

Департамент культуры Ярославской области

Государственное учреждение культуры
Ярославской области
«Областная юношеская библиотека имени А.А. Суркова»

Отдел психологической поддержки молодежи

Как стать успешным в современном мире

*Методические рекомендации
для проведения занятий
с молодежной аудиторией*

Часть 2

*Ярославль
2023*

ББК 78.073 + 88.41

К 16

Как стать успешным в современном мире. Часть 2: методические рекомендации для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. А.В. Коломкина; отв. за вып. А.Н. Кармалита; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А. А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2023. – 20 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2023

К читателю

Во второй части данного методического пособия содержатся отрывки из книг, посвященных теме достижения успеха. Целевая аудитория: 18+. Это студенты и учащиеся, которые задумываются о профессиональной карьере, саморазвитии и жизненном успехе.

Отрывки, подобранные в этом пособии, соответствуют различным аспектам эффективной и успешной деятельности человека. Ведущий может использовать несколько отрывков в одном занятии, в зависимости от скорости работы группы и от имеющегося у него времени. Допустимо использовать другие книги на эту тему по усмотрению ведущего или пользоваться рекомендациями читателей.

Важной составляющей успешного проведения мероприятия является создание доверительной атмосферы в группе.

Радислав Ганданас
Полная Ж: жизнь как бизнес проект

Время прочтения: 5-6 мин.

Глава: *«Как появилась эта книга»*

«Однажды передо мной встала задача изучить английский язык для работы. Времени для этого у меня было немного. И я понимал, что в мои годы для того, чтобы получить навык, лучше заплатить больше, но пользоваться услугами более квалифицированного специалиста, чем долго заниматься без уверенности в результате. И вот такого специалиста (его звали Арсений) мне посоветовали друзья. В тот момент у Арсения не было свободного времени для меня, мне пришлось ждать месяца полтора, и наконец он согласился со мной встретиться для предварительного пробного занятия.

И вот мы сидим за столом друг напротив друга. И между нами происходит следующий диалог:

– Для каких целей вам нужен английский?

– Я хотел бы общаться на английском языке и использовать его для работы.

– Как вы оцениваете уровень, на котором хотели бы языком владеть?

– Я хотел бы владеть английским в совершенстве.

– А как вы оцениваете уровень, на котором находитесь сейчас?

– Оцениваю уровень как нулевой.

– А прежде вы изучали английский?

– Да, изучал.

– И как долго?

– Больше тридцати лет.

– И сколько же времени вы даете мне для того, чтобы вывести вас на уровень владения языком в совершенстве?

– Я реалист, и поэтому мне не нужны быстрые результаты, я готов выделить на это полгода.

Арсений усмехнулся: «Да, тридцать лет – и ноль. А потом полгода – и в совершенстве. Действительно, реалист!». Он мне объяснил, что, во-первых, никакого понятия «владение английским в совершенстве» не существует; что английский в совершенстве – это выдумка не слишком профессиональных преподавателей английского, поскольку даже носители английского языка не могут успеть за постоянно меняющимся языком, поэтому стремиться к этому не стоит.

Во-вторых, английский не может быть на нулевом уровне. Он спросил на английском, как меня зовут, чем я занимаюсь, задал еще кое-какие вопросы, и я без труда на них ответил. И он привел меня к мысли, что мой стартовый уровень все равно не ноль, что я слишком занижаю тот уровень английского, которым владею.

После чего мы с ним стали заниматься, и довольно успешно, но в моем рассказе это уже не так важно. А важно следующее. Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеальной, как английский в совершенстве. Как в мечтах дошкольницы: дворец, принц, платья, пажы и балы. Но в реальности нет никакой идеальной жизни. Жизнь – это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии... И испытывать недовольство жизнью на том основании, что она не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве и расстраиваться, что владеешь им не на этом уровне. Или на том основании, что нет ни дворцов, ни пажей.

Такая идея существует как о жизни в целом, так и в отношении ее составляющих. Жена должна быть умница и красавица, всегда в хорошем настроении. Всегда при деле, но всегда свежая и отдохнувшая. Всегда может вкусно накормить, но при этом всегда готовая к сексу, и так далее.

