

Вступ

Найбільшим відкриттям мого покоління було те, що людська істота може змінити своє життя, змінивши своє ставлення до нього.

— ВІЛЬЯМ ДЖЕЙМС

Щоразу, коли нам доводиться стикатися з поганими новинами, важкою людиною або якимось розчаруванням, у більшості з нас формуються певні звички, способи реагувати на життя — зокрема, на мінливості долі, — які роблять нам погану послугу. Ми реагуємо занадто гостро, робимо з мухи слона, фокусуємося на негативних аспектах життя й занадто міцно чіпляємося за них. Коли нас паралізують якісь дрібниці — коли ми роздратовані, незадоволені та легко втрачаємо самовладання, — наші (надмірні) реакції не тільки змушують нас відчувати розчарування, але й стають на заваді в досягненні наших цілей. Ми спускаємо з уваги ситуацію в цілому, зосереджуємося на негативному і досаджаємо іншим людям, які при нагоді могли б нам допомогти. Коротше кажучи, ми проживаємо своє життя так, ніби це одна велика невідкладна ситуація! Ми часто поспішаємо із заклопотаним виглядом, намагаючись вирішувати проблеми, але насправді часто самі їх лише побільшуємо. Оскільки все здається нам такою великою проблемою, ми відтак витрачаємо своє життя, розв'язуючи одне питання за іншим.

Через деякий час ми починаємо вірити, що все насправді має велике значення. Ми не можемо визнати, що те, як ми ставимось до наших проблем, прямо пов'язане з тим,

Не переймайтеся дрібницями

як швидко та ефективно ми їх вирішуємо. Сподіваюсь, що коли ви опануєте звичку реагувати на життя з більшою легкістю, задачі, які здавались нездоланими, видаватимуться більш здійсненними. І навіть найбільші складнощі, які можуть бути насправді стресовими, не зіб'ють вас з правдивого шляху, як це було раніше. На щастя, існує інший спосіб ставлення до життя — більш м'який, приємний шлях, на якому життя здається простішим, а з людьми на ньому приємніше мати справу. Цей «інший» спосіб життя вимагає заміни старих звичок на нові — замість протидіяти, бачити перспективу. Завдяки цим новим звичкам ми зможемо жити більш насиченим гідним життям.

Я хотів би поділитися з вами особистою історією, яка зворушила моє серце і допомогла мені засвоїти важливий урок, — історією, що демонструє основне послання цієї книги. Як ви побачите, події цієї історії заклали основу для назви книги, яку ви зараз читаете.

Десь близько року тому зі мною зв'язався один іноземний видавець і попросив, щоб я отримав відгук на мою книгу «Поверніть собі радість життя» від відомого автора бестселерів доктора Вейна Даера. Я сказав, що хоча доктор Даер і написав відгук на мою попередню книгу, я не впевнений, що він захоче зробити це ще раз. Однак я пообіцяв, що спробую.

Як це часто буває у видавницькій галузі, я відправив своє прохання, але не отримав відповіді. Минув якийсь час, і я дійшов висновку, що доктор Даер або занадто зайнятий, або не хоче писати відгук. Я поважав його рішення і повідомив видавцеві, що ми не зможемо використати його ім'я для просування книги. Я вважав це питання закритим.

Однак через шість місяців я отримав примірник іноземного видання моєї книги і, на мій подив, на його обкладинці

був відгук доктора Даєра з попередньої книжки! Незважаючи на мої конкретні інструкції, іноземний видавець використав старий відгук та опублікував його у новій книзі. Я був неймовірно засмучений і схвильований через потенційні ускладнення та можливі наслідки. Я зателефонував своєму літературному агентові, який негайно зв'язався з видавцем і наказав прибрати цей тираж з полиць магазинів.

Тим часом я вирішив написати доктору Даєру листа із вибаченням і пояснити ситуацію та все, що було зроблено для того, аби виправити цю проблему. Через кілька тижнів, обтяжених роздумами про те, якою буде його відповідь, я отримав такого листа:

«Річарде, для того щоб жити в гармонії, слід дотримуватися лише двох правил: 1) не переймайтесь дрібницями; 2) все це життєві дрібниці.

Залиште мій відгук. З повагою, Вейн».

Так просто! Жодних тобі повчань чи погроз. Жодних уражених почуттів та конфронтацій. Незважаючи на очевидно неетичне використання його дуже відомого імені, він відповів із ввічливістю та делікатністю, не висловивши незадоволення. Його відповідь продемонструвала важливі концепції: вміння «відпускати ситуацію» та реагувати на життя гідно, з легкістю. Впродовж більше ніж десяти років я працював з клієнтами, допомагаючи їм навчитися ставитись до життя з більшою покорою. Разом ми могли упоратися з усіма видами проблем — стресом, проблемами в стосунках, проблемами, пов'язаними з роботою, залежностями і загальним розчаруванням.

