

Как стать удачливым

Когда вы видите людей, которые страстно любят свою работу и нашли себе идеальную нишу, кажется, что мир несправедлив. Почему им так повезло?

Могу назвать по крайней мере одну причину. Они начали действовать — и не останавливались.

Ваша удача зависит от готовности действовать.

Если у вас нет определенных желаний, вы, вероятно, думаете, что застряли. Все мы склонны сначала разведывать обстановку, а потом переходить к действию, но *действие абсолютно необходимо людям, которые не знают, чего хотят.*

Могу привести четыре причины, почему это так.

1. Действие помогает думать

Погружаясь в реальные жизненные ситуации и переживая их на собственном опыте, вы начинаете мыслить гораздо яснее, чем сидя на месте и взвешивая все теоретические факторы. *Даже действие в неверном направлении дает вам информацию.*

2. Действие повышает самооценку

Чаще всего бездействие объясняется не только нерешительностью, но и страхом. Однако всякий раз, когда вы хотите что-нибудь сделать и чувствуете страх, но преодолеваете себя, ваша

самооценка поднимается на несколько значений. Когда вы боитесь, но все равно идете вперед, вы оказываете себе огромную услугу. Даже если перед вами захлопнут дверь, если проигнорируют ваше письмо или накричат — то есть случится худшее, что можно себе представить, — это неважно. *Вы добиваетесь успеха каждый раз, когда побеждаете страх.* Ощутимого успеха. Вы переживаете восторг или решимость — так или иначе, это пьянящее чувство.

Но каждый раз, когда вы подводите себя бездействием, ваша самооценка падает на несколько значений. И боевой дух вместе с ней.

Изначально я училась на социального работника, чтобы помогать бывшим наркоманам в рамках специальной городской программы. Мы работали в командах, как при групповой терапии, пытаясь построить новую жизнь для людей, которые смогли по-настоящему избавиться от зависимости. Но ни у кого из них не было навыков, необходимых для успеха в реальной жизни. И себя они считали «бывшими наркоманами», не более того.

Но эти люди не могли себе позволить ждать, пока у них каким-то образом поднимется самооценка настолько, чтобы получить необходимые навыки и искать работу. Поэтому мы использовали принцип, который называли «вести себя, как будто». Одевайтесь, как будто вы себя уважаете, даже если это не так, сказали мы. Действуйте, как будто заслуживаете работу, на которую хотите устроиться. Работайте так, как будто вы первоклассный сотрудник.

И это оказалось эффективным. Потому что высокая самооценка приходит после действия, а не до него.

Спустя какое-то время эти храбрые люди начали делать то, что раньше не делали никогда: знакомиться, произносить речи, работать в командах. Как же им удалось так быстро научиться?

«Сначала делай, потом узнавай, как это сделать», — сказал один из них.

Это подтверждает мой опыт. Действие повышает самооценку эффективнее, чем позитивные аффирмации. Убеждая себя, что вы хороший человек, вы не добьетесь долгосрочного эффекта. По крайней мере со мной так. Если я начинаю рассказывать зеркалу, какая я замечательная, уже на второй день оно смотрит на меня скептически, словно говорит: «И кого ты хочешь обмануть?» Мой ум не любит пропаганды, даже если она полезна для меня.

Действия «как будто» помогают лучше любых мыслей, потому что, когда вы *что-то сделали*, вы гордитесь собой — даже если не добились особого успеха.

Чаще всего, когда мы собираемся кататься на велосипеде, путешествовать за границей или заниматься любовью — то есть делать то, что приносит нам большое удовлетворение, — мы начинаем с беспомощности и смущения. Готовность или неготовность терпеть неизбежные неудобства влияют на течение нашей жизни в большей степени, чем все остальное. Вспомните себя подростком. Это же настоящий курс самозащиты, который трудно даже сравнить с чем-то еще. В этом возрасте от малейшей оплошности хочется залезть в нору и замуровать вход. Мы бежим от возможных конфузов как от чумы. Помните, как неловко вы себя чувствовали, когда начали ходить на свидания? Но разве вы не рады, что все-таки начали? Если слишком преуспеть в избегании неудобств, вообще не начнешь жить.