И муж должен быть такой, «чтоб не пил, не курил, и цветы всегда дарил, был к футболу равнодушен и в компании не скучен, и к тому же, чтобы он и красив был, и умен», как пелось в одной популярной песне. И здоровье всегда должно быть безупречно, и денег должно быть всегда вдоволь, и работа должна быть ежеминутно в радость, и времени свободного должен быть вагон. И если что из этого хоть на йоту не так, это вполне достаточный повод для переживаний и сетований на судьбу-злодейку.

Ситуация же в реальности обычно не так плоха, как кажется. Мой английский, который ноль, на самом деле вовсе не ноль. Так и любая промежуточная ситуация у любого человека в жизни не безнадежна, из любой ситуации существует выход. Как гласит не слишком пристойная шутка: «Даже если вас съели, у вас есть, по крайней мере, два выхода». Но для того чтобы этот выход (или эти выходы) найти, нужно избавиться от радикального дуализма: вот, дескать, у меня жизнь отстой, а где-то там существует некая идеальная жизнь, к которой я хотел бы прийти.

Или: «Вот есть же люди. У них жизнь, как жизнь, мужья, как мужья, а у меня ситуация безвыходная!» Она не безвыходная. И это – основополагающий принцип. У любого из нас ситуация не безнадежна, и не нужно стремиться к некоему идеалу, которого, к тому же, и не существует. Не стоит ожидать и каких-то моментальных и радикальных изменений. Нельзя годами пренебрегать женой, обижать ее и изменять, а потом вдруг раз – и наладить с ней прекрасные отношения одним поступком или одним подарком. Нельзя в профессиональной жизни годами игнорировать все новое, отказываться от обучения новым методам работы, не проявлять инициативы и вдруг – за полгода сделать блестящую карьеру. Про здоровье даже говорить не буду, многие из вас прекрасно знают, что наивно пытаться восстановить его за считанные недели к дню рождения или к пляжному сезону.

Я это говорю вовсе не для того, чтобы демотивировать вас. Просто нам необходимо реалистично смотреть на вещи и понимать, какие реальные результаты и за какое время мы можем получить. Книга не о чудесных способах моментально все исправить. Она о постоянной, осознанной и кропотливой (порой) работе по управлению своей жизнью таким образом, чтобы она максимально нас удовлетворяла.

Начав тогда заниматься английским с Арсением, я продолжаю это делать и по сей день, хотя минуло уже гораздо больше полугода. Вот и сегодня по дороге из аэропорта я слушал подкасты на английском языке, читал блог англоязычного автора. Уже изданы в Лондоне две мои книги, уже прошла презентация, я уже веду блог и аккаунты в англоязычных социальных сетях, выступаю по-английски со сцены, но еще не считаю, что я овладел языком в совершенстве. Я продолжаю совершенствовать его дальше».¹

Вопросы для обсуждения:

- О чем рассказывает автор?
- Какое ваше отношение к прочитанному?
- Как это проявляется в вашей жизни?
- Можете ли вы привести аналогичный пример из вашей жизни или из опыта ваших близких?
- Что главное для вас в этом отрывке?
- Захотелось ли вам прочитать всю книгу?

¹ Гандапас Р. Полная Ж: жизнь как бизнес проект / Радислав Гандапас. – Москва: АСТ, 2018. – С. 15-20.

Джек Кэнфилд
Цельная жизнь: главные навыки
для достижения ваших целей

Время прочтения: 4-5 мин.

Глава: *«Как понять, какие привычки плохие».*

«Следите, какие привычки не работают на вас.

