерен Муріцен: «Більшість із нас ніколи не робитиме чогось величного. Але ми можемо мале робити велично».



### ДАЛІ В ПРОГРАМІ

У тебе вже була нагода довідатися про силу волі. А чи доводилося чути про силу відмови? Про це – в наступному розділі!

## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ

1

Визнач три найважливіші вміння, потрібні тобі для професійного успіху. Можливо, треба стати організованою людиною, впевненіше триматися перед аудиторією, покращити програмістські навички?

Три найважливіші вміння, потрібні для професійного успіху:



2



Щодня впродовж місяця перечитай свою місію (саме стільки часу треба, щоб виробити звичку). Керуйся нею у всіх своїх рішеннях.

3

Поглянь у дзеркало і спитай себе: «Чи хотілося б мені проводити час із такою чи таким, як я?» Якщо ні, виробляй ті риси, яких тобі бракує.

4

Піди в школі до наставника з планування освіти чи консультанта з працевлаштування і поговори про перспективи вступу до вишу чи влаштування на роботу. Або знайди в Інтернеті тест на профпридатність, який допоміг би тобі оцінити свої таланти, вміння, зацікавлення.

5

Яким є те критичне життєве роздоріжжя, на котрому зараз стоїш? Котрий зі шляхів найкраще вибрати в дальшій перспективі?

Критичне роздоріжжя: .....

Найкращий шлях: .....

6

Виклади деякі з питань гри «Велике відкриття» на своїй сторінці в соцмережах чи на блозі. Подивися, що відповідатимуть на них твої друзі. Поділися й своїми відповідями.

7

Подумай про свої цілі. Чи викладені вони в тебе письмово? Якщо ні, завдай собі труду зробити це. Пам'ятай: ціль, не викладена письмово, – лише побажання.

8

Визнач, який зневажливий ярлик тобі могли б начепити інші. Подумай, що можна зробити, щоб позбутися його.

Зневажливий ярлик: .....

Як його позбутися: .....



**Звичка**



**Першою  
чергою –  
першо-  
чергове**



**Сила волі  
та сила  
ВІДМОВИ**



**Оце дивлюсь** автотеперігоні і зумаю собі: якби вони вихали раніше, не мусили б так поспішати.

(СТІВЕН РАЙТ, ГУМОРИСТ)

Якось мені довелося слухати промову, в якій порівнювали виклики, що стоять перед теперішніми підлітками, із тими, з якими мали справу підлітки півтора століття тому. Я здебільшого погоджувався з промовцем, аж поки він не заявив: «Викликом для підлітків півтора століття тому була тяжка праця. Викликом для теперішніх підлітків є брак тяжкої праці».

«Ну-у-у ви-и-ибачте! – пробурчав я собі під ніс. – Брак тяжкої праці? Чоловіче, що ти там куриш?» Як на мене, то зараз більше ніж будь-коли підлітки працюють у багатозадачному режимі. Я бачу це щодня на власні очі. Поміж школою, спілкуванням, позакласними заняттями, гуртками, спортивними секціями, підробітками, родинними справами – і так далі, і так далі – ледве чи знайдеться хвилька передихнути! Брак тяжкої праці? Аякже! Не думаю, що доїти корів чи лагодити паркани – то був більший виклик, ніж давати собі раду з багатогранним життям підлітка в ХХІ столітті.

Гляньмо правді в вічі. У тебе купа справ, а часу не вистачає. Після школи – репетиція, потім – підробіток. Завтра контрольна з біології. Треба надіслати подрузі пораду, що ж їй робити з кризою в стосунках. На додачу, ти маєш займатися фізкультурою і вигулювати пса, а в твоїй кімнаті повний завал. Що робити?

Тобі допоможе Звичка 3: «Першою чергою – першочергове». Вона полягає в умінні розставляти пріоритети й так розпоряджатися своїм часом, щоб першочергове йшло першим, а не останнім за чергою. Але ця Звичка стосується не лише поводження з часом. Ставити першочергове першим – це також спосіб навчитися долати свій страх і бути сильним у тяжкі хвилини.

Отже, Звичка 2 дає змогу вирішити, що для тебе першочергове. Звичка 3 робить тебе спроможним поставити це першим у черзі в твоєму житті.

Адже можна собі мати гарний список цілей та добрих намірів; але зовсім інша справа – все це здійснити. Саме тому я називаю Звичку 3 звичкою вдаватися до сили волі (спроможності казати «так» найважливішому) і звичкою вдаватися до сили відмови (спроможності казати «ні» менш важливим речам і тиску оточення).

Перші три Звички виростають одна з одної. Звичка 1 немовби каже тобі: «Ти – водій, а не пасажир»; Звичка 2: «Вирішуй, куди їхати, і накресли собі маршрут, як туди добратися»; Звичка 3: «Добирайся! І не давай перепонам збити тебе зі шляху».

## • ЗРОБИТИ ЖИТТЯ МІСТКІШИМ

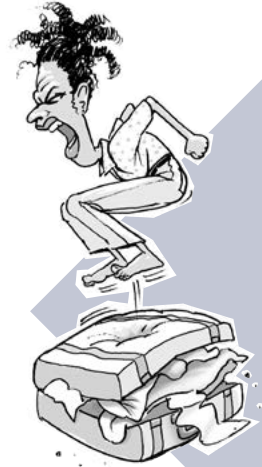
Мабуть, доводилося помічати, пакуючи валізу, наскільки більше всього в неї вміщається, якщо акуратно скласти й упорядкувати речі, а не просто пхати їх жужмом. Справжнє диво, еге ж? Те саме й з твоїм життям. Що краще його впорядкуєш, то більше всього вміститься: більше часу для родини та друзів, більше часу для себе – більше часу для першочергових речей.

Хочу продемонструвати тобі дивовижну схему під назвою «Квадранти часу», яка дозволить тобі зробити життя місткішим (особливо для важливих речей). Вона має два основні поля: «важливе» і «нагальне».

**Важливе** – значуще, першочергове в житті, сприяє твоєї місії та досягненню цілей.

**Нагальне** – має бути зроблено чимшвидше, «кров з носа», потребує негайної уваги.

Зазвичай ми витрачаємо час на котрийсь із чотирьох зображених нижче квадрантів. У кожному перелічено різну діяльність та різні ситуації, яким людина, залежно від типу її особистості, приділяє свою увагу першою чергою.



### «Квадранти часу»

	НАГАЛЬНЕ	НЕНАГАЛЬНЕ
ВАЖЛИВЕ	<p><b>1 ЗВОЛІКАЛЬНИК</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ЗАВТРА КОНТРОЛЬНА</li> <li>• ДРУГ ОДЕРЖАВ ТРАВМУ</li> <li>• ПІЗНО НА УРОК</li> <li>• НИНИ ЗДАВАТИ ЕСЕ</li> <li>• ЗЛАМАЛАСЯ МАШИНА</li> </ul>	<p><b>2 ПЛАНУВАЛЬНИК</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ПЛАНУВАННЯ І ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ</li> <li>• ЗА ТИЖДЕНЬ ЗДАВАТИ ЕСЕ</li> <li>• ЗАНЯТТЯ ФІЗКУЛЬТУРОЮ</li> <li>• СТОСУНКИ</li> <li>• ВІДПОЧИНОК</li> </ul>
НЕВАЖЛИВЕ	<p><b>3 БЕЗВІДМОВНИЙ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• НЕСКІНЧЕННІ ЕСЕМЕСКИ</li> <li>• РЕЧІ, ЩО ВІДВЕРТАЮТЬ УВАГУ</li> <li>• ДРІБНІ ПРОБЛЕМИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ</li> <li>• ТИСК ОТОЧЕННЯ</li> </ul>	<p><b>4 ШЛАНГ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ЗАВИСАННЯ В СОЦМЕРЕЖАХ</li> <li>• КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ НОН-СТОП</li> <li>• ШОПІНГ-МАРАФОНИ</li> <li>• ПУСТЕ ПЛІТКУВАННЯ</li> <li>• «ПОЖИРАЧІ ЧАСУ»</li> </ul>

Ніде правди діти, ми живемо в суспільстві, де панує культ нагальності. Наше покоління – це покоління «Негайно!» Саме тому в нас телефони з Інтернетом, блискавичні повідомлення, миттєві фото, експрес-дієти, швидка їжа, покупки одним клацанням. Пригадується Верука Солт, зіпсована багатством дівчинка з повісті «Чарлі і шоколадна фабрика», яка все не вгавала: «Татку! Я хочу умпа-лумпу! Дістань мені умпа-лумпу! Негайно хочу умпа-лумпу!»\*

Нагальне – не конче погане. Проблема починається тоді, коли ми так зосереджуємося на нагальному, що раз у раз відкладаємо важливе, але не конче нагальне: заздалегідь попрацювати над доповіддю, піти на природу, знайти час на балачку по Скайпу з другом, який живе десь далеко. Цим важливим речам стають на заваді речі нагальні: есемески, імейли, дедлайни та інше, що «кров-з-носа-треба-зробити-вже».

Зараз глибше покопаємося в кожному з тих квадрантів, а ти спитай себе: «У котрому з них я витрачаю найбільше часу?»

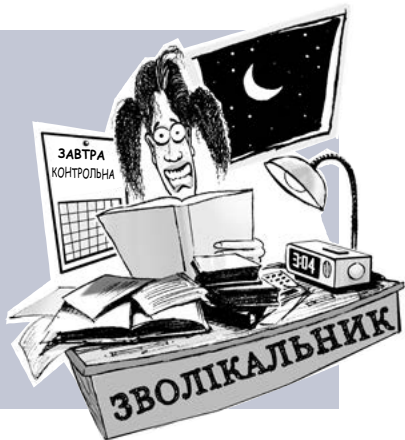
### Квадрант № 1. Зволікальник

Почнімо з K1 – речей і нагальних, і важливих. Так, нам завжди може трапитися щось нагальне – на що ми не маємо впливу, але з чим мусимо мати справу: хтось захворів, наближається крайня дата задачі завдання... Але багато клопотів з K1 навалюються на нас саме з нашої вини, бо ми зволікаємо: відкладаємо вивчення матеріалу, а потім готуємося до контрольної авралом, в останню ніч; ніяк не почистимо та не змажемо велосипед, а потім мусимо здавати його в ремонт. Речей із K1 у житті не уникнути, але якщо витратити на них надто багато часу, то, повір, завжди почуватимешся

як на голках і рідко даватимеш результат на рівні своїх здібностей.

Познайомся, це Зволікальниця, вона стирчить у K1. А втім, ви, мабуть, уже знайомі. Її гасло: «Я припиню зволікати – вже скоро». Не сподівайся, що вона почне працювати над письмовим завданням чи готуватися до контрольної раніше, ніж в останню ніч. Не сподівайся, що вона завдасть собі труду заправити машину: їй же треба їхати!

У нашої Зволікальниці культ нагальності. Вона відкладає, відкладає, відкладає... аж доки стається завал. Проте їй це, бач, подобається: хоча



\* Переклад Віктора Морозова.

робити все в останню хвилину – стрес, він її стимулює. Та вона взагалі нездатна увійти в робочий ритм, поки геть не припече! Коли вже добре притисне – отоді вона розцвітає.

Не може бути й мови, щоб Зволікальниця щось планувала заздалегідь: це позбавить її найбільшого драйву – встигати в останній момент.

Я теж можу впізнати себе у Зволікальниці, бо й сам був у школі майстром авралів. Мені здавалося, що це круто – цілий семестр не вчитися, а потім влаштувати аврал в останню ніч і вполювати добру оцінку. Ото я був дурником! Ну, нехай мав я ту оцінку, але ж нічого не навчився, а потім за це розплачувався в універсі. Почасти й досі розплачуюся.

Ось як про це каже один схильний до зволікання підліток:

*Зазвичай я байдикую до самого кінця семестру, а в останні два тижні вичавлюю з себе всі соки. Коли виставляють оцінки, я одержую «дуже добре», але знаю, що не заслужив, бо всі інші здавали свої завдання вчасно і робили те, що від них вимагалось. У них немає стресу. Мені б так.*

Наслідки надмірної витрати часу в К1:

- Стрес і напруга.
- Вигорання.
- Посередні результати.

## Квадрант № 2. Планувальник

Залишмо це на останок – збережімо інтригу!

## Квадрант № 3. Безвідмовний

До К3 належать речі нагальні, але неважливі. Людині, що тримається цього квадранта, властиво догоджати іншим і відгукуватися на кожну їхню забаганку. Речі з К3 оманливі: вони нагальні, потребують негайної реакції, а тому здаються важливими; насправді ж вони такими не є. Як же часто ми все кидаємо, почувши сигнал повідомлення на телефоні, а те повідомлення містить лише «ОК» або «Гг» від приятеля! Не варто було відволікатися, якщо чесно. Отакими речами – важливими для інших людей, але не для тебе – наповнений К3. Речами, яким тобі хотілося б сказати «ні», але ти не можеш, бо боїшся когось образити.



Познайомся, це Безвідмовний із К3, йому дуже важко відповісти «ні» будь-кому на будь що. Він так старається всім догодити, що врешті-решт нікому не догідний, навіть самому собі. Він потерпає від СЩП – страху щось пропустити. Йому постійно здається, що всі собі забавляються, але без нього, тож намагається до всього долучитися. Він часто піддається тиску оточення, бо любить подобатись і не любить виділятися. Його гасло: «Завтра я буду напористіший – якщо ти не проти».

Одного вечора до нього несподівано заскочили приятелі й почали витягувати на нічну прокаташку з вітерцем. Безвідмовному просто не стало духу їм відмовити, бо не хотів розчаровувати друзяк. Байдуже, що наступного ранку в нього була дуже важлива контрольна і йому треба було підготуватись і виспатися.

Він пообіцяв сестрі допомогти їй з математикою, але не зміг втриматися, щоб цілий вечір не есемеситися з друзями, хоч ні про що важливе не йшлося.

Йому не дуже хотілося займатись плаванням, бо він більше полубляв графічний дизайн. Але плавцем був його тато і, звісно, Безвідмовний не міг його підвести.

Гадаю, всі ми – і я також – маємо в собі маленького Безвідмовного. Але ми небагато досягнемо, на все відповідаючи «так» і не вмючи зосередитись на найважливішому. Гарно сказав гуморист Білл Косбі: «Не знаю, який там ключ до успіху, але ключ до невдачі – це намагатися догодити кожному». Бути людиною з К3 – найгірше, бо така людина не має хребта. Вона непостійна, вона держить ніс за вітром.

Наслідки надмірної витрати часу в К3:

- Відчуття веденого, а не провідника.
- Брак самодисципліни.
- Відчуття ганчірки, об яку кожен витирає ноги.

#### Квадрант № 4. Шланг

К4 – це категорія марнотратства й надмірності. Те, що до неї входить, не є ні нагальним, ні важливим.

Познайомся – це Шланг, він зависає в К4. Його пре надмір: надміру втикати в ящик, надміру давати хropaка, надміру шпіляти, надміру сидіти в неті. Серед улюблених способів провести час – покімарити і просадити цілі вихідні на перегляд серіалів.

Він – шланг-професіонал. Врешті-решт, дрихнути до полудня – то ще треба вміти.



Певна річ, останнє, що в нього на думці – це школа; про підробіток влітку не може бути й мови: краще, знаєш, позависати!

Звісно, і розслаблятися, і переглядати фільми в Інтернеті – цілком прийнятні речі для здорового способу життя. Вони перетворюються в марнування часу, лише коли віддаються їм надміру. Переглянути одну серію улюбленого серіалу – мабуть, саме те, що тобі потрібно для відпочинку, у цьому немає нічого страшного. Але переглядати і другу, і третю, і четверту телепрограму, ще й у повторі, за еним разом, і відліпати від екрану о другій ночі – оце вже буде не вечір відпочинку, а змарнований вечір.

Наслідки життя в K4:

- Безвідповідальність.
- Відчуття провини.
- Непостійність.
- Згайновані шанси пережити пригоду.

## Квадрант № 2. Планувальник



А тепер повернімося до K2. Туди входить важливе, але не нагальне: відпочинок, дружба, фізкультура, плани на майбутнє, домашні завдання (вчасно виконані!) Це – квадрант досконалості, саме те місце, де слід перебувати. Дії, що належать до K2, важливі. Але чи нагальні вони? Ні! Саме тому в нас бувають труднощі з їх виконанням. Наприклад, для тебе може бути дуже важливим знайти добру роботу для літнього підробітку. Але оскільки до літа ще кілька місяців і справа не дуже нагальна, ти можеш відкладати пошуки на сайті оголошень, аж поки стає запізно і всі хороші вакансії зайняті. А от якби твоїм квадрантом був K2, пошуки почалися б раніше і добре місце праці було б твоїм. Для цього не треба аж надто багато часу – лише трохи планування.

Познайомся, це Планувальниця. Хоча вона далека від досконалості, загалом її справи в порядку. Вона дивиться, що треба зробити, а тоді розставляє пріоритети так, щоб із першочерговими речами давати раду першою чергою, а з не надто важливими – останньою. Вона має просту, але могутню звичку: все планувати наперед, а тому зазвичай панує над ситуацією. Виконуючи домашні завдання вчасно і здаючи письмові роботи трохи завчасу, вона показує свій



найкращий результат і уникає стресу та вигорання, спричинених авралами. Планувальниця знаходить час на заняття фізкультурою та самовідновлення, навіть якщо для цього деколи треба знехтувати чимось іншим. Найважливіші в її житті люди – друзі та сім'я – на першому місці. Для неї важливо дотримуватися рівноваги в житті, хоч це буває й нелегко.

Планувальниця регулярно міняє мастило в своїй машині. Вона заправляється, не чекаючи, поки зачмихає двигун. Вона вміє розслабитись, але знає, що для відпочинку є свої час і місце.

Планувальниця навчилася казати «ні» з усмішкою. Коли одного вечора друзі несподівано заскочили до неї, щоб витягнути на вечірку, вона сказала їм: «Не-а, в мене завтра важезна контрольна. Може, в п'ятницю? Давайте в п'ятницю погуляємо». Її друзі сприйняли це нормально, а вона подумала собі, що і їм було б добре навчитися стояти на своєму. Планувальниця усвідомила, що витривалість до тиску оточення попервах може не додавати популярності, але згодом люди почнуть за це поважати.

Наслідки життя в K2:

- Панування над власним життям.
- Урівноваженість.
- Результативність.



То в котрому з квадрантів найбільше часу проводиш ти? У K1, K2, K3 чи K4? Насправді всі ми проводимо час потроху в кожному, тож ключовим є перенести якомога більше часу в K2. А єдиний спосіб знайти більше часу для K2 – це скоротити час, витрачений в інших квадрантах. Ось як це робиться.

**Скороти діяльність у K1:** менше зволікай. У тебе завжди буде багато справ, що належать до K1, тут жодного сумніву. Але якби тобі вдалося скоротити зволікання наполовину – заздалегідь приділяючи увагу важливому – тобі рідше доводилося б бути в K1. А менше часу в K1 означає менше стресу!

**Скажи «ні» речам із K3.** Навчися казати «ні» неважливим діям, які відволікають тебе від чогось важливішого. Не дозволяй собі розпоршуватись. Намагатися догодити всім – це як собаці намагатися впіймати свій хвіст. Пам'ятай: кажучи «ні», ти насправді кажеш «так» важливішим речам.

**Скороти діяльність у K4:** менше шлангуй. Не конче повністю відмовлятися від речей, що належать до цього квадранта, просто роби їх не так часто: ти не можеш собі дозволити марнувати час. Перенеси заощаджений час у K2. Так, тобі треба розпружуватись і відпочивати, але пам'ятай, що це належить до K2. А K4 – це надмірне розслаблення.

На додачу до того, щоб проводити більше часу в K2, подумай ще над двома пропозиціями, які допоможуть тобі краще розпоряджатися часом

і ставити першочергові речі першими в черзі: завести собі календар і планувати кожен свій тиждень.

## **ЗАВЕДИ КАЛЕНДАР**

Для початку дуже раджу завести собі календар чи то органайзер: байдуже, на комп'ютері, телефоні чи паперовий – аби тобі було зручно; просто що-небудь, куди можна вписувати призначені зустрічі, завдання, цілі. Є прекрасні додатки-календарі для смартфонів; можна купити собі й паперовий органайзер або ж самому зробити зі звичайного блокнота.

Дехто може сказати: «Я не хочу прив'язувати своє життя до календаря. Мені подобається свобода». Якщо це твої слова, то май на увазі: календар придумано не для того, щоб тримати тебе на прив'язі, а навпаки – щоб відпустити на свободу. З календарем більше не доведеться хвилюватися, чи не забулося щось або чи не станеться накладки. Він нагадуватиме тобі, на коли треба здати письмову роботу, коли має бути контрольна. Всю свою важливу інформацію зможеш тримати вкупі, а не розкиданою по всіх усюдах. Не йдеться про те, щоб календар над тобою панував – навпаки, щоб служив тобі як корисний інструмент.

## **Плануй кожен тиждень**

Щотижня відводь кілька хвилин, щоб той тиждень спланувати; поглянь, як це вплине на тебе. Чому щотижня? Бо ми мислимо тижнями. До того ж, планувати по днях – надто вузький засяг, по місяцях – надто широкий. Завівши собі календар, дотримуйся оцієї трикрової процедури щотижневого планування.

*Крок № 1: Визнач свої «великі камені».* Наприкінці чи на початку кожного тижня сядь собі й подумай, що хотілося б звершити за наступний тиждень. Спитай себе: «Що мені найважливіше зробити за цей тиждень?» Я називаю такі речі «великими каменями». Це немовби міні-цілі: вони мають бути пов'язані з твоєю місією та цілями на довший термін. Не диво, що більшість із них виявиться у К2.

У тебе може вийти, скажімо, якийсь такий список «великих каменів»:

### **Мої «великі камені» на цей тиждень:**

- Підготуватися до контрольної з хімії.
- Дочитати «Великого Гетсбі» на англійську.
- Піти на гру до Карлі.
- Дописати заяву на роботу влітку.
- Піти на вечірку до Анджалі.
- Тричі позайматися фізкультурою.



Звідки відомо, що саме це твої «великі камені»? Поміркуй над своїми ключовими ролями в житті: учень, друг, член сім'ї, працівник, особистість – чи ким іще ти є – а тоді визнач одне-два важливі завдання, які хочеш виконати за тиждень у кожній з цих ролей. Отак планувати життя з огляду на свої ролі в ньому дуже допомагає зберігати життєву рівновагу.

РОЛЬ	«ВЕЛИКІ КАМЕНІ» НА ЦЕЙ ТИЖДЕНЬ
Учень	Почати готувати доповідь з історії
Друг	Піти на день народження до Хуліо Робити друзям більше компліментів
Член сім'ї	Купити подарунок на День матері Зателефонувати бабусі
Працівник	Не запізнюватися на роботу
Учасник дискусійного клубу	Підшукати матеріал для аргументів Відпрацювати початок промови
Я	Піти на Джейденів концерт Щовечора вести щоденник

Не дуже захоплюйся накопиченням тих тижневих «великих каменів». Тобі може здатися, що треба було б дати раду десь із чотирма десятками з них; але варто дивитися на речі реалістично і зосередитися не більше ніж на семи-десяти.



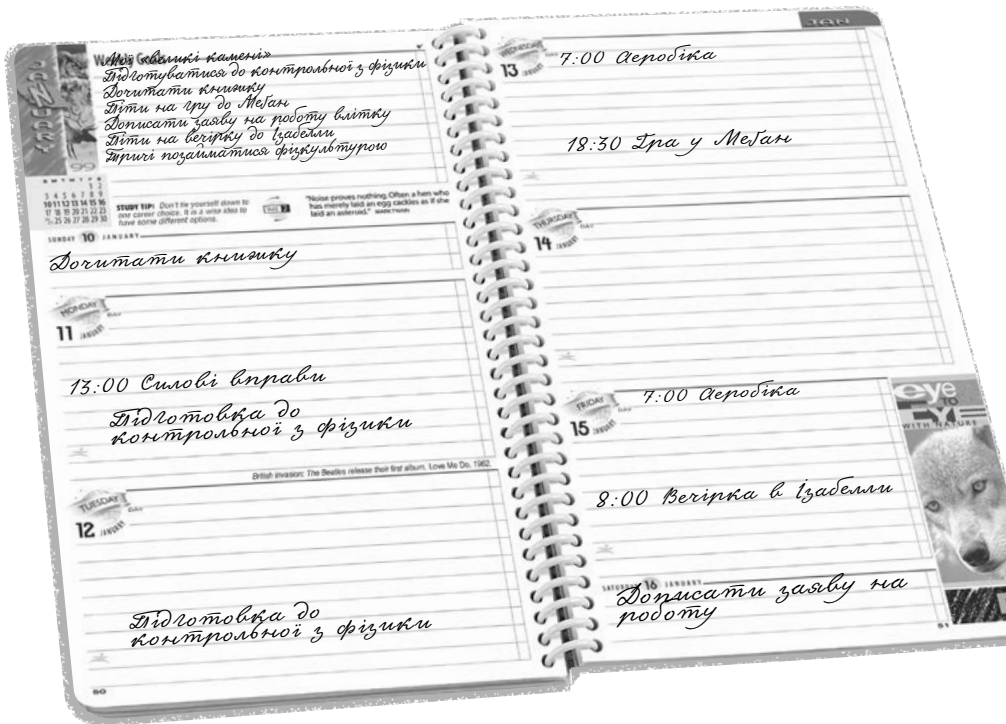
*Крок № 2: Виділи час для своїх «великих каменів».* Знаєш про дослід із великими каменями? Береш відро і наполовину засипаєш його дрібними камінцями, а тоді намагаєшся увіпхати туди, поверх камінців, ще кілька великих каменів. Влізуть не всі. Тоді все висипаєш і починаєш заново. Але тепер спочатку кладеш у відро великі камені, а тоді засипаєш дрібні. Камінці акуратно заповнюють простір між великими каменями, і цього разу все влазить! Усе залежить від порядку, в якому наповнювати відро камінням. Засиплеш спочатку дрібні камінці – не всі великі камені влізуть. А от якщо спочатку покласти великі камені, влізе усе – і дрібне каміння, і велике. Оті великі камені – це найважливіші для тебе речі; камінці – щоденні дрібниці, які з'їдають твій час: есемески, поранення по господарству, незначні доручення, затримки... Мораль? Якщо насамперед не запланувати «великих каменів», до них ніколи не дійдуть руки.

Плануючи тиждень, виділяй час на «великі камені», записуючи їх у календар. Наприклад, можеш вирішити,



що доповідь з історії найкраще почати готувати в четвер увечері, а до бабусі найліпше зателефонувати в неділю пополудні. Виділи на це час. Це неначе бронювання на певні години. Якщо ж твій «великий камінь» не прив'язаний до певного дня чи години, як-от «упродовж тижня щодня робити три компліменти», просто запиши його в своєму календарі на видному місці.

Якщо спочатку виділиш час на «великі камені», то й інші щоденні справи влізуть. А як не влізуть – то й що? Краще знехтувати дрібними камінцями, ніж великими каменями. Подбаеш про них наступного тижня.



**Крок № 3: Внеси в розклад усе інше.** Коли вже заброньовано час для «великих каменів», внеси в розклад усі інші дрібні завдання та призначені зустрічі. Оце й буде заповнення камінцями. Зазнач собі події та справи, що наближаються: канікули, концерт у друга, день народження.

## Коригуй плани щодня

Тобі, мабуть, доведеться час від часу пересувати туди-сюди і «великі камені», і «дрібні камінці». Отож мірою потреби щодня коригуй свій план. Доклади всіх зусиль, щоб дотримуватись його, але якщо не вдасться звершити всього задуманого, – не біда. Навіть якщо даси раду лише з третиною «великих каменів», це все одно буде на третину більше, ніж тобі вдалося б зробити без попереднього планування!

Якщо цей метод щотижневого планування здається тобі надто жорстким або надто заплутаним, не відмовляйся від нього цілковито: спробуй «полегшений» варіант. Наприклад, можеш планувати лише по два-три «великих камені» на тиждень та і вже.

Фокус ось у чому: проста щотижнева процедура попереднього планування дасть тобі зосередитися на «великих каменях» і, як наслідок, звершити набагато більше.

## Чи справді це працює?

Чи справді працює вся ця штука – розпорядження часом? Запевнюю: працює. Я особисто прочитав багато листів від підлітків, котрі дуже успішно втілили наведені вище поради. Ось відгуки від двох підлітків, яких навчили, що таке «Квадранти часу», і вони почали користуватися календарем для щотижневого планування:

Джейкоб:

*Пам'ятаю, глянув на оту схему з «Квадрантами часу» і кажу собі: «Чувак, це ж правда! Я таки багато речей роблю в останню хвилину!» От взяти домашні завдання. Якщо в понеділок треба було здавати письмову роботу, я виконував її в неділю ввечері. Або якщо у п'ятницю була контрольна, я динамив школу в четвер, щоб підготуватися до неї. Переважно в мене був завал.*

*Та коли я вичислив, що для мене найважливіше, то почав розставляти пріоритети і завів собі календар. От хочеться мені піти порибалити, але я кажу собі: «Чекай, оте інше – важливіше. Я спочатку його зроблю, а завтра вже буду мати цілий день на риболовлю». Врешті-решт я почав краще вчитися, почав писати контрольні на «відмінно», і все стало на свої місця. Якби я ще раніше ефективніше розпоряджався часом, не мав би в житті стільки стресу.*

Брук:

*Рівень стресу в мене знизився, бо тепер я не намагаюся постійно пам'ятати, що треба зробити в наступні кілька днів. Тепер просто витягую свій розклад – і все в ажурі! Коли я не в настрої і маю стрес, то дивлюся*

на розклад і усвідомлюю, що мені на все вистачає часу, особливо на речі для себе.

Серед небагатьох речей, які неможливо повернути, – змарнований час. Тож цінуй кожну мить. Королева Англії Єлизавета I на смертному одрі сказала: «Всі мої маєтки – за малу часину!»

## ● ДРУГА ПОЛОВИНА СПРАВИ

Вміння розпоряджатися часом – це ще не вся Звичка 3. Це лише половина її. Друга половина – перемагати страх і тиск оточення. Зберігати вірність першочерговим для тебе речам, як-от цінностям та вимогам до себе, коли на тебе чинять тиск – на це треба і відваги, і мужності. Якось я запитав групу підлітків: «Що для вас першочергове?» Серед відповідей, зокрема, були: «родина», «друзі», «свобода», «захват», «зростання», «довіра», «Бог», «постійність», «бути своїм», «краса». А потім я запитав: «Що не дає вам поставити все це першим у черзі?» Не диво, що двома найчастішими відповідями були «страх» і «тиск оточення». Тож поговорімо, як собі з ними радити.

### Зона комфорту і зона відваги

Для того, щоб поставити першочергові для тебе речі першими, потрібна відвага, а часто – вихід за межі твоєї зони комфорту. Поглянь-но на цю схему «Зони комфорту» і «Зони відваги».



Зону комфорту формує те, що тобі знайоме; звичні для тебе місця; друзі, з якими тобі легко; улюблені справи. У твоїй зоні комфорту відсутній ризик. У ній все просто. Вона не змушує тебе напружуватися. В її межах тобі спокійно й безпечно.

А от заводити нових друзів, виступати перед великою аудиторією, обстоювати свої цінності – ось де можна страху наїстися! Що ж, ласкаво просимо до зони відваги! Тут тобі і пригода, і ризик! Тут – усе, що кидає нам виклик, тобто позбавляє комфорту. На цих обширах чигають непевність, тиск, зміни, імовірність поразки. Однак саме там полюють за нагодою і лише там сягнеш вершини своїх здібностей. А от зависаючи в зоні комфорту її точно не досягнеш.

Питаєш, що поганого в тому, щоб насолоджуватися зоною комфорту? Та нічого. Насправді ми маємо проводити там більшість часу. Але й ніколи не вирушати в незнані води – також хибно. Ти не гірше за мене знаєш, що люди, які ніколи не пробують нічого нового, ніколи не розправляють крил, проживають спокійне, але нудне життя! А кому це потрібно? Славетний хокеїст Вейн Грецкі казав: «Удари, яких ти не зробив, на 100 відсотків – повз ворота». Чому б трохи не повірити в себе, не ризикнути час від часу і не десантуватись у зону відваги? Пам'ятай: найбільший ризик – це прожити життя без ризику.

## Ніколи не давай страхові вирішувати за тебе



Підкорюємо  
не вершину,  
а самих себе.

ЕДМУНД ГІЛЛАРІ,  
ПЕРШОПІДКОРЮВАЧ  
ЕВЕРЕСТУ

Багато є в цьому світі паскудних емоцій, але, мабуть, найгірша з них – страх. Щоразу, як думаю, скількох невдач я зазнав у житті через те, що страх узяв наді мною гору, мені аж коти на серці шкребуть. У старших класах я було запав на шикарну дівчину на ім'я Шеррі, але так ніколи й не запросив її на побачення, бо страх нашіптував мені: «Ти їй, мабуть, не подобаєшся». Пам'ятаю, як у сьомому класі покинув футбол після першого ж тренування, бо злякався поборюватися з іншими. Ніколи не забуду, як збирався балотуватися до учнівського самоврядування, але в останню мить здрейфив, бо мені було лячно виголошувати промову перед усією школою. Скільки ж то в моєму житті було предметів, на які я так і не записався, друзів, яких я так і не завів, команд, у яких я так і не грав, – а все через ті огидні – але від того не менш реальні – страхи. Гарно сказав Шекспір у «Мірі за міру»:



*Сумніви – це часто вороги,  
Бо через них не вдаєтесь до спроби,  
Втрачаючи сподіванку на успіх.\**

Якось тато сказав мені незабутню річ: «Шоне, ніколи не давай страхові вирішувати за тебе. За тебе вирішуєш ти». Ці слова я запам'ятав на

\* Переклад Дмитра Білоуса.

все життя. Згадай лишень про всі ті героїчні вчинки, зроблені всупереч страху. Згадай про Нельсона Манделу та його роль у скиненні репресивної системи апартеїду в Південній Африці. За виступи проти апартеїду він просидів в ув'язненні – уяви собі! – двадцять сім років, а потім став першим небілим президентом Південно-Африканської Республіки. Що якби він через свій страх не відважився кинути виклик системі? Згадай про незламну хоробрість Сьюзен Ентоні в її тривалій – і переможній – боротьбі за конституційне право голосувати для жінок США. Згадай Вінстона Черчілля, британського прем'єр-міністра під час Другої світової війни, який провадив вільний світ у битві проти нацистської Німеччини. Що якби він, засумнівавшись у собі, виявив слабодухість? Усі великі, ризиковані діла – чи то знаменитих, чи звичайних людей – вершилися всупереч страху.

Діяти всупереч страху – завше нелегко, зате потім радісно, що наважився і зробив. На останньому курсі універу мені не вистачало до диплома кількох кредитів, тож я пробігся по розкладу занять шукаючи предмет на вибір, котрий доповнив би потрібну кількість годин. І от натрапляю на «Індивідуальні заняття з вокалу» (іншими словами, уроки спів), та й думаю собі: «А чому б трохи не вийти поза зону комфорту й не спробувати?»

Я припильнував, щоб записатися саме на індивідуальні, а не групові заняття, бо не хотів виставляти себе на посміховисько, співаючи перед іншими студентами.

Все йшло якнайкраще, коли це наприкінці семестру викладач ошелешує мене новою:

– До речі, Шоне, ти вже вирішив, яку пісню виконуватимеш на академконцерті?

– На якому такому академконцерті? – питаю з жахом.

– Та ж у вимогах предмету зазначено, що кожен слухач принаймні раз має заспівати перед іншими.

– Ой, нічого доброго з цього не вийде! – наполягаю я.

– Та ну, нічого страшного. Побачиш, усе буде добре!

Ну, для мене це було дуже страшно. На саму думку, що доведеться співати перед публікою, мені реально ставало млясо. Спершу я подумав: «Як би мені від цього відкараскатися?» Але я не міг собі цього дозволити. Я ж за попередній рік виступав перед стількома різними аудиторіями, закликаючи людей ніколи не давати страхові вирішувати за них! Тепер я мав довести свої слова на ділі.



«Сміливіше, Шоне! – подумки повторював я собі. – Мусиш хоча б спробувати!»

І от мій судний день настав. Заходячи до класу, де я мав виступити зі своїм дебютом, я вмовляв себе: «Просто розслабся, гаразд? Не все аж так погано!»

Але ставало дедалі гірше. На свій переляк, я виявив, що в класі – майже самі студенти музичних та драматичних спеціальностей. Це ж люди, які справді вміють співати, вони з дитинства виступали в хорах та музичних виставах! Ще більше страху мені нагнало, коли студент, якого викликали першим, заспівав пісню із «Знедолених» – та так, що звучало краще, ніж у студійному записі! Він був просто неймовірний. А проте слухачі сміли критикувати його. «У тебе трохи пласке звучання», – зауважив хтось. «Ну от! А що ж вони про мене подумують!»

«Шоне, твій вихід!»

Настала моя година...

І ось я стою перед слухачами, за три мільйони світлових років від моєї зони комфорту, і метаюся в думках: «Сміливіше! – Ні, це неможливо! – Сміливіше! – Ні, це неможливо!»

«“Вулиця, на якій ти живеш” із “Моєї чарівної леді”», – пробелькотів я.

Концертмейстер грає вступ, усі погляди на мені, а я знай повторюю подумки: «Як? Як я дав себе в це втягнути?» А з усмішок на обличчях видно, що вони готові сприймати мене всерйоз...

«Тут колись ходив я в самотині...»\* – видав я перший рядок.

Ще не добрався до другого, а усмішки на обличчях слухачів уже змінилися болісними гримасами. Я так нервував, що все тіло було напнуте, наче джинси замалого розміру. Доводилося вичавлювати з себе кожне слово.

Наприкінці пісні треба було взяти особливо високу ноту. Із цим у мене завжди були проблеми, навіть на репетиціях. Тепер я з жахом чекав тієї миті. Але коли вже доходило до неї, я подумав: «К бісу. Вперед!»

Не пам'ятаю, чи втрапив я в ту ноту, чи ні. Пам'ятаю лише, що деякі слухачі були такі знічені, що навіть не дивилися на мене.

Я закінчив і швидко сів на своє місце. Тиша. Ніхто не знав, що сказати.



\* Переклад студії «1+1».

– Чудово, Шоне.

– Дуже дякую, – знизую плечима, немовби приймаю за чисту монету. Але знаєш, хоч який то був убивчий досвід, коли я вийшов із зали і самотою чимчикував через порожню парковку до своєї машини, я собою пішов. Я мав прекрасне відчуття особистого звершення, і, якщо чесно, мені було байдуже, що там хто подумав про ту мою високу ноту. Я це пережив – і був за це гордий.

Як сказала золота олімпійська медалістка, гімнастка Гейбі Дуглас: «Важкі дні – найкращі: саме в ці дні стають чемпіонами. Прорвешся крізь них – прорвешся крізь будь-що!» Отож коли наступного разу, тобі спаде на думку:

- завести нового друга;
- поборотися з тиском оточення;
- позбутися давньої звички;
- набути нової навички;
- спробувати себе в спортивній команді;
- піти на прослуховування для участі в виставі;
- запросити свого єдиного чи свою єдину на побачення;
- поміняти місце праці;
- стати частиною чогось;
- залишитися собою;

або ж просто заспівати перед публікою, – візьми й зроби! Навіть якщо всі твої страхи й сумніви волатимуть: «Невдахо, нічого в тебе не вийде, навіть не пробуй!» Ніколи не давай страхові вирішувати за тебе. За тебе вирішуєш ти.

### **Перемагати означає підніматися після кожного падіння**

Усім нам деколи страшно, і це нормально. Як каже прислів'я: «Очі бояться, а руки роблять». Один зі способів, за допомогою яких я навчився долати страх – постійно тримати в голові думку: «Перемагати – це не що інше, як підніматися після кожного падіння». Треба перейматися не стільки можливою невдачею, скільки змарнованою нагодою, коли навіть не спробуєш. Врешті-решт, багато людей, від яких ми в захваті, часто зазнавали невдач.

Наприклад, уславленого бейсболіста Бейба Рута вибивали 1330 разів. Альберт Ейнштейн заговорив аж у чотири роки. Учитель, який навчав музики Бетховена, сказав про нього: «Як композитор він безнадійний». Луї Пастер мав посередні оцінки з хімії. Конструктор ракет Вернер фон Браун у дев'ятому класі завалив алгебру. Марія Склодовська-Кюрі мало не збанкрутувала вцент, перш ніж створила цілу галузь науки – ядерну хімію і спрямувала всі подальші дослідження в нове русло. Після того, як



Стів Джобс заснував компанію «Еплл», його з неї ж звільнили – а потім він повернувся на посаду генерального директора і винайшов айфон. Першу книжку знаменитого дитячого письменника Доктора Сьюза відфутболило двадцять сім видавництв.

Нижче – події з життя людини, яка зазнала багатьох невдач, але не припинила боротьби. Ану ж, чи вгадаєш, хто це. Отож, цей чоловік:

- прогорів у бізнесі в 22 роки;
- програв вибори до законодавчих зборів штату в 23;
- прогорів у бізнесі у 25 років;
- пережив смерть коханої у 26;
- зазнав нервового зриву в 27;
- програв вибори на посаду спікера Конгресу США в 29;
- програв номінацію на вибори до Конгресу в 34;
- був обраний до Конгресу в 37;
- програв повторну номінацію на вибори до Конгресу в 39;
- програв вибори до Сенату США в 46;
- програв вибори на Віце-Президента США в 47;
- програв вибори до Сенату в 49.

