

УРОК ПЕРШИЙ

ЩО ВАС МОТИВУЄ?

Усе, що не оцінюється, у MIT¹ є зайвим, адже без духу суперництва, без тестів, без диференційованих контрольних робіт засвоїти величезний обсяг інформації неможливо.

ПЕППЕР ВАЙТ, *THE IDEA FACTORY*²

Карл Райнер: «Що було основним засобом пересування 2000 років тому?»

Мел Брукс: «Страх».

*THE 2000-YEAR-OLD MAN*³

Ніхто не примушує вас іти слідом за мрією. Це не є обов'язковим, як виконання домашньої роботи чи внесення орендної плати. Ніхто не очікує, що ви реалізуєте всі ваші таланти. Ви сам на сам із собою. Реалізація власного потенціалу та хисту — єдина важлива справа в сучасному суспільстві, яка лежить винятково на ваших плечах.

¹ Скорочено від *Massachusetts Institute of Technology* — Массачусетський технологічний інститут (штат Массачусетс, США). Його вважають одним із найкращих технічних університетів світу.

² *The Idea Factory: Learning To Think At Mit* («Фабрика думок: Як навчитися мислити в MIT») — особиста історія навчання студента MIT, написана у формі щоденника.

³ *The 2000-Year-Old Man* («Двотисячолітній чоловік») — серія комедійних скетчів, які 1961 року вперше з'явилися на американському телебаченні, а також були записані на платівки. Головний персонаж — двотисячолітній чоловік (Мел Брукс) — у гумористично-сатиричній манері розповідає про події, свідком і учасником яких йому довелося стати за 2000 років.

Навряд чи хтось допомагатиме вам шукати приховані таланти й надаватиме інструкції з їх розвитку на кшталт тих, що ви отримуєте, навчаючись читати, розв'язувати математичні задачі, грати у футбол або водити автівку. Саме тому так непросто коритися внутрішньому поклику, що спонукає нас до написання роману, вивчення іноземної мови чи до спроб опанувати фотомистецтво.

Утім більшість із нас уже намагалася розвинути свої таланти. Прагнення робити те, до чого ти маєш дар, ніколи не полишає людину остаточно. Багато хто на якийсь час захоплювався своїми мріями й відвідував одне-два заняття з улюбленої справи. Та нам майже не вдавалося знайти стимул, що змусив би пройти весь шлях до кінця та перетворити зацікавленість на справжню відданість — не кажучи вже про кар'єру. Деяким людям, здається, вистачає енергії, щоб долати перешкоди, серйозно ставитися до власних намірів і ніколи не здаватися. Ми всі їм заздriamo. То як же долучитися до них?

Мене завжди вчили, що потрібно виховувати в собі сильний характер, не потурати собі та не поступатися ліноцям і страху, якщо хочеш досягти мети. Та як я не намагалася бути непохитною та знайти силу волі для здійснення своєї мрії, я зазвичай занепадала духом і все кидала. Я помітила, що на деяких людей добре діє винагорода: скажімо, вони обіцяли собі обнову, якщо їм вдасться схуднути на десять фунтів¹. Інших стимулювали критика й образи — вони сприймали їх як виклик. Варто було комусь сказати: «Ти нізащо не

¹ Приблизно 4,5 кг.

заберешся на ту скелю», — як вони, зціплюючи зуби, вже дерлися нагору.

І тут я зрозуміла: мотивація в кожного своя. Вас може «зацепити» одне, а вашого сусіда — зовсім інше. Це відкриття мене дуже підбадьорило. Воно означало, що всі ми мали надію, що десь є той стимул, який буде дієвим і для мене. Це, безумовно, мало сенс: оскільки кожен із нас є неповторним, кожному потрібна своя, унікальна рушійна сила.

Звісно, віднайти її доведеться нам самим. Кому ж іще це до снаги?

Урок перший

Що вас мотивує?

Раніше мені дуже подобалося давати собі обіцянки на Новий рік чи на свій день народження. Це завжди фантастично покращувало мені настрій. Початок нового життя надзвичайно надихає. Кожного разу я була цілком упевнена, що справді змушу себе поставитися до справи достатньо серйозно, аби домогтися успіху, і щодня робитиму руханку чи напишу роман, чи раз і назавжди стану організованою людиною. «Урешті-решт, — говорила я собі, — я впорядкую своє життя, реалізую свій творчий потенціал, сама все вирішуватиму». Я шукала приклади серед героїв сучасності, людей, які досягли шаленого успіху, знову давала обітницю стати схожою на них: дисциплінованою та цілеспрямованою, не дозволяти собі жодних сумнівів чи зрадливих думок.