Многие из наших привычек, шаблонов, странностей и закидонов незаметны. Как точно подметил Оливер Уэнделл Холмс, «нам всем необходимо образование в сфере очевидного». Давайте повнимательнее посмотрим на привычки, которые не дают вам развиваться. Скорее всего, некоторые вы и сами легко назовете. Вот несколько вариантов, которые чаще всего называют наши клиенты:

- привычка не перезванивать вовремя;
- опоздания на встречи и совещания;
- плохо выстроенное общение с коллегами;
- нечеткие формулировки ожидаемых результатов, целей, задач на месяц и т. д.;
- наслаивание встреч, потому что не закладывают между ними время на дорогу;
- откладывание «на потом» и неэффективная работа с бумагами;
- постоянная проверка почты;
- откладывание оплаты счетов, в результате чего набегает пеня;
- бессистемность отслеживания долгов;
- привычка говорить вместо того, чтобы слушать;
- особенность забывать чье-то имя через минуту после представления;
- привычка откладывать будильник по несколько раз за утро;
- многочасовые рабочие дни без перерывов и физических упражнений;
- мало времени для общения с детьми;

- питание фастфудом с понедельника по пятницу;
- нерегулярный режим питания;
- привычка уезжать утром из дома, не обняв жену, мужа, детей и/или собаку;
- привычка брать работу на дом;
- слишком много болтовни по телефону;
- бронирование билетов, столиков и всего остального в самую последнюю минуту;
- невыполнение обещаний вовремя;
- недостаток времени на отдых с семьей и друзьями – без чувства вины!
- постоянно включенный мобильный телефон;
- привычка отвечать на звонки, когда семья за столом;
- попытки контролировать все решения, даже мелочи, на которые не стоит обращать внимания;
- откладывание на потом любых дел – от заполнения таможенной декларации до уборки в гараже.

Теперь проверьте себя. Составьте список всех привычек, которые мешают вам. Выделите час или больше, чтобы можно было серьезно все это обдумать. И постарайтесь, чтобы ничто вас не отвлекало. Это полезное упражнение, и оно поможет создать прочную основу для улучшения вашего будущего. На самом деле плохие привычки или преграды на пути к вашим целям могут стать трамплином будущего успеха. Пока вы не поймете, что сдерживает ваше развитие, трудно создавать более продуктивные привычки. Формула успешных привычек в конце этой главы покажет вам практический способ трансформации плохих привычек в успешные стратегии.

Еще один способ найти ваши слабые места – спросить о них окружающих. Поговорите с людьми, которых вы уважаете и которые хорошо знают вас. Расспросите их, какие плохие привычки они за вами замечали. Будьте последовательны. Если восемь из десяти опрошенных скажут, что вы не отвечаете на звонки, прислушайтесь.

Помните: внешние проявления вашего поведения – это правда, а ваше внутреннее восприятие их – часто лишь иллюзия.

Если вы открыты честной конструктивной критике, вы сможете быстро изменить свое поведение и навсегда попрощаться с плохими привычками».²

Вопросы для обсуждения:

- С какими пунктами в этом тексте вы согласны?
- Какие вызывают несогласие?
- Расскажите, от каких привычек вы хотели бы избавиться?
- Есть ли у Вас примеры для подражания по избавлению от нежелательных привычек?
- Что главное вы поняли из этого отрывка?
- Захотелось ли вам прочитать всю книгу?

Татьяна Мужницкая
Мне все лъзя

Время прочтения: 5 мин.

Глава: «10 тысяч шагов к легкости»

«...Ремесленник Чуй умел рисовать круги от руки ровнее, чем циркулем. Казалось, его пальцы так естественно приспособиваются к тому, над чем он трудится, что ему совсем не приходится напрягать внимание. Его ум при этом оставался Одним (то есть целостным) и не знал пут. Если ты не замечаешь пальцев ног – значит туфли впору. Если не чувствуешь своей талии, значит пояс не давит. Когда сознание не отмечает ни положительного, ни отрицательного, значит, на сердце легко... И тот, кому

² Кэнфилд Д. Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей / Джон Кэнфилд. – Москва: Эксмо, 2020. – С. 20-22.

«легко» всегда легко, – даже не осознает, как легка эта «легкость». Чжуан-цзы

Стив Джобс дал однажды вчерашним студентам такой совет:

«Когда мне было 17, я прочитал цитату – что-то вроде этого: «Если вы живете каждый день так, как будто он последний, когда-нибудь вы окажетесь правы». Цитата произвела на меня впечатление и с тех пор, уже 33 года, я смотрю в зеркало каждый день и спрашиваю себя: «Если бы сегодняшний день был последним в моей жизни, захотел ли бы я делать то, что собираюсь сделать сегодня?» И как только ответом было «Нет» на протяжении нескольких дней подряд, я понимал, что надо что-то менять».

