

26. Дейл Карнегі. Як здобувати друзів і впливати на людей (1936 р.)	188
27. Джозеф Кемпбелл і Білл Моес. Сила міфу (1987 р.)	196
28. Стівен Кові. 7 звичок надзвичайно ефективних людей (1989 р.)	202
29. Пауло Коельо. Алхімік (1993 р.)	210
30. Марі Кондо. Викинь мотлох із життя. Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди (2014 р.)	216
31. Річард Кох. Принцип 80/20: секрет досягнення більшого з меншими витратами (1998 р.)	226
32. Клейтон Крістенсен. Як ви збудете своє життя? (2012 р.)	232
33. Еллен Дж. Лангер. Усвідомленість: вибір і контроль у повсякденному житті (1989 р.)	244
34. Лао-цзи. Дао де цзін (V–III ст. до н. е.)	250
35. Максвелл Мольц. Психокібернетика (1960 р.)	256
36. Абрагам Маслоу. Мотивація та особистість (1954 р.)	264
37. Джозеф Мерфі. Сила вашої підсвідомості (1963 р.)	272
38. Томас Мур. Піклування про душу: як сповнити глибиною і сенсом щоденне життя (1992 р.)	278
39. М. Скотт Пек. Майже неходжена дорога (1978 р.)	286
40. Норман Вінсент Піл. Сила позитивного мислення (1952 р.)	292
41. Ентоні Роббінс. Розбуди в собі велетня (1991 р.)	298
42. Мартін Селігман. Набутий оптимізм (1991 р.)	306
43. Семюел Смайлз. Самодопомога (1859 р.)	312
44. Генрі Девід Торо. Волден (1854 р.)	320
45. Віктор Франкл. Людина в пошуках справжнього сенсу (1959 р.)	326
46. Бенджамін Франклін. Автобіографія (1790 р.)	334
47. Мігай Чиксентмігай. Потік. Психологія оптимального досвіду (1990 р.)	342
48. Діпак Чопра. Сім духовних законів успіху (1994 р.)	348
49. П'єр Теяр де Шарден. Феномен людини (1955 р.)	354
50. Флоренс Сковел Шінн. Гра в життя і як у неї грати (1925 р.)	362
Ще 50 видатних класичних творів	368
Перелік творів у хронологічному порядку	377
Література	379
Подяки	382
Про автора	383

Передмова

Друге видання

«50 видатних творів. Самодопомога» — це особлива для мене книга в багатьох відношеннях. Література із самопомоги, яку я відкрив для себе в свої двадцять, перевернула моє життя й змінила моє мислення. Я закохався в неї, читав кожну книгу, яка потрапляла мені до рук, щоб дати поштовх своїй кар'єрі та покращити стосунки. Але коли я занурився в цей жанр і побачив, який він дивовижний, я запитав себе: чому до нього немає жодного путівника? Можливо, тому, що література із самопомоги мала непевну репутацію, але це здавалось мені абсолютно безпідставним.

Хоча своїм корінням книги із самопомоги сягають XIX століття та Семюела Смайлза й Орисона Суетта Мардена, наприкінці 1990-х вони здавалися новим явищем. Завдяки низці таких бестселерів, як «7 звичок надзвичайно ефективних людей» або «Не переймайтеся дрібницями» чи «Розбуди в собі велетня» жанр самопомоги став дуже популярним, але йому досі бракує схвалення критиків. Книга «50 видатних творів. Самодопомога» стала моєю спробою заповнити цю прогалину. Ця книга продавалась неймовірно добре і зрештою була перекладена 20 мовами. Хоча більшість авторів, що писали про самодопомогу, були американцями, безумовно, цей феномен став всесвітнім.

Хоча я ніколи не планував бути письменником, самодопомога затигнула мене на свою орбіту, буквально вимагаючи, щоб я покинув успішну кар'єру та присвятив їй весь свій час. Відданий мантрі самопомоги, яку так гарно сформулював у «Алхіміку» Пауло Коельо — треба «йти за своєю мрією», — я був дуже радий це зробити. Це було схоже на покликання.

Так сталося, що книга «50 видатних творів. Самодопомога» виявилася лише відправною точкою для масштабнішого дослідження особистісного розвитку й стала основою для серії бестселерів. За нею йшли «50 видатних творів. Успіх» — огляд історій про успіх та мотивацію, а потім «50 видатних творів. Релігія». Пізніші книги серії, такі як «50 видатних творів. Психологія», «50 видатних творів. Філософія» та «50 видатних творів. Економіка», можуть здатися більш нудними, але це не так; рушійною силою кожної з них є потенціал особистості. Успіх неможливий без розширення обріїв та бачення нових можливостей, і серія «50 видатних творів» — це мій внесок у досягнення цієї мети.