Ця людина – не хто інший, як Авраам Лінкольн, обраний Президентом США у віці 51 року. Він піднімався після кожного свого падіння і врешті-решт таки досяг мети, здобувши повагу та захват усіх країн та народів.

Два лісових шляхи,  
і я між них.  
І той, що менше  
ходжений – мені.  
Лиш це важливо  
знати, далєбі.

РОБЕРТ ФРОСТ



### Виявляти силу в скрутні моменти

Поет Роберт Фрост писав: «Два лісових шляхи, і я між них. І той, що менше ходжений – мені. Лиш це важливо знати, далєбі». Я дійшов переконання, що бувають певні скрутні моменти, коли ти «між двох шляхів»: якщо виявити в такий момент силу, зміниться весь подальший перебіг життя – оце «важливо знати, далєбі».

Що ж то за скрутні моменти? Скрутні моменти – це коли стоїть вибір: зробити, як правильно, чи зробити, як легше. Це – ключові випробування, визначальні точки життя. Те, як ми дамо з ними раду, дослівно визначає, як

житимемо далі. Ці моменти бувають двох видів – малі й великі.

Малі скрутні моменти трапляються щодня: коли треба встати рано-вранці, з сигналом будильника; коли треба стримати гнів; коли треба

змусити себе закінчити домашнє завдання. Якщо вміти перемагати себе і виявляти в такі моменти силу, твій день минатиме набагато спокійніше і не завдаватиме стресів. Скажімо, я виявив у скрутний момент слабкість і проспав (подушка перемогла розум), це часто зрушує цілу лавину дрібних невдач упродовж дня. Але якщо я встав з ліжка вчасно (розум переміг подушку), це часто стає першим із багатьох маленьких успіхів.

На відміну від дрібних скрутних моментів, великі трапляються лише час від часу. Це буває тоді, коли треба знайти собі добрих друзів, не піддатися тиску оточення, оговтатися після значної втрати (тебе можуть вигнати з команди, тебе може покинути перше кохання, батьки можуть розлучитися, хтось із родини може померти). Такі моменти тягнуть за собою грандіозні наслідки і часто звалюються на нас, коли ми найменше очікуємо. Якщо усвідомлювати, що вони рано чи пізно настануть, то до них можна підготуватися, зустріти їх як воїн, лицем до лиця, і вийти переможцем.

Май відвагу на цих ключових роздоріжжях! Не занести майбутнього щастя заради однієї ночі насолоди, одного захопливого вікенду, однієї солодкої миті помсти. Коли тобі спадає на думку встругнути щось справді дурне, згадай собі рядки з Шекспіра (Ого! Шекспір уже вдруге в одному розділі!):

*Що віднайду, здобувши перемогу?  
Минутих радощів коротку мить!  
Хто платить тижнем сліз за мить спрожогу?  
Хто вічність дасть, щоб іграшку купить?  
Хто ради грона всю лозу трощить?\**

Ці рядки – про те, як заради короткої миті радощів занепащають майбутнє. Хто ж би то хотів віддати решту свого життя за іграшку? Або купити хвилю щастя за тиждень болю? Або знищити всю лозу задля одного грона? Хіба що дурень.

## **Долати тиск оточення**

Серед найскрутніших моментів – ті, коли доводиться стикатися з тиском оточення. Щоб сказати «ні», коли всі твої друзі кажуть «так», потрібна велика відвага. Однак вистояти під тиском оточення, застосувавши те, що я називаю силою відмови, – це дуже вагомий внесок на твій ОР.

Ось якою історією поділився наставник зі школи:

*Перед уроками до мого кабінету вся в сльозах забігла дев'ятикласниця. «Вони мене ненавидять! Вони мене ненавидять!»*

\* «Лукреція». Переклад Михайла Литвинця.

Щойно її відшила компанія друзів. Сказали їй відвалити, бо за день до того вона була занадто «чемненька» і відмовилася разом з ними прогуляти школу й з'їздити до Чикаго. Спочатку вона хотіла було поїхати, але потім подумала, як прикро буде її мамі, коли зі школи зателефонують додому й повідомлять, що доньки не було на заняттях. Дівчина відчувала, що просто не може повести себе так зі своєю мамою, яка йшла заради неї на стільки жертв. Вона не могла підвести її!

Отож дівчина встала й заявила, що не може пропустити школу; у відповідь усі послали її лісом. Вона гадала, що наступного дня все налагодиться, але цього не сталося: компанія дружно порадила їй шукати нових друзів, бо для них вона занадто чемна.

Крізь сльози й біль вона усвідомила, що в глибині душі рада за себе, от тільки відчувається самотньою, бо її відкинули друзі. Проте, незважаючи на оту зовнішню покинутість, дівчина сама себе прийняла такою, як вона є, додала собі самоповаги й зберегла внутрішній спокій. Вивчено ще один урок, пережито ще один момент обстоювання себе.

Деколи тиск оточення буває такий потужний, що єдиний спосіб не піддатися йому – цілковито покинути своє теперішнє середовище. Особливо це стосується тих випадків, коли тебе втягнуто в банду, ти належиш до братства чи сестринства або перебуваєш у дуже тісних стосунках із компанією друзів. Зміна середовища виявилася найкращим рішенням для Гезер:

Я давно знала, що треба поміняти друзів, але не знала, як це зробити. Моя «найкраща подруга» заохочувала мене робити те саме, що й вона, – спати з ким попало, вживати наркотики. Дуже швидко в школі мене прозвали давалкою.

Мені хотілося з нею дружити, та й з іншими тодішніми друзями теж, бо я пам'ятала ті часи, коли нам було добре разом. Та коли ввечері ми бралися до розваг, то щоразу доходило до чогось негідного. Я знала, що тримаюся речей, яких триматися не слід.

Я вирішила, що потребую повністю змінити середовище, просто забратися від усього цього. Отож я спитала маму, чи не можна було б мені пожити у тітки, щоб почати все спочатку і знайти собі кращих друзів. Мама погодилась, і я переїхала до тітки.

Тепер, серед нових друзів, я кажу те, що вважаю правильним, відчуваю себе справжньою собою. Мені байдуже, що про мене скажуть: не подобається – що ж, їхні проблеми! Я це я, і не збираюся до когось пристосовуватись. Якщо змінюватимусь, то тільки задля себе самої.



Щоб подолати тиск оточення, тобі треба більше зважати, що про себе думаєш ти, аніж що про тебе думають інші. Про це нам нагадає короткий віршик Порші Нельсон:

*Кожного дня на тижні  
радше буду чужою  
для інших,  
але в мирі  
з собою,  
аніж бути своєю для інших  
і не бути в мирі  
з собою.*

Чому так важко не піддатися тиску оточення? Бо деколи ми смертельно прагнемо бути «своїми». Саме тому підлітки так часто готові проходити бруталні обряди посвяти, аби тільки стати членами клубу, братства або сестринства. Дехто призвичаюється до наркотиків і насильства, щоб стати своїм у банді. Дехто вважає, що виб'ється нагору, «прилипнувши» до певних осіб, і заради цього покидає давніх друзів, спинаючись кар'єрною драбиною.

Буває, щоб учинити правильно, доводиться йти на ризик і долати тиск оточення.

Ось що розповів Джон із Брукліна:

*Коли я був у десятому класі, деякі з моїх друзів-однокурсників заповзялися цькувати одну новеньку дівчину і навіть створили для цього сторінку в соцмережі. То був справжній жах: вони клепали мему з її фото, писали про неї всяку гидоту – і все це ні за що. Просто вона трохи не вписувалася, а народ так розперезався, що було вже геть не смішно.*

*Дехто з друзів намовляли мене приєднатися до цькування новенької, але я просто відмовився. Врешті-решт я анонімно поскаржився на цю сторінку адміністраторам через мову ненависті і її прикрили. Я знав, що зробив правильно. Крім того, я повідомив директора, що дехто з мого класу (імен не називав) займається цькуванням в Інтернеті, і ми мали збори на цю тему. Наступного дня мені в школі було страшно спілкуватися з однокурсниками – ану ж викриють, але ніхто не здогадався, що то був я. Перед математикою я навіть підійшов і побалакав з тією дівчиною – просто щоб краще познайомитись і дати їй відчуття, що вона не самотня. виявилось, хороша, класна людина. Відтоді ми стали друзями, хоч вона й досі не знає, що це я поклав край цькуванню її в Інтернеті.*

### ● ПОЗИТИВНИЙ РІЗНОВИД ТИСКУ

Не всякий тиск оточення поганий: навпаки, часто він може виявитися дуже хорошим. Якщо вдалося знайти друга, який чинить на тебе

позитивний тиск, спонукаючи виявляти свої найкращі риси, – тримайся тієї людини! Тобі пощастило: це той чи та, з ким можна піти в розвідку.

Коли бачиш, що попри намагання стояти на своєму раз у раз піддаєшся тиску оточення, ось що можна зробити.

По-перше, примножуй свій ОР. Якщо тобі бракує впевненості в собі, якщо в тебе низька самооцінка – звідки ж з'явиться сила для опору? Що робити? Починай вже сьогодні потроху накопичувати на своєму ОР. Пообіцяй собі щось – і дотримайся обіцянки. Допоможи комусь у потребі. Розвий котрийсь зі своїх талантів. Відновлюй себе. Врешті-решт ти достатньо зберешся з силами, щоб протоптати власну стежку, а не ходити втоптаню. (Може бути корисно переглянути розділ про ОР).

По-друге, сформулюй свою місію і постав собі цілі. Не визначивши своїх цінностей, як зможеш їх обстоювати? Казати «ні» набагато легше, коли знаєш, яким цілям ти кажеш «так». Наприклад, набагато легше сказати «ні» прогулюванню уроків, коли кажеш «так» своїй цілі – одержати добрі оцінки і вступити до універу. (Може бути корисно переглянути розділ про Звичку 2, «Починаючи, думай, що вийде»).

## ● НЕЗМІННА СКЛАДОВА УСПІХУ

Якщо підсумувати, для того, щоб ставити першочергове першою чергою, потрібна дисципліна. Дисципліна потрібна, щоб розпоряджатися часом. Дисципліна потрібна для подолання страхів. Дисципліна потрібна, щоб виявляти силу в скрутні моменти і не піддаватися тиску оточення. Чоловік на ім'я Альберт Грей роками досліджував успішних людей, намагаючись відшукати ту особливу складову, яка зробила їх усіх успішними. Як гадаєш, що він виявив? Цією складовою не було вміння правильно вдягатися, чи дотримуватися правильної дієти, чи плекати позитивне ставлення до життя. Уважно прочитай, що він виявив натомість.

Спільний знаменник успіху за Альбертом Греем:

*Усі успішні люди мають звичку робити те, чого не хочуть робити невдахи. Самі вони не конче хочуть це робити, але нехтїть поступається силі їхнього наміру.*

Що це означає? А те, що успішні люди готові час від часу зціпити зуби і робити те, чого не хочеться робити. Чому ж вони таки роблять це? Бо знають, що так досягнуть своїх цілей.

Іншими словами, деколи треба застосовувати своє особливе людське знаряддя, зване силою волі, і робити те, що треба – подобається чи ні. Гадаєш, піаніст завжди насолоджується щоденними багатогодинними репетиціями? Чи студент, який постановив заробляти собі на навчання, насолоджується, гаруючи на двох роботах відразу?



Пам'ятаю, читав одне інтерв'ю з університетським спортсменом-борцем, всеамериканським призером. Там його запитали, який день був найпам'ятнішим у його спортивній кар'єрі. А той відповів: єдиний за весь той час день, коли скасували тренування. Він ті тренування ненавидів, але був готовий терпіти заради вищої мети, заради свого прагнення показати все, на що був здатний.

## ● НА ОСТАНОК

Ми опитали тисячі людей про 7 Звичок. Вгадай, якої Звички, виявляється, найважче дотримуватися? Правильно – Звички 3! Отож якщо маєш з нею труднощі, не впадай у відчай: таких людей чимало.

Якщо не знаєш, із чого почати, щоб виробити її, переходь до «Кроків немовляти». Саме для цього їх і задумано – щоб допомогти тобі почати.

Підліткові роки – мабуть, найцікавіші та найзахопливіші в твоєму житті. Цінуй кожну мить, як слушно радить оцей вірш:

*Щоб зрозуміти цінність одного року,  
спитай учня, що завалив іспити.  
Щоб зрозуміти цінність одного місяця,  
спитай матір, що народила недоношену дитину.  
Щоб зрозуміти цінність одного тижня,  
спитай редактора тижневика.  
Щоб зрозуміти цінність одного дня,  
спитай робітника-поденника, який годує шістьох дітей.  
Щоб зрозуміти цінність однієї години,  
спитай закоханих, які чекають побачення.  
Щоб зрозуміти цінність однієї хвилини,  
спитай людину, яка спізнилася на поїзд.  
Щоб зрозуміти цінність однієї секунди,  
спитай людину, яка вижила в катастрофі.  
Щоб зрозуміти цінність однієї мілісекунди,  
спитай срібного призера Олімпійських ігор.*



## ДАЛІ В ПРОГРАМІ

Уже невдовзі поговоримо про матерію, з якої зроблено наше життя. Гадаю, ти здивуєшся, почувши, що воно таке. Тож читай далі! До речі, половину книжки вже пройдено. Вітаю!

## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ

**1** Знайди собі додаток-органайзер для смартфона чи планшета і впорядкуй за його допомогою свої справи. Покористуйся ним з місяць, а тоді вже суди, чи воно того варте.



**2** Визнач своїх найбільших «пожирачів часу». Невже аж так конче годинами просиджувати в соцмережах чи грати в комп'ютерні ігри?

Мої найбільші «пожирачі часу»: .....

**3** Чи догоджаєш ти всім підряд, чи кажеш «так» будь-кому на будь-що? Якщо це про тебе, знайди сміливість уже сьогодні сказати «ні», коли побачиш, що так буде правильно.

**4** Якщо в тебе цього тижня важлива контрольна, готуйся до неї, не відкладаючи на останній день. Зціпи зуби і готуйся потроху щодня.

**5** Подумай, чи є в тебе якась дуже важлива справа, яку ти вже давно відкладаєш. Виділи час цього тижня, щоб її зробити.

Справа, яку я вічно відкладаю: .....

**6** Визнач сім найважливіших «великих каменів» на наступний тиждень. Виділи в календарі час, щоб дати раду кожному з них.



**7** З'ясуй, які страхи не дають тобі досягти поставлених цілей: страх перед якоюсь людиною, страх перед якимись емоціями, страх перед болем? Просто зараз постанови собі зробити ривок за межі зони комфорту і більше не давати страху брати гору.

Страх, що не дає мені рухатися вперед: .....

**8** Наскільки сильно впливає на тебе тиск оточення? З'ясуй, хто має на тебе найбільший вплив. Спитай себе: «Я роблю те, що хочу я, чи те, чого від мене хочуть вони?»

Люди, які мають на мене найбільший вплив: .....



ЧАСТИНА III

---

# Публічна перемога



---

**Рахунок стосунків**

*Матерія життя*

**Звичка 4 – Думай про виграш для всіх.**  
*Життя – це шведський стіл. Їж досхочу!*

**Звичка 5 – Старайся зрозуміти інших,  
потім шукай розуміння.**  
*У тебе два вуха й один рот... Агов!*

**Звичка 6 – Знаходь синергію.**  
*«Вершинний шлях»*





# Рахунок

# Стосунків

М А Т Е Р І Я Ж И Т Т Я

**Одна** з моїх улюблених цитат – яка, до речі, завжди викликає в мені почуття провини, – оця: «На смертному одрі ніхто не шкодує, що присвячував замало часу роботі».

Часто запитую себе: «А якщо вмираючі таки шкодують, що замало часу присвячували чомусь, то чому саме?» Гадаю, відповідь могла б бути: «Перебуванню з людьми, яких любили». Тут, бач, ідеться про стосунки – про матерію, з якої зроблене життя.

Як воно – бути в стосунках із тобою? Якби довелося оцінювати свої найважливіші стосунки, якими були б ці оцінки?

Твої стосунки з...	ПОГАНЕНЬКІ					ПРЕКРАСНІ				
друзями	1	2	3	4	5					
братами чи сестрами	1	2	3	4	5					
батьками чи опікунами	1	2	3	4	5					
хлопцем чи дівчиною	1	2	3	4	5					
вчителями	1	2	3	4	5					



Може, в тебе досить добре зі стосунками, а може, й ні. Хай там як, цей розділ має допомогти тобі покращити оті ключові стосунки. Але спершу швидко підсумуймо, що ми вже пройшли.

У частині «Приватна перемога» ми дізналися про ОР і Звички 1, 2 і 3. У частині «Публічна перемога» ми дізнаємося про рахунок стосунків і Звички 4, 5, 6. Як уже було сказано, ключ до опанування стосунками –

спочатку опанувати собою, принаймні до певної міри. Не конче бути досконалим: достатньо робити поступ.

Чому успіх зі самим собою такий важливий для успіху з іншими людьми? Бо найважливіший складник кожних твоїх стосунків – те, ким є ти. Як казав філософ-есеїст Ральф Волдо Емерсон: «Те, ким ти є, промовляє так голосно, що мені не чути, що промовляєш ти». Часто, коли маєш труднощі в стосунках, розв'язок треба шукати не далі, як у самому собі.



Найнагальніше  
життєве питання:  
що ти робиш  
для інших?

МАРТІН ЛЮТЕР КІНГ

Приватна перемога допоможе тобі стати незалежною людиною, дасть змогу сказати: «Я відповідаю за себе і є творцем власної долі». Це – величезне звершення. А от публічна перемога допоможе тобі стати людиною, від якої щось залежить, тобто навчить співпрацювати з іншими; тоді зможеш сказати: «Я – гравець у команді, здатний впливати на людей і надихати їх». Це – ще більше звершення. Підсумовуючи: твоя здатність ладнати з іншими великою мірою визначатиме, наскільки успішною буде твоя кар'єра і наскільки

ки щасливою людиною себе почуватимеш.

Повернімося до розмови про стосунки. Ось практичний прийом, як їх осмислити: вести так званий рахунок стосунків (РС). В одному з попередніх розділів ми говорили про особистий рахунок (ОР), що відображає твій рівень довіри до себе і впевненості в собі. Подібно, РС відображає твій рівень довіри і впевненості у всіх твоїх стосунках.

РС дуже схожий на поточний рахунок у банку: на нього можна класти кошти – і покращувати стосунки, або знімати з нього – і погіршувати їх. Міцні та здорові стосунки завжди є наслідком регулярних вкладів упродовж тривалого часу.

Хоча РС багато в чому нагадує звичайний рахунок у банку, є три відмінності, на які мені вказала моя колега Джуді Генрікс:

1. На відміну від одного-двох рахунків у банку, окремий РС відкриваєш на кожну людину, з якою знайомишся. Скажімо, перетинаєшся в школі з новачком. Усміхнешся й привітаєшся – і твій рахунок на цю людину відкрито. Проігноруєш – теж відкриєш рахунок, але з від'ємним балансом. Це така штука, від якої ніде не дінешся.
2. На відміну від рахунку в банку, відкривши РС із людиною, вже не закриєш його. Саме тому, зустрівши друга, з яким ви не бачилися роками, ти можеш спілкуватися з ним так, наче й не було розлуки. Не втрачено ані цента. Але саме тому й образи пам'ятаються роками.

3. У банку десять баксів – це десять баксів, байдуже, кладеш чи знімаєш. А от кошти, внесені на РС і зняті з нього, не рівноцінні. Зазвичай, для того, щоб покрити одне зняття коштів, потрібно зробити багато вкладів. Одна витончено-в'їдлива фраза, як-от: «Не думала, що ти влізеш у цей розмір», – може списати з рахунку вклади, які накопичувалися тижнями. Тому пильнуй, що говориш.

Тож як побудувати міцні стосунки або відновити зіпсуті? Просто: по одному вкладу за раз. Так само, як ми з'їдали б слона, якби довелося: по шматочку за раз. Швидкого рецепту не існує. Якщо наші з тобою стосунки на 5000 доларів у мінусі, мені треба зробити вкладів на 5001 долар, щоб знову вивести їх у плюс.

Якось я спитав у групи підлітків: «Яким був найдієвіший внесок, зроблений на РС від когось на твою користь?» Ось деякі відповіді:

- «Від моєї родини йде регулярний потік вкладів, і він додає мені сил».
- «Коли друг, вчитель, коханий чи кохана знаходить час, щоб сказати: “Гарно виглядаєш” або “Чудово зроблено”. Ті кілька слів мають велике значення».
- «Коли мною хваляться».
- «Коли мені прощають і забувають помилки, допомагають мені й оточують мене любов'ю».
- «Прочитала подрузі деякі свої вірші, й вона сказала, що дуже талановито і треба видавати збірку. А я ж було ніяк не наважувалася їх комусь показати».
- «Мама і сестри рано-вранці зателефонували з Каліфорнії, щоб привітати мене з днем народження ще до того, як я піду до школи».
- «Коли брат іде з друзями на хокей, завжди бере мене з собою».
- «Різні приємні дрібниці».
- «Коли я разом з друзями (маю чотирьох справді хороших) і знаю, що у нас усе гаразд і ми щасливі – оце не дає розкисати».
- «Щоразу, як Кріс каже: “Привіт, Раяне, як справи?” – вже від того, як він це каже, мені крила виростають».
- «У мене була подруга, яка сказала мені, що, на її думку, я дуже щира людина і завжди залишаюся собою. Мені було дуже важливо, що хтось це визнав».



Як бачиш, існує багато різних вкладів на РС. Проте є такі – їх шість, – які, здається, завжди спрацьовують. Звісно, кожному з цих вкладів відповідає його протилежність – зняття коштів.

ВКЛАД НА РС	ЗНЯТТЯ З РС
Дотримуйся обіцянок	Порушуй обіцянки
Роби маленькі добрі вчинки	Дбай тільки про себе
Зберігай вірність	Пліткуй і ламай довіру
Умій вислухати	Не давай слова сказати
Умій попросити вибачення	Будь нахабою
Подавай чіткі сподівання	Подавай хибні сподівання

#### ● **ДОТРИМУЙСЯ ОБІЦЯНОК**

– Шоне, не змушуй ще раз тобі нагадувати. В багажнику мішки зі сміттям з вечірки. Ти мав їх викинути.

– Добре, тату.

Підліток є підліток: я таки забув забрати сміття з багажника татового «Форда», бо того суботнього вечора в мене було гаряче побачення. Я спитав у тата, чи можна поїхати його машиною, але він не дозволив: машина була не його, а в тимчасовому користуванні за домовленістю з товаришем-автодилером. Проте я все одно взяв її: тато був тоді дуже зайнятий, тож я вирішив, що він нічого не помітить.

Побачення пройшло прекрасно, я був у чудовому настрої. І треба ж було на зворотній дорозі влетіти в зад машині, що пленталася зі швидкістю 50 кілометрів на годину. Ніхто серйозно не постраждав, але обидві машини заледве підлягали ремонту. Ніколи не забуду ту найжалюгіднішу в житті телефонну розмову.

– Тату...

– Що таке?

– У мене була аварія...

– У тебе що??? Ти в порядку???

– Я врізався на машині. Всі цілі.

– На якій такій машині???

– На твоїй...

– Нііі!!!

Я відсмикнув трубку на півметра від вуха, і все одно барабанній перетинці було боляче...

Я викликав евакуатор і затяг машину на техстанцію, щоб там подивилися, чи вдасться її врятувати. Оскільки то була субота, мені сказали, що візьмуться за неї не раніше понеділка. У понеділок татові зателефонували з майстерні. Начальник сказав, що коли його працівники, які мали ремонтувати машину, відчинили багажник, звідти вдарив такий огидний сморід гнилого сміття (того самого, яке я забув викинути), що вони відмовилися братися до роботи. Якщо гадаєш, що тато перед тим був розлючений, тобі варто було бачити його після цього дзвінка!

Наступні кілька тижнів я ходив підібгавши хвоста. Тато був такий лютий не тільки через аварію. Він лютував, бо я порушив одразу дві обіцянки: «Добре, тату, не братиму машини» і «Тату, та викину те сміття, не хвилюйся». Це було капітальне зняття коштів. На те, щоб відновити стан РС з моїм татом, пішло багато часу.

Дотримуватися дрібних зобов'язань та обіцянок – життєво важливо для зміцнення довіри. Коли кажеш, що зробиш щось, то роби – або не кажи, що зробиш. Оце й усе. Якщо кажеш мамі, що будеш вдома об одинадцятій або що помиєш посуд, – так і зроби: це буде вклад. Не розкидайся обіцянками, але пообіцявши, роби все можливе, щоб дотримати слова. А якщо виявиться, що чомусь не можеш виконати обіцянку (всьяке ж буває), поясни чому. «Ой, сестричко, вибач, не зможу прийти до тебе нині на виставу. Я щось не подумав, що в мене потім футбол. Завтра точно буду, обіцяю!» Якщо це буде щиро і ти намагатимешся дотримуватися обіцянок, тебе зрозуміють.

Якщо на твоєму РС із батьками нестача, постарайся ліквідувати її, дотримуючись обіцянок. Вдома все йде набагато краще, коли батьки довіряють тобі. Але навіть казати те, що й так відомо.



## РОБИ МАЛЕНЬКІ ДОБРІ ВЧИНКИ

Чи бувало в тебе, що весь день іде шкереберть і ти почувася в повному обломі, а тоді зненацька, ні звідси ні звідти, хтось каже тобі щось хороше, і все йде на лад? Деколи найменша дрібниця – вигук «Привіт!», усмішка, комплімент, обійми, смішна есемеска від друга – може справити величезний ефект. Хочеш зав'язати дружбу? Почни з приємних дрібниць: у стосунках вони мають геть не дрібне значення! Як казав Марк Твен, «Я можу три місяці прожити на доброму компліменті».

Моя подруга Ренон якось розповіла мені, як її брат поповнив їй РС одразу на добру тисячу доларів:



Коли я була в дев'ятому класі, мій старший братик Ганс, одинадцятикласник, був у моїх очах уособленням крутості. Він був прекрасним спортсменом, часто ходив на побачення. У нас в домі завжди було повно його класних друзяк. Я мріяла, що настане день, коли ці хлопці думатимуть про мене інакше, ніж «Гансова дурненька сестричка-малявка».



Одне добре  
слово зіграє  
три місяці зими.

ЯПОНСЬКЕ ПРИСЛІВ'Я

Ганс запросив Ребекку Найт, найпопулярнішу дівчину в школі, піти з ним на шкільний бал. Вона погодилася. Ганс узяв напрокат смокінг, купив квіти, разом зі своєю крутою компашкою найняв лімузин і забронював місце у фешенебельному ресторані. А потім сталася халепа. У день балу Ребекку підкосив жакливий грип. Ганс залишився без пари, а запрошувати іншу дівчину було запізно.

Ганс міг по-різному відреагувати на це. Міг розлютитися, міг жаліти себе й нарікати на Ребекку, міг навіть вирішити, що вона зовсім не хвора, а просто не захотіла з ним іти, – і через це міг вважати себе невдахою. Але Ганс вирішив не лише зайняти проактивну позицію, а й подарувати іншій людині незабутній вечір.

Він запросив на бал мене. Мене, свою сестричку-малявку!

Уявляєте, в якому я була захваті? Ми з мамою літали по хаті, готуючи мене до виходу. Та коли під'їхав лімузин з тими всіма братовими друзями, я замалим не здрейфила. Що вони подумають? Але Ганс тільки усміхнувся на всі зуби, подав мені руку і гордо провів мене до машини, наче королеву балу. Він не застерігав мене, щоб я не поводитися як дитина; він не виправдовувався перед іншими; він не зважав на те, що я була вдягнена у невігядливу сукню, в котрій грала на концерті, тим часом як інші дівчата повіряджались в елегантні вечірні строї.

Бал був просто чарівний (навіть попри те, що я вихлюпнула собі на сукню пунш). Не маю сумніву, що Ганс підкупив усіх своїх друзів, щоб бодай по разі запросили мене до танцю – бо я жодного разу не сиділа! Я фантастично провела час – і Ганс теж. Поки хлопці танцювали зі мною, він танцював з їхніми парами! Усі ставилися до мене пречудово того вечора, і я гадаю, принаймні частково причиною було те, що Ганс вирішив мною гордитися. Це був вечір моєї мрії; думаю, в брата тоді закохалася вся школа, бо він виявився настільки класним, добрим і впевненим у собі, щоб узяти на бал свою сестричку-малявку.



Якщо, за японським прислів'ям, «одне добре слово зігриває три місяці зими», уяви собі, скільки зимових місяців зігривав цей один добрий вчинок!

Щоб знайти нагоду для маленького доброго вчинку, не треба далеко ходити. Ось розповідь юнака на ім'я Лі, навченого про РС:

*У школі я староста свого одинадцятого класу. Довідавшись про «маленькі вклади доброти», я вирішив і собі спробувати: написати невеличкі записки тим членам учнівського самоврядування, котрих я менше знав, що я ціню їхню працю. Це зайняло мені зо п'ять хвилин.*

*Наступного дня підходить до мене дівчина – одна з тих, кому я написав, – і раптом міцно мене обіймає. Вона подякувала мені за записку і вручила свого листа, а ще шоколадку. В листі йшлося про те, що в неї був препакудний день, що вона зазнала добрячого стресу і почувалася дуже пригніченою. І от моя записочка все повернула для неї іншим боком і допомогла успішно дати раду справам, якими вона так переймалася. Дивна річ: у той момент, коли я вручав свою записку, я ледве знав ту дівчину і був певний, що не надто їй симпатичний, бо вона ніколи до пуття й уваги на мене не звертала. А тут раптом маєш! Просто неймовірно, як багато важила для неї та маленька записка!*

Маленькі добрі вчинки не конче робити наодинці. Для вкладу на РС можна скооперуватися й з іншими. Пригадую, читав якось про те, як учні з містечка неподалік Чикаго зробили вклад дівчині на ім'я Лорі, несподівано обравши її королевою Дня випускників\*.

Річ у тім, що, на відміну від більшості учнів тієї школи, Лорі була неповносправною і пересувалася на електричному інвалідному візку. Внаслідок церебрального паралічу їй було важко говорити розбірливо і робити скоординовані рухи. Проте вона була до всіх дуже милою та приязною.

Спочатку її висунули на королеву випускники – члени асоціації «Бізнес-фахівці Америки»; потім Лорі взяла перший бар'єр, увійшовши до десятки фіналісток. А невдовзі, на урочистостях перед святковим футбольним матчем, оголошено її перемогу. Вся учнівська спільнота – дві з половиною тисячі людей – скандувала: «Лорі! Лорі!» Ще й наступного дня всі зустрічали її в шкільних коридорах усмішкою і клали їй біля шапки троянди.

Коли Лорі запитали, скільки вона носитиме вручену їй корону, та відповіла: «Усе життя!»



\* День випускників (Homecoming) – традиційне свято у школах США, під час якого випускники минулих років відвідують школу, а подію зазвичай супроводжують урочисті збори, спортивний матч, процесія вулицями міста, танці та інші розваги.





Дотримуйся золотого правила моралі: поведься з іншими так, як хочеш, щоб вони поводитися з тобою. Думай, що може стати вкладом для іншої людини, а не про те, якого вкладу хотілося б тобі. Для тебе вкладом може стати гарний подарунок; для когось іншого ним може стати готовність вислухати.

Спало на думку добре слово, яке можна сказати ко-мусь? Не маринуй у собі: скажи! Кен Бланшар пише у книжці «Менеджер за хвилину»: «Невисловлені хороші думки нічого не варті». Вагаєшся, чи варто турбувати людину? Подумай, як приємно їй буде одержати від тебе комплімент. Не чекай похорону, щоб принести людині квіти.

## ● ЗБЕРІГАЙ ВІРНИСТЬ

Ніколи не забуду, як в одинадцятому класі ми з моїм другом Еріком дивилися шкільний баскетбольний матч. Я тоді взявся кпити з одного гравця, який завжди сидів на лаві запасних. То був хороший хлопець і до мене завжди добре ставився, але з нього багато хто глузував, тож я й собі заповзвся. Ерік заходився сміхом. Отак я вже добрих кілька хвилин стібуса з нього, коли це випадково озираюся і на свій жах бачу, що відразу за мною сидить його молодший брат. Звісно, він усе чув. Ніколи не забуду презирливо-розчарованого виразу його обличчя. Я швидко відвернувся і решту гри сидів тихо. Почував себе цілковитим нікчемою, рівень плінтуса. То був мені добрий урок на тему вірності.

Зберігати вірність людині – не лише коли вона поруч, а й коли відсутня – один із найвагоміших вкладів, які можна зробити на РС із нею. Обмовляти когось поза очі шкідливо передусім для тебе – через дві причини.

По-перше, ти знімаєш кошти з РС із кожним, хто чує твоє базікання. Почувши, як я мішаю з болотом відсутню людину, котра не може захистити себе, що ти найперше подумаєш про мене? Звісно, подумаєш, що я так само й про тебе пліткую, коли тебе нема поруч!

По-друге, злословлячи й обмовляючи когось, ти, так би мовити, «невидимо» знімаєш кошти з РС із жертвою твоїх наклепів. Чи доводилося коли-небудь мати відчуття, що хтось поза очі мішає тебе з болотом? Ти цього не чуєш, але відчуваєш. Дивно, але факт: коли в очі мажеш медом, а поза очі – багном, не думай, що люди не відчувають цього. Якось воно передається.

Пліткування – величезна проблема у підлітків. Є стереотип, що пліткують лише дівчата. Насправді хлопці теж пліткують. Пліткують усі. Просто у хлопців частіше доходить до кулаків, тим часом як дівчата

зазвичай обмежуються словами. Чому ж пліткування таке поширене? Одне з пояснень: коли репутація людини в твоїх руках, це дає відчуття влади. Інше: плітуємо, бо відчуваємо непевність, страх або загрозу. Саме тому пліткарі люблять перемивати кісточки людям, які незвично виглядають або мислять, які впевнені в собі або ще якось виділяються з маси. Але хіба ж це не дурість – гадати, що принижуючи когось, вивищиш себе?

Плітки бувають в Інтернеті. Ось бачиш фото, на яких той щось робить, та чимось хвалиться: легко може виникнути враження, що життя проходить повз тебе, а звідси й заздрість, і бажання насолити. Плітки та пересуди, мабуть, зруйнували репутацію та стосунки людям більше, ніж усі інші погані звички, взяті разом. Їхню отруйну дію добре показує історія, яку розповіла моя подруга Енні:

*Влітку після випуску зі школи ми з моєю найкращою подругою Терою зустрічалися з двома справді класними хлопцями. Вони були найкращі друзі, ми були найкращі подруги, тож ходили скрізь разом. Якось на вихідні Тера і мій хлопець Сем поїхали з міста навідати своїх родичів. Терин хлопець Вілл надіслав мені есемеску: «Привіт. Ходімо в кіно. Тера й Сем поїхали, все одно нічого робити».*

*Той наш похід у кіно був суто дружнім – Вілл про це знав, і я про це знала. Але, звісно, хтось помітив нас у кінотеатрі й хибно витлумачив ситуацію. У малому містечку люди загалом схильні робити з мухи слона. Ще до повернення Тери й Сема і навіть до того, як у нас була нагода поговорити, фото, де ми з Віллом разом, пішло гуляти. Чутки та пересуди зробили своє. Коли я зателефонувала до них спитати, як справи, у відповідь вийнуло крижаним холодом. Жодних пояснень. Жодного порозуміння. Моя найкраща подруга і мій хлопець вирішили, що вивішені десь там фотки нас із Віллом якимсь чином доводять нашу зраду. Того літа я одержала дуже жорстокий урок на тему вірності. Досі не можу забути – та й пережити. І до сьогодні моя колишній найкраща подруга не розмовляє зі мною.*

Гадаю, багато проблем, що постали в цьому катастрофічному сюжеті, можна було б розв'язати завдяки більшій вірності та довірі. Що ж воно таке – бути вірним?

*Бути вірним означає берегти таємниці. Коли хтось ділиться чимось із тобою і просить, щоб це залишилося «тільки між вами», – заради Бога, залиш це «тільки між вами», а не біжи одразу в чат і не обсмоктуй з ким попало всіх деталей, немовби в тебе нетримання. Подобається, що з тобою діляться таємницями? Тримай їх у таємниці, і з тобою ще ділитимуться.*

*Бути вірним означає уникати пліток.* Тобі траплялося сумніватися, чи варто йти з вечірки, через страх, що хтось відразу почне перемивати тобі кісточки? Не давай підстав, щоб і тебе в такому підозрювали. Стережися пліток, як чуми. Думай про інших добре, погане став під сумнів. Це не означає, що про інших не можна говорити, просто хай ці розмови будуть конструктивними. Пам'ятай: великі уми обговорюють ідеї, дрібні уми – людей.

*Бути вірним означає обставати за іншими.* Наступного разу, коли в компанії почнуть пліткувати про когось, або відмовся брати в цьому участь, або заступись за цю людину. Це можливо зробити, не виставляючи себе «священником». Ось якою історією поділилася старшокласниця Каті.

*Котрогось дня перед уроком англійської мій приятель Мет завів розмову про одну дівчину. Вона мешкала неподалік від мене, тож ми зналися, хоч і ніколи не були близькими подругами. Дівчина перед тим пішла на танці не з Метом, а з його товаришем, тож він почав видавати про неї речі типу: «Ой, вдарена на всю голову» та «Геть тупенька».*

*Я розвернулася і сказала: «Вибач, але ми з Кім зростали разом, і вона одна з наймиліших людей, яких я знала в житті». Випаливши це, я навіть трохи сама здивувалася зі своїх слів. Насправді ми з Кім не дуже ладнали. І от, хоча Кім так ніколи й не дізналася, що я тоді сказала про неї, моє ставлення до неї змінилося і ми стали дуже близькими подругами.*

*Залишилися ми добрими друзями і з Метом. Гадаю, він переконаний, що на мене можна покластися як на вірну подругу.*

Для того, щоб не піддатися стадному інстинкту, потрібна відвага. Спочатку може бути неприємно, але згодом тобою захоплюватимуться, усвідомивши, що твоя вірність має міцне осердя. Раджу докласти особливих зусиль, щоб зберігати вірність членам сім'ї, бо стосунки з ними – на все життя.

Сцена із «Вінні-Пуха» прекрасно ілюструє, як для людей важливо відчувати в своїх стосунках безпеку й упевненість:

*Паць бочком, бочком непомітно підкрався до Пуха ззаду:*

*– Пуше! – прошепотів він.*

*– Що таке, Пацю?*

*– Та нічого, – сказав Паць і вчепився Пухові за лапку. –*

*Мені просто захотілося бути ближче до тебе.\**

## ● УМІЙ ВИСЛУХАТИ

Вислухати когось може виявитись одним із найвагоміших вкладів на РС на користь тієї людини. Чому?



\* «Пригода сімнадцята, у якій приструнчують Тигру». Переклад Леоніда Солонька.

Бо в наші часи не так багато людей, які вміють слухати. До того ж, вислуховування зцілює рани – як це сталося з п'ятнадцятирічною дівчиною на ім'я Тоні.

*На початку навчального року в мене з'явилися непорозуміння з батьками. Вони не слухали мене, я не слухала їх. Це був один із тих випадків, коли «існує дві думки – моя і неправильна». Я приходила додому пізно і відразу лягала спати, а вранці снідала й мовчки забиралася до школи.*

*Якось я поїхала відвідати кузину – старшу від мене, їй було вже за двадцять – і кажу: «Мені треба поговорити». Ми сіли в машину й поїхали вдвох через усе місто, щоб нам ніхто не заважав. Дві з половиною години вона слухала, як я психувала, плакала і верещала. Мені справді дуже допомогло, що вона просто все це вислухала. Кузина підбадьорила мене, що все буде гаразд, і порадила спробувати відвоювати довіру батьків.*

*Відтоді я завжди намагаюся глянути на речі їхніми очима. Ми більше не сваримось і потроху все йде на лад.*



Потреба бути вислуханим майже така сама сильна, як потреба в їжі. Знайди час на те, щоб «годувати» людей, і знайдеш прекрасних друзів. Про вміння вислуховувати більше поговоримо, коли доберемося до Звички 5 – «Старайся зрозуміти інших, потім шукай розуміння». Про неї – вже невдовзі.