Поскольку я тоже придерживаюсь этого принципа, то всегда слушаю свое тело. Оно никогда не врет. Если какое-то занятие для меня трудно, требует множества усилий, которые меня истощают, если для его реализации нужна та самая «сила воли», если мне НЕ ЛЕГКО, я начинаю думать: «А мне это точно надо?» Знаю одну простую технику. Когда мне нужно принять какое-то решение, я начинаю наблюдать за микродвижениями плеч. Они чуть-чуть сжимаются или расширяются? Крылья вырастают за спиной или я в ракушечку сворачиваюсь? Огромное количество людей живут в состоянии сжатия всю жизнь. Они выбирают не то, что хорошо, а то, что наименее плохо.

Знаю по опыту: если я пренебрегаю сигналами тела и все равно продолжаю идти по пути тягот и преодолений, в конечном итоге что-нибудь ломается, складывается не в мою пользу. И я терплю если не сокрушительное фиаско, то как минимум разочарование, потому что скромный результат не стоил вложенных усилий. И тем более никакого счастья от этого процесса я не испытываю.

Силу преодоления сопротивления лучше всего направить, собственно, на творчество. Потому и возник этот образ потока – это не один и не два акта, это движение. А энергии

нужно много – ведь любимое дело потребует всего тебя. Уже стала расхожей формула, что на достижение автоматизма, а значит, той самой легкости в любом деле требуется сделать его 10 тысяч раз. У летчиков есть понятие «налета часов». Это можно назвать опытом или стажем, без разницы, важно то, что движение происходит только во времени. Говорят, Пабло Пикассо за свою жизнь создал более 50 тысяч произведений. Поэтому, чтобы стало легко, продолжайте процесс. Пока не настанет тот момент, когда та энергия, которую вы вкладываете в любимое дело, не начнет возвращаться к вам в виде легкости, удовольствия. Этот баланс между «брать» и «отдавать» сам по себе и есть счастье. Не надо тратить время и силы на то, от чего не будет отдачи.

И, наконец, еще один очень важный момент: результаты могут быть разными. Если человек, например, работает за деньги, то отдачу он получает косвенно, от того, что покупает за эти деньги. Но если он получает удовольствие от процесса, то деньги становятся инструментом.

Великий Гауди всю жизнь строил свой собор, но так и не увидел его. Но, похоже, от каждого кирпича он получал такое удовольствие, что не чувствовал жертвы.

В общем, наверное, вы уже поняли, что ощущение легкости жизни – это один из признаков самореализации.

Задание: А давайте-ка исследуем, от чего у вас за спиной вырастают крылья?

Что вам дается особенно легко?

Чем вы можете заниматься часами, теряя ощущение времени?

На какую тему можете говорить бесконечно?

В какую деятельность мгновенно включаетесь, даже если до этого думали, что совсем ни на что нет сил?

Ответы на эти вопросы нам очень пригодятся. Ведь скоро у нас появится язык описания, с помощью которого мы

сможем привести всю эту информацию в систему и выстроить лестницу, ведущую к самореализации».³

Вопросы для обсуждения:

- Сложно ли вам было отвечать на заданные в тексте вопросы?
- Задумывались ли вы над ними ранее?
- Можете ли поделиться открытиями?
- Захотелось ли вам прочитать всю книгу?

Эрика Лейн

Путь минималиста. Как выбрать главное и избавиться от лишнего во всех сферах жизни.

Время прочтения: 7-8 мин.

Глава: *«Захламленность: физическая, умственная и эмоциональная»*

«Когда я была подростком, одна семья с нашей улицы попросила меня поработать няней. Наши семьи хорошо знали друг друга, но я не бывала дома у этих соседей до того первого раза, когда меня оставили одну с четырьмя детьми.

Я помню, как ходила из комнаты в комнату, ошарашенная объемом вещей, которые сумел вместить один маленький домик. На кухонных столешницах выстроились посуда и продукты, стеллажи ломились от книг, а под слоем игрушек в детских комнатах не было видно ковров.

