

# 01

## 6 ГОЛОВНИХ РІШЕНЬ — ВИБІР ЗА ТОБОЮ

Хто найліпше знає, що таке перехідний вік і які виклики він у собі таїть? Звісно, самі підлітки. Саме так вирішив Шон Кові, автор книжки «6 головних рішень у твоєму житті», й опитав сотні підлітків у всьому світі, щоби зрозуміти, з чим насправді доводиться мати справу молодим людям. Він ставив усім те саме запитання: «Що дається тобі найважче?»

Ретельно вивчивши відповіді, Шон помітив, що серед тисяч найрізноманітніших проблем шість викликів трапляються найчастіше. Придивившись, він виявив, що в основі кожного виклику лежить складний вибір. Від того, який шлях обирала людина в кожній із шести сфер, залежало буквально ціле її життя. І всі ці рішення припадають на підліткові роки!

Добра новина: де ти опинишся за 10 років, залежить тільки від тебе. Ти маєш свободу волі й вибору щодо того, що робити зі своїм життям. Загалом кажучи, ні батьки, ні школа, ні твоє оточення не можуть нав'язати тобі, як жити: вчитися чи «забити», курити чи поберегти легені, контролювати своє сексуальне життя чи пустити все на самоплив.

Погана новина: будь-який вибір має наслідки, і їх ти вже не обираєш. Вони йдуть у комплекті з рішенням. Взявшись за один кінець палиці, ти автоматично береш і другий, жодного винятку. Скажімо, якщо ти погано навчався у школі й вирішив не вступати до університету, тобі буде нелегко влаштуватися на добру роботу – це природний наслідок зробленого вибору.

І знову добра новина: навіть якщо напартачив із вибором, ти завжди можеш змінити його. Так, тобі буде важче, ніж іншим, і доведеться подолати перешкоди, які ти сам собі поставив, але в житті немає нічого неможливого. Ти завжди можеш повернути кермо у протилежний бік і виправити курс.

У цій книжці ти не знайдеш повчань про те, що правильно, а що – ні. Яким буде твій вибір – вирішувати тобі. Але нехай це буде зроблено виважено! Зрештою ти не просто закладаєш майбутній рівень доходу і професійного успіху, а визначаєш, чим у тебе будуть наповнені багато днів попереду – гірким розчаруванням чи променистим щастям.

## РІШЕННЯ №1: ШКОЛА

### ЯК ТИ ВЧИНИШ ЗІ СВОЄЮ ОСВІТОЮ?

Почнімо з простого. Все, що вчителі кажуть про школу, – правда. Те, як ти навчаєшся у школі, справді визначає життя на п'ятдесят років наперед. Чому? Від якості навчання у школі залежить те, до якого університету чи інституту ти вступиш і чи вступиш туди взагалі. Від наявності диплома про вищу освіту залежать кількість і якість відчинених перед тобою дверей, коли ти візьмешся шукати роботу або стартовий капітал на перший бізнес. Від усього цього залежать добробут, якість життя, свобода пересування, щоденний графік, навіть кількість дітей, яких ви з партнером зможете забезпечити!

### КИДАТИ НЕ МОЖНА ВЧИТИСЯ Й ДАЛІ

На перший погляд може здатися, що кинути навчання – приваблива перспектива. Нарешті можна влаштуватися на повноцінну роботу, переїхати від батьків, зажити своїм життям. Та й хіба людині багато треба? Сусіда по квартирі і здорового апетиту до фастфуду цілком досить. Але придивися: за кілька років ти втомишся від шкідливої їжі й галасливого сусіда, друзі стануть влаштовуватися на добру роботу і створювати сім'ї, а тобі залишиться тільки заздрити їхнім успіхам: дорогим автівкам, захопливим подорожам, ошатним будинкам, професійному визнанню, задоволеності собою й життям.

Безперечно, головна мета освіти – не знайти престижну роботу як таку, а навчитися критично мислити, розширити світогляд, усвідомити свої слабкі й сильні риси, зуміти нестандартно розв'язувати складні проблеми. Саме ці навички допомагають нам професійно розвиватися, підживлюючи внутрішнє почуття самореалізації і вдволення.

Заробіток і професійний престиж не мають нічого спільного з цінністю людини та її гідністю. Однак добра освіта дає тобі вибір.