## • ВМІЙ ПОПРОСИТИ ВИБАЧЕННЯ



Коли просиш вибачення за свій крик, імпульсивну реакцію або дурну помилку, це допомагає швидко погасити заборгованість на РС. Однак для того, щоб підійти до друга і сказати: «Слухай, я був неправий», «Вибач, будь ласка» або «Я перепрошую», – потрібна мужність. Особливо важко визнати свою помилку перед батьками – адже ти, звісно, знаєш усе краще за них! Ось що розповіла сімнадцятирічна Лена:

*Я знаю з досвіду, як багато для моїх батьків важить вибачення. Вони готові пробачити мені ледве чи не все на світі й усе починати спочатку, аби тільки я визнала свої помилки й вибачилась. Але це аж ніяк не легко.*

*Пригадую, недавно, це було ввечері, мама напосілася на мене за якийсь мій вчинок, якого вона не схвалювала. Я ж не визнавала за собою жодної провини; навпаки, дійшло до того, що я повелася з батьками так, наче вони – повні недоумки, ще й гримнула дверми своєї кімнати просто мамі перед носом.*

*Та щойно я залишилася в кімнаті сама, мені стало соромно. Я усвідомила, що мабуть, таки була неправа і весь той час сама це відчувала.*

*А ще я надзвичайно грубо повелася. Що робити: просто не виходити з кімнати, лягти спати й сподіватися, що все якось само собою розсмокчеться, чи піти й попросити вибачення? Я вибрала важчий, але правильний шлях: підійшла до мами, міцно обійняла її і перепросила за свою поведінку. Це було прекрасне рішення. Нашої сварки наче й не було. Мені стало легко й хороше, я могла спокійно зосередитися на інших справах.*

Не дозволяй гордошам чи браку відваги завадити тобі попросити вибачення, коли, бува, образиш когось. Воно ніколи не так страшно, як здається, зате люди після цього так добре почуваються! До того ж, вибачення обеззброює. От поглянь. Коли хтось образився, то готовий, так би мовити, хапатися за меч, щоб на майбутнє мати змогу захиститися. Але коли ти просиш вибачення, то відбираєш тій людині охоту до битви, і вона кидає меча. Брязь!

Видно, ми обоє все своє життя робитимемо помилки, тож просити вибачення – не найгірша звичка, на яку можна присісти.



## ● ПОДАВАЙ ЧІТКІ СПОДІВАННЯ

– Думаю, нам варто бачитися з іншими, – каже тобі хлопець чи дівчина.

– Але ж... У нас, здається, якраз усе починалося серйозно... – відповіси.

– Ну... Не ображайся, але не зовсім так.

– А як же те все, про що ми говорили? Почуття там і всяке таке?

– У мене трохи не те було на думці...

Хіба ж не часто доводиться бачити, як хтось страждає, бо інша людина водила його чи її за ніс, приховуючи свої справжні почуття? Ми схильні улещувати й догоджати, а тому часто подаємо нечіткі або нерельансні сподівання.

Щоб догодити татові, ти можеш сказати: «Звісно, тату, на вихідні допоможу тобі лагодити машину». Але насправді ти всі вихідні зайнятий, у тебе немає ні секунди. Було б краще відразу повідомити про реальну ситуацію.

Для зміцнення довіри треба уникати нечітких повідомлень або таких, які містять неправду або щось малоімовірне.

От Майя каже: «Я чудово провела час, Джефе! Давай наступного тижня ще кудись підемо разом!» Насправді ж вона має на увазі: «Я непогано провела час, але давай будемо просто друзями». Та оскільки Майя дала хибне сподівання, Джеф і далі запрошуватиме її на побачення, а Майя раз у раз відмовлятиме йому зі словами: «Може, наступного тижня». Для всіх було б краще, якби Майя від початку була чесною. Хоч як це нелегко,

але не бійся відмовляти. У дальшій перспективі ти завдаси людині більшого болю, коли покрутиш їй голову, а тоді все одно кинеш.

Щоразу, як ідеш на нову роботу, заводиш нові стосунки, опиняєшся в нових обставинах, знайди час, щоб чітко викласти, чого від тебе сподіватися: тоді всі говоритимуть однією мовою. Скільки всього розладнується через те, що одна сторона має на думці одне, а інша – інше!

От нехай твій начальник каже: «Треба попрацювати в четвер увечері».

А ти йому: «На жаль, не зможу. Увечері по четвергах я сиджу з моїм малим братом, бо мама зайнята».

«Треба було сказати мені про це, коли я брав тебе на роботу. А тепер що?»

Зміцнюй довіру, кажучи все, як є, і відразу подаючи чіткі сподівання.



## Особистий виклик

Хочу кинути тобі особистий виклик. Вибери важливі в твоєму житті стосунки, які виявилися зіпсованими. То можуть бути стосунки з кимось із батьків, із братом чи сестрою, із другом чи подругою. А тепер постанови собі виправити їх – по одному вкладу за раз. Попервах та людина може відчувати підозру, подумати: «Що ти там крутиш? Чогось від мене хочеш, чи як?» Але ти терпляче роби своє, не здавайся. Пам'ятай: щоб виправити зіпсоване за лічені місяці, можуть бути потрібні роки. Та поступово, вклад за вкладом, та людина побачить твоє щире прагнення знову стати друзями. Не обіцяю, що буде легко, але запевняю, що воно того варте.

## ДАЛІ В ПРОГРАМІ

Якщо любиш шведський стіл (а хто ж його не любить?), наступний розділ напевне припаде тобі до смаку!

## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ

### Дотримуйся обіцянок

**1** Наступного разу, коли йтимеш увечері гуляти, скажи батькам, о котрій будеш вдома, і не запізнюйся. А на додачу, коли вже вирушатимеш додому, надішли їм повідомлення.



**2** Сьогодні цілий день, перш ніж щось комусь пообіцяти, бери паузу і думай, чи зможеш дотриматися слова. Не кажи: «Я кину тобі завдання на мило ввечері» чи «Ходімо нині в басейн», – якщо не зможеш виконати обіцяного.

### Роби маленькі добрі вчинки

**3** Цього тижня купи бездомному бутерброд.

**4** Напиши подячну записку людині, якій вже давно варто було за щось подякувати.

Людина, якій варто подякувати: .....

### Зберігай вірність

**5** Зауваж, коли і де тобі найважче втриматися від пліток. Із котримсь із друзів? У роздягалці? У соцмережах? Склади план дій, як цього уникнути.

**6** Спробуй цілий тиждень писати про інших у неті лише хороше.

### Умій вислухати

**7** Нині трохи перепочинь і багато не говори. Проведи цілий день, прислухаючись до інших.

**8** Подумай, кого з родини тобі завжди бракувало часу по-справжньому вислухати: маму, старшого брата, дідуся. Знайди на це час.

### Вмій попросити вибачення

**9** Перед тим як лягти спати нині ввечері, напиши записку з вибаченнями людині, яка може бути на тебе за щось ображена.

### Подавай чіткі сподівання

Подумай, стосовно чого ти і ще хтось маєте різні сподівання.

**10** Склади план, як вам знайти спільну мову.

Сподівання тієї людини: .....

Мої сподівання: .....



**Звичка**



**Думай**  
про  
**виграш**  
ДЛЯ **ВСІХ**



**Життя – це  
шведський стіл.  
Їж досхочу!**



**Навіщо** живемо, як не для того, щоб полегшувати життя  
огне одному?

ДЖОРДЖ ЕЛІОТ

Колись я навчався в дуже крутій бізнес-школі, де послуговувалися сумнозвісною ранговою шкалою оцінювання. Кожна група складалася з дев'яноста студентів, і в кожній групі десять відсотків, або ж дев'ять осіб, мали одержати так звану «третю категорію». «Третя категорія» – то був красивий спосіб сказати «Ти пролетів». Іншими словами, байдуже, наскільки добрі чи погані результати показувала група в цілому, дев'ятеро людей обов'язково завалювало предмет. А якщо завалиш надто багато предметів, тебе виганяли зі школи. Тиск був несамопитий.

Проблема полягала в тому, що всі в тій групі були розумні та кмітливі (мене, мабуть, зарахували туди помилково). Отож конкуренція була дуже жорсткою, і це спонукало (зауваж: я не кажу «змусило») мене та одногрупників поводитися чудернацьки.



Гордия тішиться  
не тим, щоб мати,  
а лише тим,  
щоб мати більше,  
ніж у інших.

К. С. ЛЬЮІС

Я виявив, що замість того, щоб націлюватися на добрі оцінки, як це було в школі та універсі, я націлююся на те, щоб не стати одним із дев'ятох, котрі пролетіли. Замість грати, щоб виграти, я грав, щоб не програти. Це нагадує мені почуту колись історію про двох друзів, за якими гнався ведмідь; один із них обертається до іншого й каже: «Я оце збагнув, що не конче бігти швидше за ведмедя, досить перегнати тебе».

Якось сиджу я на занятті й не можу стриматися: роззираюся по аудиторії, намагаюся вирахувати, хто ж ті дев'ятеро, що тупіші за мене. Ловлю себе на тому, що коли хтось каже якусь дурницю, у відповідь думаю: «Ха, оцей точно пролетить. Залишається восьмеро». Деколи я виявляв, що на групових заняттях не хочу ділитися своїми найліпшими ідеями, щоб їх, бува, хтось не поцупив і не привласнив собі як власну заслугу. Всі ці почуття роз'їдали мене зсередини, змушували бути дріб'язковим, неначе серце в мене завбільшки з наперсток. Проблема полягала в тому, що я думав про виграш для себе коштом програшу інших. А такий спосіб мислення завжди сповнює нас негативом. На щастя, існує досконаліший спосіб: «Думати про виграш для всіх». Це і є Звичка 4.

Думати про виграш для всіх – це таке ставлення до життя, такий спосіб мислення, коли кажеш: «Я виграю – і ти виграєш». Не «або ти,

або я», а «ми обоє». Думати про виграш для всіх – це основа для злагоди з іншими людьми. Вихідною точкою тут слугує переконання, що ми всі рівні, що ніхто не є – і не мусить бути – кращим або гіршим за інших.

Ти скажеш: «Та ну, Шоне. Навколо – світ жорстокої конкуренції. Усі не можуть бути у виграші».

Не погоджуюся. Життя насправді не таке. Життя не обмежується змаганням, перегонами, потраплянням у перші п'ять відсотків рейтингу. Все це притаманно бізнесу, спорту, школі – інституціям, що їх ми самі створили. У стосунках воно геть не так; а стосунки, як ми довідалися в минулому розділі, – це матерія, з якої зроблено життя. Подумай лишень, як безглуздо звучало б питання: «Хто виграє у ваших стосунках, ти чи твій друг?»

Що ж, розгляньмо уважніше цю незвичну ідею – «думати про виграш для всіх». З мого досвіду, найкраще це зробити, придивившись, чим ця ідея не є. «Виграш для всіх» – не виграш для себе, програш для інших; не програш для себе, виграш для інших; не програш для всіх.

Так, ці життєві позиції дуже поширені, але це слабенькі позиції. Отож уможуйся зручніше: зараз перебіжимося кожною з них.



#### ● ВИГРАШ ДЛЯ СЕБЕ, ПРОГРАШ ДЛЯ ІНШИХ: ТОТЕМНИЙ СТОВП

– Мамо, нині велика гра, мені треба взяти твою машину.

– Марино, перепрошую, але сьогодні мушу з'їздити на закупи. Хай хтось із друзів підвезе.

– Але ж, ма-а-амо, мене завжди всі підвозять. Мені вже незручно перед ними.

– Слухай, ти цілий тиждень нарікала, що в домі нічого перекусити. А я можу поїхати на закупи лише нині. Шкода, але нічого не вдієш.

– Та зовсім тобі не шкода. Якби тобі було шкода, ти дозволила б мені взяти машину. Так нечесно. Тобі взагалі байдуже, що, може, в мене є друзі...

– Гаразд, хай буде по-твоєму. Бери машину. Але щоб завтра не скиглила мені, що нічого перехопити після школи.

Марина виграла, мама програла. Оце й називається виграш для себе, програш для інших. Але чи справді Марина виграла? Нехай і виграла цього разу, але як почуваться мама? І як вона вчинить, щойно матиме нагоду відігратися? Саме тому в дальшій перспективі думати про виграш для себе і програш для інших ніколи не виплачується.

Виграш для себе, програш для інших – це таке ставлення до життя, яке передбачає, що пиріг успіху – лише такого-от розміру, і якщо тобі перепаде більший шматок, то мені залишиться менший; а тому я докладаю всіх зусиль, щоб ухопити свій шматок першим і щоб це був шматок більший. Це ставлення до життя як до змагання. Я називаю його «синдромом тотемного стовпа». «Байдуже, чи хороший я, чи ні, – аби опинитися вище від тебе на тотемному стовпі». Стосунки, дружба, вірність – усе це другорядне, на першому місці – виграти, випередити, доскочити свого.

Таке ставлення до життя сповнене гордині. Як писав К. С. Льюїс, «Гордина тішиться не тим, щоб мати, а лише тим, щоб мати більше, ніж у інших... Саме порівняння з іншими, втіха від вищості над ними сповнює тебе гординою».

Якщо тобі здається, що деколи таки думаєш про виграш для себе, програш для інших – не тривожся. Нас від дитинства привчають до цього. Особливо, на мою думку, це стосується тих, хто зростав у США: це країна дивовижних можливостей, але всі мусять гризтися за них.

Щоб побачити, що я маю на увазі, простежмо за зростанням звичайного собі хлопця на ім'я Трей. Його перший досвід змагальності – у третьому класі, коли він бере участь у забігах під час щорічного шкільного дня спорту: виявляється, призи дають лише за перше, друге і третє місце. Трей не виграє жодного забігу, але все одно тішиться, бо одержує заохочувальний приз, – аж поки його найкращий друг не каже: «Це не рахується, такі призи всім роздають».

Молодші класи позаду. Батьки не мають грошей на модні джинси та дорогі кросівки, тож Трей ходить у дешевшому, не такому крутому одязі; хоч-не-хоч, а він помічає, в чому ходять його заможніші друзі, й відчуває, що не дотягує до них.

У старших класах Трей захоплюється скрипкою і записується до шкільного оркестру. Збентежений, він дізнається, що першою скрипкою може бути лише одна людина. Трей розчарований, що його ставлять другою скрипкою, але дуже радіє, що не третьою.

А що ж удома? Трей роками був у мами улюбленцем. А тепер-от місце «маминої золотої дитини» поступово займає молодший братик,



що навигравав призів у Дитячій бейсбольній лізі. Трей починає завзято вчитися: гадає, якщо матиме в школі кращі оцінки, знову буде в мамі улюбленим сином.

Наближається випуск, Трей збирається вступати до універу. Він складає незалежне тестування, його бал припадає акурат посередині рейтингу: виходить, він розумніший за половину своїх однолітків, але не такий розумний, як інша половина. На жаль, із таким балом він не може вступити до того універу, що йому хотілося.

Там, куди Трей таки вступає, застосовують рангову шкалу оцінювання. На першому занятті з хімії він довідується, що на групу з тридцяти студентів розраховано лише п'ять оцінок «відмінно» і п'ять «добре». Решта – «задовільно» або «прохідна». Трей тяжко працює, щоб уберегтися від низьких оцінок, і йому таки щастить вхопити останню наявну оцінку «добре».

Історію можна продовжувати...

Чи варто дивуватися, що зростаючи в такому світі, Трей та інші бачать життя як змагання, а виграш для них понад усе? Чи варто дивуватися, що ми часто приглядаємося, яке там у нас місце на тотемному стовпі? На щастя, ми з тобою не є потерпільцями. Ми маємо досить сили, щоб зайняти проактивну позицію і стати вище за всі ці обмеження, накладені виграшем для себе, програшем для інших.

Виграш для себе, програш для інших з'являється під багатьма личинами. Ось деякі з них:

- Фізично чи емоційно використовувати інших людей для власних егоїстичних намірів.
- Намагатися вирватися вперед коштом інших.
- Пліткувати й поширювати чутки про інших – так, начебто принижуючи когось, самі вивищуємось.
- Завжди домагатися свого, не зважаючи на почуття інших людей.
- Заздрити, коли людині з твого кола трапляється щось добре.

Врешті-решт виграш для себе, програш для інших вилізе боком. Нехай опинишся на вершині тотемного стовпа – але опинишся там самотою і без друзів. Якось актриса Лілі Томлін сказала: «Проблема зі щурячими перегонами в тому, що навіть коли виграєш, ти все одно щур».

#### ● ПРОГРАШ ДЛЯ СЕБЕ, ВИГРАШ ДЛЯ ІНШИХ: ВИТИРАЧКА ДЛЯ НІГ

Пише один підліток: «Я от великий миротворець. Мені краще взяти на себе всю провину, ніж устрияти в суперечку. Знову й знову виходить, що кажу: “Ну й дурень я...”»

Чи впізнаєш у цій розповіді себе? Якщо так, ти у пастці програшу для себе, виграшу для інших. На перший погляд ця настанова здається

виявом смирення, та насправді вона така ж небезпечна, як і виграш для себе, програш для інших. Це – синдром витирачки для ніг. Із такою настановою ти немовби кажеш: «Роби зі мною, що хочеш, витирай об мене ноги. Усі ж витирають».

Програш для себе, виграш для інших – це слабкість. Легко дати вилізи собі на голову. Легко бути добреньким. Легко здатися, аби тільки не було сварки. Легко поступитися батькам, щоб було по-їхньому, замість того, щоб поділитися з ними своїми переживаннями.

Із настановою програшу для себе, виграшу для інших ти занижуватимеш свої очікування, знову й знову поступатимешся своїми принципами. Піддаватися тиску оточення – це теж програш для себе, виграш для інших. Скажімо, ти не хочеш кидати школу, але цього хоче твоя компашка. Ти піддаєшся. Що сталося? Та що ж: вони виграли, а ти – навпаки. Оце й називається програш для себе, виграш для інших.

Якщо візьмеш програш для себе, виграш для інших за основу свого ставлення до життя, люди завжди витиратимуть об тебе ноги. Оце справді паскудно. Також тобі доведеться придушувати в собі свої справжні почуття. Це нездорово.

Звісно, деколи корисно програти. Програш для себе, виграш для інших цілком прийнятний, якщо питання для тебе не надто важливе: наприклад, у вас із сестрою нема згоди, яку телепрограму дивитися, або мамі не подобається, як ти тримаєш виделку. Дозволь іншим вигравати в дрібницях: це будуть вклади на їхні РС. От тільки не забувай обстоювати справді важливі речі.

Якщо ти у пастці насильницьких стосунків, це означає, що ти по вуха у програші для себе, виграші для іншого. Такі стосунки – заляте коло образ і примирень. Справи ніколи не підуть на лад. Виграшу для тебе – жодного; треба виходити з гри. Не смій думати, що насильство – твоя провина або що ти на нього заслуговуєш. Це – спосіб мислення витирачки для ніг. Ніхто, ніколи не заслуговує на насильство.



### ● ПРОГРАШ ДЛЯ ВСІХ: ВХОДЖЕННЯ В ШТОПОР

Програш для всіх – це коли кажемо: «Що ж, невдахо, якщо пада-ти, то разом». Врешті-решт, нещастя любить мати товариство. Війна – прекрасний приклад програшу для всіх. От подумай: у ній виграє той,

хто вб'є найбільше людей. Геть не скидається на виграш. Програшем для всіх є й помста. Може здатися, що помстившись, виграєш, та насправді тільки собі нашкодиш.

Зазвичай програш для всіх трапляється, коли стикаються двоє людей із настановою виграшу для себе, програшу для інших. Якщо ти хочеш виграти за всяку ціну і хтось інший хоче виграти за всяку ціну, зрештою ви обоє програєте.

Програш для всіх також стається внаслідок нездорової одержимості іншою людиною, особливо часто – кимось, хто нам дуже близький. Саме так трапилося з одинадцятикласницею Олівією.

*Ми з Мергі були найкращими подругами з сьомого класу. Тієї миті, як ми познайомилися, це було так, немовби – бабах, ось моя подруга на все життя! Вона була вся така прикольна, бомбезна і в кишеню по слово не лізла. Ну, десь у глибині я теж почувалася кмітливою та прикольною, але ззовні більше виглядала скромною та замкнутою. Але Мергі бачила ту силу, що ховалася під моїм скромним виглядом, тому мені й було з нею так добре.*

*Та от яка штука: що старшими ми ставали (як-от коли перейшли в дев'ятий клас), то дужче мене гнітило, що я й далі така тихенька і замкнута, а Мергі й далі така яскрава і популярна. Я почувалася при ній бідною родичкою, і це мене дедалі більше діймало. Я заздрила Мергі, бо вона була найкмітливіша в класі й уся увага діставалася їй, і хлопці за нею увивалися, та й дівчата вважали її реальною класною. Я намагалася поводитись, як вона, щоб і до мене ставилися так, як до неї. Я не вміла бути собою.*

*Щоразу, як Мергі розповідала про щось хороше в своєму житті, я до неї огризалася. Нарешті одного дня я визвірилася на неї через якусь дрібницю, і в нас вийшла бучна сварка. І от Мергі така: «Якщо ми подруги, чому ти так мене ненавидиш?» А я й кажу їй, що зовсім не ненавиджу, просто мені заздрісно, що мій шарм, моя кмітливість, мої думки нічого не варті супроти її. Що порівняння явно не на мою користь. Коли я все це випалила, то зрозуміла, як по-дурному воно звучало і як несправедливо щодо Мергі. Вона ж була ні в чому не винна, просто була собою. Якийсь час у наших стосунках була чорна смуга, але Мергі таки пробачила мені мою заздрість, а я, здається, цілком позбулася прагнення змагатися з нею. Я усвідомила, що не мушу тягнути її додолу, аби самій почуватися добре. Просто радію, що поруч така класна людина, як вона. І щоб подобатися іншим, мені зовсім не обов'язково все повторювати за нею, для цього мені вистачає бути собою.*

На щастя, дружба Олівії та Мергі перейшла від програшу для всіх назад до виграшу для всіх. Але під загрозою може опинитися не тільки дружба:

якщо не пильнувати, стосунки між хлопцем і дівчиною теж можуть скотитися до програшу для всіх. Знайома картина. Двоє хороших людей починають зустрічатися, і спочатку все йде добре: всі у вигравші. Але з часом вони емоційно «приклеюються» одне до одного, стають взаємозалежними. У них виникає бажання володіти, з'являються ревності. Вони постійно потребують бути разом, торкатися, переконуватися, що все гаразд, – немовби вони власність одне одного. Зрештою ця залежність виявляється в них їхні найгірші риси. Вони починають сваритися, кидатися одне на одного і падають у штопор програшу для всіх. Тоді вже нікому не весело.

### ● ВИГРАШ ДЛЯ ВСІХ: ШВЕДСЬКИЙ СТІЛ – ІЖ ДОСХОЧУ

Виграш для всіх – це водночас і гарно, і нелегко. Я тебе не чавитиму, але й витирачкою для ніг тобі не буду. Ти дбаєш про інших і хочеш, щоб вони досягли успіху, але й про себе дбаєш і хочеш успіху собі. Виграш для всіх означає достаток. Ця настанова означає переконання, що успіху є вдосталь. Не так, що «або мені, або тобі», а так, що «і мені, і тобі». Не стоїть питання, кому перепаде найбільший шмат пирога: вистачить усім. Це – шведський стіл, їж досхочу.

Моя подруга Дон розповіла, як десятикласницею відкрила для себе силу мислення в дусі «виграш для всіх»:

*У школі я грала в жіночій баскетбольній команді. Як на мій вік, у мене добре виходило і зріст я мала достатній, щоб мене взяли в основний склад збірної школи, хоч я була тоді лише в десятому класі. Перевели в основний склад збірної і мою подругу Пем, теж десятикласницю.*

*Я мала свій «фірмовий» кидок, яким із трьох метрів стабільно влучала в кошик. Серйозно, спрацьовувало щоразу! За гру я проводила по чотири-п'ять таких кидків, завдяки їм я вже починала здобувати визнання. Звісно, Пем не дуже подобалося, що я стаю такою популярною, а тому вона свідомо чи несвідомо старалася не давати мені м'яча. Байдуже, якою відкритою я була, Пем уперто не пасувала мені та й усе.*

*Одного вечора після жадливої гри, у якій Пем майже увесь час не дала мені м'яча, я була зла як ніколи. Ми кілька годин розмовляли з татом на кухні. Я все йому розповіла і вилила всю злість, яку мала на Пем – подругу, що стала ворогом. І от після довгого обговорення тато каже мені:*



з усього, що спало йому на думку, найкращий варіант – щоразу, коли володітиму м'ячем, передавати його Пем. Щоразу. На мою думку, це було найдурніше, що я будь-коли від нього чула. Тато ж просто сказав мені, що це спрацює, попросив над цим подумати і вийшов. Але нічого я не подумала. Я була переконана, що це не спрацює, тож відкинула цю, з мого погляду, дурнувату татівську пораду.

Наступної гри я мала твердий намір відплатити Пем її ж монетою. Я думала, думала і надумала зіпсувати їй усю гру. Та щойно я вперше заволоділа м'ячем, як чую з трибуни тата. У нього був громовий голос, і хоч я під час гри відключалася від усього навколо, татів бас мені завжди було чути. Тієї миті, коли я спіймала м'яч, він заволав: «Дай їй м'яча!» На мить я завагалася – а потім зробила те, що вважала правильним. Хоч я й була відкрита для кидка, та знайшла поглядом Пем і передала їй м'яч. На якусь мить вона застигла, ошелешена, тоді розвернулася і закинула двоочковий. Біжучи майданчиком, щоб стати в захист, я переживала доти незвідане почуття: щиру радість з успіху іншої людини.

До того ж, я усвідомила, що завдяки моєму вчинку ми вирвалися вперед у грі. Гарно це було – відчувати, що перемагаєш. Усю першу половину гри я передавала Пем м'яча щоразу, коли володіла ним. Щоразу. Те саме й у другій половині; а сама робила кидки, тільки коли цього вимагали правила або коли була абсолютно відкритою.

Ту гру ми виграли, а в наступних іграх Пем почала пасувати мені так само часто, як і я їй. Наша командна співпраця стала набагато міцнішою – і наша дружба теж. Ми виграли більшість ігор того року і стали немовби легендою школи. Місцева газета навіть розмістила репортаж про наше вміння робити передачі й відчувати на майданчику одна одну. Загалом я здобула тоді більше очок ніж будь-коли до того.

Як бачиш, вигреш для всіх завжди дає більше, ніж було до того. Це – нескінченний шведський стіл. І Дон переконалася, якщо бажати вигрешу іншій людині, це насичує тебе добрими почуттями. Передавши той м'яч, Дон не втратила нагоду набрати очок, а навпаки, набрала їх ще більше. Вони обидві з Пем набрали більше очок і виграли більше ігор, ніж якби егоїстично не давали одна одній м'яча.

Цілком імовірно, що ти думаєш про вигреш для всіх частіше, ніж сам усвідомлюєш. Ось приклади настанови вигрешу для всіх.





- Нещодавно тебе підвищили на посаді в крамниці, де ти підробляєш. Ти ділишся славою й визнанням з усіма, завдяки кому це сталося.
- Тебе обрали на важливу посаду в учнівському самоврядуванні. Ти вирішуєш не плекати в собі «комплексу вищості», а тому ставишся до всіх однаково, навіть до аутсайдерів, які в ідальні сидять за столом самі.
- Твій найкращий друг вступив до того універу, куди й тобі хотілося вступити, але не вийшло. Хоча за себе тобі дуже прикро, ти щиро радієш за друга.
- Ти хочеш піти кудись повечеряти, подруга хоче піти в кіно. Ви разом вирішуєте стягнути собі фільм з Інтернету і замовити вечерю додому.

## Як навчитися думати про виграш для всіх

То як же це робити? Як радіти за друга, коли він вступив до вишу, а ти – ні? Як не почуватися гіршою за сусідську дівчину, в якій такі красиві риси обличчя? Як знайти такий розв'язок проблеми, щоб обоє були у виграді?

Можу запропонувати дві підказки. Перша – спочатку здобудь приватну перемогу; друга – унікай «злаякісної двійні». Повір, результати не забаряться.

### ● СПОЧАТКУ ЗДОБУДЬ ПРИВАТНУ ПЕРЕМОГУ

Усе починається з тебе. Якщо відчуваєшся невпевнено, якщо тобі ще не вдалося здобути приватну перемогу, думати про виграш для всіх буде нелегко. Ти й далі боятимешся інших. Тобі буде важко радіти з їхніх успіхів або ділитися з ними визнанням та славою. Невпевнені в собі люди легко стають ревнивими. Отака балачка Остіна зі своєю дівчиною – типова для невпевненої в собі людини:

– Емі, хто цей чувак, який весь час лайкає твої пости?

– Це ти про кого? Про Джона? Він мій давній друг, ми з ним ходимо в походи.

– А чого ти відповідаєш йому на кожен комент?

– Бо він мій друг, я його знаю бозна-відколи. Ми разом у молодшій школі вчилися.

– Чого ж він так на тебе заправ?

– Остіне, та нічого такого між нами нема. Він лайкнув зо дві фотки, та й усе.

– Ну, то хай від тебе відчепиться.

– Остіне, ти прекрасно знаєш, що я хочу бути лише з тобою. Мої друзі – це просто друзі.

Добре видно, що Остін не може спокійно пережити цю ситуацію – такий він невпевнений у собі й емоційно залежний від своєї дівчини. Йому варто почати з себе. Мірою того, як він робитиме вклади на свій ОР, братиме на себе відповідальність за власне життя, укладе свої плани, його впевненість і відчуття безпеки зростатиме і він почне отримувати від інших задоволення, а не набиратиметься страху. Відчуття безпеки – основа для мислення в дусі виграшу для всіх.

## ● УНИКАЙ «ЗЛОЯКІСНОЇ ДВІЙНИ»

Є дві звички, котрі, наче злякисні пухлини, поволі з'їдають нас зсередини. Це пара на ім'я «змагання і порівняння». Якщо її не позбутися, думати про виграш для всіх практично неможливо.

### Змагання

Буває й дуже здорова змагальність. Вона спонукає нас удосконалюватися, тягтися вперед і вгору. Без неї ми ніколи б не довідалися, до яких меж можемо дотиснути себе. Наприклад, слава олімпійських перемог, пов'язана саме з першістю в змаганнях, мотивує юнаків та дівчат тяжко працювати і показувати дивовижні спортивні результати. У світі бізнесу змагання конкурентів є рушієм інновацій та зростання.

Проте є у змагання й інша сторона, не така хороша. У кінофільмі «Зоряні війни» Люк Скайвокер довідується про позитивну енергію, звану «Силою», яка дає життя усьому. Згодом Люк зустрічається з лихим Дартом Вейдером і дізнається про «темну сторону Сили». Це там Дарт каже: «Ти не розумієш могутності темної сторони!»\* Отак є й зі змаганням. Воно має світлу сторону і темну сторону, обидві могутні. Різниця між ними ось у чому. Змагання є здоровим тоді, коли змагаєшся із собою, коли воно спонукає тебе тягтися вперед і вгору, досягати найкращого. Натомість воно стає нездоровим, коли свою самооцінку прив'язуєш до перемоги або коли намагаєшся вивищитися над іншими.

Слова, які прекрасно це передають, я знайшов у книжці «Внутрішня гра в теніс» знаменитого тренера Тімоті Гелвея. Ось що він пише:

*Коли змагання служить для того, щоб творити власний образ через співвіднесення себе з іншими, людина виявляє свої найгірші риси; тоді звичайні страхи та розчарування вкрай перебільшуються. Це наче вважати, що лише ставши найкращим з усіх, лише ставши переможцем, можна заслужити бажану любов та повагу. Діти, привчені міряти себе такою міркою, часто виростають у дорослих, якими рухає лише жага успіху, котра затьмарює все інше.*



\* «Зоряні війни VI: Повернення джедая». Переклад студії «1+1».

Один відомий тренер університетської команди якось сказав, що найгірші риси, які можуть бути у спортсмена, – це страх невдачі і непомирна жага перемоги, тобто настанова перемагати за всяку ціну.

Ніколи не забуду суперечки з молодшим братом, коли його команда виграла в моєї у пляжний волейбол.

– Не можу повірити, що ви у нас виграли, – здивовано похитую головою.

– Що ж тут неймовірного? Гадаєш, ти кращий спортсмен, ніж я?

– Звісно, кращий. Без образ, братику, але гляньмо у вічі фактам.

У спорті я досяг набагато більшого.

– Просто ти зациквився на своєму вузькому розумінні, що таке спортсмен. Якщо чесно, то кращий спортсмен я, бо стрибаю вище і швидше бігаю.

– Ой, гониш. Не бігаєш ти швидше. А стрибання – воно взагалі до чого? Візьми будь-який вид спорту, я тебе всюди взую.

– Та ти що? Хочеш спробувати?

– Запросто!

Потім, трохи охоловши, ми обоє відчули себе незрілими дядько-дітлахами. Нас спокусила темна сторона. А вона завжди залишає гідкий післямак.

Використовуймо змагання як еталон для оцінки самих себе. Припинімо змагатися за хлопців чи дівчат, друзів, статус, популярність, увагу – і просто насолоджуймося життям.



## Порівняння

Інший близнюк у двійні, такий самий злякисний, – порівняння. Коли порівнюєш себе з іншими, це не віщує нічого доброго. Чому? Бо в усіх нас різні графіки розвитку – соціального, розумового, фізичного. Всі ми печемо пироги по-різному, тож не треба тримати дверцята духовки відчиненими, щоб порівнювати, як наш пиріг росте порівняно із сусідським, – бо тоді він взагалі не виросте. Дехто з нас як тополя, що швидко йде в ріст, щойно її посадиш; а дехто – як бамбук, що не подає ознак зростання чотири роки, а на п'ятий виганяється на тридцять метрів.

Якось я чув таке пояснення. Життя – це немовби дистанція з перешкодами. Кожна людина має свою дистанцію, відокремлену від інших високим муром. На твоїй дистанції – саме ті перешкоди, які призначені для твого особистого зростання. Що воно дасть – вилазити на мур і підглядати, як там справи в сусіди чи які в нього перешкоди порівняно з твоїми? Це лише відвертатиме увагу від твоїх власних перешкод.

## БАМБУК



Вибудувати своє життя на основі того, де ти стоїш щодо інших, – не надто вдалий підхід. Якщо моя впевненість у собі залежить від того, що мій середній бал атестата вищий за твій або що мої друзі мають більшу популярність за твоїх, що буде, коли трапиться хтось із вищим балом чи популярнішими друзями? Порівнюючи себе з іншими, відчуваємося наче морська хвиля, яку вітер ганяє туди-сюди. То здіймаємося, то опадаємо: щойно почувалися кращими, а вже відчуваємось гіршими, щойно були впевнені в собі, а вже відчуваємо страх. Єдине порівняння, що йде на добро, – це коли порівнюємо власні досягнення із власними можливостями.

Акторка, співачка і авторка пісень Аріана Гранде завоювала Голівуд та Інтернет. Але навіть на вершині слави вона зберігає здорове ставлення до образу власного тіла та до порівнянь. За її словами, «дуже багато юних дівчат страждають від розладів харчування через низьку самооцінку і спотворений образ власного тіла... На мою думку, дівчатам важливо любити себе і ставитися до свого тіла з повагою».

Далі Аріана каже: «Деколи люди надзвичайно осудливі й зашорені до будь-кого, хто не такий, як всі, хто особливий. Саме тому в наші дні молоді так важко почувати себе добре у власній шкурі й не слухати тих, хто дражниться. Радійте, що ви – це ви. Любіть свої відхилення. Визнавайте свої дивацтва. Знайте: ви саме такі, як є – не менш досконалі за інших».

Хтозна, чи не завдяки цій здоровій настанові усі люблять Аріану та її музику і стільки людей стежить за нею в Твіттері. Сподіваймося, що ця мила акторка, співачка й танцюристка і надалі надихатиме інших.

Якось я розмовляв із дівчиною на ім'я Енн, яка кілька років не могла виплутатися з тенет порівняння. Ось її послання тим, хто теж упіймався:

*Мої проблеми почалися в десятому класі, коли я пішла до престижної школи. Більшість учнів там були при грошах. Від того, як людина виглядає і вдягається, залежало все. Ото було найважливіше питання: «Хто в чому нині прийшов?» Було повно неписаних правил щодо одягу: не можна двічі підряд ходити в тому самому, не можна носити те саме, що хтось інший. Фірмові етикетки, дорогі джинси – ось довкола чого все крутилося. Конче було мати всі кольори і всі фасони.*

*У мене був хлопець з одинадцятого класу. Моїм батькам він не дуже подобався. Спочатку в нас були хороші стосунки, але вже невдовзі він*

дедалі частіше змушував мене ніяковіти, кажучи речі на зразок: «От чого ти не можеш виглядати як вона?», «Чого ти така товста?», «Тобі змінитися б трішки, і будеш така, як треба».

І я повірила своєму хлопцеві. Дивилася на інших дівчат і намагалася збагнути, чим саме я гірша за них. Хоча в мене шафа ломилася від одягу, пригадую, який мене охоплював розпач, коли я не знала, що вдягнути. Я навіть почала красти по крамницях, бо хотіла мати найкраще та наймодніше. Невдовзі те, з ким я, як виглядаю, у що вбрана, вже цілковито визначало, ким я є. І мені завжди здавалося, що не дотягую – ні до кого.

У намаганні якимось дати собі раду, я вдарилася в обжирання й вичищення. Їжа давала мені заспокоєння, а звільнення від неї – якимсь викривлене відчуття, наче я володію ситуацією, адже я так боялася бути товстою, хоч товстухою геть не була. Дуже швидко вичищення зайняло важливе місце в моєму житті. Я блювала по тридцять-сорок разів на день. Я робила це в шкільному туалеті та скрізь, де було можливо. Це була моя таємниця. Я не наважувалася розповісти батькам, щоб не засмучувати їх.

Пам'ятаю, якимось одна популярна компанія запросила мене піти з ними на футбол. Їм усім було по шістнадцять – на цілий рік старші за мене! Ми з мамою з ніг збилися, шукаючи мені найкраще вбрання. І от я кілька годин просиділа біля вікна в очікуванні, а вони так і не заїхали по мене! Я почувалася нікчемною. У голову лізло: «По мене не заїхали, бо я не досить класна або не так виглядаю».

Врешті-решт справа дійшла краю. Під час виступу у шкільній виставі я зненацька відчула запаморочення і просто на сцені зомліла. Очуняла в гримерці, мама була поруч. Я прошепотіла: «Мені потрібна допомога».

Визнати, що в мене проблема, – то був перший крок до зцілення, яке зайняло кілька років. Тепер, коли озираюся на ті часи, не віриться, що могла до такого докотитися. Для щастя нічого не бракувало, а я почувалася такою нещасною. Я була гарненькою, талановитою, здоровою дівчиною, але мене затягнули у світ порівнянь, змусили відчувати себе недолугою. Я хотіла б докричатися до всіх молодих людей: «Ніколи, ніколи не робіть такого з собою! Воно того не варте».

Ключовим для мого зцілення було знайомство зі справді особливими друзями. Вони дали мені відчуття, що моя цінність – у тому, хто я, а не в чому я ходжу. Вони казали мені: «Тобі цього не треба. Ти варта кращо-го». І я почала змінюватися – заради самої себе, а не тому, що хтось сказав мені змінюватися, щоб бути гідною його любові.

Перлина мудрості, що криється в цій історії: не роби такого. Кидай цю звичку – порівнювати себе з іншими: вона затягує не менше ніж алкоголь чи наркотики. Тобі не конче виглядати чи вдягатися як модель, щоб бути на рівні. Ти же знаєш, що насправді важливо. Не давай себе втягнути

в цю гру і не переймайся аж надто своєю популярністю в підлітковому віці: більша частина життя минає вже опісля.

## ● ПЛОДИ МИСЛЕННЯ В ДУСІ ВИГРАШУ ДЛЯ ВСІХ

Я давно відучився недооцінювати можливості, які відкриває виграш для всіх. Ось досвід Енді:

*Спочатку я в отому виграші для всіх не бачив сенсу. Та якось спробував застосувати цю настанову на роботі, де підпрацьовую після школи, і був просто приголомшений. Відтоді вже другий рік її застосовую, і деколи аж лячно, наскільки вона потужна. Знати б мені про неї раніше! Завдяки їй я розкрив свої здібності лідера, навчився братися до роботи з думкою: «Ану ж, зробімо, щоб працювалося веселіше, щоб і я, і працедавець були у виграші!» Тепер ми з начальницею принаймні раз на місяць сідаємо і обговорюємо, що на фірмі не допрацьовано і що я взявся б допрацювати.*

*І от під час останньої нашої зустрічі вона каже: «Знаєш, я завжди дивуюся, як ми спромоглися позатикати ті всі дірки. Вражає, як ти шукаєш нагоду докластися і як стараєшся показати результат». А тоді підвищила мені платню на долар за годину.*

Повір, ота штука з виграшем для всіх передається як вірус! Якщо ти людина з великим серцем, віддано допомагаєш іншим досягнути успіху, ділиш своїм визнанням з іншими, – ти притягуватимеш друзів, як магніт. От поглянь: хіба ж тобі не до серця люди, які зацікавлені в твоєму успіху і бажають тобі перемоги? Тобі ж хочеться допомагати їм навзаєм, хіба ні?

Мислення в душі виграшу для всіх спрацьовує майже в кожній ситуації: від залагодження серйозних конфліктів з батьками до рішення, хто вигулюватиме собаку. Спостереження, яким поділився Бен, підтверджує це:

*Батьки дозволяють нам з сестрою користуватися сімейним планшетом лише по годині на день. Спочатку ми сварилися, хто візьме його перший, бо обом хотілося чи то пошукати щось для домашнього завдання, чи просто зайти на Твіттер або переглянути запис якоїсь телепрограми. І от ми вирішили спробувати по-іншому: щодня чергуватися, хто перший візьме планшет. А потім ми навіть деколи твітили або переглядали відео разом, так було ще веселіше.*

Проте буває, що хоч як стараєшся, знайти виграшний для всіх розв'язок не виходить. Або ж людина може так учепитись у виграш для себе, програш для інших, що з нею й справи мати не хочеться. Таке трапляється. У таких ситуаціях не треба самому вдаватися до нечесних прийомів (виграш для себе, програш для інших), але й давати лізти собі на голову не варто (програш для себе, виграш для інших). Або наполягай на виграшеві для всіх, або кажи, що діла не буде. Інакше кажучи, якщо не знаходиться розв'язку, прийняттого для вас обох, виходь із гри: діла не буде.