Особенно мне врезался в память невероятный способ, которым их дети пробирались по одной из спален. Они прыгали с порога на одну из кроватей в комнате, а потом, если нужно было проникнуть дальше, перепрыгивали с нее на вторую кровать, потому что это было легче сделать, чем проложить пешеходный маршрут по захламленному полу.

³ Мужичкая Т. Мне все лъзя / Татьяна Мужичкая. – Москва: Эксмо, 2021. – С. 41-45.

Теперь, вспоминая свои первые впечатления, я сознаю, что, возможно, их дом и не был таким хаотичным и захламленным, каким его рисует моя память. Но он был настолько не похож на мое собственное жилье, что я всегда чувствовала себя там неуютно, даже после того как провела в нем с десятков субботних вечеров, присматривая за детьми.

Теперь (десятилетия спустя), если мой собственный дом начинает наполняться хламом, я замечаю, как то же неуютное чувство прокрадывается в душу и действует на нервы. Я воспринимаю его как подсказку: пора снова заняться упрощением.

Что вы чувствуете, входя в захламленное пространство? Есть ли у вас ощущение, что вы несколько не в своей тарелке?

Если вы оказываетесь в этом загроможденном пространстве (может быть, это ваша кухня, спальня или гостиная свекрови) и позволяете себе по-настоящему разобраться в своих ощущениях, не кажется ли вам, что темп ваших мыслей ускоряется? Не чувствуете ли вы, что отвлекаетесь от задачи или разговора с большей легкостью? Не ощущаете ли чуть большее уныние, чем до того, как вошли сюда?

Чем больше вы будете обращать внимание на мысли и чувства, возникающие у вас, когда вы находитесь в захламленном пространстве, тем сильнее будет ваша мотивация жить по-другому.

Мой ящик входящих полон писем от читателей, которые пишут, что они спотыкаются под весом своего умственного бремени. Задевают ли в вас знакомые струны какие-либо из следующих замечаний?

«Такое ощущение, будто внутри моего сознания идет игра в пинбол. Я постоянно мечусь от одной мысли к другой. Это ощущение очень сильное, и мне всегда кажется, что ни одну из них я не додумываю до конца».

Мариана М., Тусон, Аризона

«Кажется, будто мой мозг постоянно занят тушением пожаров. Ответил ли я на то письмо, что пришло вчера поздно вечером? Перенес ли прием у стоматолога? Нужно не забыть купить бумагу для принтера! Ответил ли я на приглашение на свадьбу Дэнни?»

Аарон Дж., Шарлотта, Северная Каролина

«Быть внутри моей головы утомительно. Честное слово, если бы я могла проводить время в любом другом месте, я бы это сделала».

Эбигейл С., Лидс, Англия

Наши пальцы непрерывно порхают по гаджетам, а 60- и 80-часовые рабочие недели становятся нормой. От нас ждут сверхдостижений и на работе, и дома, и мы ощущаем непрерывное давление – успевать все и при этом улыбаться. Неудивительно, что столь многие из нас пригибаются под весом своей интеллектуальной ноши. Если наш разум переполнен мыслями так же, как наши дома – вещами, как можно по-настоящему обрести фокус и внутреннюю ясность?

Эмоциональная захламленность – самый незаметный тип захламленности, однако она оказывает самое мощное воздействие на ваше счастье и благополучие. Эту захламленность образуют неотвязные мысли, настолько привычные, что кажутся почти что старыми друзьями. Вот только стоит вытащить их на дневной свет, как они оказываются вовсе не друзьями. И никогда ими не были.

Вот некоторые распространенные примеры «мысленной петли», способной иссушать нашу эмоциональную энергию. Кажутся ли какие-то из них знакомыми? Если бы вы составляли собственный список, что бы вы к нему добавили?

«Здесь все держится только на мне».

«Всем на меня наплевать».

«Мой начальник меня не ценит».

«Я плохой [родитель / партнер / супруг / брат / друг]».

«Я совершенно не умею заводить друзей».

«Я не создана для этого».