Нікого вам це не нагадує?

І ви теж так само, як я, переконалися, що постійно порушуєте свої обіцянки? Що ваші тверді наміри тануть і ви знову перетворюєтеся на людину, якою ви були, перш ніж відчули, що вас переповнює той чудовий, підбадьорливий настрій?

Якщо ви впізнали себе, ласкаво прошу до клубу. Не важливо, що за дивовижна енергія чи риса характеру рухає найуспішнішими людьми, — цілком очевидно, що більшості з нас це не притаманно, бо всі мої знайомі схо-

жі на мене: їхні власні рішення так і залишаються невиконаними, а таланти — нереалізованими.

Безперечно, що на споживчому ринку ми становимо чисельну потенційну клієнтуру. Виникла фактично ціла потужна індустрія, що опікується підтримкою нашого позитивного мислення, упевненості у своїх силах, учить нас вірити в себе та свою перемогу. І скільки б не друкували подібних книжок і програм, їх завжди не вистачає. Просто дивно, що так багато людей не здатні потрапити на шлях, що веде до успіху. У чому наша проблема?

Багато років тому я зрозуміла, що мені буде дуже складно побудувати омріяне життя, якщо нічого не зміниться. Якийсь час я навіть уважала, що більшість із нас може не заслужувати на успіх або ж недостатньо його прагнути. Потім я припустилася думки, що наші пращури-пуритани мали рацію і люди справді нечестиві від народження: схильні до лінощів, слабкі, дозволяють собі гнітючі думки чи то й гірші речі.

Та я не бачила тут логіки. Навіщо біологічному виду породжувати стільки хибно запрограмованих особин? Навіщо би природа дозволила вижити створінням, які не в змозі користуватися своїми здібностями? Чому ми здебільшого виходимо з ладу достроково? Усе це здавалось абсурдним.

Саме тоді я щось запідозрила. Я звикла до думки, що то мені бракувало якостей, потрібних для досягнення успіху, та як сталося, що їх так само бракувало ледве не всім?

Коли б ми не досліджували життя тварин у дикій природі, ми незмінно припускаємо, що в основі їхніх вчинків — певні логічні причини. Нам ніколи не спадає на думку, що вони вередливі, нетямущі й намагаються самі собі створювати проблеми. Ми не докоряємо тваринам і не прагнемо їх змінити, натомість ми придивляємося до них, намагаючись визначити причину не зрозумілої нам

поведінки. Я спробувала поглянути на себе так, як я подивилася б на будь-яку тварину, і припустити, що моїм безглуздим діям є логічне пояснення.

Моєму мозку довелося добряче попрацювати. Як мені взагалі вдавалося щось робити в минулому? Що змусило мене закінчити університет, якщо мені так важко дається навчання? Чому я працювала стільки годин на добу, щоб утримувати своїх дітей? Що мотивувало мене?

Ідеться не про те, як усе вдалося Дональдові Трампу¹ чи серу Едмундові Гіллари². Як це вдалося мені?

Згодом я все зрозуміла. Я мала гарну мотивацію, проте половину методів я винайшла сама, решту — добирала дуже ретельно. Не усвідомлюючи цього, я інстинктивно знайшла комбінацію мотиваційних прийомів, на які не впливала моя нездатність до самодисципліни, позитивного мислення та зміни світосприйняття.

Річ у тому, що моя особа є надзвичайно цікавим випадком. Двадцять років по тому, без помітних досягнень у самовдосконаленні, я примудрилася здобути чудове життя! Як і раніше, я не здатна дотримуватися дієти чи розкладу тренувань, не здатна опанувати іноземну мову чи навчитися грати на музичному інструменті, та, незважаючи на велике бажання, я навіть не в змозі примусити себе чесно намагатися це робити.

Утім я таки побудувала життя, яке обожнюю.

Я виконую роботу, яку люблю, я живу в місці, яке мене тішить, і мене оточують прекрасні люди. Я трохи помандру-

¹ Ідеться про той факт, що Дональд Трамп, який на початку 90-х років XX ст. перебував на піку свого багатства та був визнаним володарем імперії розваг, раптом опинився на грані банкрутства. До 1997 року йому вдалося розрахуватися з усіма боргами. Подолавши фінансову кризу, він розпочав нові проекти.

² Сер Едмунд Гіллари (1919 — 2008) — альпініст із Нової Зеландії, один із перших двох людей, які підкорили Еверест.