Мой друг Пит начал брать уроки верховой езды, когда ему было десять, и увидел восьмилетнюю девочку, которая лучше него держалась в седле. Он слез с лошади и больше никогда на нее не сажался. Ерунда? Вовсе нет. «Именно так я и жил всю свою жизнь», — сказал Пит. Непрожитая жизнь — настоящий ад.

Перед каждым лекционным туром я испытываю дискомфорт. Прожив несколько месяцев дома без всяких лекций, я привыкаю и хочу дальше сидеть у себя, гулять с собаками, покупать бублики и писать тексты. Приходит время семинара — и я начинаю напрягаться. Я вою и ною — мне не хочется искать маркеры, готовить одежду, вылетать на раннем самолете и носить колготки.

Но каждый раз, когда я встаю перед аудиторией, я испытываю большое удовольствие и радуюсь, что мне пришлось это сделать. Я никогда даже не задумывалась об отмене лекции — и от этого чувствую себя сильнее.

3. Удача приходит к тем, кто действует

Консультантом, лектором и автором я стала с бухты-барахты, двигаясь в обратном направлении, — просто так случилось. Я позвонила бывшему бойфренду на другой конец страны, чтобы пожаловаться на свою несчастливую жизнь. Он рассказал о замечательных терапевтических группах, которые помогли ему. Я вступила в группу, психологу понравилось, как я справлялась с задачами, и он позвал меня к себе на работу. Все это привело к нынешней жизни, которую я обожаю. Ряд совпадений, счастливых случайностей. Именно так мы находим лучшие рецепты и встречаем лучших людей в нашей жизни — совершенно случайно.

Я верю в планирование, но, честно говоря, составление планов — по большей части научная фантастика. Любой план — не более чем обнадеживающее предсказание. Даже бизнес-планы похожи на завиральные сказки: «Благодаря новому цвету мы рассчитываем продать 50 000 штук в первый год, 150 000 штук за второй год и 500 000 штук за третий год. Поэтому нам нужен кредит в два миллиона долларов».

Отличная история, да? Но благодаря именно таким историям люди получают банковские кредиты — и чем лучше рассказчик, тем больше сумма!

Возможно, главный смысл планирования в том, что *план заставляет выходить в большой мир*. Если вы отправитесь в библиотеку и поищите там нужные статьи, начнете звонить разным людям, вступать в организации, ходить на встречи, что-то может произойти.

Попробуйте. Поставьте себе цель, абсолютно любую цель, и начните делать все, что придет в голову, ради ее достижения. Гарантирую: ваша жизнь изменится. Возможно, вы не попадете, куда хотели изначально, но вполне вероятно, что окажетесь в гораздо лучшем месте. Такое путешествие вы не смогли бы запланировать заранее, поскольку не знали, что эти места существуют.

Позвольте высказать еще одно соображение. Разным людям подходят разные виды планирования. Есть еще один, менее очевидный способ, чем постановка цели, и этот способ тоже отлично работает. Каждый раз, когда вам необходимо сделать выбор, подумайте: «Это приблизит меня к моей мечте или отдалит от нее?» Всегда выбирайте то, что приближает к желаемому. Если вы размышляете, не поработать ли летом на ферме, но хотите быть планировщиком городской среды, лучше найдите работу в городе. Это называется «следовать за носом», и такой подход мудрее, чем вы думаете, — если ваш нос направлен в сторону того, что вы хотите. Вступайте в различные объединения. Беседуйте со всеми. Не беспокойтесь: когда у вас накопится достаточно информации, вы сосредоточитесь на конкретных вещах. Но каким бы образом вы ни строили планы, сохраняйте осознанность и меняйте направление в соответствии со своим чутьем. Пусть желание станет вашей путеводной звездой и ваши смелые планы воплотятся в жизнь.

4. В каждом из нас скрыто животное — и у него отличные инстинкты

Порой наши желания кажутся странными или мы приступаем к их воплощению в неожиданный момент. Но если вы чувствуете, что вышли на верную дорогу, не отступайте. Доверяйте животным инстинктам. Они определяют, в каком темпе двигаться и сколько мы можем вынести. И подсказывают нам ходы, которые порой кажутся абсурдными. Именно так случилось с Джесси.

Очень тихой и стеснительной Джесси было около сорока пяти лет. Она жила в Атланте и вела дела мужа, известного архитектора и местной звезды. Муж постоянно ходил на совещания и вечеринки, а жена в это время занималась нудной бумажной работой.