Чем больше вы позволяете себе заикливаться на мыслях такого типа, тем глубже становятся пути, которые они прожигают в вашем мозге. Поэтому может казаться, что ваши негативные мысли работают на автопилоте. К счастью, наш мозг пластичен (в научной терминологии это называется нейропластичностью). Это означает, что при сознательных усилиях и последовательной практике со временем можно устроить негативным мыслям короткое замыкание и постепенно заменить их более полезными «эмоциональными петлями».

Большую часть своей жизни я тащила по мысленной тропинке «Никто не ценит и не замечает того, что я делаю». Отчетливо помню, как с полными слез глазами выплескивала эту фрустрацию в разговорах со своей наставницей, еще когда была подростком. И еще более натоптанной стала эта тропинка, когда я начала работать, вышла замуж и родила детей. (Малыши не славятся умением говорить сердечное «спасибо»!)

Но последние пару лет я начала распознавать этот внутренний нарратив как эмоциональный хлам. Он тащит меня назад, вызывает сопротивление в моей душе и не дает мне сфокусироваться на хорошем. Теперь я каждый день заново принимаю решение выбросить свой когда-то любимый учебник «Как должны вести себя другие люди»: перестаю ждать, пока они обратят внимание на мои старания, а вместо этого признаю, что делаю то, что делаю, поскольку сама этого хочу. Я расчищаю дом от хлама, потому что мне доставляет удовольствие опрятная, визуально спокойная среда и приносят удовлетворение результаты моего упорного труда. Я отдаю мужу и детям лучшее, что во

мне есть, потому что люблю их и хочу для них только лучшего. Я не имею в виду, что пришла к пресловутому просветленному мышлению, но ощущаю эмоциональную свободу, двигаясь в этом направлении. Это лишь один из

примеров того, как применение минимализма к внутренней жизни может оказывать глубокое, длительное воздействие.

Самое неприятное в захламленности – тот тяжкий «налог», который она взимает с наших ресурсов и энергии. Прежде всего мы тратим деньги на те вещи, которые хотим купить. Но они слишком часто в итоге оказываются распиханы по углам, где только собирают пыль (которую, кстати говоря, нам тоже когда-нибудь придется убирать). Затем мы устремляем взор к новым и «лучшим» вещам, и цикл повторяется. Это пустая трата денег, в дополнение к этому мы расплачиваемся за эти вещи драгоценным временем, физическим пространством и умственной энергией».⁴

Вопросы для обсуждения:

- С чем вы согласны в этом отрывке?
- С чем не согласны?
- Было ли вам полезно прослушивание данного отрывка?
- Как «захламленность» проявляется в вашей жизни?
- Захотелось ли вам прочитать всю книгу?

Джим Лоэр

Перезагрузка.

Перепиши свою историю – измени жизнь

Время прочтения: 4-5 мин.

Глава: «*Пессимисты, берегитесь*»

«Независимо от того, кто мы по характеру – Маленький паровозик или Иа-Иа, большинство из нас согласятся, что положительное мышление более выгодно, чем отрицательное. Это утверждение не просто выведено интуитивно или на чьем-то опыте; его подтверждают

⁴ Лейн Э. Путь минималиста. Как выбрать главное и избавиться от лишнего во всех сферах жизни / Эрика Лейн. – Москва: Эксмо, 2021. – С. 17-20.

повторяющиеся научные исследования. Люди, которые имеют мечту, выздоравливают как от психологических, так и от физических травм быстрее, чем опасаящиеся всего коллеги; оптимисты более склонны отстаивать свои мечты и желания; они легче, чем депрессивные люди, заражают окружающих энергией. История может работать только тогда, когда абсолютная миссия позитивна; если ее основная цель – просто избежать риска и боли, история не сложится. Даже если у нас есть все основания быть пессимистами, в лагере сторонников наполовину полного стакана есть что-то привлекательное, перед чем невозможно устоять. «Некоторые люди смотрят на вещи, которые есть, и задают вопрос „почему?“, – однажды сказал Роберт Кеннеди. – Я мечтаю о вещах, которых никогда не было, и задаю вопрос „почему нет?“». Если бы выбор был за нами (так ли это?), кто бы не предпочел иметь именно такой склад ума?