вала світом. Я навіть стала успішною. Я працюю над своєю п'ятою книжкою, і люди говорять мені, що я їм вельми допомогла; мені вдається сплачувати свої рахунки. Це доволі важливі пункти у списку складників чудового життя.

То як я все це отримала, якщо дехто вважає, що досягти своєї мрії неможливо, не вдосконаливши свою особистість? Мені в житті часто щастило, та навряд чи доля мені всміхалася б, якби я так важко не працювала упродовж тривалого періоду. Не оминули мене й лихі часи, та якось я спромоглася знову стати на ноги. Що було моїм стимулом? Самодисципліна, яку всі вважають такою необхідною? Чи я працювала «до болю в м'язах»? А може, я, учепившись у свою мрію зубами, як пітбультер'ер, жодного разу не допустила й тіні сумнівів?

Зовсім ні.

Варто було чомусь піти не так, як я починала голосно скаржитися. Шкода, що я не отримувала долар за кожну негативну думку, яка знаходила притулок у моєму серці, — я б розбагатіла. Самодисципліну я ніколи не сприймала. Цей термін я асоціюю із протиріччям. Мені завжди здавалося, що то завдання когось іншого — батьків, учителів, департаменту автотранспорту — дбати про «дисципліну», а моє «само-» дбало про щось приємніше. Я реагую, як належить, на «зовнішні» правила: я переходжу вулицю на зелене світло й дотримуюся більшості законів. Я вчасно приходжу на роботу.

Я не підкоряюся лише «внутрішнім» правилам. Я не можу випивати вісім склянок води чи писати по одній сторінці щодня, також я не можу змінити своє ставлення до життя. Щойно в мене з'являється можливість робити це безкарно, я уникаю речей, які лякають мене чи є для мене надто складними, бо мені значно більше до вподоби

те, що дається легко і приносить задоволення. Звісно, я так само, як і мій сусід, переймаюся почуттям провини чи сорому, тому не завжди буваю на людях, аби розважитися.

Іноді я сиджу вдома, почуваюся винною та присоромленою, дивлюся телевизор — і таки обминаю важку працю.

Та коли йдеться про здійснення моїх мрій, мені відомо, як діяти.

Ви теж можете про це дізнатися. Озирніться в минуле й поставте собі запитання, яке ставила собі я: «Що мене мотивувало?» Ви також багато що зробили у своєму житті. Навіть немовлям ви досягали дивовижних успіхів. Ви навчилися ходити й розмовляти рідною мовою. Ви ходили до школи, займалися спортом чи мали якийсь хобі, потім працювали чи виховували дітей. Погляньте на те, що вам удалося здійснити, — і ви, так само як і я, зрозумієте, *що у вас є власне джерело енергії*. Ви теж розробили способи, які спонукають вас діяти й завершувати справи.

Ви можете скористатися тими ж способами й побудувати життя своєї мрії.

Зауважте: я кажу про покращення вашого *життя*, а не вашої *особистості*. Удосконалювати власну сутність вам, можливо, зовсім не потрібно. Я досі є собою — такою, як була завжди, за винятком одного — мій настрій значно поліпшився. Не тому, що я намагаюся бути оптимісткою (мені це погано вдається), а тому що ніщо так не сприяє доброму гумору, як добре життя.

Я хочу, щоб ви забули все, що засвоїли про мотиви промислових магнатів, відомих спортсменів, знаменитостей із інших галузей. Натомість я хочу, щоб ви почали зі спроб побудувати життя, що пасуватиме вам справжнім — не тим, ким, на чийось думку, ви повинні бути. Повірте, із вами все гаразд.

Щось не гаразд із поглядами, які вам навіяли.

Більшість експертів із самовдосконалення щиро вірять, що вони знають відповідь. І тренер, який сповідує жорсткі методи й гаркає на вас, адже ви — «найнижча форма життя на планеті», і м'який, утішливий гуру, який закликає вас наповнити розум лише найцілюючішими думками, щиро вірять у те, що їхні методи допоможуть усім. Справді, такі методи можуть на якийсь час декому стати в пригоді, та вони не допоможуть безлічі людей, бо їх розробили експерти, які не взяли до відома найголовніше — *хто ми є*.

Розумієте, єдиного, «правильного» методу, який би мотивував людей до змін, не існує.