Джесси не имела представления, что делать со своей жизнью. И вот она вступила в Команду успеха — группу самопомощи из шести человек, которые постоянно встречались, чтобы действовать друг другу в исполнении заветной мечты. Команда Джесси делала все возможное, пытаясь помочь ей в поисках, но ничего не находилось.

— Может, стоит поискать работу, которая понравится тебе больше? — спрашивали они.

— Не знаю, — отвечала Джесси, — мне почему-то не хочется.

Минули месяцы.

Как-то раз Джесси вошла в комнату, где собиралась ее группа, и объявила:

— Я хочу участвовать в зимней гонке собачьих упряжек в Беар-Гриз. (Беар-Гриз — городок в Миннесоте.)

Члены команды были ошарашены.

— Ты уверена?

— Да, — сказала Джесси, — я хочу именно этого.

— Не поделишься, почему?

— Не знаю.

— Ты имеешь какое-то представление о езде на спорте?

— Не-а.

На этом расспросы закончились. Все очень обрадовались, что у Джесси появилось хоть какое-то желание, и поэтому сразу кинулись искать для нее школу, погонщика собак — что угодно. Они обращались к людям, которых видели на улице с собакой, — нет ли у них нужной информации. Наконец, кто-то рассказал о летнем тренировочном лагере для погонщиков собак, и теплым летним днем Джесси оказалась там, подошла к тренеру и сказала:

— Я хочу научиться управлять упряжкой.

Тренер посмотрел на миниатюрную сорокапятилетнюю женщину в прямой юбке и удобных туфлях и решил охладить ее пыл. Он запряг собак в тренировочные сани на колесах и дал ей поводья.

— Вот попробуйте. Посмотрите, понравится ли вам.

И вдруг дал собакам команду — те рванули вперед. Джесси едва поспежала за ними. Она оступалась, скользила, едва не падала лицом вниз, но все равно продержалась с собаками весь тренировочный круг. Закончив и отдышавшись, улыбнулась тренеру и сказала:

— Здорово!

Он засмеялся и согласился ее обучать.

Когда настала зима и пришло время ехать в Беар-Гриз, Джесси осознала, что у нее нет там никого знакомого. Она спросила у тренера, можно ли, представляясь, сослаться на него, но тот ответил:

— Джесси, я не могу на это пойти. Ты еще начинающая, а мне надо поддерживать репутацию.

И вот Команда успеха отвезла ее в аэропорт и проводила с громкими ободряющими криками (и тайным страхом). Прибыв в Беар-Гриз, Джесси увидела маленький — практически из одной улицы — городок, заваленный снегом. Повсюду сидели опытные погонщики со своими собаками. Борясь со смущением, она подходила ко всем и спрашивала, не нужен ли кому

подручный. Наконец ее взяла к себе команда, чей помощник свалился с гриппом.

И Джесси проехала сто шестьдесят километров на собачьей упряжке. А после гонки позвонила Команде успеха, и те пришли в дикий восторг.

Джесси вернулась домой совершенно удовлетворенная. Широко улыбаясь, она рассказывала товарищам все захватывающие подробности.

— Вот это и есть счастье, — сказал член команды.

— Да, это оно, — согласилась Джесси.

— А что теперь? — спросили товарищи. — Будешь тренироваться дальше?

— Нет, я закончила. Больше не хочу этим заниматься.

Все были потрясены и замолчали. А потом кто-то задал вопрос:

— Хорошо, а что ты хочешь теперь делать?

Джесси ответила:

— Уйти с работы.

Никому в группе не приходило в голову, что Джесси была не готова оставить неблагодарную работу и выйти в большой мир, пока не справится с серьезным вызовом. Но «животное» внутри нее знало об этом.

Желанию можно доверять.

Подумайте, чего вам хочется, и, когда появится какое-нибудь желание, поступите как Джесси. Пусть вас не беспокоит, насколько оно практично, — начните действовать. В страстных желаниях есть практичность превыше рациональных объяснений. Желание укажет вам верное направление лучше, чем любые правила или добрые советы.

Теперь вы знаете четыре причины, по которым действие принесет вам ту самую «удачу», что вы наблюдаете у достойных зависти людей, занятых исключительно любимым делом.

Ну как, я убедила вас начать действовать? Или вы еще чувствуете некоторое сопротивление?