З того часу, як була опублікована книга «50 видатних творів. Самодопомога», минуло майже 15 років. Що змінилося за цей час у галузі самодопомоги, і чи змінилося взагалі? Хтось може сказати, що цей жанр був витіснений психологією та її більш науковим підходом до усвідомлення того, чому ми думаємо та діємо саме так, а не інакше. Дійсно, коли я писав про «Емоційний інтелект» Деніела Гоулмана та «Набутий оптимізм» Мартіна Селігмана, такі назви свідчили про те, що особистісний розвиток стане більш обґрунтованим і науковим. Людину, яка 20 років тому була б рада отримати підказку чи набір життєвих порад з класичної роботи «Як здобувати друзів і впливати на людей», сьогодні, натомість, може привабити книга видатного психолога. Не дивно, що такі серйозні книги, як «Мислення швидке й повільне» Деніела Канемана, які допомагають нам зрозуміти, як працює наш мозок і, відповідно, змінити нашу поведінку, сьогодні очолюють списки бестселерів. Проте було б хибно казати, що психологія витіснила самодопомогу. Для чудової літератури із самодопомоги досі є місце, хоча тепер вона частіше підкріплює свої твердження посиланнями на дослідження. Як хороші приклади можна навести книги «Сила звички» Чарльза Дахігга та «Великі вчинки» Брене Браун, які я розглядаю в новому виданні. Проте книги із самодопомоги можуть запропонувати дещо таке, що виходить за межі психології. «ДНК особистості» Девіда Брукса — це дійсно твір з етичної філософії, який транлює потужне послання про особистісні зміни

впродовж життя. Оманливо проста книга «Викинь мотлох із життя. Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди» Марі Кондо прагне трансформувати життя читача, змінивши його ставлення до речей і простору; якщо створити в нашому будинку атмосферу синтоїстського храму, там запанують мир, порядок і щастя. Книги із самодопомоги дуже добре поєднують в собі аспекти різних царин, зокрема психології, філософії, духовності, мотивації та навіть бізнесу (див. наприклад «Як ви збудуєте своє життя» Клейтона Крістенсена), а найкращі з них утворюють міцний зв'язок із читачем. «Ви дійсно можете змінити своє життя, — каже нам автор, — і я покажу вам як».

Таке поєднання освіти й натхнення — це те, що спочатку привабило мене до жанру самодопомоги, і воно досі тримає мене у своєму полоні навіть після того, як я підготував це нове видання «50 видатних творів. Самодопомога».

Том Батлер-Боудон

Вступ

«Найбільшим відкриттям мого покоління є те, що людина може змінити своє життя, змінивши свою позицію».

Вільям Джеймс (1842–1910)

«Звички мислення — це не те, що дається нам раз і назавжди. Одне з найважливіших відкриттів у психології за останні двадцять років полягає в тому, що люди можуть вибирати спосіб мислення».

Мартін Селігман, «Набутий оптимізм»

Ви неодноразово чули, що «можна змінити своє життя, змінивши свої думки й ментальні звички», але чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що це означає? У цій книзі зібрані найкорисніші ідеї з творів, спеціально присвячених особистісній трансформації — зсередини назовні.

Я назвав ці книги «класикою самодопомоги». Можливо, ви вже маєте якесь уявлення про самодопомогу, але зможете поглибити це розуміння, ознайомившись з широким колом авторів і книг, представлених на цих сторінках. Якщо їхні твори й мають якусь спільну рису, то це відмова прийняти «звичайне нещастя» чи «тихий відчай» як жереб людства. Вони визнають, що життєві труднощі та невдачі цілком реальні, але кажуть, що вони нас не визначають. Хай якою несприятливою була ситуація, у нас завжди є можливість зрозуміти, що вона для нас означатиме. Цей урок нам дають описані тут дві книги: «Людина в пошуках сенсу» Віктора Франкла та «Розрада від філософії» Боеція. Свідомо вирішувати, що ми будемо думати, не дозволяючи генам, середовищу чи долі визначати наш шлях, — це і є суть самодопомоги.

Прийнято вважати, що самодопомога пов'язана з вирішенням проблем, але насправді більшість класичних творів про самодопомогу — про *можливості*. Вони допоможуть вам виявити ваш унікальний життєвий шлях, сформують місток між страхом і щастям

чи просто надихнуть вас бути кращою людиною. Семюел Смайлз написав оригінальну книгу «Самодопомога» в 1859 році. Він боявся, що люди вважатимуть його книгу даниною егоїзму. Насправді ж вона напучувала покладатись на себе, непохитно йти до своєї мети, не чекаючи допомоги від уряду чи будь-якої іншої підтримки. Спочатку Смайлз був політичним реформатором, але з часом він дійшов висновку, що справжні революції відбуваються в головах людей. Він взяв найвидатнішу ідею свого століття — «прогрес» — і застосував її до особистого життя. Розповідаючи життєві історії найвидатніших людей свого часу, він намагався показати, що все можливо, якщо маєш сміливість спробувати.