Я пригадую сцену з кінофільму «Офіцер і джентльмен»¹, у якій Луїс Госсет-молодший² оголошує шерензі новобранців, що половина з них, за його розрахунками, не витримає випробувань. Насправді він має намір докласти всіх зусиль, аби змусити їх зламатися, бо лише ті, які залишаться, заслуговують стати пілотами морської авіації. Коли я дивилася фільм, я думала: «Єдиними новачками, яким удасться витримати цю систему тренувань, будуть ті, котрі мають талант не реагувати на образи». Можливо, так і має бути у збройних силах. Я не вдаватиму спеціаліста з військової підготовки. Та в цивільному світі я маю до такої методики великі претензії.

У нашій культурі здатність витримувати покарання почасти ототожнюють із досконалістю. Ми вважаємо, що той, хто не випробує на міцність свою силу духу, не за-

¹ «Офіцер і джентльмен» — американська мелодрама (1982); головному герою, який вступає до військового училища, доводиться пройти справжнє пекло армійської муштри.

² Луїс Госсет-молодший (нар. 1936 р.) — американський актор, виконавець ролі інструктора Фоулі; здобув премію «Оскар» за кращу чоловічу роль другого плану.

слуговує бути переможцем. Для людей із непростим характером (на кшталт персонажа Річарда Гіра¹), які вже отримали від життя суворі уроки, ця філософія справді може стати рятівною. А як щодо решти? Чимало людей з іншими талантами не вартують нічого, якщо головним критерієм їхньої цінності є витривалість. Цікаво, скільки довкола обдарованих людей, які вважають, що їм не вистачає для успіху важливої складової, бо вони отримали гіркий досвід муштри в університеті, не витримали занять у спортзалі чи інших стандартних випробувань на стійкість, що мають на меті змінити людину?

У західному суспільстві такі стандарти є типовими для чоловіків, але зачіпають вони й жінок. Навіть жінка, яка виховала дітей на засадах підтримки та розуміння, застосовуватиме до себе «чоловічі військові стандарти» й почуватиметься невдахою, коли їй забракне твердості. Нас усіх учили, що справжні переможці здатні витримати жорстокість і образи.

У нашій культурі є багато таких критеріїв, і нас навчили вимірювати ними свою досконалість, незважаючи на те, що вони нам зовсім не годяться. Кумедна ситуація: черевики не підходять нам за розміром, а ми вважаємо, що все одно повинні їх носити.

Час відмовитися від такого способу мислення.

Коли надто багато людей нездатні засвоїти програму, то справа у програмі. Якщо в минулому ви намагалися здійснити свою мрію та зазнали поразки, *існує висока ймовірність того, що сталося те не з вашої вини*. Можливо, ви скористалися методикою, розробленою для когось іншого.

¹ Річард Гір — американський актор, виконавець ролі Зака Мейо, головного героя картини.

У якийсь період свого дитинства ми роздвоюємося й починаємо грати обидві ролі — сержанта й новобранця. Ми встановлюємо цілі, кидаємо собі виклик і намагаємося відповісти на нього. Ми самі контролюємо свою участь у програмі підготовки молодого бійця. Нікому не потрібно давати нам прочухана — ми робимо це самі.

Якщо поміркувати, то така спроба приміряти на себе обидві ролі може надати нам надзвичайно великі можливості. Замість того, щоб вимагати від себе залізної витримки та сталевого характеру, можна спробувати чогось навчитися на основі доброти та співчутливості. Замість того, щоб поганяти себе, ніби виснаженого коня, можна заманювати себе морквою. А можливо, ми дійдемо висновку, що найліпше працюємо в команді, де нас підбадьорюють і підтримують, де нас оточують друзі, до яких ми звертаємося по допомогу, долаючи труднощі.

Хіба це не чудово? Тож вибір за вами. Нарешті складається ситуація, коли ви можете влаштувати все на свою користь і здобути перемогу. Ви більше не мусите застосовувати стимули, які не працюють. Ви можете запропонувати собі блискучі альтернативи — способи мотивації, що будуть для вас найдієвішими.

Саме цього вчитиме вас урок перший — альтернатив: як знайти все необхідне, що зробить вас непохитними. Ваше життя згідно з готовими програмами закінчено. Як і готовий одяг, їх розробляють із розрахунку на «пересічну людину». Та коли це стосується ваших мрій, талантів, вашого потенціалу, ви — не «пересічна людина». Що спонукає вас продемонструвати найкращі результати? Дізнайтеся про це — і ви розкриєте таємницю свого майбутнього успіху.

Це надійний, єдиний спосіб подолати весь шлях до мрії. Тож не гаймо часу. Витягайте записник і готуйте ручку.