Наприклад, якщо ви з другом не можете погодитися, чим зайнятися ввечері, то, ніж робити щось небажане, ліпше того вечора попроситися, а зустрітися іншим разом. Або ж якщо у вас із хлопцем чи дівчиною ніяк не виходить побудувати виграшні для обох стосунки, вам, мабуть, краще визнати, що діла не буде, і розійтися. Це в усякому разі ліпше, ніж виграш для себе, програш для іншого, або програш для себе, виграш для іншого, або, що найгірше, програш для всіх.

Цікавою історією поділився п'ятнадцятирічний Браян, який довідався про виграш для всіх від тата:

*Торік ми з моїм другом Стівом хотіли трохи підзаробити на літніх канікулах. Отож ми розпочали свою справу: підстригали газони і мили вікна. Навіть придумали прикольну назву для нашого бізнесу: «Коротко і ясно».*

*У Стівових батьків був приятель, якому треба було помити вікна, і от уже невдовзі про нас розійшлася чутка і ми почали одержувати нові замовлення.*

*На татовому комп'ютері ми змакетували невеличкий формуляр, назвавши його «Угода про виграш для всіх». Коли приходимо додому до клієнта, то вимірюємо вікна і складаємо кошторис. Ми чітко даємо зрозуміти, що за визначену ціну вікна будуть чисті. Потім пропонуємо клієнтові підписати угоду у спеціально відведеній графі. Якщо ми не справляємося з роботою, він нас більше не найме. Закінчивши, просимо клієнта оглянути і прийняти роботу. Ми хочемо, щоб у нас бачили відповідальних виконавців.*

*А ще у нас є фонд розвитку «Коротко і ясно». Відколи ми почали заробляти гроші, ділимо їх порівну, а частину відкладаємо, щоб купувати причандалля для миття вікон. Наші клієнти задоволені, бо в них чисті вікна – отже, вони у виграші. А ми, у свої п'ятнадцять років, маємо нагоду заробити трохи грошей – отже, і ми у виграші.*

## **Як почувашся?**

Розвинути в собі настанову виграшу для всіх нелегко, але тобі має вдатися. Якщо зараз ти мислиш у душі виграшу для всіх у 10 відсотках випадків, почни мислити так у 20 відсотках випадків, потім у 30 відсотках і так далі. Зрештою воно ввійде у звичку, і ти робитимеш це, навіть не задумуючись. Воно стане частиною тебе.

Мабуть, найнесподіваніша перевага мислення в душі виграшу для всіх – те, як добре від цього почувашся. Одна з моїх улюблених історій, які ілюструють могутність мислення в душі виграшу для всіх, – це історія Жака Люссерана, викладена в його автобіографії «І сталося світло». Ось як її стисло підсумували редактори журналу «Парабола», автори передмови:



«Жак народився в Парижі 1924 року. На початок німецької окупації йому було п'ятнадцять, а в шістнадцять він створив і очолив підпільний рух опору... який попервах налічував п'ятдесят двох хлопців... а за рік виріс до шестисот. Це само собою видатне досягнення; але додаймо, що з восьми років Жак був цілковито незрячим».

Попри повну сліпоту, Жак усе ж умів бачити – по-іншому. «Я побачив світло і далі бачив його, хоч і сліпий... Я відчував, як світло підноситься, розливається, спочиває на предметах, надає їм форми, потім покидає їх... Я жив у потоці світла». Він називав той потік світла «свою таємницею».

І все ж бували моменти, коли Жакове світло покидало його і він опинявся в мряці. Це траплялося щоразу, як він починав мислити в дусі виграшу для себе, програшу для інших. Ось як він сам це описує:



«Коли в іграх з однолітками в мене раптом з'являлося непереборне прагнення виграти, стати першим за всяку ціну, я відразу переставав бачити. Мене дослівно огортав туман чи дим.

Більше я не міг дозволити собі бути заздрисним чи неприязним, бо щойно я так поведився, мені на очі немовби лягала пов'язка, мене спутувало по руках та ногах і викидало геть. Зненацька відкривалася чорна діра, і я опинявся всередині неї, безпомічний. Та коли я був радісний і погідний, коли ставився до людей з довірою та доброзичливістю, винагородою мені було світло. Чи варто дивуватися, що я з юних літ привчився любити дружбу та злагоду?»

Справжньою перевіркою, чи мислиш ти в дусі виграшу для всіх, чи в дусі котроїсь з альтернатив, є те, як ти почувасяшся. Мислення в дусі виграшу для себе, програшу для інших чи програшу для себе, виграшу для інших затуманює твої судження і сповнює тебе негативом. Ти просто не можеш собі дозволити цього! І навпаки, як виявив Жак, мислення в дусі виграшу для всіх сповнить твоє серце радісними й погідними думками. Воно дасть тобі впевненість. Воно огорне тебе світлом.

### ДАЛІ В ПРОГРАМІ

У наступному розділі я поділюся секретом, як зачепити батьків за живе – у позитивному сенсі. Рухайся далі!



## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ

- 1 Вияви, у якій ділянці твого життя доводиться боротися з порівняннями. Одяг? Зовнішність? Друзі? Увага протилежної статі? Таланти? Щось інше?

У чому найбільше доводиться боротися з порівняннями:

.....

- 2 Коли займаєшся спортом чи граєш у змагальні ігри, поведься по-спортивному. Після матчу або гри зроби комплімент комусь із команди суперника.

- 3 Якщо хтось заборгував тобі гроші, не бійся приязно нагадати про це. «Слухай, пам'ятаєш, я тобі тамтого тижня позичав десятку? Вони мені б найближчими днями придалася». Мисли в душі виграшу для всіх, а не програшу для себе, виграшу для інших.



- 4 Пограй у якусь гру заради задоволення, не дбаючи, виграєш чи програєш.

- 5 Наближається важлива контрольна? Організуй групу підготовки, де можна буде ділитися думками одне з одним. Усі покажуть кращий результат.

- 6 Наступного разу, коли хтось із твого кола досягне успіху, щиро порадій за цю людину замість заздрити, що це не ти.



- 7 Подумай, як ти загалом ставишся до життя: в душі виграшу для себе, програшу для інших; програшу для себе, виграшу для інших; програшу для всіх чи виграшу для всіх? Як це ставлення впливає на тебе?

- 8 Поміркуй, яка людина може бути для тебе зразком націленості на виграш для всіх. Що саме захоплює тебе в цій людині?

Людина: .....

Що саме захоплює в ній: .....

- 9 Чи не побудовані твої стосунки з людиною протилежної статі на програві для тебе, виграві для неї? Якщо так, подумай, що потрібно, щоб вони були вигравні для вас обох. Якщо ж це неможливо, відважся визнати, що діла не буде, і розірви ці отруйні стосунки.

Звичка

5

Старайся  
зрозуміти  
**ІНШИХ,**  
потім шукай  
розуміння



У тебе  
два вуха  
й один рот...  
Агов!

**Перед** тим як увійти в чиєсь становище, я маю покинути власне.  
НЕВІДОМИЙ

Скажімо, ти купуєш новий телефон. Продавець питає:

– Який саме тип смартфону вас цікавить?

– Ну, я шукаю щось ціною приблизно...

«Здається, я знаю, що вам треба, – перебиває він. – Оцей, останньої моделі, всі беруть. Можете мені довіритись.»

Він кидається геть, потім повертається з найпласкішим, найлискучішим смартфоном, який тобі доводилося бачити.

– Ви тільки гляньте на цю лялю!

– Так, гарний телефон. Але це не зовсім те, що мені потрібно. Він мені буде не по кишені.

– Та це зараз найгарячіша пропозиція, беріть, поки не розпродали!

– Та ні, дякую. В мене нема грошей.

– Чесне слово, вам сподобається! Ця річ варта своєї ціни!

– Але я...

– Послухайте. Я вже десять років продаю смартфони. Кажу вам, не пошкодуєте.

Чи захочеться тобі після цього знову йти до тієї крамниці? Певно, що ні. Неможливо довіряти людям, які пропонують тобі щось, не розі-

бравшись до пуття, чого ти потребуєш. Та чи спадало тобі на думку, як часто ми робимо те саме в нашому спілкуванні?

– Привіт, Міссі. Щось ти як у воду опущена. Що сталося?

– Лілі, ти не в'їдеш. Будеш думати, що я якась дурапа.

– Та ні, не буду. Скажи, що сталося. Я вся увага.

– Ой, не знаю.

– Та ну, колися. Мені ти можеш розказати.

– Ну, добре... Еее... Бачиш, у нас із Тайроном воно вже не так, як раніше.

– А я казала тобі з ним не зв'язуватися! Я так і знала, що цим закінчиться.

– Та справа не в Тайроні...

– Послухай, Міссі, на твоєму місці я просто забула б його і рухалася далі!

– Лілі, зі мною все зовсім не так.

– Повір мені, я знаю, що з тобою. Я минулого року пройшла через те саме із Заком. Хіба не пам'ятаєш? Практично цілий рік пішов коту під хвіст!

– Все, Лілі, зам'яли.



– Міссі, я просто хочу тобі допомогти. Я справді хочу зрозуміти, що з тобою. Давай, розкажуй.

Так, ми схильні злинути з неба, наче Супермен, і почати розв'язувати людині проблему, навіть не розібравшись, у чому та проблема полягає. Ми просто не вміємо слухати. Як каже індіанське прислів'я: «Слухай, щоб твій язик не оглушував тебе».

У чому ж ключ до порозуміння з людьми і впливу на них? Його можна підсумувати одним реченням: «Старайся зрозуміти інших, потім шукай розуміння». Інакше кажучи, спочатку слухай, потім говори. Це і є Звичка 5, і вона реально спрацьовує. Якщо засвоїш цю просту звичку – дивитися на речі з точки зору іншої людини перед тим, як викласти власну, – перед тобою відкриється цілий новий світ порозуміння.



## Чого людина найдужче прагне в своєму серці

Що ж ця звичка ключова у спілкуванні? Бо людина в своєму серці найдужче прагне, щоб її зрозуміли. Кожен хоче, щоб його поважали й цінували таким, який він є – як унікальну, неповторну, невідтворю (принаймні поки що) особистість.

Люди відкривають свої вразливі місця лише тоді, коли відчувають щиру любов та розуміння. Відчують їх від тебе – нарозказують тобі в досталь і навіть більше. Оця історія про дівчину з розладом харчування показує могутню силу розуміння іншого:

*На час мого знайомства з Джулі, Пем і Лейвон, моїми сусідками по кімнаті на першому курсі універу, я вже була анорексичкою зі стажем. Два останні класи школи я тільки й думала, що про вправи та дієти, торжествуючи з приводу кожного зігнаного грама. У вісімнадцять років при зрості метр сімдесят два я важила нещасних 43 кілограми. Ходячий скелет.*

*Багато друзів я не мала. Постійне самообмеження робило мене дратівливою та в'дливою; воно так виснажувало, що я була нездатна навіть підтримувати балачку. Звісно, про участь у шкільних подіях не було мови. Здавалося, в мене жодних спільних зацікавлень із жодним зі знайомих мені однолітків. Жменька вірних друзів усе ж вперто боролися за мене, намагалися хоч якось допомогти, але я просто глушила їхні напучування щодо моєї ваги, списуючи все на заздрощі.*

*Батьки пробували підкупити мене новими шмотками. Доколупували, вимагали їсти при них. Коли я відмовлялася, тягали по лікарях, терапевтах і всяких спеціалістах. Я почувалася нещасною, думала, так буде все життя.*

Потім я поїхала вчитися в універсі. За жеребкуванням мені випало поселитися в гуртожитку разом із Джулі, Пем та Лейвон – і то був таки щасливий жереб, бо ці троє дівчат повернули мені відчуття, що життя чогось варте.

Ми мешкали у крихітному блоці. Весь мій чудернацький режим харчування і невротичні заняття вправами були на видноті. Напевне, вони мали мене за ненормальну – з моєю худорбою, синцями, поріділим волоссям, кістками, що випирали на стегнах та ключицях. Коли дивлюся на фото себе вісімнадцятирічної, уявляю, як можна було жахнутися, побачивши мене.

Проте вони не жахнулися. Вони не ставилися до мене як до неповноцінної. Не було напучувань, примусу їсти, пліток, залякувань. Я навіть трохи розгубилася.

Майже відразу я стала для них своєю – єдине, що не їла. Ми разом ходили на заняття, разом шукали підробітку, разом робили вечорами пробіжку, разом дивилися телевізор, разом тусувалися по суботах. Уперше моя анорексія не була в центрі уваги. Натомість ми проводили цілі вечори в розмовах про свої родинні справи, мрії, тривоги.

Просто дивовижно, як багато в мене було з ними спільного. Уперше за довгі роки я відчула, що мене розуміють. Я бачила, що мене намагаються по-людськи зрозуміти, а не кидаються розв'язувати мою проблему. Для цих трьох дівчат я не була анорексичкою, яка потребує лікування. Я була просто четвертою в їхній компанії.

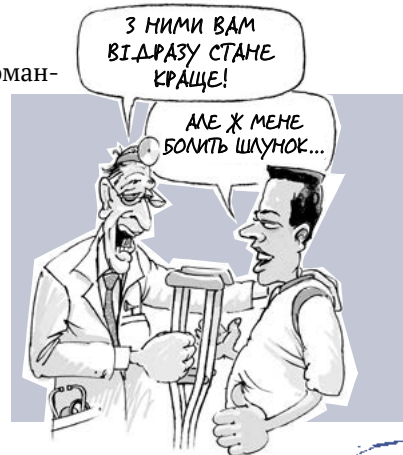
Дедалі більше почуваючи себе серед своїх, я починала приглядатися до дівчат. Вони були веселі, привабливі, кмітливі – але, бувало, поїдали десерти просто з миски. Якщо у мене з ними стільки спільного, чому і я не можу нормально їсти тричі на день?

Пем, Джулі та Лейвон ніколи не вказували мені, як зцілитися. Вони щодня показували це на собі. А ще вони справді старалися зрозуміти мене, перш ніж намагатися вилікувати. Наприкінці першого семестру вони вже накривали на стіл і для мене. І я відчувала, що мені за тим столом раді.

Подумати тільки, який вплив мали ті троє дівчат на четверту! А все тому, що вони спробували зрозуміти її замість осуджувати. Цікаво, що коли дівчина відчула розуміння, а не осуд з їхнього боку, вона відразу підпустила їх до себе і дала на себе вплинути. Порівняй з тим, що могло б бути, якби її сусідки по кімнаті стали в проповідницьку поставу.

Чи доводилося тобі чути вислів: «Людяма байдуже, скільки ти всього знаєш, аж поки не дізнаються, наскільки тобі не байдуже до них»? Це чистісінька правда. Пригадай собі ситуацію, коли якась людина не зуміла неспішно вислухати й зрозуміти тебе. Чи дуже тобі хотілося прислухатися до неї?

Коли я грав в університетській футбольній команді, у мене якось дуже розболілася рука в біцепсі. Виглядало, що справа серйозна. Я перепробував чимало різних засобів – прикладання льоду, вигрівання, масаж, вправи з тягарями, проти-запальні препарати – та ніщо не допомагало. Отож я пішов до одного з наших досвідченіших спортивних медиків і почав описувати свої симптоми, та він, не дослухавши, перервав: «Усе зрозуміло, я такого надивився. Роби те-то і те-то». Я хотів розповісти йому більше, але він був переконаний, що вже знає, в чому проблема. Мені дуже кортіло сказати йому: «Хвилиночку. Вислухайте мене, будь ласка. Здається, ви не розумієте, в чому річ».



Легко здогадатися, що від процедур, які він призначив, рука розболілася ще гірше. Він так і не спромігся мене вислухати, а я так і не відчув, що мене зрозуміли. Втративши довіру до цього медика, я щоразу, одержавши травму, будь-що-будь намагався уникнути його. Я не довіряв його приписам, бо він не поставив діагнозу. Мені було байдуже, скільки він усього знає, бо він не зумів показати своєї небайдужості.

Ти можеш показати, що тобі не байдуже, просто завдавши собі трудно терпляче вислухати людину без суджень та порад. З оцього віршика видно, як людям хочеться, щоб їх вислухали:

#### *ПРОШУ, ВИСЛУХАЙ*

*Коли я прошу вислухати мене,  
а ти починаєш давати поради,  
ти не робиш того, що я прошу.*

*Коли я прошу вислухати мене,  
а ти починаєш розповідати,  
чому мені не варто так почуватися,  
ти топчешся по моїх почуттях.*

*Коли я прошу вислухати мене,  
а тобі кортить зробити щось,  
щоб розв'язати мою проблему,  
ти, як не дивно, підводиш мене.*

*Вислухай! Все, що я прошу – вислухай.*

*Не кажи їй не роби нічого – просто почуй мене.*

#### ● П'ЯТЬ СТИЛІВ ФАЛЬШИВОГО СЛУХАННЯ

Щоб зрозуміти когось, треба цю людину вислухати. Ото несподіванка! Проблема в тому, що більшість із нас не знає, як саме треба слухати.

От уяви. Вибираєш ти собі предмети на наступний навчальний рік. Відкриваєш розклад і дивишся, що тобі підходить. «Та-а-ак... Ану, погляньмо... геометрія... творче письмо... основи риторики... англійська література... слухання... Чекай-чекай, слухання? Слухання – це такий предмет? Жартуєш, чи що?»

Дивна несподіванка, чи не так? А насправді ми не мали б дивуватися: слухання – одна з наших чотирьох основних форм спілкування поряд із читанням, письмом і мовленням. І якщо подумати: ми мало не з пелюшок вчимося краще читати, краще писати, краще говорити, але чи доводилося тобі бувати на заняттях, де вчать краще слухати?

У розмові ми рідко прислухаємося до інших, бо зазвичай надто зайняті формулюванням відповідей, винесенням суджень або просіюванням сказаного крізь наші власні парадигми. Нам дуже притаманно послуговуватись одним із п'яти стилів фальшивого слухання:

### П'ять стилів фальшивого слухання

- Витання в космосі
- Вдаване слухання
- Вибіркове слухання
- Дослівне слухання
- Самозосереджене слухання

*Витання в космосі* – це коли хтось до нас говорить, але ми ігноруємо цю людину, бо думками блукаємо десь в іншій галактиці. Можливо, людина каже нам щось дуже важливе, але ми

надто заглиблені у власні роздуми. Так, кожен, буває, замріюється, але якщо це стається надто часто, можна заробити репутацію причмеленого.

*Вдаване слухання* трапляється частіше. Ми так само не дуже звертаємо на людину увагу, але принаймні вдаємо, що слухаємо її, час від часу вставляючи начебто глибокодумні репліки на зразок: «так-так», «ага», «класно», – або пересипаючи розмову смайликами під час спілкування в Інтернеті. Зазвичай люди вловлюють це і відчувають, що їх не вважають за потрібне вислухати.



*Вибіркове слухання* – це коли ми звертаємо увагу в розмові лише на те, що нам цікаво. Наприклад, друг намагається поділитися з тобою, як воно – жити в тіні зразкового брата, що служить у війську. «Військо» – єдине, що до тебе дійшло, і от ти вже вмикаєшся: «Ага, у війську! Я от також останнім часом про це подумую». Якщо завжди говориш лише про те, про що хочеться говорити тобі, замість того, про що хочеться говорити співрозмовникові, тобі ледве чи вдасться зав'язати з кимось міцну дружбу.

*Дослівне слухання* трапляється, коли ми такі звертаємо увагу на те, що людина каже, але прислухаємося лише до її слів – але не до міміки та жестів, не до почуттів, не до смислів. Внаслідок цього ми не вловлюємо, що ж насправді людина хоче сказати. От, наприклад, твоя подруга Кім питає тебе: «Як тобі Роналдо?» Ти відповідаєш: «Досить класний, як на мене». Але якби в тебе було більше чутливості, якби тобі вдалося вловити, з якою мімікою та жестами і яким тоном це було сказано, то вдалося б почути, що насправді вона сказала: «Як гадаєш, я Роналдо подобаюся?» Якщо зосереджуватися лише на словах, ледве чи вдасться вловити ті емоції, що ховаються в глибині людського серця.

*Самозосереджене слухання* буває тоді, коли ми на все дивимося з нашої точки зору. Замість того щоб увійти в чийсь становище, ми вперто залишаємось у своєму. Оце тоді вигулькує фраза: «Як я тебе розумію!» Насправді ж ми людини не розуміємо: ми розуміємо себе і гадаємо, що інша людина думає так само, як ми, – подібно до того продавця, який вважає, що ти маєш купити телефон найновішої моделі, щоб він міг ліпше заробити. Самозосереджене слухання часто виливається у мірнання зі співрозмовником, немовби ваша розмова – то якесь змагання: «Кажеш, у тебе був поганий день? Та це ще дрібниці! Ось послухай, що було зі мною!»

Слухаючи лише з власної позиції, ми зазвичай відповідаємо одним із трьох способів, які спонукають нашого співрозмовника відразу замикатися. Ми виносимо судження, ми пхаємося з порадами, ми ліземо в душу.

*Виносити судження.* Деколи, слухаючи інших, ми подумки виносимо судження про цих людей і про те, що вони кажуть. Але якщо ми зайняті тим, що виносимо судження, то насправді не слухаємо, чи не так? Люди не хочуть, щоб їх судили; вони хочуть, щоб їх вислухали! Зауваж, як мало в поданій нижче розмові слухання і як багато судження в думках слухача (щі його думки взято в дужки).

Пітер: *Ми з Катрін учора просто чудово провели час.*

Карл: *Ого, клас! (Із Катрін? Чого з нею взагалі водитися?)*

Пітер: *Я їй не знав, яка вона прикольна і бомбезна!*

Карл: *Та ну? (О, пішло-поїхало. Та для тебе кожне дівчисько, яке вділить тобі трохи часу, вже шикарне!)*

Пітер: *Кажу тобі, чувак! Думаю запросити її на бал.*



Карл: *Я думав, ти збираєшся запросити Джессіку. (Ти що, здурів? Куди там тій Катрін до Джессіки!)*

Пітер: *Ну, збирався, шаршиш? Але тепер я весь запав на Катрін.*

Карл: *Що ж, тоді запрошуй її. (Ясно, що завтра передумаєш).*

Карл був так зайнятий судженнями, що не почув і слова з того, що намагався сказати йому Пітер, і втратив нагоду зробити вклад на РС із ним.

Пхатися з порадами. Це буває тоді, коли ми «радімо з власного досвіду». От як батьки, що втирають тобі на тему «коли ми були в твоєму віці».

Молодша сестра каже братові, сподіваючись, що її вислухають:

«Ненавиджу нашу нову школу. Відколи ми переїхали, почуваю себе ізгоєм. Хотілося б уже знайти тут нових друзів».

Замість вислухати і зрозуміти її, брат відштовхується від власного досвіду й каже: «Та ні, просто тобі треба знайомитися з новими людьми: запишися в спортивну секцію чи на гурток, ось як я».

Сестра не потребувала від свого доброзичливого брата порад, хай яких хороших. Вона просто хотіла, щоб її вислухали!

Допіру відчувши, що її розуміють, вона була б готова прийняти пораду. Старший брат профукав прекрасну нагоду зробити великий вклад на РС із сестрою.

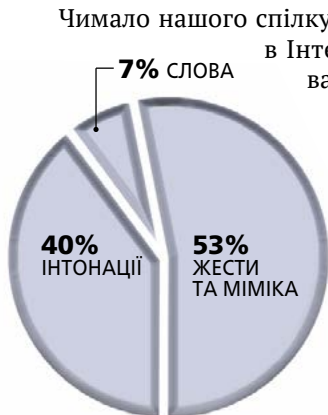
Лізти в душу. Таке трапляється, коли намагаєшся витягнути з людини, що вона думає й почуває, коли вона ще не готова цим ділитися. Напевне, й тобі лізти в душу. Батьки постійно роблять це з підлітками. Ось, наприклад, твоя мама із щонайкращими намірами намагається з'ясувати, що коїться в твоєму житті. Але оскільки тобі зараз не до розмов, мамині намагання сприймаються радше як домагання, і ти замикаєшся від неї.

- Привіт. Як там нині школа?
- В порядку.
- Як тобі пішла контрольна?
- Нормально.
- Як друзі?
- Добре.
- Щось плануєш нині на вечір?
- Та ні, нічого такого.
- Зустрічаєшся з якимись гарненькими дівчатами?
- Ні. Мамо, будь ласка, просто дай мені спокій.



Допитів ніхто не любить. Ставиш багато питань, а відповідей катма? Мабуть, ти лізеш людині в душу. Деколи люди просто не готові відкритися, їм не до балачок. Навчися бути добрим слухачем, умій вислухати людину тоді, коли для цього є слухна нагода.

## ● ЩИРЕ СЛУХАННЯ



Чимало нашого спілкування тепер відбувається через есемески та в Інтернеті. Але коли маєш сказати комусь щось важливе, на мою думку, краще поговорити особисто: тоді не буде непорозумінь. На щастя, ми з тобою ніколи не скочуємося до фальшивого слухання, правда ж? Ну, може коли-не-коли. На щастя, існує вища форма слухання, яка веде до справжнього порозуміння. Ми називаємо її «ширим слуханням» і дуже хочемо, щоб воно стало загальноповсюдною практикою. Але для того, щоб досягти щирого слухання, три речі маєш робити по-іншому.

По-перше: слухай очима і серцем, а не тільки вухами. Слухати тільки вухами недостатньо, бо у словах, які ми промовляємо, полягає лише 7% спілкування. Решта – у міміці та жестах (53%) і в тому, як ми вимовляємо слова, – в інтонаціях, у відображенні емоцій голосом (40%). Зауваж, наприклад, як можна змінити сенс речення самим лише наголосом на тому чи іншому слові.

**Я** не казав, що в тебе проблеми з поведінкою.

**Я** не казав, що **в тебе** проблеми з поведінкою.

**Я** не казав, що в тебе проблеми з **поведінкою**.

Саме тому, коли хочеш сказати комусь щось важливе, краще зроби це особисто, а не есемескою чи через Інтернет, щоб людина справді зрозуміла, що ти маєш на увазі. Дуже часто надіслане комусь текстове повідомлення на емоційно заряджену тему створює більше проблем, ніж розв'язує їх, бо люди швидко перескакують до висновків і «відчитують» те, чого ти геть не мав на увазі. Отож коли маєш сказати щось на дражливу, складну тему, краще зустрітися наживо.

Щоб почути те, що справді хочуть сказати інші люди, треба прислухатися і до того, чого вони не кажуть. Хоч якими непробивними люди можуть здаватися зовні, майже кожна людина всередині тендітна і має відчайдушну потребу, щоб її зрозуміли. Цю потребу добре відображено в одному з моїх найулюбленіших віршів.

## БУДЬ ЛАСКА... ПОЧУЙ ТЕ, ЧОГО Я НЕ КАЖУ

*Не обманюйся. Не обманюйся маскою, в якій я ходжу. Ходжу в тисячій масок, які боюся зняти; але жодна – не моя справжня суть. Моя друга приroda – мистецтво вдавання, але не дай увести тебе в оману.*

*...Може здатися, що я людина спокійна, і зовні, й всередині сонцесяйна та погідна; що впевненість – моє друге ім'я, а незворушність – улюблена гра; що мої води тихі, наді мною – чисте небо і мені вже нікого не треба. Але не вір цьому; будь ласка, не вір.*

*Розмовляю милим тоном поверхових балачок; усе, що кажу тобі, – насправді ні про що; говорю так, аби ніхто не почув, що всередині я криком кричу. Тож коли повторюю заїжджені слова, не обманюйся тим, що сказано; прислухайся уважно, спробуй почути несказане: те, що хочеться сказати і що треба сказати, щоб урятуватися, але що сказати я все не наважуся. Не люблю ховатися, чесно, не люблю; ненавиджу оту свою фальшиву гру.*

*Хочеться щирості, відвертості, хочеться бути собою, але я потребую твоєї допомоги: подай мені руку, навіть якщо здається, що мені воно ні до чого. Щоразу, як ставишся до мене ласкаво, привітно, зичливо, у моєму серці виростають крила. Маленькі крила, слабенькі крила, та все ж крила. Твоя чуйність, чутливість, співчутливість дає мені силу. Ти можеш мене оживити, хоч і буде трудно: відчуття нікчемності будує потужні мури. Та проти любові жодні мури нічого не вдіють, і саме в цьому полягає моя надія. Ламай ці мури твердою рукою – але хай рука буде чутлива: бо дитина тендітна, а я – це і є дитина.*

*Спитаєш, хто я? Хто ця дитина? Кожен чоловік, кожна жінка – людина.*

*По-друге, увійди в становище іншого. Щоб стати щирим слухачем, маєш покинути власне становище й увійти в становище іншого. Як сказав Роберт Берн, «запаху чужих мокасинів не уявити, доки не пройдеши у них мило». Мусиш постаратися глянути на світ очима іншої людини, відчути те, що відчуває вона.*

*Уявімо на хвилину, що все людство ходить у кольорових окулярах і в жодній людини їхній відтінок не повторюється. Ми з тобою стоїмо на березі ріки; я – у зелених окулярах, ти – у червоних.*

- Ух, як та вода зеленіє, – захоплююся я.*
- Зеленіє? Ти з глузду з'їхав, вона ж червона!*
- Ну, привіт. Ти що, дальтонік? Вона ж зелена-зеленюща!*
- Червона вона, придурку!*
- Зелена!*
- Ні, червона!*

*Багато хто розглядає спілкування як змагання: моя точка зору проти твоєї, правий хтось один. Насправді ж, оскільки виходимо з різних точок зору, ми обоє можемо мати рацію. До того ж, намагатися перемогти*

у спілкуванні – неумудро. Зазвичай це призводить до виграшу для себе, програшу для іншого або програшу для всіх; це – зняття коштів із РС.

Моя молодша сестричка якось переповила мені історію, почути від її подружки Тобі. Зверни увагу, як важливо увійти в становище іншого:

*Для мене найгірше в шкільному житті – добиратися до школи й зі школи автобусом. Більшість моїх друзів мали машини, але моя родина не могла собі дозволити окреме авто для мене, тож я мусила сідати на автобус або шукати, хто б мене підкинув. Деколи я телефонувала після школи мамі, щоб забрала мене, але вона так довго їхала, що можна було збожеволіти. Пам'ятаю, як часто я кричала на маму: «Що ти там так довго? Тобі байдуже, що я тут годинами чекаю!» Я ніколи не зважала на те, як воно було їй, чи була вона зайнята. Я думала тільки про себе.*

*І от одного дня я підслухала, як мама говорить про це з татом. Вона плакала і казала, як їй хотілося б, щоб ми могли купити мені машину, і як вона з усіх сил старається заробити трохи більше грошей.*

*Зненацька я поглянула на все зовсім з іншого боку. Я побачила в мамі живу людину, яка має почуття – страху, надії, сумніву, а ще великої любові до мене. Я пообіцяла собі, що ніколи більше не буду до неї грубою. Я навіть стала більше розмовляти з нею. Разом ми придумали, як знайти мені підріботок, щоб я могла заробити собі на машину. Вона навіть зголосилася возити мене на роботу й з роботи. Шкода, що я не зуміла почути її раніше.*

**По-третє: вдавайся до віддзеркалення.** Поводься як дзеркало. Що робить дзеркало? Воно не судить. Воно не дає порад. Воно лише відображує. Віддзеркалювати – це просто повторювати своїми словами те, що інша людина мовить і почуває. Віддзеркалення – це не копіювання. Копіювання – це коли повторюєш сказане слово в слово, як папуга.

- Ох, Томе. У мене зараз у школі поганющі справи.
  - У тебе зараз у школі поганющі справи.
  - Я фактично завалюю всі предмети.
  - Ти фактично завалюєш усі предмети.
  - Чувак, може досить перекривляти мене? Що з тобою таке?
- Ось чим різниться віддзеркалення від копіювання:



**КОПІЮВАННЯ – ЦЕ:**

повторювати слова

повторювати слово в слово

повторювати холодно і байдуже

**ВІДДЗЕРКАЛЕННЯ – ЦЕ:**

повторювати зміст

повторювати своїми словами

повторювати з теплом і співчуттям



Киньмо оком на буденну розмову і придивімося, як же працює оте віддзеркалення.

От нехай тато каже: «Ні, сину! Я не дозволяю взяти на вечір машину. І це моє останнє слово».

Типова «відповідь заради відповіді» на ці слова: «Та ти ніколи не дозволяєш мені брати машину. Завжди мене мусять підвозити. Мені це вже набридло!»

Така відповідь зазвичай призводить до гучної сварки, після якої обидві сторони почуваються не дуже добре.

Спробуй натомість повіддзеркалювати. Повторюй власними словами те, що інша людина каже й почуває. Ану ж, ще одна спроба.

– Ні, сину! Я не дозволяю взяти на вечір машину. І це моє останнє слово.

– Тату, бачу, я тебе розсердив.

– Звісно, розсердив! Ти так з'їхав у навчання, що про жодну машину не може бути мови.

– То ти переживаєш за мої оцінки?

– Так, переживаю. Ти же знаєш, як би мені хотілося, щоб ти вступив до університету!

– Універ – це для тебе важливо, правда?

– Я не мав змоги навчатися в університеті. Тому й заробляти ніколи не міг нормально. Так, гроші – це ще не все, але певен, нам би вони зараз дуже придалися. Я просто хочу, щоб тобі жилося краще.

– Ясно, я тебе розумію.

– Ти такий здібний, що мене просто бісить, коли ти так несерйозно ставишся до навчання. Можеш узяти машину, але тільки якщо пообіцяєш, що потім зробиш уроки. Це все, про що я прошу. Обіцяєш?

Бачиш, що сталося? Вдавшись до прийому віддзеркалення, хлопець зумів виявити, про що справді йшлося татові. Тато не стільки переймався тим, що син візьме машину, скільки синовим майбутнім і його легковажним ставленням до науки. Коли батько побачив, що син усвідомлює важливість добрих оцінок і вступу до університету, він дав задній хід.

Не могу гарантувати, що віддзеркалення завжди матиме такий бездоганний ефект. Зазвичай (хоч і не завжди) не все так просто. Тато міг відповісти: «Сину, радий, що ти мене розумієш. Тож сідай за уроки». Але я гарантую, що віддзеркалення стане вкладом на РС із тією людиною і що цим ти досягнеш більшого, ніж підходом «усе





Слухай, щоб твій  
язик не оглушував  
тебе.

ІНДІАНСЬКЕ ПРИСЛІВ'Я

або нічого». Досі мені не віриш? То спробуй. Гадаю, приємно здивуєшся.

**Застереження.** Якщо вдаватимешся до віддзеркалення, але насправді не прагнутимеш зрозуміти інших, вони це відчуватимуть і розумітимуть, що ти ними маніпулюєш. Віддзеркалення – це лише прийом, вершина айсберга. Його прихована під поверхнею маса – це твоє ставлення, твоє прагнення зрозуміти іншу людину. Якщо у тебе належне ставлення, але ти не володієш прийомом – не біда. Біда, коли навпаки. А от якщо і належне ставлення матимеш, і прийомом оволодієш – станеш майстром спілкування!

Ось кілька «віддзеркалювальних» фраз, якими можна скористатися у практиці щирого слухання. Пам'ятай: твоя мета – повторювати своїми словами те, що каже або думає чи почуває інша людина.

### Віддзеркалювальні фрази

- «Здається, ти вважаєш...»
- «Отже, наскільки я розумію...»
- «Бачу, ти гадаєш, що...»
- «Отже, ти кажеш, що...»

Важливе зауваження. Щире слухання доречно у свій час і у своєму місці. До нього варто вдаватися, коли мова про важливе чи дразливе питання, як-от чи справді друг потребує допомоги або чи маєте ви з коханою людиною проблему з порозумінням. Такі розмови потребують часу, їх неможливо приспішити. Однак щире слухання не буде доречно в буденній розмові чи принагідній балачці:

- Чувак, де тут туалет? Мені капець як треба.
- Отже, ти кажеш, що хвилюєшся, чи вдасться тобі вчасно знайти туалет.

### **Щире слухання в дії**

Погляньмо ще раз на ту сестру, яка потребує, щоб старший брат вислухав її, і я продемонструю, в чому особливість щирого слухання.

Сестра: «Ненавиджу нашу нову школу. Відколи ми переїхали, почуваю себе ізгоєм. Хотілося б уже знайти тут нових друзів».

Брат міг би відповісти котроюсь із оцих фраз:

«Поддай-но чіпси» (брат витає в космосі).

«Так-так, круто!» (брат слухає вдавано).

«До речі, про друзів. Мій друг Хуліо...» (брат слухає вибірково).

«Тобі треба знайомитися з новими людьми» (брат пхається з порадою).

«Зле стараєшся» (брат виносить судження).

«А як з оцінками, теж не дуже?» (брат лізе в душу).

Але розумний старший брат вдається до віддзеркалення:

«Нелегко тобі зараз у школі, еге ж?» (віддзеркалення).

«Паршиво. Я ж зовсім не маю друзів. А ще Табата, ота наша принцеса, постійно мене домахує. Я просто не знаю, що робити».

«Бачу, ти щось геть розгублена» (віддзеркалення).

«Та розгублена! Раніше я все була популярна, а тут раптом я така ніхто і звуть мене ніяк. Пробувала трохи познайомитися з народом, але щось воно мені не йде».

«Облом, мабуть» (віддзеркалення).

«Ага. Ти, певно, думаєш що я якась прибацана, але дякую, що вислухав».

«Та ні, все гаразд».

«І що скажеш мені робити?»

Вислухавши сестру, старший брат зробив величезний вклад на РС з нею. До того ж, сестра тепер відкрита для його порад. Тепер йому саме час спробувати донести свою думку, поділитися своїм баченням.

А ось що розповів хлопець на ім'я Енді:

*Я мав проблеми у спілкуванні з моєю дівчиною. Я дуже любив її, але через рік ми почали часто сваритися, і я справді боявся її втратити. Коли я довідався, як то треба розуміти інших, а потім шукати розуміння і як застосовувати рахунок стосунків у взаєминах з людьми, мені це дуже запало в душу. Я усвідомив, що завжди намагався тлумачити слова моєї дівчини на свій лад, а ніколи не слухав її по-справжньому, з відкритим серцем. Це усвідомлення врятувало наші стосунки: відтоді вже минуло два роки, а ми й далі разом, і наші стосунки набагато зріліші ніж у більшості пар, бо ми обоє покладаємося на Звичку 5. Ми застосовуємо її і до великих рішень, і до дрібних – як-от куди піти повечеряти. Коли я зі своєю дівчиною, то раз у раз повторюю собі подумки: «А тепер стули пельку і спробуй зрозуміти її».*

## ● ПОРОЗУМІННЯ З БАТЬКАМИ

Порозуміватися з людьми загалом нелегка штука, а коли йдеться про маму чи тата, то це справжнє плавання в буремних водах. Підлітком я досить добре ладнав із батьками, але деколи я був майже переконаний, що всередині них живуть якісь прибульці. Мені здавалося, що вони не розуміють і не поважають мене як особистість, а просто кидають на одну купу з рештою однолітків. Та хоч якими далекими часом можуть здаватися батьки, житиметься набагато краще, коли з ними порозумітися.



Якщо хочеш покращити стосунки з мамою чи татом (а заодно ще й здивувати їх), спробуй прислухатися до них, наче до друга. Так, це неабияке дивацтво – ставитися до батьків як до нормальних людей, та все ж варто спробувати. Ми знову й знову кажемо їм: «Ти мене не розумієш. Ніхто не розуміє мене», але чи тобі колись спадало на думку, що, може, це ти їх не розумієш?

Їм, знаєш, не солодко. Ти от маєш клопіт з друзями і з найближчою контрольною з історії, а вони – з начальством і з тим, як заплатити твоєму зубному. У них, як і в тебе, бувають дні, коли їх ображають на роботі і вони ховаються в туалеті, щоб поплакати. У них бувають дні, коли вони не знають, як оплатять рахунки. У мами можуть бути такі стреси на роботі, що ввечері вона просто неспроможна сісти й заспокоїтися. З тата можуть насміхатися сусіди через машину, на якій він їздить. Можливо, у мами з татом є нездійснені мрії, якими вони мусили пожертвувати, щоб здійснилися твої. Батьки – теж люди. Вони сміються і плачуть, їм буває боляче, вони, як і ми з тобою, не завжди вміють дати лад своєму життю.

Якщо завдаватимеш собі труда вислухати і зрозуміти батьків, стануться дві неймовірні речі. По-перше, ти глибше їх заважаєш. Пам'ятаю, коли мені стукнуло дев'ятнадцять, я вперше прочитав одну з татових книжок. Він був успішним автором, усі завжди казали мені, які в нього прекрасні книжки, але до того я ніколи не знаходив часу навіть заглянути в котрусь із них. «Ого, – подумав я, прочитавши ту першу книжку, – та мій тато розумака!» А я всі ті роки був переконаний, що розумніший за тата.