У книгах про самодопомогу часом згадується Авраам Лінкольн як уособлення ідеї «безмежного» мислення. Проте його ідеї стосувались не його самого — він вважав себе незграбним і депресивним, — а потенціалу, який він вбачав у ситуації (порятунок Союзу та звільнення Америки від рабства). Бачення Лінкольна зовсім не було марнославним; він жив заради чогось більшого.

У своєму найкращому прояві самодопомога полягає не в фантазіях «его», а у визначенні проекту, мети, ідеалу чи способу існування, завдяки якому ви можете досягти більших результатів. У такий спосіб ви зможете змінити шматочок світу, а разом із ним — і себе.

Феномен самодопомоги

«... символи божественного проявляються в нашому світі спочатку в шарі сніття»

Філіп К. Дік, «Валіс»

Книги із самодопомоги стали однією з найбільших історій успіху ХХ століття. Точну кількість придбаних примірників неможливо порахувати, але лише ця добірка з 50 класичних творів продана накладом у 150 мільйонів примірників, а якщо врахувати тисячі інших творів, то остаточна цифра перевищить пів мільярда. Ідея самодопомоги не є новітньою, але тільки в ХХ столітті вона стала масовим явищем. Такі книги, як «Як здобувати друзів і впливати

на людей» (1936 р.) та «Сила позитивного мислення» (1952 р.) купували звичайні люди, які відчайдушно прагнули досягти чогось у своєму житті та вірили, що секрети успіху можна знайти під м'якою обкладинкою. Можливо, цей жанр здобув свою славу сумнівного, тому що книги були такими доступними, обіцяли так багато та містили ідеї, які навряд чи можна було почути від професора чи міністра. Хай там що, а люди вочевидь отримали нове джерело життєвих орієнтирів, і воно їм сподобалось. Уперше нам не казали, що ми чогось не можемо, а переконували, що ми маємо прагнути до зірок.

Книга із самопомоги може стати вашим найкращим другом і захисником, транслюючи віру у велич і красу вашої сутності, яку іноді буває важко отримати з допомогою іншої людини. Через акцент на прагненні до своєї мети й вірі в те, що ваші думки можуть змінити світ, кращою назвою для літератури про самопомогу може бути «література можливостей». Багато людей дивується, що секції самопомоги в книгарнях такі величезні. Для решти з нас у цьому немає жодної загадки: все, що визнає наше право на мрію, а потім показує, як зробити цю мрію реальністю, має силу і цінність.

Книги

Цей список класичних творів є плодом мого власного читання та дослідження, і міг би бути зовсім іншим, якби за такий проект взялася інша людина. Основний акцент зроблений на книги із самопомоги ХХ століття, але розглядаються й набагато давніші твори, оскільки етика самопомоги була з нами впродовж віків. Біблія, Багавад-Гіта та «Розмисли» Марка Аврелія є прикладами творів, які, можливо, раніше не вважалися книгами про самопомогу, але я сподіваюся, що зможу довести доцільність занесення їх до цього списку.

Більшість сучасних авторів — американці, але не сприймайте це як культурний імперіалізм, бо цінності самопомоги універсальні. Існує низка напрямів самопомоги, які пропонують конкретні поради, наприклад щодо стосунків, діти, продажів

чи самооцінки, але книги, про які йтиметься в цій добірці, стосуються ширших цілей особистісного розвитку — самопізнання та підвищення рівня щастя. За допомогою добірок я намагаюся дати уявлення про величезне розмаїття цього жанру. Багато книг було легко вибрати, тому що вони відомі та впливові. Інші я додав, тому що вони заповнюють своїми ідеями певну нішу. Кожна книга повинна бути читабельною та мати «іскру», яка кидає виклик часу та обставинам, в яких вона була написана.

Наприкінці книги «Та, що біжить з вовками» Кларисса Пінкола Естес перераховує велику кількість книг, які можуть зацікавити читачів. Вона запитує: «Що їх поєднує? Що одна може позичити іншій? Порівняйте та подивіться, що вийде. Деякі комбінації виявляються вибуховими. Деякі стають насіннєвим фондом».

Те саме можна сказати й про класику самопомоги. Однак, щоб допомогти виокремити деякі теми, нижче я згрупував твори за напрямками, які допоможуть вам знайти те, що ви шукаєте. В кінці книги є додатковий список «Ще 50 видатних творів».

Сила думки

Зміни свої думки, зміни своє життя

Джеймс Аллен. «Як людина мислить»

Девід Д. Бернс. «Терапія настрою: клінічно доведений спосіб перемогти депресію без таблеток»

Девід Брукс. «ДНК особистості»

Луїза Гей. «Зціли своє життя»

Деніел Гоулман. «Емоційний інтелект: чому він важливіший за IQ»

Еллен Д. Лангер. «Усвідомленість: вибір і контроль у повсякденному житті»

Джозеф Мерфі. «Сила вашої підсвідомості»

Норман Вінсент Піл. «Сила позитивного мислення»

Мартін Селігман. «Набутий оптимізм»

Флоренс Сковел Шінн. «Гра в життя і як у неї грати»