Якщо робота з невеликим заробітком – твоє усвідомлене бажання, чудово, хай так і буде. Але чимало людей застрягають на низькооплачуваних посадах не тому, що вони свідомо обрали такий стиль життя, а тому, що просто не можуть просунутися далі. Від освіти залежать кількість і якість майбутніх опцій – от і все. Але це й немало.

## ЯК УПОРАТИСЯ З ТРУДНОЦЬМИ І ПОЛІПШИТИ УСПІШНІСТЬ

Тепер, коли ми усвідомили, чому освіта така важлива, визнаймо: школа – не райський сад. Вчитися нелегко, і нам доводиться стикатися з найрізноманітнішими проблемами, головні з яких – стрес і втома, брак часу, відсутність мотивації, проблеми з успішністю. Спробуємо поміркувати, як із ними впоратися.

**1. Стрес і втома.** Важливо одразу зауважити, що із закінченням школи стрес нікуди не щезне, його джерело обов'язково знайдеться в чомусь іншому: побутових справах, роботі, дітях, літніх родичах тощо. Тож силкуватися цілковито позбутися стресу у своєму житті марно, а от піклуватися про себе й поповнювати внутрішній ресурс треба регулярно. Саме запас внутрішніх сил дарує тобі спокій і здатність долати труднощі, або, як кажуть HR-фахівці, стресостійкість. Піклування про себе охоплює чотири складові:

- **тіло** (добре харчуйся, нормально спи, обери фізичну активність, яка тобі підходить);
- **сердце** (підтримуй дружбу, виділяй час на важливі для тебе стосунки, бери участь у житті близьких людей);
- **розум** (постійно вчися нового, читай, віддавайся хобі, шукай нові цікаві заняття);
- **душа** (допомагай іншим, розмірковуй про себе та життя, веди щоденник, читай мотиваційну літературу).

**2. Брак часу.** Шкільні й додаткові заняття, спортивні секції, а ще й жити хочеться! Як усе встигнути? От якби доба мала 25 годин, це ж сім зайвих годин на тиждень! Погляньмо, чи вдасться нам викроїти сім або й більше годин, не вдаючись до магії. Для цього треба нейтралізувати чотирьох крадіїв часу:

- **Гаджети.** Встанови на телефон програму з відстеження екранного часу і проживи один тиждень у звичному режимі, а потім проаналізуй результати. На що ти витрачаєш найбільше часу? Чи справді це варте твоєї уваги, чи ти можеш скоротити перебування в якійсь соцмережі на кілька годин на день без істотної шкоди?
- **Персональний грабіжник.** Можливо, твоя слабкість – не смартфон чи Xbox, а походи до крамниць чи довгі розмови з подругою телефоном? Уяви себе детективом і вирушай на пошуки свого грабіжника, а знайшовши його, сміливо скорочуй час удвічі. Нічого йому бенкетувати за твій кошт.
- **Невміння відмовляти.** Надмірна догідливість призводить до перевантаження. Брати участь у різноманітних клубах і позакласних проектах чудово, але все добре в міру. Такі заняття зазвичай забирають безліч цінного часу. Й особливо це стосується підробітку. Багато хто прагне почати працювати, ще навчаючись у школі чи в університеті. Гадають, що це готує людей до відповідальності. Однак є й інша думка: найліпший спосіб навчитися брати на себе відповідальність – записатися на найскладніші курси там, де ти зараз навчаєшся, й виконувати всі пов'язані з ними завдання якісно і вчасно.
- **Прокрастинація.** Відомий спосіб підготуватися до іспиту за методом «відкладав увесь семестр – вивчив за одну ніч» добрий тим, що це ліпше, ніж нічого, і на «трійку», найімовірніше, витягне. А поганий він тим, що нічого із втиснутого в голову за ніч не залишиться там у довгочасній перспективі, хоча саме в цьому полягає мета освіти. На щастя, секрет продуктивності такий самий простий і геніальний, як слоган Nike: «Просто зроби це». Заведи щоденник і записуй туди всі свої справи. Так ти матимеш наочну картину того, що відбувається, і чітко побачиш, що не встигнеш наступної п'ятниці підготуватися до іспиту з математики, бо в понеділок у тебе залік із географії.

**3. Відсутність мотивації.** Якщо ти сприймаєш школу як «повинність» і вона викликає в тебе відторгнення, подумай про те, що з того, що відбувається, ти можеш контролювати. Наприклад, розмір класу,