У цій книзі я поділюся з вами дуже специфічними стратегіями — речами, які ви можете почати робити вже сьогодні, — вони допоможуть вам реагувати на життя з більшою гідністю. Ці стратегії, про які ви скоро дізнаєтесь,

Не переймайтеся дрібницями

випробовувались моїми клієнтами й читачами упродовж багатьох років та довели свою неймовірну ефективність. Вони також уособлюють мій власний підхід до життя: шлях найменшого опору. Кожна стратегія дуже проста, але ефективна і вона діятиме як навігаційне керівництво, щоб вказати вам напрям кращого об'єктивного сприйняття та більш розслабленого життя. Ви виявите, що більшість із цих стратегій можна застосовувати не тільки до окремих подій, але й до багатьох найскладніших викликів життя.

Коли ви «не перейматиметеся дрібницями», ваше життя не стане ідеальним, але ви навчитесь приймати те, що життя може вам запропонувати, з набагато меншим опором. Як вчить нас філософія дзен-буддизму, коли ви навчитесь «відпускати» проблеми, замість опиратися їм щосили, ваше життя стане схожим на потік. Ви будете, як говориться в молитві про душевний спокій, «змінювати те, що можна змінити, приймати те, що не можна, та мати мудрість, щоб відрізнити одне від другого».

Я переконаний, що завдяки цим стратегіям ви засвоїте два правила гармонії: 1) не переймайтеся дрібницями і 2) все це життєві дрібниці. Коли ви впровадите ці ідеї у своє життя, ви почнете створення більш спокійного та люблячого себе.



Не переймайтеся дрібницями

Часто ми дозволяємо собі марно перейматися через речі, які при детальному розгляді виявляються не такими вже й важливими. Ми зосереджуємось на маленьких проблемах і тривогах і роздуваємо з мухи слона. Наприклад, якийсь водій підрізав вашу машину на дорозі. Замість забути про це й продовжувати свій день, ми переконуємо себе, що ми праві у своєму гніві. Ми розігруємо уявне протистояння в своїй голові. Багато хто з нас може навіть потім розповісти комусь про цей інцидент замість просто забути про нього.

Чому б натомість просто не припустити, що з цим водієм трапилась якась неприємна історія десь в іншому місці? Постарайтеся поспівчувати цій людині, адже жити у постійному поспіху надто важко. В такий спосіб ми можемо підтримувати власне почуття благополуччя та не брати собі до серця проблеми інших людей. Існує багато таких прикладів «дрібниць», які трапляються щодня в нашому житті. Змушені ми чекати в черзі, вислуховувати несправедливу критику чи виконувати левову частку роботи — усе це принесе нам віддачу, якщо ми навчимося не перейматися дрібницями. Так багато людей марнують стільки своєї життєвої енергії, «переймаючись дрібницями», що повністю втрачають зв'язок з магією та красою життя. Коли ви візьмете на себе зобов'язання рухатися в напрямку цієї мети, то побачите, що у вас з'явиться набагато більше сил на те, щоб бути добрими та м'якшими.



Змиріться з недосконалістю

Яще не зустрічав абсолютного перфекціоніста, життя якого було б наповнене внутрішнім спокоєм. Потреба в досконалості та бажання внутрішнього спокою конфліктують між собою. Кожного разу, коли ми прагнемо, щоб щось було так, а не інакше, краще, ніж воно вже є, ми, майже за визначенням, вступаємо в програшну битву. Замість бути задоволеними й вдячними за те, що ми маємо, ми зосереджені на тому, що йде не так, і на своїй потребі це виправити. Коли ми зосереджуємо свою увагу на тому, що не так, це означає, що ми незадоволені, обурені.

Незалежно від того, чиї це «недосконалості», наші — безлад у шафі, подряпина на машині, недосконале досягнення, кілька зайвих кілограмів, яких ми хотіли б позбутися, — чи чужі — те, як хтось виглядає, поводить себе чи проживає своє життя, — сам акт зосередженості на недосконалості віддаляє нас від нашої мети стати добрими та спокійними. Дотримуючись такої стратегії, ви не викладаєтесь на повну, а надмірно зосереджуєтесь і зациклюєтесь на тому, що у вашому житті не так. Ви повинні усвідомити, що хоча завжди існує кращий спосіб щось зробити, це не означає, що ви не можете цінувати те, що вже маєте, і насолоджуватись цим. Коли ви піддаєтесь своїй звичці наполягати на тому, що речі повинні бути не такими, які вони є, спробуйте зупинити себе. Люб'язно нагадайте собі, що життя хороше таким, яким воно є просто зараз. За відсутності вашого судження все було б чудово. Коли ви почнете позбуватися своєї жаги досконалості в усіх галузях свого життя, ви почнете відкривати досконалість у самому житті.