По-друге, набагато частіше добиватимешся в батьків свого. Це не якийсь маніпулятивний трюк, це загальний принцип: якщо батьки відчуватимуть твоє розуміння, вони охочіше дослухатимуться до тебе, будуть

гнучкішими з тобою, більше довірятимуть тобі. Одна мама якось зізналася: «Якби мої доньки-підлітки завдали собі труда хоч трохи зрозуміти, яке в мене шалене життя, і бодай дрібку допомагали вдома, я дала б їм таку волю, що вони не знали б, що з нею робити».

Отож, що робити, щоб краще розуміти батьків? Почни із запитань. Коли твої мама з татом востаннє чули від тебе: «Як тобі нині день пішов?», або «Що тобі подобається на роботі, а що ні?», або «Може, я тобі чимось допоможу по дому?»

А ще можеш почати робити невеликі вклади на РС із батьками. Спитай себе:





«Що буде для моїх батьків вкладом?» Увійди в їхнє становище і поглянь на це з їхньої, а не своєї точки зору. Таким вкладом може бути, коли без нагадування виноситимеш сміття, або вчасно повертатимешся додому, або, якщо мешкаєш окремо, телефонуватимеш у вихідні.

## Потім шукай розуміння

Якось мені показали результати опитування, чого люди найбільше бояться. Варіант «Померти» зайняв друге місце. А от що, виявляється, є для людей найбільшим страхом, ніколи не вгадаєш. «Промовляти перед публікою!» Людям краще вмерти, ніж виступити з промовою перед публікою!

Без сумніву, для публічного виступу потрібна відвага. Але й для того, щоб просто подати голос, вона теж потрібна. Друга складова Звички 5 – «Потім шукай розуміння» – така ж важлива, як і перша, але вимагає від нас інших якостей. Старання зрозуміти інших вимагає чуйності, пошук розуміння вимагає відваги.

Практикувати лише першу складову Звички 5 – «Старайся зрозуміти інших» – це слабкість. Це програш для себе, виграш для інших; це синдром витирачки для ніг. І все ж у цю пастку легко втратити, особливо коли маєш справу з батьками. «Не буду казати татові, що я про це думаю. Він усе одно не стане слухати й ніколи не зрозуміє». Отак ми плекаємо всередині себе ці настрої, а наші батьки залишаються в невіданні, що в нас справді на душі. Але це нездорово. Пам'ятай: невисловлені почуття ніколи не вмирають. До пори, до часу вони лежать поховані живцем, але згодом таки вилазять – в огидній подобі. Почуттями треба ділитися, інакше вони з'їдять тебе зсередини.

До того ж, якщо вже ми завдали собі труду вислухати людину, то з великою ймовірністю й та людина нас вислухає. Зауваж, як у цій історії Лей застосовує обидві складові Звички 5.

*Якось я захворіла і пропустила один день школи. Батьки захвилювалися, що я недосипаю, бо гуляю допізна. Замість того, щоб шукати виправдань, я спробувала зрозуміти їхні аргументи. І я з ними погодилася. Але я також пояснила батькам, як мені хочеться, щоб останній рік у школі був веселим, а які ж веселощі, коли не проводити час із друзями? Батьки зуміли глянути на справу з моєї точки зору і ми досягли компромісу. Наступних вихідних я мала один день нікуди не йти, а відпочивати. Не думаю, що батьки виявили б таку поблажливість, якби я спочатку не постаралася зрозуміти їх.*

Важлива сторона пошуку розуміння – давати відгук. Якщо робити це правильно, також матимемо вклад на РС. Приміром, побачивши, що в когось розстібнута ширінка, дай відгук. Повір, людина буде дуже вдячна! Якщо маєш близького друга, якому неприємно пахне з рота (аж так,

що про нього вже говорять поза очі), невже він не оцінить делікатного, але чесного відгуку? А уяви, що ти повертаєшся додому з побачення і виявляєш, що увесь вечір у тебе між зубами стирчав застряглий там величеський шматок м'яса. Ти з жахом пригадуєш кожну свою широку усмішку. Невже не було би шкода, що твій кавалер чи твоя дама так і не звернула тобі уваги?

Якщо твій РС із кимось має добрий баланс, можеш не вагаючись дати цій людині відгук. Мій молодший брат Джошуа, учень випускного класу, розповідає:

*Коли маєш братів і сестер, одна з переваг – відгуки, які від них одержуєш. Щоразу, як повертаюся зі шкільного баскетбольного чи футбольного матчу, мама з татом з порогу починають обговорювати всі ключові моменти моєї гри. Мама не тямиться від того, який у мене талант до спорту, тато заявляє, що це мої лідерські якості привели команду до перемоги.*

*До кухні заходить моя сестра Дженні. Я і її питаю, як у мене вийшло. І от вона вже скаже мені, якою посередньою була моя гра, і що мені варто бути зібранишим, якщо я хочу залишитися в основному складі, і що вона сподівається на кращу гру наступного разу, щоб не червоніти за мене.*

Оскільки Дженні й Джошуа близькі люди, вони можуть бути відвертими, даючи відгук одне одному. Коли відгукуєшся, варто мати на увазі два моменти.

По-перше, спитай себе: «Чи справді мій відгук допоможе людині, чи я даю його, просто щоб вивищити себе, а її поставити на місце?» Якщо відгук не має на меті передусім благо для тієї людини, яка його одержить, він, найімовірніше, недоречний.

По-друге, починай свої звернення з «я», а не з «ти». Інакше кажучи, давай відгук у першій особі. Кажі: «Мене непокоїть, що в тебе проблеми з витримкою» або «Мені здається, останнім часом ти поводишся егоїстично». Звертання, що починаються з «ти», більше відлякують, бо більше схожі на обвинувачення: «Ти такий егоїст»; «Ти така нестримана». Люди ні здаватиметься, що її атакують!

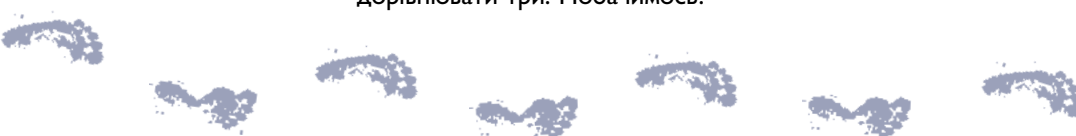
Оце, мабуть, і все. Не знаю, що ще можна сказати про цю Звичку. Хіба що закінчу словами, з яких ми почали: у тебе два вуха і один рот – тож живай їх відповідно.

---

★ ★ ★

### ДАЛІ В ПРОГРАМІ

У наступному розділі довідаєшся, як один плюс один деколи може дорівнювати три. Побачимось!



## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ

1

Спробуй, як довго ти зможеш дивитися людині в очі під час розмови. Так, спочатку воно напружує, але це потужний засіб налагодити зв'язок (між іншим, зі своєю симпатією теж).



2

Час від часу спостерігай за людьми. Приглянься, як вони спілкуються. Зверни увагу, що промовляють їхні жести та міміка.

3

Спілкуючись нині з людьми, спробуй когось одного віддзеркалювати, а когось іншого – копіювати, просто для приколу (ну, може, копіювати краще подумки). Порівняй, що вийде.

4

Спитай себе: «З яким стилем фальшивого слухання у мене найбільша проблема: з витанням у космосі, з удаваним слуханням, із вибіркоким слуханням, із дослівним слуханням, із самозосередженим слуханням (коли я виношу судження, пхаюся з порадами, лізу в душу)?» А тепер спробуй один день уникати цього.

Стиль фальшивого слухання, з яким у мене найбільші труднощі: \_\_\_\_\_

5

Цього тижня вибери момент і спитай маму чи тата: «Як у тебе справи?» Попрактикуй щире слухання – слухання з відкритою душею. Ти довідаєшся геть несподівані речі.

6



Якщо любиш балакати, зроби паузу і цілий день лише слухай, а говори тільки коли мушиш.

7

Наступного разу, коли тобі захочеться замкнутися зі своїми почуттями, не роби цього; натомість поділися ними в чесний і відповідальний спосіб.

8

Подумай, де і коли твій конструктивний відгук може допомогти іншій людині. Дай їй цей відгук у відповідний момент.

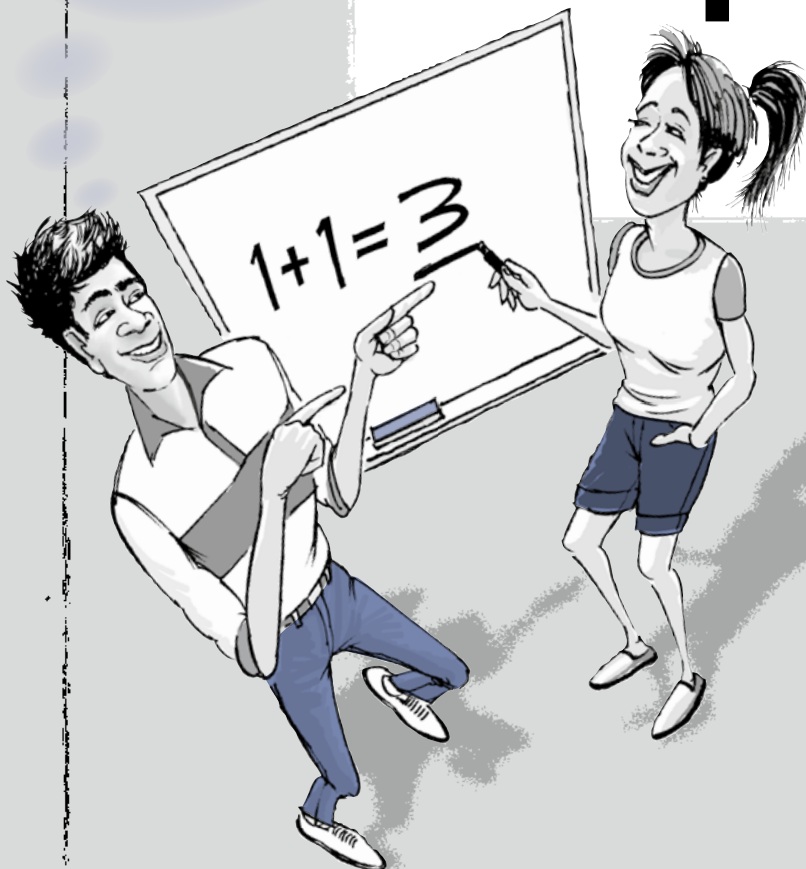
Людина, якій може піти на користь мій відгук: \_\_\_\_\_

**Звичка**

**6**



# **Знаходь. синергію**

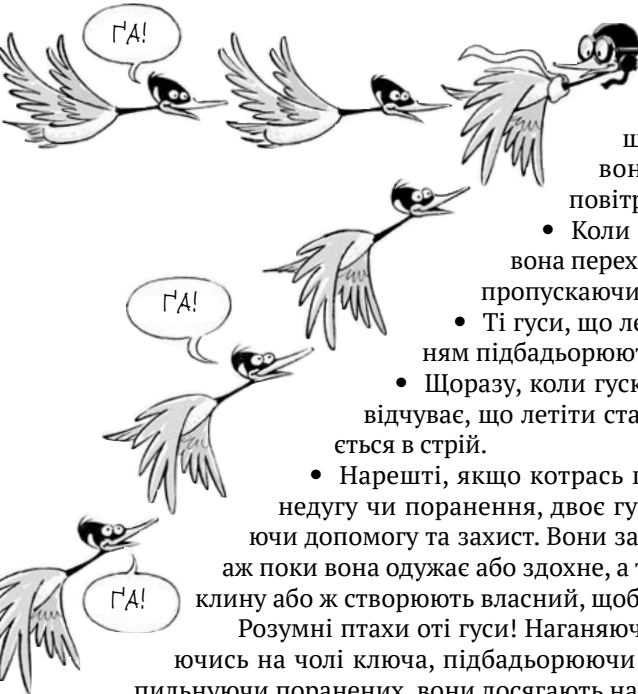


**«Вершинний шлях»**

**Як** мало ми можемо самі, як багато ми можемо разом.

ГЕЛЕН КЕЛЛЕР

Чи доводилося тобі бачити, як дикі гуси, вишикувавшись клином, летять на зиму у вирій? Намагаючись з'ясувати, чому вони летять саме так, науковці виявили дивовижні речі:



- Летячи клином, уся зграя здатна пролетіти на 71% далі, ніж якби кожна птаха летіла сама. Річ у тім, що коли гуска махає крилами, вона створює висхідний потік повітря для тієї, яка летить за нею.

- Коли передня гуска втомлюється, вона переходить у задню частину клину, пропускаючи наперед іншу.

- Ті гуси, що летять позаду, своїм гелготанням підбадьорюють передніх.

- Щоразу, коли гуска вибивається з клину, вона відчуває, що летіти стало важче, і швидко повертається в стрій.

- Нарешті, якщо котрась гуска випадає з клину через недугу чи поранення, двоє гусей супроводжують її, надаючи допомогу та захист. Вони залишаються з хворою гускою, аж поки вона одужає або здохне, а тоді приєднуються до іншого клину або ж створюють власний, щоб наздогнати своїх.

Розумні птахи оті гуси! Наганяючи повітря одна одній, чергуючись на чолі ключа, підбадьорюючи одна одну, тримаючи стрій, пильнуючи поранених, вони досягають набагато більше, ніж якби летіли поодиночі. Чи не проходили вони, бува, курсів із Звички 6 – «Знаходь синергію»? Гм-гм...

Що ж воно таке – знаходити синергію? Якщо в загальних рисах, то синергії досягають, коли двоє чи більше людей працюють разом, щоб досягнути кращого результату, ніж їм вийшло б поодиночі. Синергія – це коли виходить не на твоє чи на моє, а на краще; це – «вершинний шлях».

Синергія – це винагорода, той солодкий плід, який вкушатимеш, удосконаливши інші Звички, особливо ж думати про перемогу для всіх і старатися зрозуміти інших. Навчитися знаходити синергію – це наче навчитися літати клином разом з іншими замість того, щоб долати життєвий переліт самотужки. Тебе здивує, наскільки швидше і далі сягатимеш!

Щоб краще зрозуміти, чим є синергія, погляньмо, чим вона не є.

ЦЕ – СИНЕРГІЯ:	ЦЕ – НЕ СИНЕРГІЯ:
Шанувати відмінності	Терпіти відмінності
Працювати в команді	Працювати поодинці
Бути відкритим до іншої думки	Думати, що ти завжди правий
Шукати нових і кращих шляхів	Шукати компромісних шляхів

## • СИНЕРГІЯ – СКРІЗЬ

Синергію спостерігаємо скрізь у природі. Секвойї, що виганяються на сотню й більше метрів, ростуть купками і своїм переплетеним корінням охоплюють величезну площу. Якби вони росли поодинці, падали б від бурі.

Багато рослин і тварин живуть у симбіозі. Траплялося бачити зображення пташки, що видзьобує спину носорогові? Оце і є синергія. Вигода обопільна: пташка сита, носоріг чистий.

Насправді синергія не є чимось новим. Її досвідчуєш щоразу, коли дієш у команді, коли працюєш над вдалим спільним проектом, коли влаштоуєш справді веселе спільне побачення з іншими парами.

Прекрасний приклад синергії – хороша пісня. Це не тільки ритм, не тільки мелодія, не тільки слова: усе це разом творить «звучання» пісні. Кожен музикант і продюсер кладе у спільний кошик власні здібності, щоб створити щось краще, ніж вийшло б у кожного поодинці. Жодна складова не важливіша за іншу, вони просто різні.



## • ШАНУВАТИ ВІДМІННОСТІ

Синергія не виникає сама собою: їй передує певний процес, її треба досягти. А в основі того процесу – гасло: «Вчися шанувати відмінності».

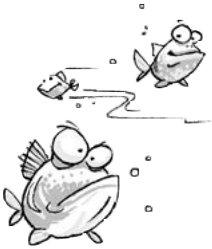
Ніколи не забуду, як у старших класах зблизився з хлопцем з островів Тонга на ім'я Фіні Унґа. Попервах я просто жахався його. Він був велетенський, як танк, дужий, як бик, ще й ходили чутки, що він – вуличний боєць. Ми з ним по-різному виглядали, одягалися, розмовляли, мислили, їли (як він їв – то треба було бачити!) Єдине, що нас об'єднувало, – американський футбол. Як же нам вдалося стати найкращими друзями? Мабуть, саме тому, що ми були такі різні. Я ніколи не був до кінця певний, що у Фіні на думці, а він – що в мене, і це не давало занудити. Особливо

добре було мати його за друга, коли доходило до бійки. У нього були сильні сторони, яких не було в мене, а в мене – яких не було в нього. Із нас двох виходила чудова команда.

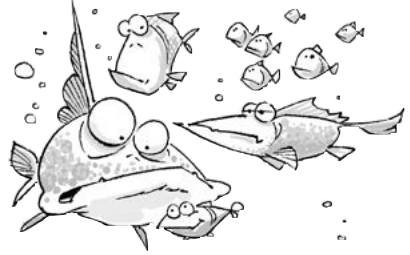
Як же добре, що світ не населений юрмою клонів, які думають і діють точно як я! Дяка Богові за розмаїття.

Зазвичай, коли чуємо слово «розмаїття», нам спадають на думку расові чи гендерні відмінності, але насправді за ним стоїть набагато більше. Легко зауважити, що людям притаманний широкий спектр зовнішніх рис: у кольорі волосся, у формі носа, у стилі одягу. Також існують незліченні відмінності в мові, достатку, родинному походженні, релігійних віруваннях, стилі життя, рівні освіти, зацікавленнях, уміннях, віці тощо.

Про це – у книжечці Доктора Сьюза «Рибка раз, рибка два, та червона, та голуба»:



*Та – підпливає,  
А та – попливла,  
Та – повільна,  
А та – швидка.  
Жодна з них  
не така сама.  
Хочеш знати, чому?  
У мами спитай.*



Світ – це великий плавильний казан культур, рас, релігій, ідей. І оскільки це розмаїття довкола тебе дедалі зростає, за тобою – важливе рішення: як давати собі з ним раду. Ти можеш вдатися до котрогось із трьох підходів:

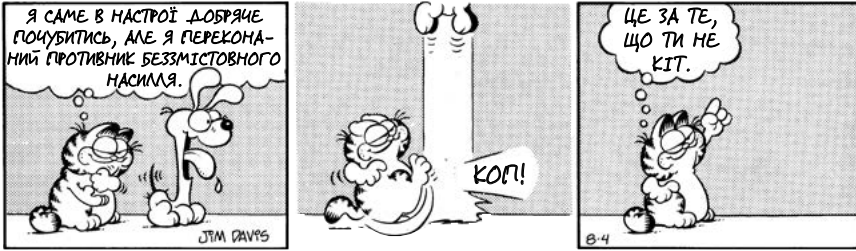
Перший рівень: сахатися розмаїття.

Другий рівень: терпіти розмаїття.

Третій рівень: шанувати розмаїття.

## Профіль сахальника

Сахальники побоюються (а буває, що й смертельно жахаються) відмінностей. Їх дратує, що хтось має інший колір шкіри, по-іншому поклоняється Богові, носить іншу марку джинсів, бо вони переконані, що їхній спосіб життя – найкращий, найправильніший, єдино можливий. Вони люблять висміювати тих, хто інакший, ніж вони, при цьому переконані, що рятують світ од якоїсь страшної напасті. Для цього вони готові вдаватися і до фізичних дій, а тому часто гуртуються в банди, кліки та антигрупи – адже, як ми зауважили, сила в єдності.



GARFIELD © 1981 Paws, Inc. Reprinted with permission of UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. All rights reserved.

## Профіль терплячого

Терплячі до відмінностей вважають, що кожен має право бути іншим. Вони не сажаються розмаїття, але й не радіють йому. Їхне гасло: «Ти собі тримайся окремо, і я триматимусь окремо; роби собі своє, а я робитиму своє; не чіпай мене, і я не чіпатиму тебе».

Хоча вони близькі до синергії, проте ніколи не досягають її, бо вбачають у відмінностях перешкоди, а не потенційні переваги. Вони «миряться» з відмінностями, але ніколи не намагаються зрозуміти їх або чогось із них навчитися. Вони не знають, що втрачають.

## Профіль шанувальника

Шанувальники відмінностей цінують їх. Вони вбачають у відмінностях перевагу, а не недолік. Вони знають, що двоє людей, які мислять по-різному, досягнуть більшого, ніж двоє, які мислять однаково. Вони усвідомлюють, що шанувати відмінності не конче означає погоджуватися з ними – як-от погоджуватися з чиймись політичними поглядами, – а означає їх цінувати. З їхнього погляду, розмаїття породжує творчість, а творчість породжує нові можливості.

Де ж твоє місце в цьому спектрі? Пильно придивися до себе. Якщо хтось одягається «по-іншому» – ти цінуєш винятковий стиль в одязі цієї людини чи думаєш, що вона трохи схиблена?

Подумай про тих, чії релігійні переконання суперечать твоїм: ти поважаєш їхню віру чи маєш їх за зграю недоумків?

Коли хтось не з такого району, як твій, то, на твою думку, у цієї людини можна чогось повчитися, а чи просто навісиш на неї ярлик через те, де вона мешкає?

Насправді шанувати відмінності – нелегка справа для кожного з нас. Залезить, про що йдеться: наприклад, ти можеш цінувати розмаїття рас чи культур і водночас дивитися на людину зверхньо за те, який одяг вона носить.



## ● КОЖЕН ІЗ НАС – МЕНШИНА З ОДНІЄЇ ОСОБИ

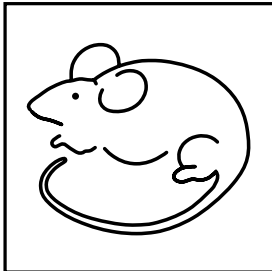
Цінувати відмінності набагато легше, коли усвідомити, що, так чи інакше, кожен із нас – меншина з однієї особи. А ще варто пам'ятати, що розмаїття буває не тільки зовнішнє, а й внутрішнє. Кожен має свій унікальний спосіб мислити – навіть на ту саму тему. Поміркуй, наскільки ти різнишся від своїх друзів чи родичів. Чи реагуєш ти на життєві проблеми так само, як вони? Навряд! От подумай: деякі люди, наприклад, комунікабельніші, деякі – замкнутіші. Які ще у нас є внутрішні відмінності?

Ми по-різному вчимося. Мабуть, часто зауважуєш, що у твого друга чи в твоєї сестри мозок працює не так, як у тебе. Доктор Томас Армстронг виділив сім типів кмітливості. Він каже, що діти найкраще навчаються за допомогою типу пізнання, який у них домінує:

- **ЛІНГВІСТИЧНИЙ:** через читання, письмо, розповіді.
- **ЛОГІЧНО-МАТЕМАТИЧНИЙ:** через встановлення логічних закономірностей, класифікування, знаходження зв'язків.
- **ТІЛЕСНО-КІНЕСТЕТИЧНИЙ:** через тілесні відчуття, дотик.
- **ПРОСТОРОВОЙ:** через зображення, малюнки.
- **МУЗИЧНИЙ:** через мелодію та ритм.
- **МІЖСОБОВИЙ:** через взаємодію та спілкування з іншими людьми.
- **ВНУТРІШНЬОСОБОВИЙ:** через власні почуття.

Жоден тип не кращий за інші: вони просто різні. У тебе може домінувати логічно-математичний тип, а в твоєї сестри – міжособовий. Залежно від твого ставлення до розмаїття, ти можеш сказати їй, що вона ненормальна, бо стільки базикає, а можеш скористатися з відмінності між вами й попросити її допомогти тобі підготуватися до уроку риторики.

Ми по-різному бачимо. Кожен дивиться на світ по-своєму, має іншу парадигму щодо себе, інших людей, життя загалом. Щоб зрозуміти, що я маю на увазі, вдаймося до експерименту. Упродовж кількох секунд дивися на ілюстрацію внизу. А тепер поглянь на зображення, що на сторінці 194. Мабуть, скажеш, що там намальовано мишу з довгим хвостом.



А що, коли я скажу тобі, що ти не маєш рації? Що, коли я скажу, що бачу там зовсім не мишу, а чоловіка в окулярах? Поважатимеш мою думку чи матимеш мене за дурника, бо я не бачу так, як ти?

Щоб зрозуміти мою точку зору, розгорни сторінку 201 і глянь на ілюстрацію. А тоді знову подивися на сторінку 194. Чи бачиш тепер те, що бачу я?

Цей приклад показує, що події твого минулого утворюють немовби лінзу, або ж парадигму, крізь яку ти бачиш світ. А оскільки минуле однієї людини не може бути точнісінько таким самим, як минуле іншої, двох однакових людей не існує. Хтось бачить мишу, хтось – чоловіка в окулярах, але обоє праві.

Збагнувши, що кожна людина бачить світ по-іншому і що кожна може бути права, краще розумітимеш і цінуватимеш різні точки зору. Можеш спробувати цей експеримент із другом.

*У кожного з нас свій стиль, свої риси, свій характер.* Подана нижче вправа – це не якийсь глибинний діагностичний тест, а спроба в ігровій формі поглянути на деякі загальні риси твого характеру, твоєї особистості. Її придумано у Школі законодавця Північної Кароліни; ми взяли її в адаптованому вигляді з книжки Кетлін Батлер «Усе це – в твоїй голові».

Йдучи рядок за рядком, у кожному впиши цифру 4 біля того слова, яке найкраще тебе характеризує; далі – цифру 3 біля того, яке характеризує тебе найкраще після того першого, і, відповідно, цифри 2 та 1 біля решти слів у рядку.

Зразок:

Має уяву	2	Досліджує	4	Реаліст	1	Аналізує	3
----------	---	-----------	---	---------	---	----------	---

КОЛОНКА 1	КОЛОНКА 2	КОЛОНКА 3	КОЛОНКА 4
Має уяву	Досліджує	Реаліст	Аналізує
Адаптується	Допитливий	Організований	Критичний
Зав'язує стосунки	Творить	Доходить суті	Сильний до дебатів
Має особистий підхід	Шукач пригод	Практичний	Академічний
Гнучкий	Винахідливий	Точний	Систематичний
Готовий ділитися	Незалежний	Упорядкований	Виважений
Співпрацює	Змагається	Перфекціоніст	Логічний
Чуйний	Ризикований	Працьовитий	Інтелектуальний
Працює з людьми	Розв'язує проблеми	Планує	Читає
Знаходить зв'язки	Започатковує	Запам'ятовує	Продумує
Спонтанний	Втілює зміни	Потребує вказівок	Судить
Спілкується	Робить відкриття	Обережний	Розмірковує
Піклується	Кидає виклик	Практикує	Обстежує
Відчуває	Експериментує	Робить	Думає

Тепер додай числа в кожній колонці (звісно, за винятком зразка) і впиши суми у відповідні клітинки.

КОЛОНКА 1	<input type="text"/>	КОЛОНКА 2	<input type="text"/>	КОЛОНКА 3	<input type="text"/>	КОЛОНКА 4	<input type="text"/>
<b>Виноградини</b>		<b>Помаранчі</b>		<b>Банани</b>		<b>Кавуни</b>	

Якщо у тебе найвищий рахунок у 1-ій колонці – ти виноградина.

Якщо у тебе найвищий рахунок у 2-ій колонці – ти помаранч.

Якщо у тебе найвищий рахунок у 3-ій колонці – ти банан.

Якщо у тебе найвищий рахунок у 4-ій колонці – ти кавун.

А тепер знайди свій фрукт і поміркуй, що це може означати для тебе.

## ВИНОГРАДИНИ

### **Природні здібності:**

- вміння осмислювати
- чуйність
- гнучкість
- вигадливість
- схильність до роботи в групі



### **Можуть мати труднощі з:**

- точністю відповідей
- зосередженістю на чомусь одному
- організованістю

### **Найкраще навчаються, коли:**

- можуть працювати разом з іншими і обмінюватися думками
- мають можливість поєднувати працю й розвагу
- мають нагоду спілкуватися
- не потребують змагатися

### **Для того, щоб розширити свій стиль, потребують:**

- звертати більше уваги на деталі
- не поспішати
- бути менш емоційними в рішеннях

## ПОМАРАНЧІ

### **Природні здібності:**

- схильність до експериментування
- незалежність
- допитливість
- творчий підхід до справи
- новаторство



### **Можуть мати труднощі з:**

- дотриманням строків
- сприйняттям лекційного матеріалу
- прийняттям обмеженого вибору

### **Найкраще навчаються, коли:**

- можуть діяти методом спроб і помилок
- мають змогу створювати реальний продукт
- мають нагоду змагатися
- є самокеріваними

### **Для того, щоб розширити свій стиль, потребують:**

- навчитися делегувати відповідальність
- бути сприйнятливішими до чужих ідей
- навчитися розставляти пріоритети

## БАНАНИ

### Природні здібності:

- схильність до планування
- вміння з'ясувати факти
- організованість
- вміння дотримуватися вказівок

### Найкраще навчаються, коли:

- перебувають у впорядкованому середовищі
- одержують конкретні результати
- можуть бути певні, що інші виконають свою частину роботи
- мають справу з передбачуваними ситуаціями

### Можуть мати труднощі з:

- розумінням чужих почуттів
- ставленням до незгідних
- дослідженням альтернативних варіантів

### Для того, щоб розширити свій стиль, потребують:

- частіше висловлювати власні почуття
- просити інших пояснити їхні погляди
- бути гнучкішими



## КАВУНИ

### Природні здібності:

- обговорювати різні точки зору
- знаходити розв'язки
- аналізувати ідеї
- визначати цінність та важливість

### Найкраще навчаються, коли:

- мають доступ до ресурсів
- мають змогу працювати незалежно
- відчують, що їхні інтелектуальні здібності належно оцінено
- дотримуються традиційних методів



### Можуть мати труднощі з:

- працею в групі
- сприйняттям критики
- дипломатичністю в переконуванні інших

### Для того, щоб розширити свій стиль, потребують:

- терпляче приймати недосконалість
- навчитися розглядати всі альтернативи
- зважати на почуття інших

## • ШАНУЙ ВЛАСНУ ВІДМІННІСТЬ

Мабуть, кортить запитати: «Котрий із фруктів найкращий?» Відповідь: «Дурне питання».

У мене є троє братів. Дещо у нас спільне, як-от форма носа та батьки, але загалом ми дуже різні. Коли я був молодший, завжди намагався довести собі, що обдарованіший за них: «Ну й що з того, що легко сходишся з людьми. Зате я краще вчуся, а це, знаєш, важливіше». Відтоді я не раз переконувався, наскільки нерозумно так мислити, і ще й досі вчуся належно цінувати те, що мої брати мають свої сильні сторони, а я – свої. Ніхто не кращий і не гірший, просто всі різні.

Саме тому не варто аж надто засмучуватися, коли особа протилежної статі (за якою ти просто вмираєш, так хочеш піти на побачення) не клює на тебе. Можеш бути хоч якою смаковитою виноградиною – усе дарма, якщо він чи вона шукає помаранча. Хотілося б бути іншим фруктом, та нічого не вдієш: ти виноградина, а людині потрібен помаранч. Та не журися: рано чи пізно тобі трапиться хтось у пошуках виноградини. Воно все стає на свої місця.

Отож замість зливатися з масою і бути як усі, пишайся своїми винятковими рисами та якостями і шануй їх. Фруктовий салат так добре смакує саме тому, що кожен фрукт зберігає свій смак.

## ● ПЕРЕШКОДИ У ШАНУВАННІ ВІДМІННОСТЕЙ

Перешкод на шляху до синергії багато, та найбільші з них – невігластво, кліки і упередженість.

*Невігластво.* Невігластво означає, що ти не даєш дупля. Ти не знаєш, що відчувають та думають інші люди, що їм довелося пережити. Невігластво особливо процвітає, коли йдеться про людей з неповносправністю і здатність їх зрозуміти. Про це розповідає Кристал Лі Гелмз у замітці, надісланій до газети «Міррор», що виходить у Сіетлі.

*Мене звати Кристал. Я маю метр п'ятдесят п'ять зросту, у мене біляве волосся і карі очі. Нічого особливого, правда? А якщо скажу, що я глуха?*

*В ідеальному світі це не мало б значення. Проте ми живемо в неідеальному світі, і це таки має значення. Щойно люди дізнаються, що я глуха, їхнє ставлення до мене цілковито змінюється. Вони раптом починають дивитися на мене по-іншому. Просто дивовижно, як це впливає на їхню поведінку.*

*Найчастіше мене питають: «Як сталося, що ти оглухла?» Коли я розповідаю, реакція така ж передбачувана, як і запитання: «Ой, вибач. Це так сумно». І я щоразу просто дивлюся їм в очі й спокійно кажу: «Та ні, насправді це геть не сумно. Не треба вибачатися». Хоч би які в людини були добрі наміри, від жалості мене завжди вивертає.*

*Щоправда, не завжди ставлення, спричинене невіглаством спонукає мене займати оборону. Деколи буває просто смішно. Яюсь я розмовляла з друзями мовою жестів, коли це підходить незнайомий чувак і питає:*

«А як воно – бути глухою?»

«Не знаю. А як воно – бути неглухим? Та ніяк. Просто є, як є».

Бачите, тут така справа: коли перед вами глуха людина, не записуйте її відразу до нездолених та нездалих. Натомість, щоб дізнатися, як воно – жити з глухотою, завдайте собі труду ближче познайомитися з цією людиною. Так станете відкритішими не лише для того, щоб зрозуміти інших, а й – ще важливіше – щоб зрозуміти самих себе.

**Кліки.** Немає нічого поганого в тому, щоб тусуватися з хлопцями та дівчатами, з якими тобі добре. Це стає проблемою лише тоді, коли компанія стає настільки замкнутою, що відкидає всіх, хто хоч трохи інакший. Нелегко цінувати відмінності у тісно збитій кліці. Ті, що за бортом, почувають себе людьми другого сорту; ті, що всередині, часто страждають від комплексу вищості. Всередину потрапити не так уже й важко: треба лише відмовитися від власної індивідуальності, уподібнитися до інших і бездумно влитися в рій.

**Упередження.** Чи ставилися до тебе коли-небудь, ґрунтуючись на стереотипах? Чи навішували тобі ярлик? Чи поводилися з тобою упереджено через твій колір шкіри, твою стать, твою вимову, місце проживання? Правда ж, паскудне відчуття?

Хоч усі ми створені рівними, на жаль, не всіх нас мають за рівних. Сумна реальність: внаслідок поширених упереджень меншини та жінки зазнають додаткових перешкод, коли хочуть чогось досягнути в житті. У США обрали президентом афроамериканця, але расизм і далі залишається величезною проблемою. Досвід афроамериканки Натарші:

*Досягати чогось набагато важче через расизм. Коли серед перших у класі чорношкіра учениця з дуже непоганими оцінками, дехто схильний відчувати загрозу для себе. Хотілося б, щоб люди усвідомлювали, що кожен, байдуже, якого походження чи кольору шкіри, заслуговує на однакові можливості в житті. Щодо мене та моїх друзів, то ми завжди даватимемо бій упередженням.*

З упередженнями не народжуються – їх набувають. Малі діти, наприклад, не зважають на колір шкіри. Та дорослішаючи, вони набираються упереджень в інших і вибудовують стіни. Гарно про це – у пісні з класичного мюзикла Роджерса і Гаммерстайна «Тихоокеанська історія»:



*Затямити треба років з семи:  
Хто виглядом трохи інший, як ми –  
Таких нам не слід вважати людьми.  
Адже цього змалечку вчать!*

*Отож поспішайте, тати й мами,  
Незгоди щепити поміж дітьми,  
Бо буде запізно після восьми –  
Тому цього змалечку вчать!\**

А ось вірш невідомого поета – сумна оповідка про те, що буває, коли люди упереджені одне до одного:

### ХОЛОД СЕРДЕЦЬ

*В холодну ніч шістьох людей випадок звів нараз,  
І кажуть, ніби кожен мав поліно про запас.  
В багаття перший ладен був підкинути дровин,  
Але ділитись не хотів: там мурин був один.  
Наступний радий врятувать від холоду братів,  
Однак поліно не віддав, бо нехриста уздрів.  
А третій в рам'я кутався і думку злу таїв:  
То мав би я своє віддати на зиск багатіїв?  
В маєтного – свої думки: про статок і товар,  
Як захистити краще їх від злидарів-нездар.  
На смерть повільну вогнища дивився без жалю  
І чорношкірий: врешті я тим білим дозоль!  
Останній із приречених – за справедливу гру:  
Даси мені – дам я тобі, чужого не беру!  
Ім смерть покутою була за цей правічний гріх:  
Не ночі холод, а серцець в могилу звів усіх.\*\**

### ● ОБСТАВАТИ ЗА РОЗМАЇТТЯМ

На щастя, у світі безліч людей із теплотою в серцях, які цінують розмаїття. Історія, що її розповів Білл Сандерс, – прекрасний приклад того, як можна виявити відвагу і обстати за розмаїттям:

*Кілька років тому мені довелося стати свідком такої відваги, від якої аж мурашки по шкірі.*

\* Переклад Ірини Піговської.

\*\* Переклад Ірини Піговської

Я виступав на одних шкільних зборах із промовою про групове цькування і про те, як кожен із нас може обстати за людиною замість того, щоб принижувати її. Потім було відведено час на те, щоб усі охочі могли встати і щось сказати у мікрофон. Наприклад, учні могли дякувати комусь, хто допоміг їм, і багато з них, підійшовши до мікрофона, саме це й робили. Дівчина подякувала друзям, які підтримали її, коли в родині були негаразди. Хлопець розповів про те, як йому допомогли пережити емоційно важкий період.

А тоді встала одна дівчина з випускного класу. Вона підійшла до мікрофона, вказала на частину залу, де сиділи десятикласники, і кинула виклик усій школі: «Давайте припинимо діймати цього хлопця. Так, він інакший, ніж ми, але ми тут усі в одному човні. Середині він такий же, як ми. Йому потрібна наша любов і співчуття, йому треба, щоб ми прийняли і підтримали його. Йому потрібен друг. Чому ми постійно гнобимо і чмиримо його? Я кидаю виклик усій школі: підбадьормо його, даймо йому шанс!»

Коли вона це говорила, я був обернений спиною до частини залу, де сидів той хлопець, і поняття не мав, хто це такий. Та вочевидь уся школа знала, хто це. Мені було майже страшно поглянути в той бік: я думав, хлопець, мабуть, почервонів як буряк, і йому хочеться залізти під крісло й сховатися від усього світу. Та коли я озирнувся, то побачив хлопця з усмішкою від вуха до вуха. Він увесь аж підстрибував, радісно потрясуючи кулаком. Усе його тіло промовляло: «Дякую, дякую! Так, кажи їм ще і ще. Нині ти врятувала мені життя».

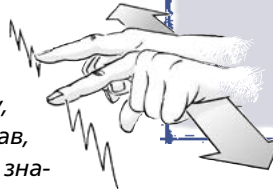
Якщо з тебе коли-небудь знущалися однолітки, ти знаєш, що то за відчуття. Ніхто не повинен проходити через цей жах. Отож не пропускай тих митей відваги, коли ти можеш раз і назавжди припинити цькування людини – чи то наживо, чи то в Інтернеті.

## Знаходження «вершинного шляху»

**К**оли вже стала прийнятною думка, що відмінності – це перевага, а не недолік, і є намір принаймні спробувати шанувати їх, отже, все готово для знаходження «вершинного шляху». Славнозвісний «серединний шлях» у буддизмі не означає компромісу, він означає саме вершинність – як-от у трикутнику, де середня вершина – найвища.

Відмінності ставлять нас перед викликами, які відкривають шлях до відкриттів.

Символ американської мови жестів, що означає «МИ РІЗНІ»





Синергія – це щось більше, ніж компроміс чи співпраця. Компроміс – це « $1+1=1,5$ ». Співпраця – це « $1+1=2$ ». Синергія – це « $1+1=3$  або й більше». Це – творча співпраця, з наголосом на слові «творча». Це коли ціле більше за суму частин.

Такі речі добре відомі будівельникам. Брус  $50 \times 100$  мм витримує 275 кг. Виходить, два такі бруси мають витримати 550 кг, правильно? Насправді ж вони витримують 825 кг, а якщо збити їх до купи – то й усі 2200. А три бруси витримують майже чотири тонни.

Знають, як спрацьовує цей принцип, і музиканти. Коли ноти «до» і «соль» звучать в унісон, виходить інша нота – «мі».



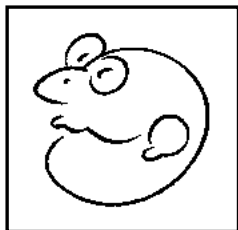
Віднайдення «вершинного шляху» дає більше, ніж було до того. Ось як у цьому переконався Лейні:

*На лабораторній з фізики вчитель пояснив нам, що таке момент імпульсу, і дав завдання збудувати катапульти на зразок отих середньовічних. Ми назвали її гарбузометом.*

*Нас було в робочій групі троє: крім мене, ще двоє хлопців. Усі ми були дуже різні, то й ідеї в нас різнилися.*

*Один із нас пропонував для урухомлення важеля катапульти використати еластичні шнури; інший – звичайні мотузки і силу їхнього скручування. Ми випробували обидва варіанти, але без особливих успіхів. Однак потім придумали, як скомбінувати обидва механізми. Так ми зуміли надати зарядові набагато потужнішого імпульсу, ніж при використанні якогось одного способу. Це було класно, бо наша катапульта стріляла вдвічі далі.*

Коли «отці-засновники» США закладали підвалини урядування країною, теж було знайдено синергію. Вільям Патерсон пропонував так званий Нью-Джерсійський план, за яким штати мали одержати рівне представництво, незалежно від кількості населення. Цей план підігравав дрібнішим штатам. Джеймс Медісон натомість висунув іншу пропозицію, відому як Вірджинський план: за ним штати з більшим населенням мали би більше представництво. Цей план був на користь більшим штатам.