Как я сказал выше, значение, которое мы придаем фактам, более важно, чем сами факты нашей жизненной истории. Поэтому очень важно знать не только о внешнем влиянии на наше восприятие (источникам информации, таким как газеты, телевидение, сайты, родители, учителя, свойственная предвзятость), но и о наших внутренних склонностях. Наши основные свойства характера оказывают огромный эффект на то, какими мы видим вещи. Если вы склонны к пессимизму, возможно, никакой рациональный анализ вашей ситуации или истории не сделает так, чтобы вещи выглядели достижимыми или поддающимися исправлению. («В моей семье никто не избежал употребления наркотиков, разве я чем-то отличаюсь?») А возможно, эта негативная тенденция, если она не основана на реальности, является ценной, но искаженной техникой выживания. К примеру, у тех, кто беспокоится, не больше контроля над событиями, чем у тех, кто не беспокоится. Однако, как показывают исследования, большая часть воспринимаемых преимуществ беспокойства

концентрируется вокруг веры людей в то, что беспокойство позволяет избежать катастроф и глубоких эмоциональных переживаний. Те, кто советуется с беспокойным человеком для того, чтобы перестать беспокоиться, просто теряют свое время. «Преимущества беспокойства также могут быть суеверно преувеличены, потому что подавляющее большинство вещей, о которых беспокоятся люди, никогда не происходит», – считают психологи Сьюзен Минека и Ричард Зинбарг из Северо-Западного университета, исследующие причины тревожности и фобий. Другими словами: я рисую в своем воображении авиакатастрофу; она не происходит; значит, каждый раз я боюсь призрака катастрофы. Благодаря этому порочному кругу аргументации беспокойство становится самоподдерживающимся и в итоге устойчивым к угасанию.

Я не собираюсь здесь защищать закрывающих на все глаза оптимистов, которые, в свою очередь, могут так же заблуждаться и не уметь защитить себя, как и закоренелые пессимисты, что часто ведет к трагическим последствиям (подождите следующего раздела). Но те, кто действительно ощущает несбалансированность непредсказуемой и стрессовой природы их жизни, могут страдать от так называемого общего невроза тревоги. Это заболевание, основная характеристика которого – беспокойство о возможных плохих последствиях или опасных событиях, – действует как реакция избегания, усиленная тем, что она подавляет эмоциональную и психологическую реакции. То есть как только люди вырабатывают обязательные ритуалы для нейтрализации или подавления навязчивых мыслей, они уменьшают возможность столкнуться лицом к лицу с правдой их истории и таким образом перейти к большей эффективности. Такие люди должны найти способ перейти от того, что известный психолог Мартин Селиман называет «приобретенная беспомощность», к «приобретенному оптимизму» – состоянию, которое не следует путать с

(используя незабвенную фразу Алана Гринспена) «иррациональным избытием», но которое тем не менее одновременно и нацелено в будущее, и основывается на реальности».⁵

Вопросы для обсуждения:

- Какие мысли понравились и с чем вы согласны в этом отрывке?
- С чем не согласны?
- Как эта тема проявляется в вашей жизни или в жизни знакомых?
- Захотелось ли вам прочитать книгу полностью?

Список литературы

1. Гандапас Р. Полная Ж: жизнь как бизнес проект / Радислав Гандапас. – Москва: АСТ, 2018. – 256 с.
2. Кэнфилд Д. Цельная жизнь. Главные навыки для достижения ваших целей / Джон Кэнфилд. – Москва: Эксмо, 2020. – 352 с.
3. Лейн Э. Путь минималиста. Как выбрать главное и избавиться от лишнего во всех сферах жизни / Эрика Лейн. – Москва: Эксмо, 2021. – 240 с.
4. Лоэр Д. Перезагрузка. Перепиши свою историю – измени жизнь. / Джим Лоэр. – Москва: МИФ, 2017. – 320 с.
5. Мужичкая Т. Мне все лъзя / Татьяна Мужичкая. – Москва: Эксмо, 2021. – 208 с.

⁵ Лоэр Д. Перезагрузка. Перепиши свою историю – измени жизнь. / Джим Лоэр. – Москва: МИФ, 2017. – С. 116-118.