Позбудьтеся думки про те, що розслаблені люди не можуть бути мегацілеспрямованими особистостями

Однією з головних причин того, що багато хто з нас постійно поспішає, почувається наляканим, завжди з кимось конкурує та живе так, ніби життя — це одна велика невідкладна ситуація, є наш страх, що коли ми станемо більш спокійними та прихильними, ми раптом перестанемо досягати своїх цілей. Ми станемо лінивими та апатичними.

Ви можете вгамувати цей страх, усвідомивши, що насправді все якраз навпаки. Сповнене побоювань метушливе мислення вимагає неймовірної кількості енергії та позбавляє ваше життя креативності та мотивації. Коли ви боїтеся або метушитесь, ви, в буквальному сенсі, зв'яжете собі руки й ноги, заважаючи розкритись своєму потенціалу, не кажучи вже про те, що ви позбавляєте себе задоволення. Усього свого успіху ви досягли, незважаючи на свій страх, а не завдяки йому.

Мені пощастило оточити себе дуже розслабленими, спокійними та прихильними людьми. Деякі з цих людей — відомі автори бестселерів, люблячі батьки, консультанти, комп'ютерні експерти та генеральні директори. Усі вони отримують задоволення від того, чим займаються, і дуже досвідчені в своїх навичках.

Не переймайтеся дрібницями

Я засвоїв цей важливий урок. Коли у вас є те, чого ви хочете (внутрішній спокій), ви менше відволікаєтесь від своїх бажань, потреб, прагнень і переживань. І вам стає легше концентруватись, зосереджуватись, досягати своїх цілей та ділитися з іншими.



Ваше мислення має ефект снігової кулі

Ця ефективна техніка допоможе вам стати більш безтурботними. Її суть полягає в тому, щоб усвідомлювати, як швидко ваше негативне та невпевнене мислення може вийти з-під вашого контролю. Ви коли-небудь звертали увагу на те, якими ви почувались неспокійними, коли занурювались у свої думки? І чим більше вас поглинали деталі того, що вас засмучувало, тим гірше ви почувались. Одна думка тягнула за собою другу, а та ще іншу, доки на якомусь етапі ви не починали відчувати сильне хвилювання.

Наприклад, ви можете прокинутись посеред ночі та пригадати, що наступного дня вам необхідно зробити телефонний дзвінок. Потім замість відчуття полегшення через те, що ви не забули про такий важливий дзвінок, ви починаєте думати про все інше, що маєте зробити завтра. Ви починаєте репетирувати можливу розмову з вашим начальником, і це засмучує вас ще більше. Дуже скоро ви вже думаєте: «Я такий зайнятий. Мені доводиться щодня здійснювати по п'ятдесят телефонних дзвінків. Що це за життя?» і так далі, і так далі, поки ви не починаєте себе жаліти. Дуже багато людей не відчують межі, на якій слід припинити таку «мисленневу атаку». Насправді клієнти казали мені, що вони проводять за такими розмірковуваннями багато днів та ночей. Не варто й казати, що неможливо почуватись вмиротвореними, коли ваш мозок сповнений занепокоєнням та роздратуванням.

Не переймайтеся дрібницями

Рішення полягає ось у чому: зосередьтесь на тому, що відбувається у вашій голові, перш ніж ваші думки почнуть нарощувати свою динаміку. Що швидше ви спіймаєте себе за нарощуванням снігової кулі ваших думок, то простіше вам буде її зупинити. В нашому прикладі ви можете помітити снігову кулю своїх думок у ту саму мить, коли ви починаєте переглядати перелік своїх справ на наступний день. Потім замість зациклитись на прийдешньому дні, ви кажете собі: «От тобі й на, я знову за своє», і свідомо припиняєте це в корені. Ви зупиняєте потяг своїх думок до того, як у нього з'явиться шанс рушити. Після цього ви можете зосередитись не на тому, які ви перевантажені, а на тому, які ви вдячні за те, що пригадали про той важливий телефонний дзвінок. Якщо вже середина ночі, запишіть це на клаптику паперу та повертайтеся до сну. Можна навіть тримати біля ліжка ручку з папером спеціально для таких випадків.

Ви можете бути насправді зайнятою людиною, але пам'ятайте, що, постійно думаючи про свою завантаженість, ви тільки загострюєте проблему, змушуючи себе почуватись ще більш напруженими. Спробуйте цю просту маленьку вправу наступного разу, коли вас почнуть мучити нав'язливі думки про ваш розклад. Ви будете вражені її ефективністю.