Після кількатижневих дебатів було досягнуто рішення, яке задовольняло всі сторони. Домовилися, що в Конгресі буде дві палати. У одній з них – Сенаті – кожен штат матиме двох представників незалежно від числа населення. В іншій – Палаті представників – кількість представників штату залежить від величини його населення.

Хоча це знамените рішення назвали Великим компромісом, насправді годилося б звати його Великою синергією, бо воно виявилось кращим за кожну з початкових пропозицій.


## ● ЯК ДОСЯГТИ СИНЕРГІЇ

Чи ти сперечаєшся з батьками про те, як поводитися на побаченнях і коли повертатися додому, чи сумніваєшся, яку вибрати команду, щоб поганяти м'яча, чи просто не можеш глянути в вічі найкращому другові – завжди є шлях, щоб досягти синергії. Ось простий план на п'ять пунктів, як це зробити.


**Як досягти синергії**  
**ПЛАН ДІЙ**



**ВИЗНАЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ  
ЧИ НАГОДИ**




---




**Їхній шлях**  
*(Спочатку старайся зрозуміти інших)*

---




**Мій шлях**  
*(Шукай розуміння інших, ділячись своїми думками)*

---



**МОЗКОВИЙ ШТУРМ**  
*(Твори нові ідеї та можливості)*

---



**«ВЕРШИННИЙ ШЛЯХ»**  
*(Знаходь найкраще рішення)*

СКОПИЇ СОБИ ЦЕЙ ПЛАН ДІЙ І РОЗМІСТИ ТАК, ЩОБ ПОГЛЯДАТИ НА НЬОГО ЯКНАЙЧАСТІШЕ.

Погляньмо, як працює цей план: випробуймо його на конкретній проблемі.

## Поїздка на відпочинок

Тато: «Мені байдуже, хочеться тобі чи ні, ти їдеш з нами і крапка. Ми цю поїздку місяцями планували, треба ж хоч якийсь час провести разом як сім'я».

Мама: «Я не хочу, щоб ти тут залишався сам. Буду хвилюватися, що ти робиш і з ким водишся. Ми хочемо, щоб ти був з нами».



### ВИЗНАЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЧИ НАГОДИ

У цьому випадку маємо проблему. Ось у чому вона полягає:

*Батьки хочуть, щоб я їхав на відпочинок разом із сім'єю, але я б радше залишався вдома й тусувався з друзями.*



### ЇХНІЙ ШЛЯХ (Спочатку старайся зрозуміти інших)

Спробуй скористатися навиками слухання, вивченими у розділі про Звичку 5, і справді зрозуміти маму й тата. Пам'ятай: для того, щоб мати вплив на батьків, треба дати їм відчуття, що їх розуміють.

Вислухавши їх, ти довідуєшся ось що:

*Ця поїздка дуже важлива для тата. Він хоче, щоб це був час єднання для нашої сім'ї. Тато вважає, що без мене буде не те. А мама відчуває, що коли я залишуся вдома сам, вона так хвилюватиметься за мене, що їй буде не до відпочинку.*



### МІЙ ШЛЯХ (Шукай розуміння інших, ділячись своїми думками)

А тепер застосуй другу складову Звички 5 і знайди в собі відвагу поділитися власними почуттями. Якщо перед тим дитина завдала собі труда вислухати батьків, вони з набагато більшою ймовірністю прислухаються до неї. Отож розкажи своїм батькам, що відчуваєш ти:

*Мамо й тату, я хочу залишитися вдома і бути з друзями. Для мене це дуже важливо. У нас багато всього заплановано, і я не хочу пропустити чогось цікавого. До того ж, якщо мені цілий день доведеться їхати в машині з мою малою сестрою, я просто збожеволю.*



### МОЗКОВИЙ ШТУРМ (Твори нові ідеї та можливості)

Отут і стаються чудеса. Дайте волю уяві й разом творіть нові ідеї, до яких би ніколи не подумалися поодиноці. Під час мозкового штурму дотримуйся оцих порад:

- *Будь вигадливим.* Подавай найкарколомніші ідеї, не стримуйся.
- *Уникай критиканства.* Ніщо так, як воно, не вбиває вигадливості. Опирайся цій спокусі.
- *Падай на хвіст.* Бери найкращі з уже наявних ідей і розвивай їх, немовби й справді падаєш комусь на хвіст. Із чудової ідеї виходить інша чудова ідея, а з тієї – ще одна.

У результаті мозкового штурму з'явилися такі ідеї:

- Тато сказав, що можемо поїхати кудись інакше, де мені більше сподобається.
- Я зауважив, що можу зупинитися у родичів, що живуть неподалік звідти.
- Мама запропонувала взяти з собою когось із друзів.
- Я сказав, що міг би під'їхати туди автобусом, щоб не їхати в напакваному авто, а за проїзд заплатити зі своїх заощаджень.
- Мама зізналася, що готова скоротити час поїздки, щоб мені легше було її витримати.
- Я зауважив, що міг би якийсь час побути вдома, а потім приєднатися до них.
- Тато був готовий дозволити мені залишитися вдома, якщо я за час їхньої відсутності почищу йому комп'ютери, щоб вони швидше працювали.



### «ВЕРШИННИЙ ШЛЯХ» (Знаходь найкраще рішення)

У ході мозкового штурму рано чи пізно спливе найкраща ідея. Тепер справа за малим – підхопити її.

Ми всі погодилися, що я зможу залишитися вдома першу половину тижня, а потім ми з другом наздоженемо мою сім'ю автобусом. Батьки навіть погодилися заплатити нам за проїзд, якщо я почищу комп'ютери. Це справа нехитра, тож у мене буде досить часу позависати з друзями. Усі задоволені – і батьки, і я.

Бодай у загальних рисах дотримаєшся поданої вище процедури – будеш здивований, що вийде. Однак для знаходження синергії потрібна неабияка зрілість. Треба бути готовим вислухати іншу точку зору. Треба мати відвагу висловити власну. Нарешті, треба дати волю творчості. От поглянь, як досягнула синергії одинадцятикласниця Еріка:

Як шеф-редактор шкільної газети я багато в чому покладаюся на інших людей. Цього року хотілося додати нову рубрику, трохи пожвавити зміст, отож я висунула ідею: щотижня робити спеціальний репортаж про когось із учнів, беручи інтерв'ю про їхні таланти й зацікавлення. Мій співредактор вважав, що для цього варто підібрати когось із популярних старшокласників, але я думала інакше. Чому б нам не охопити ширше коло? А що, коли у нас є надзвичайно талановиті дев'ятикласники, які просто соромляться показати себе?

Отож я оголосила на сторінці газети в Твіттері, що ми шукаємо в нашій школі учнів із винятковими вміннями та життєвими історіями, і нам відразу



посипалися відповіді. Один хлопець виявився дивовижним брейкдансером: він надіслав нам відео свого виступу, і ми завантажили його на нашу сторінку. Ще одна дівчина продемонструвала досконалу іспансько-англійську двомовність і переклала вірша, якого ми надрукували в газеті. Сором'язливий хлопчина з мого класу кинув відео, де він грає на бас-гітарі у рок-групі: виявляється, він дуже непоганий музикант!

Оцей мій заклик справді привів співредактора до тями: гадаю, він дуже швидко усвідомив, як ми обмежили б себе, підбираючи лише популярних учнів. А минулого тижня ми з ним запропонували учнівській раді започаткувати шоу талантів, щоб кожен міг показати оте все наживо, а не тільки в Інтернеті. Загалом то була прекрасна нагода переконатися, що учнівський колектив – не що інше, як синергія всіх його членів, їхніх унікальних талантів та особистостей.

## Вперед!

До плану дій «Як досягти синергії» можна вдаватися у щонайрізноманітніших ситуаціях:

- Тобі й ще трьом людям, яких ти ледве знаєш, доручили виконати груповий проект.
- На роботі ти відповідаєш за соцмережі, а тому мусиш уміти маневрувати між людьми з різною думкою.
- Ти член учнівського самоврядування, і на тебе й твою команду покладено підготовку Дня випускників.
- У вас із мачухою незгода щодо того, коли ти маєш бути вдома ввечері.
- Ви з братом постійно сваритеся за мамин ноутбук.

План дій «Як досягти синергії» – лише орієнтир, не більше. Кроки не мусять іти саме в цій послідовності; не завжди конче виконувати їх усі. Якщо у тебе дуже добрий РС із кимось, можна практично перескочити перші три кроки і взятися відразу до мозкового штурму. Якщо ж РС слабенький, мабуть, доведеться присвятити більше часу, щоб вислухати людину.

Ймовірно, щоб розв'язати вашу проблему, потрібна буде не одна розмова. Наберися терпіння.

А буває, що, незважаючи на твої героїчні потуги відшукати «вершинний шлях», інша сторона і пальцем не ворухне. У таких випадках доводиться просто далі примножувати РС.

От як ти зазвичай розв'язуєш конфлікти? Переважно ти або пан (перемагаєш у словесній чи навіть фізичній сутичці), або пропав (ступляєш рота або линяєш). Здається, тепер справи підуть на лад: маємо альтернативу у вигляді плану дій «Як досягти синергії».



Синергія не виникає  
сама собою: їй  
передує певний  
процес, її треба  
досягти.

Уяви, що ви з найкращою подругою балотувалися на різні посади в шкільному самоврядуванні. Тебе обрали, її – ні. І от від дня виборів вона ледве чи перекинулася з тобою словом. Ви обоє маєте відчуття, що інша сторона нічого не робить для того, щоб підтримати контакт, розвіяти задрощі, вберегти дружбу. Це створює напругу. Нещодавно довідавшись про синергію, ти вирішуєш випробувати план дій «Як досягти синергії» у телефонній розмові з тією подругою.



### **ВИЗНАЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЧИ НАГОДИ**

ТИ: *Знаєш, після тих виборів між нами ніби щось пробігло. Якщо чесно, не розумію, в чому справа. (У відповідь – мовчанка). У мене таке враження, що коли ми бачимося, то або взагалі не розмовляємо, або сваримося не знаю чого». (Далі мовчанка). «Може, давай з'ясуємо, в чому річ?*

ВОНА: *Давай.*



### **ЇХНІЙ ШЛЯХ (Спочатку старайся зрозуміти інших)**

ТИ: *Ну, для початку, що ти про все це думаєш?*

ВОНА: *Все дуже просто. Відколи тебе обрали, тобі здається, що ти краща за мене. То в тебе збори, то в тебе гурток, то в тебе гра...*

ТИ: *Ну ти ж знаєш, воно все просто шалено навалилося...*

ВОНА: *Ні, не знаю. Хотіла б знати, але мене ж не обрали.*

ТИ: *Мені дуже шкода, що тебе не обрали. Реально шкода, але ж...*

ВОНА: *Та хай там як, невже ти аж така зайнята, що навіть есемену ніколи кинути?*

ТИ: *То ти вважаєш, що в мене нема на тебе часу?*

ВОНА: *Певно, що так. Тебе ніби підмінили. Ще й тусуєшся завжди з тими мудрагеліками з учнівської ради, а я почуваюся повною невдахою.*

ТИ: *Бачу, це все реально тебе зачепило.*

ВОНА: *Ти собі не уявляєш. От як би тобі було, коли б обрали не тебе, а мене, і я раптом перестала з тобою розмовляти?*

ТИ: *Мені б теж було прикро.*

ВОНА: *Ну, ясно.*

ТИ: *Значить, твоя найкраща подруга зненацька вирішила, що краща за тебе і не має на тебе часу, а тебе відсунула подалі. Так?*

ВОНА: *Саме так.*



### **МІЙ ШЛЯХ (Шукай розуміння інших, ділячись своїми думками)**

ТИ: *Шкода, що ти так думаєш. Не будеш проти, коли розповім, що в мене зараз за життя?*

ВОНА: *Уявляю собі, але давай.*

ТИ: *Я така вимотана після школи, зборів і того всього, що приходжу додому і просто падаю. Справа не в тобі. Мені просто вже не хочеться ні з ким говорити.*

ВОНА: *То ти аж така зайнята...*

ТИ: А потім ще й ти ніби мстишся мені за те, що мене обрали.

ВОНА: Мабуть, ти права. Не треба було зганяти того всього на тобі.



### **МОЗКОВИЙ ШТУРМ** (Твори нові ідеї та можливості)

ТИ: То, може, подумаймо, як нам більше бувати разом?

ВОНА: Ну, чому б тобі не зайти до мене в п'ятницю після школи? Потусуємося, як колись.

ТИ: Та я б радо, якби могла. Але в мене збори комітету, а потім ми всі маємо йти на матч підтримати наших. Слухай, може, теж хочеш піти повболівати?

ВОНА: У мене робота.

ТИ: Від котрої години?

ВОНА: Десять за годину після початку матчу.

ТИ: А відгулу взяти не можеш?

ВОНА: Та ні, я тільки-но влаштувалася.

ТИ: Виходить, не тільки я дуже зайнята.

Вона: Хе-хе, мабуть, такі ні. (Довга пауза)

ТИ: Слухай...

ВОНА: Що?

ТИ: Просто спало на думку, може, тобі й не сподобається. Вступай у мій комітет, га? Нам якраз бракує ще однієї дівчини, а ми тоді часто будемо бачитися.

ВОНА: Ти серйозно? Можна отак взяти і вступити? Не треба проходити конкурсу чи чогось такого?

ТИ: Я ж тепер головна, не забувай! Можу робити, що хочу!

(Ви обоє заходитеся сміхом).



### **«ВЕРШИННИЙ ШЛЯХ»** (Знаходь найкраще рішення)

ВОНА: Це було б круто.

ТИ: Ну, от і приходь на збори у п'ятницю, а тоді ще трохи повболіваєш з нами, поки почнеться твоя робота.

ВОНА: Ідеально!

ТИ: І я так думаю.

ВОНА: Слухай, дякую, що знайшла час побалакати. Для мене був би облом, якби ми перестали дружити.

ТИ: І тобі дякую. Для мене теж.

Не завжди воно все так просто. Але деколи саме так.

## ● **РОБОТА В КОМАНДІ І СИНЕРГІЯ**

Блискучі команди зазвичай складаються з п'яти чи більше людей різних типів: усі учасники виконують різні, але однаково важливі ролі.

*Трударі.* Постійні та надійні, беруться до роботи і не кидають, доки не зроблять.

**Послідовники.** Охоче підтримують лідерів. Почувши добру ідею, підхоплюють її і працюють над втіленням.

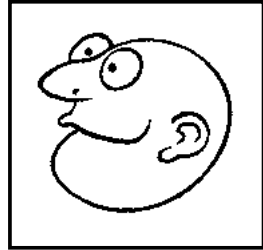
**Новатори.** Вигадливі люди, творці ідей. Несуть у собі іскру, що запалює всю команду.

**Гармонізатори.** Забезпечують злагоду та підтримку. Працюючи з людьми і заохочуючи їх до співпраці, прекрасно вміють знаходити синергію.

**Шоумени.** З ними весело працювати, хоч деколи буває й нелегко. Вони додають тієї перчинки, того імпульсу, який дуже потрібен, щоб привести команду до успіху.

Хороша робота в команді – це як хороша музика. Водночас можуть співати всі голоси і грати всі інструменти, але вони не змагаються між собою. Кожен голос чи інструмент має інший тембр, бере іншу ноту, робить паузу в інший момент, але всі вони зливаються воедино в цілковито новому спільному звучанні. Оце і є синергія.

Книжка, яку ти читаєш, просто просочена синергією. Коли я задумав писати її, завдання здавалося невідомим. Отож я почав з єдиного, що спало на думку: заручився допомогою інших людей. Я відразу ж попросив про співпрацю одного друга; згодом зібрав більшу команду. Я знайшов школи та освітян по всій країні, які погодилися давати відгуки на різних етапах написання книжки. Я почав проводити особисті та групові опитування підлітків. Я найняв художника. Я організував конкурс історій на тему підлітків та 7 Звичок. Врешті-решт до створення цієї книжки виявилися залученими понад сто осіб.



Поволі, але впевнено воно все складалося до купи. Кожен учасник команди вкладав власні здібності, по-своєму робив внесок у спільну справу. Я зосереджувався на написанні, інші – на тому, що вміли вони. Хтось добре збирав історії. Хтось умів знаходити прекрасні цитати. Ще хтось знався на редагуванні. Дехто був трударем, дехто – новатором, дехто – шоуменом. То була робота в команді й синергія на повну котушку.

Чудовий побічний продукт роботи в команді та синергії – вибудовані стосунки. Про це гарно сказала олімпійська баскетболістка Дебра Міллер Пелмор: «Навіть зігравши гру всього свого життя, пам'ятатимеш передусім відчуття команди. Забудеш ігрові моменти, забудеш кидки, забудеш рахунки, та ніколи не забудеш своїх товаришів по команді».

## ДАЛІ В ПРОГРАМІ

Читай далі і дізнаєшся справжню причину, чому Бейонсе виглядає на мільйон баксів. Ще кілька сторінок – і все!



## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ



- 1 Коли ти поруч із людиною з неповносправністю чи обмеженими можливостями, не жалій її і не уникай, не знаючи, що сказати. Натомість познайомся ближче, це полегшить спілкування.
- 2 Наступного разу, коли матимеш суперечку з батьками, випробуй план дій «Як досягти синергії»: 1. Визнач проблему. 2. Вислухай батьків. 3. Поділися своїм баченням. 4. Проведи мозковий штурм. 5. Знайди найкращий розв'язок.
- 3 Маєш вплив у школі? Застосуй його цього тижня, щоб досягти синергії у якійсь справі. Якщо користуєшся соцмережами, спробуй мобілізувати народ з їхньою допомогою.
- 4 Упродовж тижня приглядайся і звертай увагу, скільки довкола тебе синергії: у твоїй команді, у природі, серед друзів, у діловому світі. Які творчі підходи до розв'язання проблем там застосовано?
- 5 Подумай, хто тебе дратує. Чим ця людина відрізняється від тебе?  
 А які в неї позитивні риси, чого можна було б у неї повчитися? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- 6 Проведи з друзями мозковий штурм, щоб придумати щось нове, цікаве й незвичне, чим можна було б зайнятися на вихідні, замість знову й знову робити те саме.
- 7 Оціни свою відкритість до розмаїття у кожній з категорій. Ти сахальник, терплячий чи шанувальник?

	САХАЛЬНИК	ТЕРПЛЯЧИЙ	ШАНУВАЛЬНИК
Колір шкіри			
Стать			
Релігія			
Вік			
Одяг			

Що треба зробити, щоб стати шанувальником у всіх категоріях?  
 \_\_\_\_\_

ЧАСТИНА IV

---

# Відновлення



**Звичка 7 – Вигострюй пилку**

*Час для себе!*

**Не втрачай надії!**

*Ти здвигатимеш гори*



**Звичка**



# **Вигострою ПИЛКУ**



**Час  
для себе!**

**Дах** треба лагодити тоді, коли погода сонячна.

ДЖОН КЕННEDІ, ПРЕЗИДЕНТ США

Чи доводилося тобі коли-небудь відчувати невірноваженість, стрес, спустошення? Якщо так, тобі стане у величезній пригоді Звичка 7, бо вона призначена саме для того, щоб давати раду з цими проблемами. Чому ми назвали її «Вигострою пилку»? От уяви, що гуляєш собі лісом, аж тут чувак завзято пиляє дерево.

– Що ви робите? – питаєш.

– Пиляю дерево, – відрубє той.

– І довго вже пиляєте?

– Чотири години, але справа рухається, – каже він, а піт скапує йому з підборіддя.

– Здається, у вас пила тупа. Може, спиниться й підгострить?

– Нема коли, дурнику. Мушу пиляти.

Усім нам зрозуміло, хто тут дурник, чи не так? Якби той хлопець спинився на п'ятнадцять хвилин і підгострив пилу, закінчив би роботу втричі швидше.

Чи траплялося тобі, що за їздою бракувало часу заправитися?

Чи траплялося тобі, що за життєвими клопотами бракувало часу відновитися?

Звичка 7 полягає в тому, щоб твоє «я» було завжди вигострене: тоді легше давати раду з життям. Вона означає регулярне самовідновлення і зміцнення чотирьох ключових вимірів твого існування: фізичного, розумового, емоційного, духовного.

**ТІЛО**



**Фізичний вимір**

Займайся фізкультурою, їж здорову їжу, добре спи, відпочивай

**МОЗОК**



**Розумовий вимір**

Читай, пиши, здобувай освіту, опановуй нові вміння, твори

**СЕРЦЕ**



**Емоційний вимір**

Розбудовуй стосунки (РС, ОР), служи людям, умій посміятися, вчися любити себе

**ДУША**



**Духовний вимір**

Молися, медитуй, веди щоденник, дивися і слухай щось якісне

## ● НАЙКРАЩЕ – РІВНОВАГА

Знаменитий вислів давніх греків «Нічого надміру» нагадує нам про важливість рівноваги та поміркованості у всьому. Дехто витрачає незлічені години на формування досконалого тіла, але геть занедає розум. Інші можуть мізками вижати під 200 кіло, але дозволяють своєму тілу геть захиріти або забувають про спілкування з людьми. Щоб давати найвищий результат, мусиш шукати рівновагу між усіма вимірами існування.

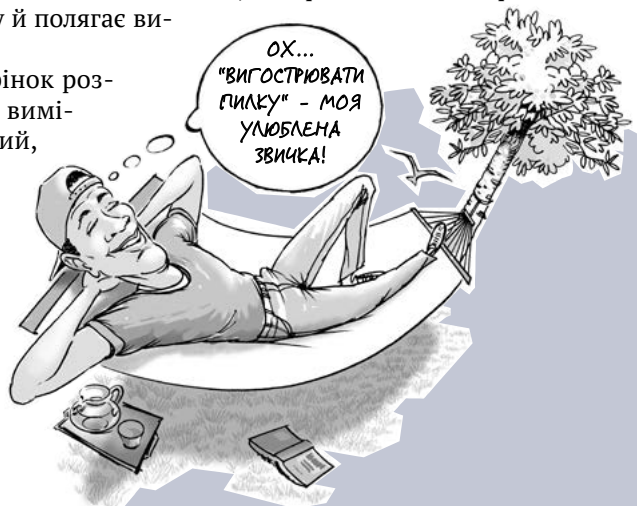
Чому рівновага така важлива? Та тому, що твої успіхи в одному вимірі впливають на інші три. От уяви: якщо в твоїй машині незбалансоване одне колесо, то всі чотири будуть зношуватися нерівномірно. Важко бути приязним (серце), коли людина виснажена (тіло). І навпаки: коли маєш мотивацію та злагоду з собою (душа), тобі легше зосередитися на роботі (розум) і бути приязним (серце).

У школі мені розповідали про великих художників, письменників та композиторів, як-от про Ван-Гога, Гемінгвея, Моцарта, Бетховена. Відомо, що в багатьох із них були порушення в емоційній сфері. Чому? Можна лише здогадуватись. Але я гадаю тому, що в їхньому житті не було рівноваги. Скидається на те, що вони так зосереджувалися на чомусь одному – музиці, мистецтві, – що занедавали інші виміри і збивалися з курсу. Як каже крилатий вислів: «У всьому – рівновага та поміркованість».

## ● ЗНАЙДИ ЧАС НА ВІЛЬНИЙ ЧАС

Тобі, як і машині, треба регулярно підтягувати гайки та міняти мастило. Щоб відновлювати найкраще, що в тебе є, – себе, – ти потребуєш вільного часу. Дуже важливо знайти час на те, щоб розслабитися і трохи себе побалувати. У цьому й полягає вигострювання пилки.

Наступні кілька сторінок розглядатимемо всі чотири виміри – фізичний, розумовий, емоційний, духовний – і говоритимемо про конкретні способи вигострювати твою пилку. Тож читай далі!



# Піклування про тіло



«Середній шкільний вік» був мені просто ненависний. Я почувався незграбним і невпевненим у собі, а ще моє тіло почало зазнавати чудернацьких перетворень. Пригадую свій перший урок фізкультури. Я купив собі спортивний бандаж, але уявлення не мав, як його надівати. А ще ми, хлопчиська, так ніяковіли, вперше побачивши одне одного голими, що просто стояли в душі й хихотіли.

Мабуть, тобі вже відомо, що в підлітковому віці міняється голос, гормони зриваються з припони, а то там, то сям починають випинатися мускули або округлості. Ласкаво просимо до нового тіла!

Насправді оце твоє мінливе тіло – дивовижний механізм. У тебе воно лише одне. Ним можна користуватися дбайливо, а можна нищити його.

Добру фізичну форму підтримують багатьма способами. Ти можеш, наприклад, їсти здорову їжу, вдосталь спати, дотримуватися гігієни, відтискатися чи качати прес у себе в кімнаті (не конче платити за спортзал), тягати гантелі та піднімати штанги, практикувати релаксацію, ходити на прохід, танцювати, займатися йогою – і робити ще безліч усього.

Та наразі зосередьмося на харчуванні та фізкультурі.

## ● ТИ ТЕ, ЩО ЇСИ

У вислові «Ти те, що їси» – глибока істина. Я не спеціаліст із харчування, але вивів два прості правила, про які не варто забувати.

Перше правило: прислухайся до свого тіла. Старанно простеж, як різна їжа впливає на твоє самопочуття, і вже на підставі цього виробі власний набір рекомендацій та заборон. Наприклад, я щоразу, як об'їмся перед сном, вранці почуваюся жажливо. А ще, коли з'їм забагато чіпсів чи піци, на мене нападає «жирна лихоманка» (а в тебе буває таке?) Отже, це мені заборонено. І навпаки: я виявив, що коли їм багато фруктів і відрями п'ю воду, почуваюся на всі сто. Це мені рекомендовано.

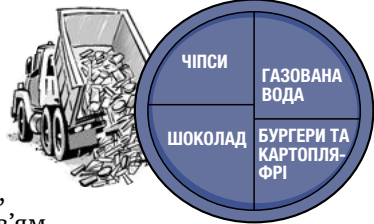
Друге правило: зберігай поміркованість і уникай крайнощів. Багатьом із нас таки легше впадати в крайнощі: то дзьобаємо, як пташки,



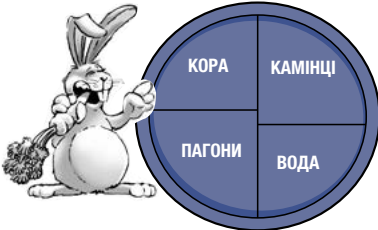
то обжиремося, як свині. Коли ласувати чимось нездоровим зрідка, це тобі не зашкодить (справді, щоб то було за життя без морозива час від часу?) Просто не допускай, щоб це був твій щоденний раціон.

Підліткове ожиріння пішло вгору, а з ним – ціла купа інших проблем зі здоров'ям, яких тобі геть не потрібно, зокрема діабет, астма, високий кров'яний тиск. Проте навіть якщо в тебе надлишкова вага, це не має псувати інших сторін твого життя. Ти можеш дати з цим раду. Справа лише у здоровій дієті та помірних фізичних вправах. Порадись з лікарем чи фахівцем із фізкультури. Почитай про харчування та вправи. Для початку спробуй скинути 10 відсотків ваги у здоровому темпі (не більш ніж кілограм за тиждень). Побачиш, як добре почуватимешся!

Як приклад збалансованого підходу до дієти можу порадити програму «Моя тарілка» Міністерства сільського господарства США. Як бачиш, вона рекомендує наповнювати половину тарілки (тобто денного раціону) фруктами й овочами. Іншу половину мають займати продукти з цільного зерна (каші, хліб грубого помелу) та здорові білки (риба, курка, горіхи, квасоля). Маленький кружечок збоку позначає склянку знежиреного молока або йогурту. Програма також закликає споживати менше швидкої їжі та напівфабрикатів, у яких зазвичай повно жиру, цукру, солі та іншої гідоти, а ще випивати за день по 6-8 склянок води, що дуже важливо для твого тіла. Просто не забувай частіше ходити в туалет.



**ТАРІЛКА  
СМІТТЄІДА-  
ЕКСТРЕМАЛА**



**ТАРІЛКА  
КРОЛИКА-  
ЕКСТРЕМАЛА**





## ● ВПРАВЛЯЙСЯ І РОЗДУПЛЯЙСЯ

Один із моїх улюблених класичних кінофільмів – «Форрест Гамп». У ньому йдеться про добродушного, але недоумкуватого молодика з Алабами, якому, попри все, завжди падає в руки удача. У певний момент фільму Форрест відчуває безвихідь і розгубленість. І що ж він робить? Починає бігти. Він біжить і біжить, поки два з половиною рази не перетинає США від узбережжя до узбережжя і назад. Тоді Форресту стає краще і він дає раду своєму життю.

Усі ми деколи відчуваємо пригнічення, розгубленість, апатію. У таких ситуаціях, буває, найкраще робити те, що й Форрест Гамп: більше займатися фізкультурою. Крім того, що фізичні навантаження корисні для серця та легенів, вони мають дивовижну здатність заряджати енергією, знімати стрес і прояснювати думки.

Якогось єдиного найкращого виду фізичних навантажень не існує. Дехто з підлітків займається спортивними іграми; дехто надає перевагу бігові, ходьбі, велосипеду, скейтборду, танцям, йозі, штанзі чи гантелям. Ще дехто любить просто вийти на свіже повітря й порухатися.

«Біль» не мусить бути першим словом, що спадає на думку, коли чуєш про фізкультуру. Підбери собі такий вид навантажень, щоб було легко дотримуватися регулярності в заняттях. Буде найкраще, коли вправлятимешся принаймні по півгодини тричі на тиждень.



GARFIELD © 1982 Paws, Inc. Відруковано з дозволу UNIVERSAL PRESS SYNDICATE. Усі права застережено.

## ● ВАЖЛИВО, ЯК ПОЧУВАЄШСЯ, А НЕ ЯК ВИГЛЯДАЄШ

Однак тут потрібна обережність. У намаганнях покращити свою фізичну форму, пильнуй, щоб не впасти в одержимість зовнішністю. Мабуть, тобі вже довелося помічати, що маси заціклені на тому, як людина виглядає. Щоб переконатися в цьому, досить лише глянути, як публіка сприймає знаменитостей: жовта преса спочатку вихваляє їхню красу, а потім зі смаком пережовує кожен гандж, кожну дрібку целюліту. Звісно, в такій атмосфері, коли так і тягне порівняти себе зі знаменитістю, легко стати стурбованим власною зовнішністю.

Коли я був хлопчаком, то дуже переймався своїми пухкими щоками. Тато жартував, що коли я з'явився на світ, через ті мої пампулясті щічки акушери не знали, з котрого боку ляскати.

Добре пам'ятаю, як сусідська дівчинка завжди глузувала з моїх щік. Мій брат Девід героїчно намагався захистити мене: мовляв, це в мене такі великі м'язи на щоках. Проте ці намагання дали зворотній ефект, і до мене прилипла найдошкульніша з моїх кличок – М'язисті Щічки.

У восьмому класі я нарешті скинув зі щік немовлячі пампулі. Але підлітком я почав перейматися іншими речами: що в мене не така досконала усмішка, як у декого з друзів, або що на обличчі раз у раз вискакують прищі, яких позбутися не легше, ніж давньої звички.

Та перш ніж почнеш порівнювати себе з вродливими, накачаними людьми із глянцевих журналів та кінофільмів і ненавидіти все, що пов'язане з власним тілом і зовнішністю, май на увазі: мільйони здорових, щасливих підлітків не мають тих високих вилиць, великих грудей, шестикубикових животів і сталених сідниць. Є багато успішних співаків та співачок, ведучих ток-шоу, танцюристів, спортсменів, акторів та актрис із щонайрізноманітнішими фізичними недосконалостями. Щоб бути щасливою людиною тобі геть не конче вживати стероїди чи вдаватися до пластичної хірургії. Нехай ти не маєш тієї зовнішності чи будови тіла, яку маси вважають «ідеальною», – то й що? Нині в моді щось одне, завтра буде щось інше. До того ж, як то кажуть, «у сусіда трава зеленіша»: хтось із твого класу може мріяти про ті ямочки на щоках, яких ти прагнеш позбутися.

Прийми свою зовнішність такою, яка вона від природи. Навіть якщо ти зараз не бачиш у собі особливої краси, завжди знайдеться хтось, хто побачить. Серйозно! Багатьом людям подобається кучеряве волосся, гачкуваті носи, нерівні зуби: для них ці «дефекти» – щось неповторне, а тому привабливе.

Не так важлива зовнішність, як твоє фізичне самопочуття. Найліпше про це сказала Опра Вінфрі: «Сприймай це по-іншому. Річ не у вазі – річ у тому, аби щоденно дбати про себе».

## Реальність чи картинка?

До того ж, про образи, які бачиш на екрані чи на журнальному фото, варто знати (якщо тобі досі не було відомо): це – не насправді. Це картинки. Їх підправляють так, щоби м'язисті чоловіки виглядали ще м'язистішими, а стрункі жінки – ще стрункішими. Річ у тім, що знаменитості – такі ж люди, як і ми. І у них деколи вискакують прищі, волосся стирчить не туди, а на животах з'являються зайві складки. Єдина відмінність між ними й нами – те, що у них є команда ретушувальників, котрі приховують їхні «дефекти». Багато шуму нарobiliли нападки Бейонсе

на глянцеві журнали та виробників брендового одягу за те, що вони намагалися «зрізати» її округлості й виставити її якоюсь фігуркою на патичках: вона добре розуміла, що це спотворить уявлення її шанувальників про красу.

Журналіст «Нью-Йорк Таймз» Стів Лор зауважує у своїй статті:

*Коли знаменитостей та моделей фотографують для реклами моди і глянцевих журналів, обробка за допомогою цифрового ретушування – буденна річ. Ретушування може бути делікатним – «причесати» неслухняне пасмо волосся, «вигоїти» прищик, – а може бути й радикальним: забрати зо 5-10 кілограмів ваги, додати зо 5-10 сантиметрів зросту, вигладити всі зморшки та плямки за допомогою Фотешопу – цієї чарівної палички ретушувальників.*



Усе це задає досить-таки недосяжні стандарти, еге ж? Дехто наполягає, що ретушовані фотографії треба спеціально позначати, щоб споживачі усвідомлювали: те, на що вони дивляться, не набагато реальніше за створене комп'ютером зображення.

Варто пам'ятати, що теперішня фетишизація стрункого, худорлявого тіла не завжди була в моді. Гарно було б жити у вісімнадцятому столітті, коли зайва вага була «саме те»! Або в ранньому Середньовіччі, коли всі носили просторе вбрання, тож ніхто насправді не знав, яке твоє тіло на вигляд. Ото були часи!

Звісно, тобі хочеться виглядати якнайкраще, мати показну зовнішність, але пильнуй: одержимість своїм виглядом буває небезпечною. Вона може призвести до поважних розладів харчування, як-от булімія та анорексія, або до залежності від препаратів-стимуляторів, як-от стероїди. Чинити насильство над власним тілом, аби тільки комусь сподобатися? Воно того не варте!

Якщо у тебе розлад харчування, не страждай на самоті. Це дуже поширена серед підлітків проблема. Знайди в собі смирення визнати, що ти в біді, і шукай підтримку в друзів, у родини, у відповідних групах взаємодопомоги.

## ● КИНУ, КОЛИ ЗАХОЧУ

Існує багато способів піклуватися про своє тіло, та існує й багато способів нищити його. Останнє дуже добре вдається за допомогою речовин, які викликають залежність: алкоголю, наркотиків, нікотину. Наприклад,

з алкоголем пов'язані три найпоширеніші причини смерті серед підлітків: дорожньо-транспортні пригоди, самогубство, насильницька смерть. Та й куріння – непоганий спосіб: тут тобі й затуманення зору, і передчасне старіння шкіри, і поганий запах з рота, і пожовклі зуби та втричі більше дірок у них, і ослаблені ясна, і пожовклі пальці, і відчуття втоми, і, врешті-решт, рак.

Курити просто немає причин, окрім уявлення, ніби це «класно», – проте й воно вже застаріло. Слово Департаменту охорони здоров'я штату Масачусетс:

*Курити не так привабливо, як здається. Згідно з опитуваннями, 8 із 10 хлопців та 7 із 10 дівчат не хотіли б зустрічатися з кимось, хто курить. Отож якщо куриш, змирися, що цілуватимеш хіба що свою цигарку.*

За даними Американської легеневої асоціації, 5 провідних виробників тютюну витрачають на рекламу 34 мільйони доларів щодня. Їм потрібні твої гроші! Справді, у США, купуючи пачку цигарок на день, за рік витрачаєш 2,5 тисяч доларів або й більше. Подумай лишень, що можна було б купити за ці гроші! Відомо, що виробники цигарок особливо полюють на підлітків, бо молодь начебто легше ведеться на їхні фокуси. Не дай себе намахати!

Звісно, ніхто заздалегідь не планує присідати. Зазвичай усе починається досить невинно – з алкоголю й тютюну. Проте вони часто «відчиняють ворота» марихуані, а та провадить до смертельно небезпечних наркотиків: кокаїну, героїну, опіатів, ЛСД, метамфетаміну. Дехто починає вживати ці речовини, щоб продемонструвати свою свободу, але невдовзі переконується, що наркотики свободу відбирають. Повір, існують набагато кращі способи самоствердитись!

Мабуть, найгірше в узалежненні те, що ти більше не пануєш над собою: панує твоя залежність. Ти танцюєш під її дудку. Кинь навіть мріяти про проактивну позицію. Мені завжди шкода співробітників, які мусять вийти на вулицю покурити, хоч би яка була погода. Сумне видовище, коли вони стоять під зливою, поспіхом хапаючи затяжки, нездатні опанувати свого потягу.

Може здатися, що залежність трапляється лише в когось іншого, а ми зможемо кинути, коли захочемо. Насправді ж це дуже важко. Наприклад: тільки чверті курців, які намагаються кинути, це вдається. Гарно сказав Марк Твен про те, як легко кинути курити: «Я робив це сотні разів».

Ось розповідь одного підлітка, через що йому довелося пройти в боротьбі з наркотичною залежністю:

*Алкоголь і наркотики я вперше спробував у чотирнадцять років. Навіть не уявляв собі, що воно таке. Мені було байдуже. Всі просто втирали*

мені, що це погано. А от друг якийсь каже: «На, спробуй. Воно кльове». От я й спробував. Спочатку просто хотілося бути крутим. А потім уже ні про який тиск оточення не йшлося: справа була в мені самому.

Я дедалі більше пив та вживав наркотику. З'їхав у навчання, зіпсував стосунки з близькими людьми. Став своїй рідні як чужий, і це було препаскудно. Усе перевернулося з ніг на голову – стільки було негативу. Та й з дівчиною став рідше бачитися.

Коли почав пити та вживати наркотику, помітив, що в мене й з фізичним станом проблеми. Постійно втомлювався, скинув багато ваги – десь 13 кілограмів за два місяці.

Ще одне. Бувало, прийду додому, а зубна паста закінчилася чи щось таке, то я раз – і розплакався. Усе діймало до живого. Геть не було витримки.

Десять місяць після того, як мені стукнуло сімнадцять, мене зловили в школі з наркотою. На тиждень відсторонили від занять. Тоді-то я усвідомив, що час опанувати себе. Спробував зав'язати, але не зміг. Це як із курінням: можна відкласти цигарку, можна сказати: «Я кидаю!» – можна збиратися кинути, але насправді кинути дуже важко.

Отож я перестав зависати з давніми друзьбами і почав ходити на зустрічі Анонімних алкоголіків; у мене з'явився свій спонсор в організації. Анонімні алкоголіки – це на все життя. Досить один раз випити, і все, чого вдалося досягти раніше, летить шкереберть. Багато моїх друзів з Анонімних алкоголіків таки зірвалися. Але мій спонсор реально мені допоміг. Якби не ця програма, я точно не зав'язав би.

Відколи я в програмі, життя йде прекрасно. Не п'ю, не вживаю наркотики. Навчання пішло на лад. Родина близька мені, як ніколи. До того я перепрацював ледве не в кожному закладі швидкої їжі в місті, бо звідусіль звільнявся менш як за два тижні. Тепер я вже майже два місяці на тій самій роботі. Я повернувся до школи і почав старатися. Поводжуся з людьми добре, навіть якщо вони зі мною – не дуже. Цілковито змінив своє життя. Подумую про універ. Роблю таке, про що раніше й не мріяв. Реально дивуюся, навіщо марнувати шкільні роки на пияцтво. Це ж страхіття, а не життя.

## ● «НАВИК ВІДМОВИ»

Триматися подалі від наркотиків... Легше сказати, ніж зробити. Ось кроки, що їх передбачає «Навик відмови»\*. Вони стануть у пригоді, коли тебе намовлятимуть випити, закурити чи вжити наркотик всупереч твоєму бажанню.

1. Постав запитання. Постав прямі запитання, які змусять замислитися, що ж ти робиш.

---

\* «Навик відмови» (The Refusal Skill) – торгова марка Фондації комплексної освіти зі здоров'я (Comprehensive Health Education Foundation, CHEF); копірайт на модель «Навику відмови» належить CHEF, місто Сіетл, штат Вашингтон, США. Дозвіл на використання надано CHEF. Усі права застережено.

«Навіщо мені курити?»

«Що зі мною буде, коли я проведу цей вечір під кайфом?»

2. Озвуч проблему. Надай тому, що ти робиш, конкретного обличчя.

«Наркотики – це незаконно».

«Від куріння мені смердітиме з рота».

3. Усвідом наслідки. Подумай, якими можуть бути наслідки твоїх дій.

«За наркотики мене можуть пов'язати».

«Якщо я буду п'яна, хтось може спробувати мною покористуватися».

4. Запропонуй альтернативу. Коли тебе у щось втягують, варто мати напоготові перелік альтернативних розваг.

«Та ну, ходімо краще в кіно».

«Не, я ліпше покидаю м'яча».

5. Заберися. Опинившись у ситуації, яка виглядає тобі підозрілою або просто неприємною, не бійся, що скажуть інші: просто забирайся геть.

«Народ, вибачайте, але я звалью».

Застосуй свою вигадливість і вироби власний підхід, щоб уникати таких ситуацій, як це зробив Джим:

*Нам із друзями просто не потрібні були ті біди, що настають від пияки та наркотиків. Отож ми зібралися в групу, з десяток людей, і постановили собі допомагати друзям не влізти в халепу. Ми часто тусувалися разом, щотижня разом ходили на піцу і обговорювали, як нам підтримувати одне одного. Ця підтримка полягала передусім у тому, щоб розмовляти з народом, коли видно, що вони піддаються спокусі або вагаються. Ми переконували їх, що робити всякі такі речі зовсім не обов'язково, щоб бути крутим, а потім запрошували розважатися з нами. І це спрацьовувало! Це була реально потужна штука.*

Повір, тримаючись від тих речей подалі, ти нічого не втратиш. Ведуча кулінарної телепрограми Джулія Чайлд зауважила: «Життя само по собі добряче вставляє». Тож не варто навіть пробувати. Швидкоплинний кайф не вартий тривалої руїни, до якої він часто призводить. Якщо ти не куриш, не п'єш, не живаєш наркотиків, навіщо починати? А якщо вже трапилось почати, чому не звернутися по допомогу й не кинути? Існують набагато кращі та природніші способи кайфувати від життя. Чому б не спробувати їх?



# Піклування про мозок



Існує легенда про те, як один юнак прийшов до великого філософа Сократа і сказав: «Хочу знати все, що знаєш ти».

Сократ у відповідь: «Якщо справді прагнеш цього, ходімо до річки». Сповнений цікавості, юнак пішов за ним. Коли вони всілися на березі, Сократ мовив: «Приглянься-но зблизька до води і скажи мені, що бачиш».

«Нічого не бачу» – каже юнак.

А Сократ: «Приглянься ближче».

І от коли юнак схилився з берега нижче до води, Сократ вхопив його за голову і занурив у річку. Юнак відчайдушно замахав руками, намагаючись вирватись, але Сократ міцно тримав його під водою. Йому вже мало що бракувало, щоб втонути; аж тоді Сократ витяг його з води і поклав на березі.

Юнак, прокашлюючись, випалив: «Старий, ти що, з глузду з'їхав? Хочеш мене вбити, чи як?»

Тоді Сократ спитав його: «Коли я тримав тебе під водою, чого ти хотів понад усе?»

«Повітря! Дихати!» – вигукнув юнак.

«Отож, юний друже, не обманюй себе, гадаючи, що мудрість дається легко. Коли прагнутимеш вчитися так само сильно, як оце прагнув дихати, – отоді приходить».

ТОЙ СОКРАТ  
МАЄ ПІДХІД  
ДО МОЛОДІ!

Мораль зрозуміла. Ніщо в житті не дається легко. Все має свою ціну. Запиши це собі, підкресли, вивчи напам'ять. Хто б там що не казав, а безплатний сир тільки в мишоловці. Яка наївність з боку того юнака – гадати, що можна задарма здобути те, чого хтось інший вчився усе життя! Але чи не такі ж наївні й ми, коли гадаємо, що одержимо добру роботу і збудуємо своє майбутнє, не заплативши за це працюю над розвитком власного розуму?

Здобуття доброї освіти – чи не найвагоміша ціна, яку платять за своє майбутнє, адже воно залежить від того, як розпорядишся сірою речовиною, що в тебе під шапкою. І починати платити варто вже зараз – звісно, якщо не хочеш у тридцять років смажити бургери і мешкати у батьків.

Розумовий вимір Звички 7, «Вигострюй пилку», означає зміцнення розумових здібностей через шкільну освіту, позакласні заняття, хоббі, роботу, різний досвід, що розширює кругозір.

## Ключ до твого майбутнього

Збираючи дослідницький матеріал для цієї книжки, я включив в одне опитування підлітків запитання: «Чого ти боїшся?» І от на диво багато з них завело мову про свою тривогу з приводу успіхів у школі, вступу до універу, майбутнього працевлаштування. Хтось із них так прямо і сказав: «Як ми можемо бути певні, що одержимо роботу і зможемо утримувати себе?» Насправді відповідь проста. Можна спробувати виграти в лотерею. Шанси на виграш – приблизно один на 175 мільйонів. А можна здобути освічений розум. Тоді твої шанси влаштуватися на роботу – і влаштувати своє життя – незрівнянно вищі.

Що ж потрібно, щоб мати освічений розум? Щось більше, ніж просто диплом про освіту, хоч і це – важливий складник. Щось більше, ніж уміти перевірити факт у Вікіпедії і вважати себе експертом. Освічений розум – це як добре тренована балерина. Вона досконало володіє своїм тілом. За її велінням воно здатне бездоганно вигинатися, скручуватися, стрибати, обертатися. Отак і освічений розум уміє зосереджуватися, синтезувати, писати, промовляти, творити, аналізувати, уявляти і ще багато чого. Проте для цього його треба тренувати: усі ці вміння не з'являться самі собою.

Я радив би тобі здобувати якомога більше освіти. Будь-що понад шкільний атестат – університетський диплом, технічна спеціальність, виробнича практика, служба в армії – вартє затрачених часу та грошей. Розглядай це як інвестицію в майбутнє. Статистика свідчить, що люди з вищою освітою заробляють удвічі більше, ніж ті, які мають лише середню, і скидається на те, що ця прогалина дедалі ширшає. Брак грошей – не причина відмовлятися від освіти. «Якщо гадаєте, що освіта – це дорого, погляньте, скільки коштує невігластво», – каже Дерек





Бок, колишній президент Гарвардського університету. Ти здивуєшся, скільки існує різних стипендій, грантів, позик, програм допомоги студентам – треба лише пошукати! Скажу більше: щороку гранти та стипендії на мільйони доларів залишаються невикористаними просто тому, що ніхто не завдав собі труда подати заявку на них! Навіть якщо доведеться піти на жертви і гарувати як кінь, щоб заплатити за навчання, – воно того варте.

## ● ВИГОСТРІЙ РОЗУМ

Є безліч способів зміцнити розумові здібності. Найпростіший і найпряміший із них – читання. Як то кажуть, для розуму читання – те саме, що тренування для тіла. Читання – основа для всього іншого. Книжки переносять тебе в інші світи, але за проїзд платити не треба. Далі – двадцять різних способів вигострювати розум. Я певен, що за бажання можна придумати ще зо п'ятдесят.

- Постав вартий довіри сайт новин домашньою сторінкою в переглядачі.
- Стеж за блогами, де дописують на цікаві тобі теми.
- Подорожуй.
- Займайся садівництвом.
- Спостерігай за дикою природою.
- Відвідуй публічні лекції.
- Дивися документальні фільми.
- Ходи до бібліотеки.
- Читай або слухай новини.
- Досліджуй історію своєї родини.
- Напиши оповідання, вірш, пісню.
- Грай у логічні ігри, розв'язуй кросворди.
- Грай у шахи.
- Відвідуй музеї.
- Будь активним на уроках.
- Ходи до театру, в оперу, на балет.
- Навчися грати на музичному інструменті.
- Розпитуй друзів на різні теми.
- Веди самостійно або разом з друзями блог про свої зацікавлення.

## ● ЗНАЙДИ ВЛАСНУ НІШУ

Мабуть, деякі шкільні предмети тобі не до вподоби, тож їх доводиться просто терпіти. Проте можна виявити ті, які справді подобаються, і поглиблювати свої знання в цьому напрямку. Ходи на додаткові заняття з цього предмету, читай книжки, переглядай фільми. Не дозволяй, щоб школа була для тебе єдиним джерелом освіти: нехай увесь світ стане для тебе школою.

Звісно, деякі предмети трудніші за інші. Геть усе не може даватися легко, хіба що ти Ейнштейн. Хоча ні, беру свої слова назад: знаменитий Альберт Ейнштейн до чотирьох років не говорив, і його батьки думали,



що в нього затримка розвитку. Цілком природно, що деколи від школи піднуджує, але благаю, не кидай її: з часом дуже шкодуватимеш. Просто закуси вудила й тягни. Врешті-решт неодмінно знайдеш те, що тебе зацікавить або в чому зможеш стати спецом. Якось у мене була розмова із Крісом, хлопцем, який мав сильній перекіс у мистецький бік. Він розповів, скільки часу йому зайняло, щоб вписатися у шкільне життя, знайти власну нішу:

*Я був щасливою дитиною, поки не пішов до школи. Там виявилось, що у мене труднощі з навчанням, тож діти показували на мене пальцем і обзивалися. Мені тяжко давалась і математика, і мова. Пам'ятаю, одного дня нас на уроці поділили для якоїсь роботи на малі групи, і от дівчинка з моєї групи встає і, показавши на мене, каже: «Я не збираюся працювати з цим загальмованим!» Жакхливе було відчуття...*

*І в початкових, і в середніх класах я ледве читав. Одного разу до нас додому прийшов спеціаліст і, давши зробити мені кілька тестів, заявив мамі, що я ніколи не навчуся читати. Мама так розсердилася, що сказала йому забиратися геть.*

*А через кілька років, уже коли перейшов до старших класів, одного разу я взяв до рук книжку наукової фантастики і здивовано виявив, що вона напрочуд легко читається. Історії в тій книжці живили уяву, а слова – то були вже не просто слова: у мене в голові вони перетворювалися на картини. Тоді я почав читати й інші книжки і по-справньому захопився читанням і навчанням. Я став краще говорити, будувати складніші речення.*

*Приблизно в цей час я почав відзначатись і у мистецтві. Виявилось, що в мене напрочуд гостре око до форм та кольорів. Я опанував акварель, олію, рисунок, графічний дизайн. Пишу тексти про свої життєві враження, також пишу вірші. Ближче до кінця школи мене вже часто виставляли в галереях і я став набагато впевненіший у собі.*

## ● НЕ ДОЗВОЛЯЙ, ЩОБ ШКОЛА ЗАВАЖАЛА ОСВІТІ

Оцінки – це важливо: вони дають змогу виміряти твої успіхи в навчанні. Сильний атестат відкриває більше шляхів до подальшої освіти й працевлаштування. Але освіченість – це щось набагато більше, ніж хороші оцінки.

Уся моя родина складається з безпорадних у техніці людей. Сам я успадкував це від тата, не інакше. Мені не раз доводилося спостерігати його у двобій з технікою, як-от коли він піднімає капот машини (неначе вміє там щось полагодити!) або намагається вкрутити нову лампочку. Здається, під час цих нелегких випробувань у нього буквально

вимикається мозок. Це справжній феномен! Як людина з проактивною позицією я вирішив подолати свою погану спадковість, отож у випускному класі записався на заняття з автомеханіки. Думав навчитися, як міняти мастило, щоб це не сталося щоразу кінцем року.

Неймовірно, але я одержав з цього предмету «відмінно». Проте на свій сором мушу визнати, що ледве чи навчився бодай чогось. Річ у тім, що замість по-справжньому викладатися у навчанні, я просто багато придивлявся, але не дуже багато робив. Ніколи не виконував завдань.



Перед контрольною визубрював матеріал в авральному режимі, а за годину-другу успішно все забував. Мені вдалося одержати оцінку, але не вдалося одержати освіту.

Хоч оцінки важливі, та ще важливіше – чогось навчитися. Отож старайся не забувати, навіщо взагалі ходиш до школи.

За роки свого життя я надивився на людей, які жертвували освітою з найбезглуздіших приводів: то вважали, що освіта їм непотрібна, то надміру захоплювалися підробітком, дівчиною, машиною, музичною групою...

Надивився я й на атлетів, які клали освіту на вітвар спорту. Мені завжди кортіло написати листа тим юнакам та дівчатам, які так зациклюються на спорті, що геть забувають про навчання. І я таки написав його – адресувавши уявному спортсменові. Однак той лист стосується кожного, хто все ще сумнівається, що вся сила – у голові.

ЛИСТ ДО

**НЕВІДОМОГО  
СПОРТСМЕНА**

Дорогий \_\_\_\_\_

Я щиро переконаний у благодетності спорту. Однак під час свого візиту я був приголомшений, дізнавшись, як ти ставишся до навчання.

Кажеш, збираєшся йти в професійний спорт, а тому не бачиш потреби в освіті? Відповідаю: твої шанси стати професійним спортсменом приблизно дорівнюють шансам мого тата знову відростити собі на лисині волосся. Дослідження показують, що лише один зі ста спортсменів із середніх шкіл потрапляє до студентських спортивних команд Першого дивізіону, а ймовірність, що хтось із них вийде в професіонали, становить одну десятитисячну.

З-поміж сотень студентів-спортсменів, разом з якими я займався в університетських командах і які сподівалися потрапити в професійний спорт, можу згадати хіба що жменьку тих, кому це таки вдалося. Натомість пам'ятаю багатьох, котрі заради спорту занесли свій розум, а потім вийшли на ринок праці безпорадними та безнадійними.

Ніколи не забуду, як мій товариш по команді вирішив зарядити нам підбадьорливу промову напередодні гри з командою університету-суперника. Ніколи до пуття не навчившись висловлюватися, він спромігся лише на потік матюччя, аж стіни червоніли. За три хвилини він умудрився вжити слово «б...» як іменник, як дієслово, як прикметник, як займенник, як сполучник і як прислівник. Ідучи з тієї зустрічі, я тільки й думав: «Чувак, заведи собі мізки!»

Розплющ очі! Освіта – це ключ до твого майбутнього.

Кажеш, тобі не подобається вчитися. Питаю: до чого тут це? Хіба в житті щось добре дається легко? Хіба тобі аж так подобається щодня викладатися на тренуваннях? Хіба студентів медицини подобається гризти її стільки років? Відколи це «подобається – не подобається» визначає, чи робити щось, чи ні? Деколи треба просто змусити себе робити речі, які не подобаються, заради того, що матимеш із них пізніше.

Кажеш, ти намагаєшся взятися за науку, але ніяк не можеш, бо твої думки десь блукають? Відповідаю: якщо не опануєш власного розуму, нічого з тебе не вийде. Одна річ – натренувати тіло працювати на межі можливостей, зовсім інша – дисциплінувати розум, призвичаїти його до тривалого зосередження, навчити творчо мислити й аналізувати.

Деколи слова «Я намагаюся» – поганенька відмовка. От уяви, як абсурдно звучало б запитання: «Ти нині їстимеш чи намагатимешся поїсти?» Привчи себе таки робити справу.

Кажеш, можна не вчитися і проскочити: зловити халяву, обманути систему і заробити прохідний бал? Відповідаю: що посієш, те й пожнеш. Чи може халявити фермер? Чи може він дозволити собі навесні забути про посівну, ціле літо бити байдики, а восени попрацювати в режимі авралу і таки зібрати врожай? А чи зможеш ти покращити результат у жимі лежачи, тренуючись лише час від часу? У цьому мозок нічим не різниться від біцепса. Щоб зробити розум сильнішим, швидшим і витривалішим, його треба вправляти. Легкого шляху не існує.

Уяви п'ять пар рук. Одна з них – це руки піаніста, який зачаровує публіку талановитим виконанням класичної музики. Інша – хірурга-офтальмолога, який повертає людям зір за допомогою мікрохірургії. Ще інша – професійного гравця в гольф, який, попри напругу, знову й знову точно та впевнено проводить вирішальний удар. Ще інша – незрячої людини, яка з неймовірною швидкістю прочитує цілі сторінки, писані шрифтом Брайля. Ще інша – митця, який вирізьблює прекрасні скульптури, що вражають до глибини душі. Зовні всі ці руки виглядають однаково, проте за кожною парою – роки й роки самопожертви, дисципліни й наполегливої праці. Ці люди сплатили ціну. Чи, може, гадаєш, вони зловили халяву?

Серед речей, про які я найбільше шкодую, – те, що в шкільні роки, замість прочитати сотню романів, я проковтнув купу «коротких змістів». А от один мій друг підлітком перечитав сотні книжок. Його мозок вижимає за 200 кіло. Тепер, десятками років пізніше, я дав би на відріз пальця – ні, два пальці! – за такий мозок, як у нього.

Якщо не заплатиш працею, тобі, може, й вдасться одержати диплом, та освіту здобути не вдасться; а різниця між

першим і другим – величезна. Деякі з найбільших наших мислителів не мали жодного ступеня чи диплома, були самоуками. Як їм це вдалося? Вони читали. Це чи не найцінніша звичка, яку можна виробити в собі. Але як же мало людей читає регулярно! А як багато кидає читати й вчитися, щойно закінчать школу! Таким загрожує атрофія мозку. Адже освіта – це справа всього життя. Людина, яка не хоче читати, нічим не краща за ту, яка не вміє.

Кажеш, ти живеш нинішнім днем і не хочеш думати про майбутнє? Відповідаю: найважливіша відмінність між тобою і твоїм собакою – в тому, що ти маєш здатність думати про завтрашній день, а собака – ні. Не роби далекосяжних рішень під впливом швидкоплинних емоцій, як той студент, котрий, вибираючи спеціалізацію, дивиться, куди найкоротша черга, щоб зареєструватися. У кожному рішенні май на думці мету. Щоб одержати добру роботу завтра, треба виконувати домашнє завдання нині.

Підсумком усьому цьому – слова з книги Приповістей: «Держись науки, її не занедбай; пильнуй її, вона-бо життя твоє».\*

Здається, ти кажеш, що тобі не потрібен мозок. Відповідаю: заведи собі його!

Сподіваюся, я не образив тебе, адже бажаю тобі лише добра. Не хочеться через десять років почути, як ти виспівуєш, наче Страхопуд із «Чарівника країни Оз»:

*Став би кимось я з нікого,  
Не стояв би край дороги...  
Якби розум я мав!\*\**

*Задумайся над цим.*

ШОН

\* Приповіді 4:13. Переклад Івана Хоменка.

\*\* «Чарівник країни Оз» (1939). Переклад студії «Омікрон».

## ● ОСВІТНІ МОЖЛИВОСТІ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ШКОЛИ

Не надто переймайся, яку спеціалізацію вибрати у старших класах. Якщо просто навчишся мислити, матимеш удосталь варіантів подальшої кар'єри або працевлаштування. Члени приймальної комісії або працедавці можуть і не звертати уваги на спеціалізацію, аби тільки було видно, що ти маєш лій у голові. Вони приглядатимуться до таких параметрів:

1. Мотивація. – Наскільки ти прагнеш вступити саме в цей заклад чи на цю програму, одержати саме цю роботу?

2. Незалежне тестування. – Який у тебе загальний бал? Які бали з різних предметів?

3. Позакласні заняття. – Чим іще тобі траплялося займатись, крім навчання (спорт, робота, гуртки, учнівське самоврядування, театр, діяльність у місцевій громаді, при церкві)?

4. Рекомендаційні листи. – Що про тебе думають інші: вчителі, працедавці, однолітки? Хто може порекомендувати тебе як хорошого кандидата?

5. Середній бал атестата. – Які були твої успіхи в школі?

6. Навики комунікації. – Чи добре ти вмієш передавати свої думки – письмово (мотиваційне есе) і усно (співбесіда)?



Якщо просто навчишся мислити, матимеш удосталь варіантів подальшої кар'єри або працевлаштування.

Найважливіше для них – побачити в тобі спроможність досягти успіху на вищому рівні. Навіть якщо в тебе не дуже високий бал атестата чи зовнішнього тестування, не відчувай себе другим сортом. Якщо в тебе є інші сильні сторони, цілком можеш потрапити на чудові навчальні програми або влаштуватися на добру роботу.

Не лякайся чуток про те, як важко вступити у виш. Зазвичай воно не так важко, як здавалося, коли справді попрацювати, готуючись, до вступу. Хоч однозначно буде важче, ніж обіцяє оце іспитове завдання на вступі (гай-гай, я сам був футболістом, тож маю право покепкувати з самого себе!)

## Вступне іспитове завдання

(адаповане для футболістів)



1. Якою мовою розмовляють у Франції?  
.....
2. Що ви доручили б Вільяму Шекспіру:
  - будівництво мосту
  - плавання океаном
  - командування армією
  - написання драми
3. Якої віри Папа?
  - юдей
  - католик
  - індуїст
  - поляк
  - агностик
4. Як називаються люди, що живуть на півночі країни?
  - західняки
  - східняки
  - північани
5. Шестеро з англійських королів звалися Георгіями. Останнього звали Георг Шостий. Назвіть попередніх п'ятьох.  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
6. Скільки Заповідей було дано Мойсею (приблизно)?  
.....
7. Чи можете викласти суть теорії відносності?
  - так
  - ні
8. Для чого служать вішаки?  
.....
9. Сформулюйте принцип динамічної рівноваги Ле Шательє – Брауна або напишіть своє ім'я великими буквами.  
.....
10. Завдання підвищеної складності з математики. Якщо у вас є три яблука, скільки яблук ви маєте?  
.....

Для складення іспиту необхідно дати правильну відповідь не менш ніж на три питання.





## ● МЕНТАЛЬНІ БАР'ЄРИ

На шляху тренування та посилення розуму перед нами постають різні бар'єри, які треба долати. Ось три, на які особливо варто звернути увагу.

*Час перед екраном.* Це увесь час, проведений перед екраном – комп'ютера, смартфона, планшета, відеогри, кінотеатру, телевізора. Часина його йде на користь, але коли витратити забагато часу на есемески, соцмережі, комп'ютерні ігри, телебачення, це призводить до отупіння розуму. Середньостатистичний підліток віддає телевізору понад двадцять годин на тиждень – за рік це виходить сорок три дні, а за життя – цілих вісім років! Подумай лишень, як продуктивно можна було б використати ці сорок три дні: вивчити китайську, навчитися танцювати гіп-гоп, освоїти програмування. Встанови собі правила щодо часу перед екраном, не пускай його на самоплив. А ще можеш спробувати загубити пульт до телевізора – це теж непогано спрацює.

*Синдром ботана.* Буває, підліток не хоче вчитися занадто добре, щоб не прозвали ботаном. Дівчатам часто здається, що бути надто розумною зле, бо це відлякує хлопців. Отакої! Цікаво, що вони ще вигадують?! Якщо розум та власна думка й відлякують когось, то це свідчить лише, що та людина залякана, а отже, не варта твоєї уваги. Своїми розумовими здібностями, тим, що у тебе клепка на місці, треба пишатися. Я от могу назвати чимало заможних, успішних людей, яких теж свого часу вважали ботанами.

*Тиск очікувань.* Деколи страшно показувати в школі хороші результати, бо це породжує високі очікування. Коли приносиш додому добру оцінку, від тебе раптом починають сподіватися, що це буде повторюватися знову й знову, і цей тиск наростає. А от якщо вчитися поганенько, не буде ні високих очікувань, ні тиску.

Тут варто пам'ятати лише одне: стрес від успіху далеко не такий болісний, як жаль за тим, що не було докладено всіх зусиль. Не переймайся тиском очікувань. Із цим ти даси собі раду.

## ● ТРЕ' ЗАХТІТИ

Нарешті, ключ до вигострення розуму криється у прагненні вчитися. Тре' направду захтіти. Тре' кайфувати від науки. Тре' бути готовим платити. Герой наведеної нижче історії подає приклад нестримного потягу до науки, а ще готовності платити дорогу ціну за таке просте задоволення, як читання. Читати було для нього як дихати.

*Двері кухні відчинились, і мене було спіймано на гарячому. Ховати докази провини було запізно: вони лежали відкрито, на видноті, просто в мене на колінах. П'яний батько хитався переді мною, побуряковілий від люті, накручував себе, погрожував. У мене тремтіли коліна. Мені було всього дев'ять років. Я знав, що буду битий. Діватися було нікуди: батько впіймав мене за читанням...*

*Алкоголік, як і його батьки, мій батько вже й раніше часто бив мене – сильніше, ніж того разу. Так він і битиме мене наступні кілька років, аж поки в шістнадцять я не кину школу і не втечу з дому. Та понад усе мене, хлопчика, добивало те, як батько завжди лютував через моє читання. Це мені було як добрячий удар під дих – бо я не міг, не хотів і не збирався кидати читати. Мене тягнула до книжок допитливість – а ще потреба, непереборна потреба уявляти собі, що я деінде, але не тут... Отож я кинув виклик батькові і, як уже казав, деколи дорого за це платив. Проте воно було того варте.*

Цю розповідь подає Волтер Андерсон у своїй книжці «Читай зі мною». Тепер він успішний редактор, член правління багатьох організацій зі сприяння грамотності, автор чотирьох книг. Далі він пише:

*Дитиною я жив у сповненому насильства районі і у сповненому насильства домі. Та в мене було місце, куди втекти, – бібліотека; і там бібліотекарі заохочували мене до читання. Розгортав книжку – і міг опинитися де завгодно, робити що завгодно. Я мав змогу уявити себе далеко від нетрів, у яких перебував. Я «вчитався» з бідності задовго до того, як «випрацював» з неї.*

Розпочати самоосвіту ніколи не пізно. Якщо добре навчишся мислити, майбутнє відкриватиме перед тобою багато можливостей. Усе залежить від того, як працює мозок. Заведи собі його.

# Піклування

## про серце



Одного пізнього пополудня мені постукали в двері.

– Хто б то міг бути? – дивуюся.

Відчиняю, а там моя дев'ятнадцятирічна молодша сестра, вся зарюмсана.

– Що сталося? – питаю, впускаючи її всередину, хоча прекрасно знаю, в чому річ. То був уже третій слізний епізод за місяць.

– Він такий грубіян, – схилює сестра, втираючи запухлі, почервонілі очі. – Як він міг так зі мною вчинити? Ото падлюка!

– Що він вчудив цього разу?

– Та уявляєш, запросив мене додому повчитися разом, – жаліється далі. – От вчимося ми, вчимося, і тут до нього зайшли ще якісь дівчата. А він повівся так, наче я йому взагалі ніхто!

– Нема чого аж так хвилюватися, – кажу. – Я, бувало, усе так робив.

– Але ж ми вже два роки зустрічаємося! – белькоче вона крізь слози. –

А він, коли дівчата спитали, хто я така, каже їм, що я його сестра!

Ой!



Нехай кожен,  
хто до тебе  
приходить, іде  
від тебе кращим  
і щасливішим.  
Будь живим  
виявом  
Божої доброти:  
доброта на лиці,  
доброта в очах,  
доброта в усмішці.

МАТИ ТЕРЕЗА

Вона була знищена. Але я точно знав, що вже за кілька годин – або щонайбільше за кілька днів – сестра знову вважатиме цього хлопця найпрекраснішим у світі, і, звісно, втрачатиме від нього голову.

Чи доводилося тобі, подібно до моєї сестри, мати відчуття, наче твій настрій – як американські гірки: одного дня – різко вгору, іншого – круто вниз? Відчуття, що ти найпримхливіша в світі істота, яка геть не вміє панувати над емоціями? Якщо так, то ти один чи одна з багатьох. Такі відчуття, як у тебе, – досить поширена річ. Річ у тому, що серце – штука дуже тендітна. Воно, як і тіло, потребує постійного живлення та піклування.

Найкращий спосіб вигострювати пилку, живлячи серце, – зосередитися на зміцненні стосунків або, іншими словами, на регулярних вкладах на твої РС та ОР. Пригадаймо собі, що ж то за вклади.

### Вклади на РС (рахунок стосунків)

- Дотримуйся обіцянок.
- Роби маленькі добрі вчинки.
- Зберігай вірність.
- Умій вислухати.
- Умій попросити вибачення.
- Подавай чіткі сподівання.

### Вклади на ОР (особистий рахунок)

- Дотримуйся даних собі обіцянок.
- Роби маленькі добрі вчинки.
- Щади себе.
- Будь чесною людиною.
- Відновлюй себе.
- Примножуй свої таланти.



Легко зауважити, що вклади на РС і на ОР дуже схожі між собою. Це тому, що вклад на рахунок іншої людини зазвичай рано чи пізно поповнює і твій.

Щоразу, укладаючи свій день, шукай нагоду робити ті вклади і будувати міцні дружні стосунки. Уважно вислухай друга, тата чи маму, брата чи сестру, нічого не очікуючи взамін. Зроби упродовж дня десять компліментів. Заступися за когось. Повернися додому в обіцяний батькам час.

Мені дуже подобається, як про це сказала Мати Тереза: «Нехай кожен, хто до тебе приходить, іде від тебе кращим і щасливішим. Будь живим виявом Божої доброти: доброта на лиці, доброта в очах, доброта в усмішці». Шукай, як збудувати, а не як зруйнувати, – і здивуєшся, скільки щастя ти можеш подарувати іншим і знайти для себе.

Роздумуючи на тему піклування про серце, варто звернути увагу ще на кілька моментів.

## ● **СТОСУНКИ І СЕКС**

Ось що каже одна юна дівчина: «Байдуже, в яких ви стосунках, наскільки віддані одне одному... секс завжди витає в повітрі. Чи ви наодинці сидите в машині, чи дивитеся вдома телевізор – це питання завжди витає».

Секс стосується набагато більшого, ніж самого твого тіла. Секс також стосується серця. Те, як даси собі раду із сексом, може вплинути на твоє бачення себе та на стосунки з людьми більше, ніж будь-яке інше рішення. Перед тим як вирішити вступити в статеві стосунки (або продовжувати їх), прислухайся до свого серця і подумай... добре подумай. Тобі може стати в пригоді оцей витяг із брошури від «Джорнейворкс Паблішинг».

Гадаєш, уже можна «піти до кінця»? Точно? Є поважні причини почекати: інфекції, що передаються статевим шляхом, незаплановані вагітності, емоційна непевність. Перед тим як зайти надто далеко, глянь на оцей список. Або подумай, як ще можна було б закінчити речення.

---

**Тобі ще не можна вступати в статеві стосунки, якщо:**

1. Ти гадаєш, що секс дорівнює любові.
2. Ти відчуваєш тиск.
3. Ти боїшся сказати «ні».
4. Просто легше піддатися.
5. Ти гадаєш, що всі це роблять. (Ні, не роблять!)
6. Інтуїція підказує, що не варто.
7. Ти не маєш повної інформації про вагітність.
8. Ти не маєш уявлення, як діють контрацептиви.
9. Ти думаєш, що за першим разом жінка не може завагітніти (Може).
10. Це суперечить твоїм моральним переконанням.
11. Це суперечить твоїм релігійним переконанням.
12. Ти жалкуватимеш про це вранці.
13. Ти відчуваєш сором чи ніяковість.
14. Ти намагаєшся цим щось довести.
15. Ти не маєш змоги утримувати дитину.
16. Ти не маєш змоги утримувати себе.
17. Для тебе запорукою відданості є статус стосунків у соцмережах.
18. Ти вважаєш, що секс до одруження – це неправильно.
19. Ти не знаєш, як захиститися від ВІЛу – вірусу, що спричиняє СНІД.
20. Ти не знаєш ознак та симптомів захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ).
21. Ти гадаєш, що в такий спосіб пробудиш у партнерові любов до себе.
22. Ти гадаєш, що в такий спосіб пробудиш у собі любов до партнера.
23. Ти гадаєш, що це втримає вас разом.
24. Ти сподіваєшся, що це змінить усе твоє життя.
25. Ти не хочеш, щоб це змінило усе твоє життя.



26. У тебе нема готовності до зміни характеру стосунків.
27. Ти в стані сп'яніння.
28. Ти шкодуєш, що не в стані сп'яніння.
29. Твій партнер у стані сп'яніння.
30. Ти очікуєш, що все вийде бездоганно.
31. Ти просто вмреш, якщо все не вийде бездоганно.
32. Ви нездатні разом посміятися, коли хтось когось штурхне ліктем чи заплутається в одязі.
33. Ти не відчуваєш готовності роздягтися.
34. Ти думаєш, що ВІЛ-СНІД трапляється лише комусь іншому.
35. Ти думаєш, що людину з ВІЛ можна впізнати з вигляду.
36. Ти думаєш, що підлітки не заражаються ВІЛ (Заражаються).
37. Ти не усвідомлюєш, що утримання – єдиний стовідсотково надійний захист від вагітності та інфекцій, що передаються статевим шляхом.
38. Ви не проговорили, що буде завтра.
39. Ти відганяєш думки про завтра.
40. Для тебе було б жахливо, коли б довідалися батьки.
41. Ти робиш це саме для того, щоб довідалися батьки.
42. Через переляк ти не можеш ясно мислити.
43. Ти думаєш, що здобудеш цим популярність.
44. Ти думаєш, що це твій борг перед партнером.
45. Ти думаєш, що незайманість – це ненормально.
46. Ти думаєш лише про себе.
47. Ти не думаєш про себе.
48. Тобі не терпиться усім розповісти про це.
49. Ти сподіваєшся, що ніхто не довідається.
50. Ти шкодуєш, що до цього взагалі дійшло.

Почекати – це нормально.

*Excerpted from You're Not Ready to Have Sex If . . . Copyright 1996 Journeyworks Publishing, Santa Cruz, CA. Reprinted with permission.*

**Ти прорвешся!**

**Ц**ас від часу почуватися пригніченим – цілком нормальна річ. Але є величезна відмінність між принагідним смутком і тривалою депресією. Якщо життя вже довгий час завдає болю, а ти не можеш позбутися відчуття безнадії, справа серйозна. На щастя, депресія лікується. Не вагайся звернутися по допомогу: це може бути і курс медикаментів, і бесіда зі спеціалістом у відповідній галузі.

Якщо ж тебе навідують думки про самогубство, будь ласка, уважно послухай, що я тобі скажу. Тримайся руками й ногами! Ти прорвешся. Життя налагодиться, обіцяю. Тобі немає ціни, у тобі є потреба. Ти стільки всього можеш зробити для інших. Тяжкі часи минуть. Вони завжди минають. Колись ти оглянешся на те, що переживавеш зараз, і радітимеш, що вдалося вистояти. Саме так було з цією юною дівчиною:

*Я – одна з тих багатьох молодих людей, які виростили в прекрасній сім'ї і справді не мають причин втрапляти в якусь халепу. Але я таки втрапила. У старших класах друзі стали для мене чимось дуже важливим, а домашні справи здавалися нестерпно нудними. Щодня я не могла дочекатися, щоб злиняти з дому й позависати з друзями. За два роки я перепробувала, мабуть, усі гріхи, які тільки можна вигадати. Але мені не було від цього краще, а зовсім навпаки.*

*Мені стало важко навіть просто повертатися додому. Я відчувала майже фізичний біль, коли заходила у той світлий, спокійний дім, коли вловлювала аромат доброї страви із кухні. Вони – моя родина – всі виглядали такими з біса хорошими та бездоганними, і мені здавалося, що я ніколи не виправдаю їхніх сподівань. Я просто до них не вписувалася. Я не вела таке життя, яким вони могли б пишатися, лише засмучувала їх. У мене з'явилося бажання вмерти. Потім ці думки перейшли в реальні спроби самогубства.*

*Тоді я вела щоденник. Нині, коли читаю його, мені стає справді страшно: так мало бракувало, щоб я покінчила з усім. Тепер, усього кілька років потому, я кругла відмінниця в універсі, щаслива у спілкуванні з людьми, маю хлопця, який мене дуже любить, і в мене прекрасні стосунки з родиною. У мене стільки планів, стільки задумів на майбутнє. Я люблю життя, у мене так багато всього, заради чого варто жити! Неймовірно, що я колись вважала інакше, – але ж таки вважала! Треба було кілька серйозних сигналів до пробудження, щоб я зрозуміла: зі мною все може бути по-іншому. Дякувати небесам, я досі жива.*

Пам'ятай: усе, що тепер завдає тобі страждань, врешті-решт додасть тобі сили. Філософ Халіль Джібран писав: «Ота сама криниця, з якої підіймається наш сміх, часто бувала наповнена слізьми. Що глибше цей жаль проникає в наше ество, то більше радості може вмістити».

## ● ЩОБ НЕ ПЛАКАТИ, СМІЙСЯ!

Після всього сказаного і зробленого залишається ще один ключ до того, як зберігати своє серце здоровим та сильним. Так, це сміх! Акуна матата! Розслабся, не парся! Деколи життя просто паскудне і ти ледве чи можеш щось вдіяти – то чому б не посміятися?

Шкода, що дорослішаючи ми забуваємо, чим саме дитинство таке чудове. Одне дослідження показало, що дитина ясельного віку сміється

приблизно 300 разів на день. А от типовий дорослий – якись нещасні сімнадцять. Не диво, що діти виглядають такими щасливими! Чому ж ми такі серйозні? Мабуть, тому, що нас привчили: сміятися – це дівтацтво. Прочитую великого майстра джедаїв Йоду: «Що вивчив – усе забудь!»\* Нам треба ново вчитися сміятися.

Про могутність гумору йдеться у захопливій статті Пітера Доскоча у журналі «Сайкологджі тудей». Ось її головні тези:

#### Сміх:

- відпускає ментальні гальма і допомагає мислити творчо;
- допомагає впоратися з життєвими труднощами;
- знімає стрес;
- дає змогу розслабитися, знижує темп серцебиття та кров'яний тиск;
- єднає нас з іншими людьми, усуває відчуття відчуженості – вагомий чинник, що призводить до депресії та самогубства;
- спонукає мозок виділяти ендорфіни – природні знеболювачі.

Також було показано, що сміх зміцнює здоров'я і пришвидшує одужання. Я чув кілька розповідей про те, як люди зцілювали себе від серйозних недуг за допомогою ударних доз сміхотерапії. Сміх допомагає зцілювати і ушкоджені стосунки. Як казав чудовий гуморист Віктор Борж: «Сміх – найкоротша відстань між двома людьми».

Якщо хочеш принести у своє життя більше сміху, раджу завести собі «колекцію гумору», тобто добірку смішних книжок та коміксів, мемів, відео, комедійних подкастів – усього, що тебе смішить. Заглядай до неї, коли зажуришся – або коли сприйматимеш себе надто серйозно. Я, наприклад, полюблю дурнувати кінофільми. Про деяких акторів мені досить лише подумати – і вже сміюся. Щоразу, коли треба підняти настрій, переглядаю собі ті фільми. А мій брат Стівен має, мабуть, найбільшу колекцію карикатур, яку знало людство. Він запевняє, що ті карикатури допомагали йому не з'їхати з глузду, коли в нього була суцільна смуга стресів.

Навчися сміятися з себе, коли з тобою трапляється щось чудернацьке чи дурнувате – бо воно таки траплятиметься. Колись хтось сказав: «Коли щось і варто тримати за пазуху, то це лоскоти, щоб сміятися».



\* «Зоряні війни V: Імперія завдає удару у відповідь». Переклад студії «1+1».



# Піклування про душу



Що зворушує тебе до глибини душі? Прекрасна пісня? Добра книжка? Може, доводилося бачити фільм, від якого сльози виступають на очах? Чим тебе можна проіняти?

А що тебе надихає? Слухання музики? Малювання? Перебування на природі? Писання?

Коли я кажу «душа», то маю на увазі те внутрішнє «я», що криється десь під поверхнею «я» щоденного. Душа – це те ядро, що охоплює твої найглибші переконання та цінності. Це джерело сенсу і призначення в житті, запорука внутрішнього спокою. Вигострювати пилку в духовній ділянці життя означає знаходити час на відновлення і пробудження отого внутрішнього «я». Знаменита письменниця Перл Бак писала: «Всередині мене є місце, де мешкаю тільки я: саме туди повертаюся до джерел, що ніколи не пересихають».

## Як жити душу

Підлітком я черпав сили у веденні щоденника, слуханні доброї музики і усамітненні в горах. Це був мій спосіб відновлювати душу, хоча тоді я не мислив такими поняттями. Також мені додавали сил і натхнення цитати, як-от оця, колишнього Секретаря сільського господарства США Езри Тафта Бенсона:

«Люди, які звернуть своє життя до Бога, виявлять, що Він здатний зробити з них набагато більше, ніж вони самі. Бог поглибить їхню радість, розширить їхнє бачення, збагатить їхнє благословення, примножить їхні можливості і проллє на них мир».

Душа – це дуже інтимна ділянка твого життя. Жити її можна багатьма різними способами. Ось які пропонують підлітки:

- Медитація.
- Допомога іншим.
- Ведення щоденника.
- Прогулянки.
- Читання статей та книжок, які надихають.
- Малювання.
- Молитва.
- Складання віршів чи музики.



- Глибокі роздуми.
- Слухання музики, що промовляє до тебе.
- Гра на музичному інструменті.
- Практикування релігії.
- Розмова з друзями, з якими можна бути собою.
- Обдумування цілей та місії.

Далі – кілька прийомів живлення душі, які особливо варто взяти до уваги.

## ● ПОВЕРНЕННЯ ДО ПРИРОДИ

Перебування на природі має в собі якийсь непереборний чар. Навіть якщо живеш у центрі міста, далеко від річок, гір, пляжів, то знайдеться хоча б якийсь парк, куди можна піти. Одного разу я мав розмову з юнаком на ім'я Раян, який відкрив для себе цілющу могутність матері-природи, коли життя в його сім'ї шло шкереберть.

*У шкільні роки в мене в житті була темна смуга, коли здавалося, що все просто розвалюється. Саме тоді я знайшов собі заводь на річці. Це було не бозна-що – просто клаптик берега поміж деревами на задвірках старої ферми. Але там я знайшов собі прихисток. Навколо ні душі, людей не чути. Це було прекрасно. Я плавав собі, відчував гармонію з природою. Щоразу, коли в мене був стрес, я тікав туди: це давало хоч якусь надію, що життя знову стане нормальним.*

*Дехто, шукаючи виходу, вдається до організованої релігії, але мені це не дуже підходило. Я віруюча людина, і то досить глибоко віруюча. Але деколи мені просто неохота йти до церкви. От, буває, піду, а там усі кажуть: «Ой, просто будь щасливим! Усе налагодиться, просто май віру! Усе в тебе в сім'ї налагодиться!» Я ж думаю, що все це туфта. У сім'ях не завжди все налагоджується, а моя сім'я летить шкереберть.*

*А от коли я йшов собі на річку, там ніхто не виносив суджень, ніхто не казав мені, що робити. Там просто була та місцина. Я немовби вчився у неї спокою та погідності – а цього мені й було треба, щоб утихомиритися. Те місце давало мені відчуття, що все налагодиться.*

## ● НАЙКРАЩИЙ ДРУГ ПІДЛІТКА

Ведення щоденника здатне творити дива з твоєю душею. Щоденник може стати твоєю розрадою, твоїм найкращим другом – тим місцем, де ти матимеш змогу повністю вилити себе: чи свою злість, чи радість, чи страх, чи божевільну закоханість, чи непевність, чи розгубленість. Йому ти можеш відкрити серце, а він лише слухатиме і нічого не казатиме у відповідь. І поза очі теж не обмовлятиме.

Хоча блог – річ не настільки приватна, як щоденник, адже розміщений в Інтернеті, він теж може стати чудовим засобом самовираження. Запис своїх непричесаних думок прояснює розум, додає впевненості, допомагає знайти себе.



Ведення щоденника також зміцнить твоє знаряддя самоусвідомлення. Дуже повчально перечитати старі записи і усвідомити, наскільки відтоді вдалося подорослішати, яка незріла та немудра людина колись це писала, як та людина вклепалася колись у якогось хлопчину чи дівчину... Одна дівчина розповіла мені, що перечитування старих щоденникових записів дало їй осяяння: не повертатися до свого схильного до насильства колишнього хлопця.

Якихось формальних вимог до ведення щоденника не існує. Це навіть не конче мусять бути слова: щоденник може бути альбомом або колажем із листівок, квитків, любовних записок – усього, що збереже спогади та досвід. У моїх старих щоденниках повно бездарних малюнків, графоманських віршів, дивних запахів. «Щоденник» – це просто умовна назва для запису твоїх думок. Є й інші назви та форми. Еллісон пише сама собі записки і складає їх до спеціальної коробки, яку називає «священною коробкою». Кейрі як засіб самовідновлення веде «книжечку вдячності»:

*У мене є книжечка, яка допомагає мені позитивніше ставитися до життя. Я називаю її «книжечкою вдячності». Там я записую те, за що я вдячна, або те позитивне, що сталося зі мною за день. Ця книжечка цілковито змінила моє життя: вона показала речі в новій перспективі, адже з того, що зі мною стається, я вибираю лише добре, а не зле. Щоденник я також веду, але це дещо інше. Тут у мене є окрема сторінка для улюблених пісень, для улюблених дотиків (братикові обійми), для улюблених звуків (мамин сміх), для улюблених відчуттів (прохолодний вітерець) і такого іншого. А ще я записую приємні дрібниці на зразок: «Браян запропонував прибрати після мене стіл» або «Джон біг через увесь коридор, щоб привітатися зі мною». Усе це дає відчуття щастя. Я заглядаю до книжечки, пригадую все хороше, а все погане забувається, стирається і зникає. Воно більше не має на мене впливу.*

*Я давала людям погортати цю книжечку і вона їм справді допомогла. Так я немовби кажу: «Тільки ти можеш зробити себе щасливою людиною, більше ніхто».*

## ● ТВОЯ ДУХОВНА ДІЄТА

Мене завжди цікавило, що буде, якщо кілька років підряд їсти лише шоколад, а пити лише газовану воду.

На що така людина стане схожа за якийсь час? Мабуть, на зів'ялу рослину. Але чому ти думаєш, що наслідки будуть іншими, якщо кілька років підряд годувати сміттям душу? Ти – не тільки те, що їси, а й те, що слухаєш, читаєш, дивишся. Те, що потрапляє тобі в душу, ще важливіше за те, що потрапляє всередину твого тіла.

Яка ж твоя духовна дієта? Чи годуєш ти свою душу поживним харчем, чи напихаєш відходами? Чи тобі взагалі спадало на думку, скільки медійного продукту ми споживаємо за день? Це і відео в Інтернеті, і телебачення, і соцмережі, і реклама; а ще книжки, журнали, навіть білборди, які ти бачиш на вулиці.

У наші часи й дня не проживеш без контакту з медіа. Перевір на собі й побачиш! От спробуй провести день, нічого не шукаючи в Гуглі, не заглядаючи в журнал, не слухаючи музики, не дивлячись телебачення. Виявиш, що це практично неможливо. Сучасна людина така узалежнена від високих технологій та поп-культури, що в тебе почнетесь щось на зразок наркоманської ломки.

Якщо ж ти вважаєш, що медіа не мають на тебе впливу, згадай, що діється з твоїми емоціями, коли чуєш улюблену пісню. Або згадай те відчуття, коли на екрані дефілюють напівоголені моделі. Або подумай про останню куплену пляшку шампуню. Чому твій вибір припав саме на цей шампунь? Імовірно, завдяки півхвилинному рекламному ролику на телебаченні чи рекламному розвороту в журналі. Але якщо коротенька реклама може нав'язати тобі пляшку шампуню, то хіба цілий кінофільм, журнал чи музичний альбом не здатні нав'язати тобі стиль життя?

Як і з іншими речами, у медіа є світла і темна сторони. Тобі вибирати, що впускатимеш у себе. Єдина моя порада: прислухайся до свого сумління і шануй свою душу так само, як спортсмен-олімпієць шанує тіло. Наприклад, якщо музика, яку слухаєш, чи фільми, які переглядаєш, викликають у тебе пригніченість, злість, темні думки, агресію, хтивість – як гадаєш, про що це свідчить? Та про те, що та музика чи фільми – сміття. А сміття тобі не потрібне. Якщо ж вони розпружують, звеселяють, надихають, обнадіюють, умиряють – споживай їх і далі. Ти рано чи пізно стаєш тим, що дивишся, слухаєш, читаєш, а тому щоразу питай себе: «Чи хочу я, щоб оце стало частиною мене?»

## ● ВИ ПСУЄТЕ МЕНІ СОН

На сайті організації «Погляд молоді» мені трапився відкритий лист дівчини з ніком Леді Террі, якій вже було досить вульгарних відеокліпів, що з'явилися останнім часом. Листа адресовано, словами авторки, «сестричкам, які рвуться до мене з екрана телевізора». З дозволу авторки подаю уривки з цього листа.

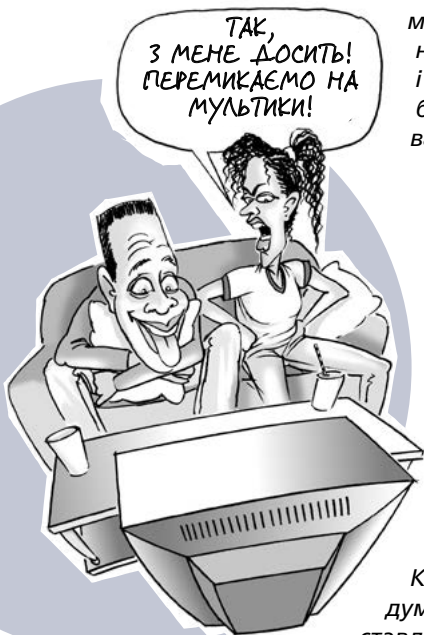
*Мабуть, дуже захоплюю зніматись у музичному кліпі. Але чи ви усвідомлюєте свій вплив на душі та життя інших сестричок? Чи задумуєтеся про молодших, які швидко вчать наслідувати вас? Чи звертали увагу на 12- або 13-річних, наквацяних, наче їм 20? Чи, може, часи тепер аж такі тяжкі, що вам байдуже, якої шкоди завдаєте?*

*Бувало, я сварилася зі своїм хлопцем через музичні канали, бо в більшості кліпів повно навіть-не-напів-голих дівчат, які вихилиються і трусяться, наче миска холодною... мені було боляче, коли мій колишній хлопець як зачарований водив за ними очима туди-сюди...*

*Сусідка розповідала, що коли дивиться зі своїм хлопцем кліпи, той усе примовляє: «Оце так мало б виглядати твоє тіло». А інша подруга – їй усього 16 – каже, що хлопці питають її: «Чому б і тобі так не станцювати?»*

*Чому ви на екрані в обтислому, куцо-му одязі, ще й тіпаєтеся наче причмелені? Ви, сестрички, дуже, дуже вродливі. Вам не треба роздягатися, щоб досягти успіху чи привернути увагу. Хочете, щоб братики поважали вас? Покажіть, що ви цього варті: вдягайтеся елегантно і стримано, а свої міркування підкріплюйте словами. Ваш одяг свідчить про те, що у вас у думках...*

*Коли піднімете планку свого вигляду і своїх думок, багато братиків піднімуть планку свого ставлення до вас. Тому кидайте змагатися, котра з вас причмеленіша, і заберіться думками зі спальні – бо ви псуєте мені сон.*



## ● ВАРЕНІ ЖАБИ

Усі форми залежності – від наркотиків, пліток, покупок, переїдання, азартних ігор – мають спільні риси.

**Залежність:**

- дає короткочасне задоволення;
- тимчасово усуває біль;
- штучно створює відчуття власної вартості, влади, панування над ситуацією, безпеки, близькості;
- погіршує саме ті проблеми та поглиблює саме ті почуття, від яких намагаєшся втекти;
- зосереджує на собі все твоє життя.

Серед не дуже помітних, але від того не менш небезпечних залежностей – залежність від порнографії, яка тепер скрізь доступна через Інтернет. Звісно, можна довго сперечатися, чим є і чим не є порнографія, але, гадаю, глибоко в серці ти все добре усвідомлюєш. Попервах порнуха може здатися чимось пікантно-смачним, але згодом вона дедалі притуплюватиме твою чутливість до романтики, до почуттів інших людей, до життя загалом – аж поки ледве чи щось зможеш відчутти. А ще вона перекриватиме отой внутрішній голос, який зветься сумлінням, і врешті геть заглушить його.

Ти можеш подумати: «Та ну, Шоне, розслабся! Трохи “полунички” нічим мені не зашкодить». Проблема в тім, що залежність від порнографії – як і будь-яка залежність – вкрадлива. Пам’ятаю, читав якось, що коли жабу кинути в окріп, вона одразу ж вистрибне; а от якщо кинути її в літеплу воду і поступово нагрівати, жаба звариться ще до того, як відчуче загрозу. Те, у що втуплюєшся нині, рік тому могло тебе шокувати. Та оскільки підігрів був поступовий, тобі навіть не вдалося помітити, як зварилося твоє сумління.

Знайди в собі мужність вийти, вимкнути, викинути. Воно не варте тебе. Ось що розповів один хлопець:

*Влітку між передостаннім та останнім класами школи я підробляв на будові. Якось шеф попросив мене з’ясувати щось у виконроба. Той мав «кабінет» у будівельному вагончику.*

*Коли я зайшов до того вагончика, то побачив, що всі стіни обліплені порнографічними картинками. На мить я навіть забув, по що прийшов, бо ті картинки заповнили всю мою увагу. Я так ними зацікавився, що, вийшовши з вагончика, відразу ж почав думати, де б то собі таких купити, щоб роздивитися.*

*Спочатку, дивлячись на порнографічні картинки, я нервував та бентежився, немовби відчував, що роблю щось погане, але невдовзі втягнувся – та настільки, що мені вже було ні до спілкування з рідними, ні до роботи, ні до сну. У мене погіршилися і самопочуття, і самооцінка.*

*Під час перерви ми сідали до когось у машину, витягували журнальчик і починалися витрішки та смішки. Тим хлопцям, які глибше втягнулися, вже*

не вистачало просто дивитися: вони базікали, хто з якими дівчатами спав, і здавалося, що їх більше нічого в житті не цікавить. Оце все, про що вони говорили: журнали, фільми та секс.

Одного разу працюю я (а то було вже під вечір), коли чую, хтось із моїх співробітників висвистує й грубо закидає на сексуальну тему. Я глянув, що там за рух, і бачу свою молодшу сестру: вона саме вийшла з машини і шукала мене. «От за що я потримався б!» – долинуло мені до вух. Розлючений, я обернувся і гаркнув: «Ану, заткніться! Це моя сестричка!»

Як же мені було гидко! Я пішов з роботи перед самим кінцем зміни і якийсь час просто їздив машиною на самоті. Мені не йшло з голови, як тяжко образили мою сестру, повівшись із нею так жахливо, хоч у неї були щонайневинніші наміри.

Наступного дня, коли хлопці знов пустили по колу журнальчики, я просто встав і пішов. Спочатку це вимагало зусиль, але що частіше я так чинив, то легше ставало. Щоразу, коли починалися непристойні та сороміцькі балачки, я забирався геть. Мені вони вже не здавалися потішними: я усвідомлював, що та, кого оце зараз обсмоктують хлопці, – теж чиясь сестра.

## ● ПОВЕРНИСЯ ДО РЕАЛЬНОСТІ

На завершення цього розділу хочу поділитися ще кількома думками. Якось я завів розмову про вигострювання пилки з дівчиною на ім'я Лариса, і тут вона як напуститься на мене: «Шоне, повернися до реальності! Хто на це має час? Я цілий день у школі, після уроків – позакласні заняття, а потім допізна вчуся. Мені потрібні добрі оцінки, щоб вступити до універу. Що я маю робити, лягти раніше і завалити контрольну з математики наступного дня?»

Ось що я тобі скажу. На все свій час. Час бути врівноваженим і час бути неврівноваженим. Так, бувають часи, коли треба обходитися коротким сном і дотискати себе до межі можливостей. Це може тривати день, тиждень, навіть цілий сезон. І бувають часи, коли напихати себе чіпсами та цукерками з автомата – єдина альтернатива голодуванню. Це реальне життя. Але буває і час для відновлення.

Коли надто довго виснажувати себе, зникає ясність думки, з'являється дратівливість, губиться перспектива. Можна собі гадати, що серед усіх цих намагань нахапати відмінних оцінок чи вскочити у збірну школи немає часу займатися фізкультурою, зміцнювати дружбу, шукати натхнення. Насправді ж немає часу не робити цього. Час перепочинку, використаний на вигострювання пилки, негайно виплатиться: коли повернешся до своїх рутинних занять, природно, пилятимеш те дерево швидше!

**Ти зможеш**

**М**абуть, ти вже багато робиш для вигострювання пилки, навіть не усвідомлюючи цього. Старанно вчишся – отже, вигострюєш розум. Займаєшся спортом чи фізкультурою – отже, піклуєшся про тіло. Зав'язуєш дружні стосунки або поводишся як добрий син чи дочка, онук чи онука, брат чи сестра – отже, живиш серце. Якісно проводиш час на самоті – отже, покращуєш стосунки з собою. А часто пилку можна вигострювати одразу в кількох ділянках. Якось Мелані розповіла мені, що їй це вдається завдяки їзді на коні. Сама їзда вправляє тіло, глибокі роздуми під час їзди вправляють розум, а перебування на природі живить душу. Тоді я спитав її: «А як зі стосунками? Що їзда на коні робить із твоїм серцем?» А вона: «Ми з конем стаємо ще ближчими одне одному». Що ж, деколи й кінь буває близькою людиною.

Вигострення пилки не відбудеться само собою. Оскільки йдеться про діяльність із квадранту № 2 (важливу, але не нагальну), мусиш зайняти проактивну позицію і докласти зусиль, щоб це сталося. Найкраще щодня виділяти якийсь час на вигострення пилки, навіть якщо це буде лише півгодини або навіть чверть. Дехто з підлітків вибирає певну пору дня – рано-вранці, після школи, пізно ввечері, – щоб побути на самоті, подумати, повправлятися. Ще дехто робить це у вихідні. Єдино правильного способу не існує: спробуй, що підходить тобі.

Якось Авраама Лінкольна запитали: «Якби вам дали вісім годин, щоб зрізати дерево, що ви робили б?» Він відповів: «Перші чотири години гострив би пилку».



### ДАЛІ В ПРОГРАМІ

Наступний розділ тобі має сподобатися, бо він дуже короткий.

А можна закінчити читати й просто зараз.



## КРОКИ НЕМОВЛЯТИ

## Тіло

- 1 Снідай.
- 2 Розпочни програму фізичних вправ і пильно дотримуйся її упродовж 30 днів. Ходьба, танці, плавання, велосипед, скейтборд, штанга чи гантелі – вибирай, що більше подобається.
- 3 На тиждень відмовся від поганої звички. Обходься без алкоголю, газованої води, смаженої їжі, шоколаду – без усього, що шкодить тілу. Поглянь, як почуватимешся через тиждень.



## Душа

- 4 Читай блоги, з яких можна чогось навчитися.
- 5 Заходь на сайти новин. Особливу увагу звертай на передовиці та колонки.
- 6 Наступного разу, коли запросиш когось на побачення, підіть до музею або ресторану національної кухні, в якому ще не доводилося бувати. Розшир свої обрії.

7



## Серце

Вибери кудись із кимось із рідних – наприклад, мамою чи братом. Підіть на спортивний матч, або по крамницях, або в кіно – як у старі добрі часи.

8

- 8 Заведи собі «колекцію гумору». Постав у переглядачі закладки на найсмійніших відеороликах та мемах, збирай хороші анекдоти. Вже невдовзі у тебе буде помічний засіб на випадок стресу.

## Душа

- 9 Помилуйся нині ввечері заходом сонця або швидше встань уранці, щоб помилуватися світанком.
- 10 Якщо досі не ведеш щоденника – почни.



11

- 11 Щодня знаходь час, щоб помолитися, помедитувати, пороздумувати над життям – залежно, що тобі підходить.

# Не втрачай

# НАДІЇ!

ТИ ЗДВИГАТИМЕШ ГОРИ

**Кілька** років тому велебний Джессі Джексон виголосив промову на Всенациональному з'їзді демократичної партії США. Він зумів запалити аудиторію могутнім закликком, який містив усього три слова: «Не втрачайте надії! Не втрачайте надії! Не втрачайте надії!»

Аудиторія, вибухнувши оплесками, знову й знову вигукувала ці слова, і здавалося, що не спиниться ніколи. У голосі промовця звучала щирість. Він надихнув усіх. Він вселив надію.

Для цього я й написав цю книжку – щоб дати тобі надію. Надію, що зможеш змінитися, зможеш позбутися залежності, зможеш полагодити стосунки з важливою для тебе людиною. Що зможеш відшукати відповіді на свої запитання і досягнути вершини своїх здатностей. Навіть якщо в тебе па-

скудна ситуація в родині, навіть якщо завалюєш навчання, навіть якщо єдині твої хороші стосунки – із грою на телефоні (куди останнім часом не дуже ходять есемески) – не втрачай надії!

Якщо, прочитавши цю книжку, ти почуваєшся розгублено і поняття не маєш, із чого почати, моя порада: ще раз прогортай кожен розділ, виловлюючи ключові думки, або ж запитай себе: «Із котрою з 7 Звичок у мене найбільше труднощів?» Тоді вибери дві-три речі, над

Кожен крок свій роби  
Обережно та пильно.  
Пам'ятай, що в житті  
Рівновага потрібна.  
Чи свого досягнеш?  
Досягнеш неодмінно!  
Я певен – на 98 відсотків,  
Ще й половину:  
Дитино, ти здвигатимеш гори.

ДОКТОР СЬЮЗ,  
«ОХ, У ЯКИХ ТИ КРАЯХ ПОБУВАЄШ!»



якими треба попрацювати (підходь до діла без фанатизму, не вибирай одразу двадцять!) Сформулуй їх письмово і розмісти цей запис там, де раз у раз бачитимеш його. Хай він тебе щодня надихає.

Ти просто здивуєшся, який ефект можуть мати навіть невеликі зміни. Поступово ти набудеш більше впевненості в собі, станеш щасливішою людиною. Ти ловитимеш «природний» кайф, твої цілі стануть реальністю, твої стосунки покращаться, ти знайдеш умиротворення. Все це починається з одного-єдиного першого кроку.

Якщо котрась із викладених у книжці ідей, як-от «займати проактивну позицію» або «робити вклади на рахунок стосунків», справді влучила в яблучко, то найкращий спосіб глибше засвоїти її – викласти ще комусь, поки свіжа пам'ять. Поясни тій людині,

що до чого, своїми словами і на власних прикладах. Хтозна, може, та людина так загориться, що схоче стати тобі напарником у праці над собою?

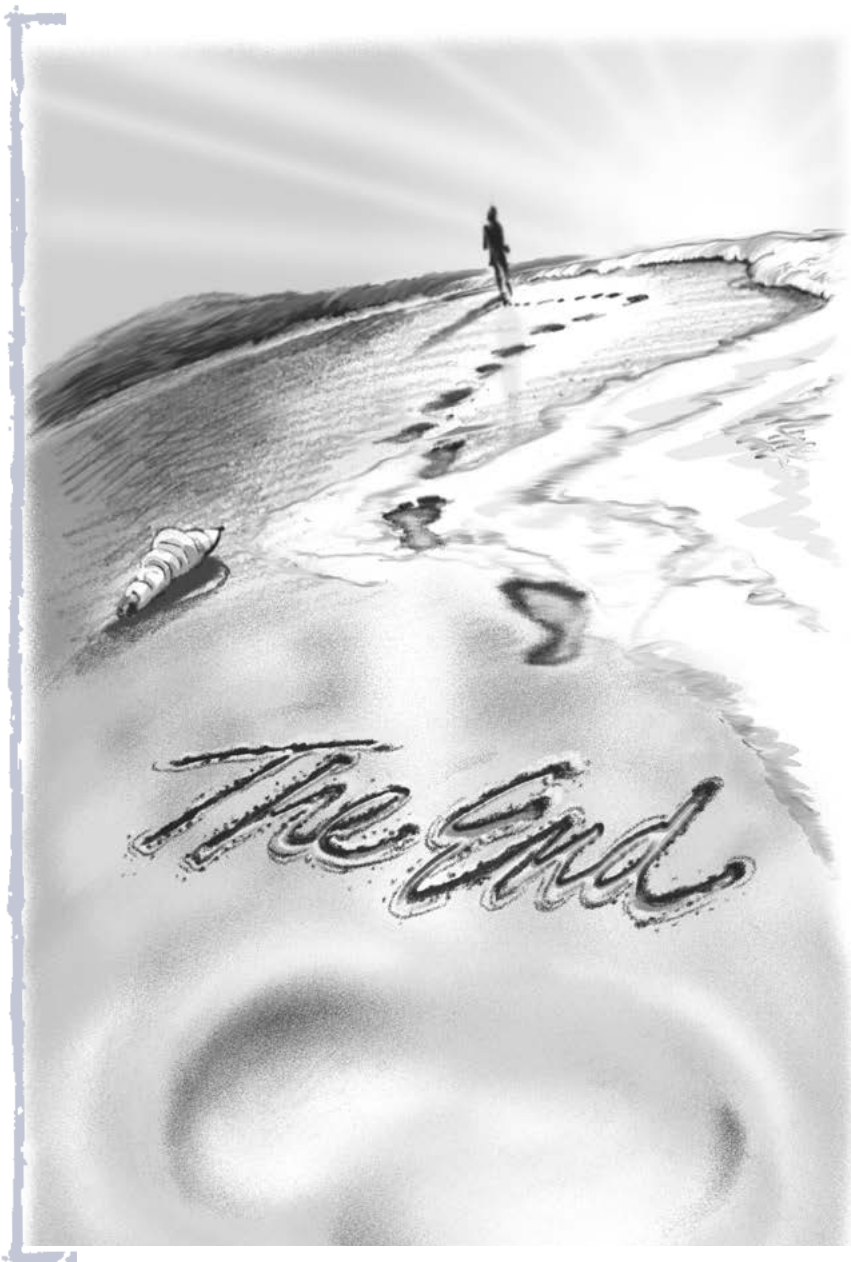
Якщо, бува, виявиться, що сповзаєш або не дотягуєшся – не впадай у відчай. Пригадай собі, як літають літаки. Перед польотом для кожного з них накреслюють маршрут. Однак під час польоту внаслідок погодних умов, турбулентності, руху інших літаків, спричинених людським фактором помилок та інших чинників літак раз у раз сходить з курсу. Як на те пішло, літак не йде точно за курсом 90 відсотків часу польоту. Тут важливо, що пілоти на основі даних приладів та переговорів з диспетчером постійно коригують напрямок польоту, і літак досягає пункту призначення.

Отак і ти: навіть якщо постійно збиваєшся з курсу, навіть якщо маєш відчуття, що 90 відсотків часу летить кудись не туди, – то й що? Головне – коригувати свій напрямок відповідно до обраного курсу і не втрачати надії. Врешті-решт ти досягнеш свого.

Ось і книжці кінець. Дякую за згоду піти в цю мандрівку зі мною і вітаю з її закінченням. Хочу сказати, що справді вірю в твоє майбутнє. Тобі судилися великі звершення. Ніколи не забувай, що тебе від народження наділено всім потрібним для успіху. Тобі не треба нічого шукати деінде. Могутність і світло вже є в тобі!

Перед тим як відкланятися, хотів би ще залишити тобі свою улюблену цитату з Боба Моавада, яка підбиває цьому всьому підсумок. Усього тобі найкращого. Чао.

*Сидячи на задниці, не залишиш сліду своїх стій у пісках часу.  
А кому ж хочеться залишати в пісках часу відбиток задниці?*





## ПИТАННЯ ДЛЯ ПОГЛИБЛЕНОГО ВИВЧЕННЯ

Сподіваюся, тобі приємно читалося «7 Звичок високоефективних підлітків». Якщо маєш готовність глибше поміркувати на викладені в ній теми, ось деякі питання, які можна обдумувати самостійно або обговорювати в товаристві. Очолюєш обговорення? Помічним ресурсом можуть виявитися «Настанови модераторові» за адресою: [www.theleaderinmeonline.org](http://www.theleaderinmeonline.org).

### ● ЧАСТИНА I: Вступ

#### Виробляй звичку

1. Як твої звички будують або руйнують тебе?
2. Чому важливо перед тим, як здобувати публічну перемогу, здобути приватну перемогу?

#### Принципи і парадигми

1. Що таке зсув парадигми?
2. Чому друзі – це нетривкий центр життя?
3. Чому стосунки з хлопцем чи дівчиною змінюються, якщо не ставити його чи її в центр свого життя?
4. Що надає тривкості життю, в центрі якого – принципи?

### ЧАСТИНА II: ПРИВАТНА ПЕРЕМОГА

#### Особистий рахунок

1. Що означає змінюватися зсередини назовні?
2. Що може бути вкладом на твій особистий рахунок?
3. Чому спрямованість назовні, а не всередину себе дає людині відчутти більше позитиву?

#### Звичка 1: Займай проактивну позицію

1. Як те, що говориш, впливає на твої вчинки та настрої?
2. Чим заважає в житті «потерпілит»?
3. Якби довелося стати діячем змін у своїй сім'ї, що варто було б почати робити? А що припинити?
4. Котре з чотирьох обдарувань людини (самоусвідомлення, сумління, увага, сила волі) є твоєю найсильнішою стороною? А найслабшою?

**Звичка 2: Починаючи, думай, що вийде**

1. Чим особиста місія схожа на коріння дерева?
2. Які перші три слова спадають на думку, коли замислюєшся про свою особисту місію?
3. Чому письмова постановка цілей могутніша за усну?

**Звичка 3: Першою чергою – першочергове**

1. Якби вдавалося витратити більше часу в квадранті № 2, яких додаткових звершень можна було б досягнути?
2. Як планування дає свободу?
3. Що означає вислів: «Підкорюємо не вершину, а самих себе»?
4. Чому так важливо почуватися серед своїх?

**● ЧАСТИНА III: ПУБЛІЧНА ПЕРЕМОГА****Рахунок стосунків**

1. Чому намагатися, щоб від тебе щось залежало – зріліша позиція порівняно із домаганням незалежності?
2. Чому успіх із собою такий важливий для досягнення успіху з іншими?
3. Чому в стосунках дрібниці мають геть не дрібне значення?
4. Подумай про трьох людей, з якими ти в найближчих стосунках. Наскільки добре ти вмієш вислухати їх?

**Звичка 4: Думай про виграш для всіх**

1. Якщо своїми словами, у чому полягає Звичка 4 – думати про виграш для всіх?
2. Чому приватна перемога є передумовою мислення в дусі виграшу для всіх?
3. Як змагальність та порівняння впливають на здатність мислити в дусі виграшу для всіх? Коли «Діла не буде» – це найкраще рішення?

**Звичка 5: Старайся зрозуміти інших, потім шукай розуміння.**

1. Чому, на твою думку, людина у своєму серці найдужче прагне, щоб її зрозуміли?
2. Котрий із п'яти стилів фальшивого слухання завдає тобі найбільше клопоту? Що можна зробити, щоб виправити це?
3. Що, на твою думку, могло би стати вкладом на рахунок твоїх стосунків із кимось із батьків чи опікунів?
4. Чому звертання, що починаються з «я», сприймаються краще за ті, що починаються з «ти»?

**Звичка 6: Знаходь синергію**

1. Чим синергія відрізняється від компромісу чи співпраці?
2. Чим відрізняється шанування відмінностей від терплячості до них?
3. Котра з трьох перешкод на шляху до синергії – невігластво, упередженість, кліки – завдає тобі найбільше труднощів?

**● ЧАСТИНА IV: ВІДНОВЛЕННЯ****Звичка 7: Вигострюй пилку**

1. Котрому з чотирьох вимірів життя тобі варто було б присвячувати більше часу?
2. Чим важлива рівновага?
3. Якби вдалося позбутися теперішньої залежності, що можна було б зробити на зекономлені гроші?
4. У чому ти знаходиш натхнення?

**Не втрачай надії!**

1. Чому надія критично важлива для поступу в житті?
2. Які твої неповторні сильні сторони й таланти?
3. Як ти робитимеш своє життя надзвичайним?



## ПОДЯКИ

Кажуть, написати книжку – це наче з'їсти слона. За ті два роки, що я писав цю книжку, мені, здається, довелося з'їсти їх ціле стадо. На щастя, я був не сам. Зі мною було багато людей, які так чи інакше доклалися до виходу книжки в світ. Хотів би подякувати їм усім.

Дякую Енні Освальд за блискуче керування цим проектом, за її невтомність, лідерство та ініціативність, за те, що була ключовою особою в тому, що ця книжка вийшла саме такою, як є.

Дякую Тревору Вокеру за налаштування «я зможу» і за те, що на самому початку допоміг мені запустити роботу над книжкою.

Дякую Джанет Соммер за надзвичайну відданість цьому проекту й за те, що завжди умудрялася знаходити ті неймовірні історії.

Дякую Пії Дженсен за роль осердя команди впродовж понад двох років і за її знамениті історії.

Дякую Грегу Лінку за блискуче вміння домовлятися, за те, що був добрим другом і за керівництво в ділянці піару та маркетингу.

Дякую Кетрін Седжерс, моїй сестрі, за чудову працю над «кроками немовляти» і за сприяння багатьма іншими способами.

Дякую Синтії Галлер, моїй старшій сестрі і «мамі-квочці», за бездоганну редакторську працю, за історії та ідеї.

Дякую Маркові Петту за творчий задум більшості ілюстрацій у цій книжці та за виконання деяких із них.

Дякую Ерікові Олсону, головному художнику-ілюстраторві, і Рею Куїку, художньому редактору книжки, із корпорації Ребер Графікс, за їхній творчий геній і за втілення мого бачення цієї книжки як утіхи для очей. Хлопці, все, що можу сказати про вас, – це «Круто!»

Дякую Дебрі Ланд, Джанін Баллок і їхній команді за проактивні зусилля у збиранні отих прекрасних відгуків.

Дякую Тоні Контосу та його команді зі школи Джоліет Тауншип Гай Скул, штат Іллінойс, за те, що забезпечили нам випробувальну базу. Тоні, твоя постійна підтримка не давала мені підупасти на дусі! Особливо дякую Сенді Контос, Флорі Беттс, Барбарі Пастеріс, Глорії Мартінес, Ліні Брісбін, Сьюзан Грем, Джонови Рандічу, Лінн Вон, Дженніфер Адамс, Марі Бланк, Кейт Гілен, Марвіну Ріду, Бонні Бадурські, Джуді Бруно, Річарду Доббсу, Пет Саллівен, Шоні Коселко, Різі Маккалов, Ніколь Нельсон, Майкові Стаблеру, Ніколь Дуглас, Джозефу Факкіні, Катріні Восс, Джой Деवलліс, Джордану Маклафліну, Еллісон Янчік, Стівену Дейвісу, Крісові Адамсу, Нілові Броккету і Маріші Пастеріс.

Дякую Риті Елліот та іншим працівникам та учням Школи законодавця Північної Кароліни за їхні глибокі спостереження та бесіди. Зокрема дякую Кії Гарді, Натарші Сандерс, Крістал Голл, Терріку Коксу, Адаму Сосне, Гезер Шіен, Тарі Маккормік і Теренс Дав.

Дякую Кей Дженсен і Санпетській команді із запобігання насильству над дітьми за те, що так відважно поділилися своїми історіями.

Дякую адміністрації, вчителям та учням школи Герітедждж Скул.

Дякую Синді Генсон і слухачам курсу техніки управління за те, що дозволили навчити їх 7 Звичок. Зокрема, дякую Крісті Борланд, Спенсеру Клетту, Келлі Клейн, Дженні Фейц, Брітні Говард, Тіффані Сміт, Бекі Таннер, Кейлін Елліс, Рейчел Ліцтер, Меліссі Гурлі, Т. Дж. Ріскасу, Віллі Морреллу, Брендоніві Краусу, Стівенові Гілнору, Моніці Мур і Аманді Валгардсон.

Дякую учням школи Юта Веллі Гай Скул за їхню участь у фокус-групах, яка була дуже важливою. Зокрема дякую Еріелу Амати, Бреттові Аткінсону, Дейвідові Беку, Емі Берд, Меган Бері, Сенді Бламенсток, Келлі Морін Веллс, Крісті Вудворт, Кейті Голл, Джефові Гаметту, Ліз Джейкоб, Джефові Джейкобсу, Джеремі Джонсону, Карлі Домінгес, Раянові Едвардсу, Лейсі Єйтс, Лорі Каспер, Бріттані Кемерон, Раянові Кларку, Джошуа Котцові, Есті Крістенсен, Марко Лопесу, Ааронові Лунду, Ерієнові Льюїсу, Крісті Майрік, Гарлін Мітчелл, Крісові Ніблі, Вітні Нозіска, Даян Оркат, Лейсі Освальд, Джорданові Петерсону, Джефові Рейнольдсу, Маркові Саллівену, Джозі Сміт, Гезер Соммер, Джеремі Соммеру, Стівові Стронгу, Ларісі Тейлор, Келлі Трейн і Жасмін Швердт.

Дякую всім ораторам, авторам та молодим лідерам, які допомагали в той чи інший спосіб, а саме Бретен Шутман, Моні Гейл Тімко, Джеймсові Коллінзу, Брентонові Йоргасону, Джеймсові Лінчу, Маттові Клайду, Денові Джонсону, Дебрі Менгем, Пет О'Браян, Джейсону Дорсі, Меттові Тавнсенду, Ванессі Мур, д-ру Черіл Голар, Джонови Байзевеєві і команді Прем'єр Скул Едженда.

Особлива подяка всім, хто надав записи бесід та історій, а саме Джекі Гаго, Сарі Дакетт, Енді Фрісу, Артурові Вільямсу, Крістоферові Вільямсу, Тіффані Так, Дейвові Босру, Джулі Андерсон, Ліз Шарп, Ренон Галет, Дон Мівс, Крісові Лендерману, Джейкобові Соммеру, Карі Соммер, Сарі Клементс, Джефові Клементсу, Кейті Шарп, Браянові Еллісу, Дональдіві Чайлдсу, Гайді Чайлдс, Патрісії Майрік, Норіс Моффетт, Сидні Галсу, Мері Нішибу, Ендрю Райт, Джен Колл, Лені Рінгейм Дженсен, Браянові Гіншбергеру, Спенсерові Бруксу, Шеннон Лінч, Еллісон Мозес, Ерін Вайт, Брюсові Тетчеру, Дермеллові Ріду, Елізабет Джейкоб, Тоні Олсон, Раянові Едвардсу, Раянові Касперу, Гільді Лопес, Таронові Мілну, Скотові Вілкоксу, Маркові Макферсону, Ігореві Скендеру, Гезер Ген, Стейсі Грір, Денієлові Россу, Меліссі Генніг, Колін Пітерсон, Джо Джігені, Тіффані Стокер Медсен, Лорілі Річардсон, Стефані Басбі, Робертіві Кларку, Адкінсові Джонсу, Тоддові Лукасу, Андреї Макнір, Мері Бет Сильвестер, д-ру Черіл Голар і Ванессі Мур.

Нарешті, дякую сотням інших людей, які в різний спосіб допомагали.

Шон Кові



**ЗВИЧОК  
ВИСОКО-  
ЕФЕКТИВНИХ  
ПІДЛІТКІВ**

Переклад з англійської *Ростислава Паранька*

Головний редактор *Мар'яна Савка*  
Літературний редактор *Віктор Мартинюк*  
Ілюстрації *«Raeber Graphics Inc»*  
Дизайн обкладинки *Назар Гайдучик*  
Технічний редактор *Роман Коник*  
Макетування *Орест Попович*  
Коректор *Тетяна Подвич*

Підписано до друку 18.02.2019. Формат 60x84/16  
Гарнітура PT Serif. Умовн. друк. арк. 14,88  
Наклад 4000 прим. Зам. №



видавництво  
**СТАРОГО ЛЕВА**

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК № 4708 від 09.04.2014 р.

*Адреса для листування:*  
а/с 879, м. Львів, 79008

*Львівський офіс:*  
вул. Старознесенська, 24–26

Книжки «Видавництва Старого Лева»  
Ви можете замовити на сайті [www.starlev.com.ua](http://www.starlev.com.ua)  
☎ 0(800) 501 508 ✉ [spilnota@starlev.com.ua](mailto:spilnota@starlev.com.ua)

*Партнер видавництва*



Надруковано у ПП «Юнісофт»  
61036, м.Харків, вул. Морозова, 13 б  
[www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
Свідоцтво ДК №5747 від 06.11.2017 р.  
**UNISOFT**



Представництво FranklinCovey у Центральній та Східній Європі,  
а також країнах Центральної Азії

**FCPL Ltd.**

33 Wlodarzewska Str.

02-384 Warsaw

Poland / Польша

Тел.: +48 22 824 11 28

office@franklincovey.pl



LEADERSHIP | EXECUTION | PRODUCTIVITY | TRUST  
SALES PERFORMANCE | CUSTOMER LOYALTY | EDUCATION

Компанія FranklinCovey проводить  
бізнес-тренінги на замовлення  
українською, російською, англійською та іншими  
мовами на наступні теми:

- **7 звичок високоефективних людей**  
(особиста та командна ефективність)
- **Швидкість виникнення довіри**  
(довіра як основа економічних і не лише стосунків)
- **5 виборів ефективності**  
(управління часом)
- **Як допомогти клієнтам досягти успіху**  
(управління продажем)
- **4 дисципліни виконання**  
(досягнення робочих цілей)
- **Лідер в мені**  
(7 звичок, адаптовані для середніх шкіл та освітніх організацій)

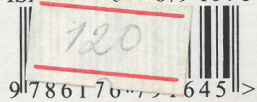
Докладну інформацію можна отримати:  
Анастасія Маркуц, представник FranklinCovey в Україні

**067 215 48 48**

[anastasiya.markuts@franklincovey.com.ua](mailto:anastasiya.markuts@franklincovey.com.ua)



ISBN 978-617-679-164-5



WWW.STARYLEV.COM.UA



www.franklincovey.com

**ШОН КОВІ** – письменник, промовець, інноватор, видатний бізнесмен. Працює в компанії «FranklinCovey», де курує освітні, міжнародні та інноваційні програми. Написав кілька книг, які стали бестселерами. «7 звичок високоефективних підлітків» – найпопулярніша серед них. Її переклали вже більш ніж двадцятьма мовами, а продажі сягнули понад 5 млн. примірників. Народився у Белфасті, Ірландія. Разом з дружиною Ребеккою та дітьми живе у Рокі Маунтин. Найулюбленіші його заняття – дивитися кіно, працювати, бавитися з дітьми, кататися на велосипеді і писати бешкетні вірші.

ЗВИЧОК  
ВИСОКОЕФЕКТИВНИХ  
ПІДЛІТКІВ

7



ШОН КОВІ

