

**Ч**и не траплялося вам, почувши від когось певне твердження, подумати: «Та це ж звичайний здоровий глузд»? А відкривши для себе щось нове, чи не запитували себе здивовано: «І чому ж я не здогадався/здогадалася про це раніше?»

Я теж пам'ятаю подібне. Гадаю, що насправді таке буває з кожним. Ідентичний випадок стався зі мною, коли мені було близько тридцяти років. Я слухав, як автор книжок і спікер Джек Кенфілд пояснював концепцію, що потім неабияк вплинула на моє світосприйняття та поведінку в різних ситуаціях.

Згадуючи його слова, розумію, що більшість людей назуватимуть пояснення Кенфілда просто «здоровим глуздом» і «абсолютно очевидними». І, можливо, вони матимуть слушність. Найцікавіше ось що. До того моменту, як мені на це вказали, воно не було для мене здоровим глуздом і не здавалось очевидним.

Що ж то була за думка, що за ідея вплинула так потужно? Гадаю, її можна назвати формулою життя. Для мене вона стала фундаментом, на якому тримаються мої принципи SUMO.

Формула проста: П + Р = Н.

Отже, щоб пояснити цю формулу й те, чому її розуміння настільки важливо для нашого життя, проаналізуємо таку ситуацію.

Уявіть, що ви мчите автострадою і раптом помічаєте, як одна з автівок блимає вам ззаду фарами. Судячи з агресивної манери водіння чоловіка за кермом, ідеться не про те, що ваша машина брудна чи ви забули забрати решту в касі. Ні. Водій позаду вас поспішає, а ви йому заважаєте.

То як будете діяти?

Я поставив це запитання дванадцяти менеджерам, з якими проводив груповий тренінг. Читаючи їхні відповіді, запитайте себе, чи не була б якась із них схожа на вашу реакцію в подібній ситуації.

Карл сказав, що він не піддався б на залякування, не став би пригальмовувати і притискатися до узбіччя, щоб поступитися задньому водієві. Можливо, навіть зробив би харак-

терний жест рукою для підкреслення, що йому не до вподоби поведінка шофера.

Інші учасники групи схвально закивали головами.

Тут утрутися Браян.

— Хлопці, повірити не можу, що ви пропонуєте. Я просто зменшив би швидкість на певний час і дозволив йому обігнати себе...

Не встиг він закінчити фразу, як у кімнаті знявся гармидер.

— Ти нізащо не зробив би так, Браяне. Я колись їхав із тобою в автівці, — сказав його колега Дарран. — Знаю, як ти водиш. У години пік поводишся, мов на полі бою, тож у жодному разі не відреагував би так спокійно та поступливо.

— І, чесно кажучи, мені така твоя поведінка була б не до вподоби, — зауважив інший колега.

Браян, очевидно насолоджуючись реакцією колег на його слова, додав:

— Гей, дайте мені договорити! Це ще не вся історія. Після того як та автівка обігнала би мене, я б негайно повернувся на свою смугу й почав близмати фарами.

Кімната вибухнула сміхом.

Енергія та емоції в тій групі були неординарними. Простий сценарій спровокував жваву реакцію.

Потім слово взяла Лінда.

— Люди, я ще ніколи не спостерігала в цій кімнаті такого високого рівня тестостерону. Ви нагадуєте мені групу мавп у період тічки.

Усі ще більше засміялися.

— Серйозно, народ, — продовжила Лінда. — Ситуація, яку Пол щойно запропонував для аналізу, часто трапляється в нас на роботі. Утім, коли у більшості з вас подібна подія викликає ентузіазм і пожвавлення, для мене це лише нагода похихотіти.

Колеги Лінди (а всі вони були чоловіки) вмить змовкли. Вони виглядали заінтеригованими та дещо спантеличеними тим, як вона повернула дискусію, згадавши про якесь хихотіння.

— Розумієте, тоді, коли ви, стадо приматів, відчуваєте, як піdnімається ваш кров'яний тиск, як швидко підвищується ваш рівень агресії, я хихочу.

— Гаразд, Ліндо, — перебив я її. — Не муч нас. Що саме маєте на увазі під нагодою похихотіти?

— Усе дуже просто. Судячи з моого досвіду, більшість людей, які водять машину агресивно, миготять фарами й не дотримуються дистанції, — це чоловіки. І зазвичай чоловіки у великих автівках. У мене своя теорія щодо чоловіків, які сидять за кермом таких автівок. Отже, коли вони починають блимати фарами або ж тероризувати мене, я сигналю й поступаюся. Проте, коли вони проїжджають повз, кидаю на них короткий погляд і думаю: «А от член у тебе маленький!» І щоразу це мене смішить.

Коли Лінда закінчила розповідь, на кількох обличчях проступили посмішки, але ніхто не засміявся. Її реакція на ситуацію, знайому всім, здавалося, змусила колег Лінди поглянути на свою поведінку з іншого боку. Я порушив мовчанку, щоб зняти легку напругу, яка виникла в кімнаті.

— Спасибі, що поділилися з нами міркуваннями, Ліндо. Дякувати Богу, у мене MINI.

Присутні знову вибухнули сміхом.

Уміння Лінди поглянути на ситуацію з гумором підтвердило дуже цінний аспект, який до того ж є близькою ілюстрацією формули  $P + R = H$ . Усе просто: не лише подія, а й те, як я на неї реагую, впливає на загальний результат.



Мудрість  
SUMO

**Життя майже ніколи не залежить від того, що з вами трапляється. У житті важливо, як ви на це реагуєте.**

Те, що я маю в підсумку, — не наслідок агресивної поведінки водія, а результат моєї реакції. Одна реакція може призвести до стресу та зіткнення, інша зробить вашу поїздку значно спокійнішою.

Здоровий глузд? Очевидність? Можливо. Та, судячи з мого досвіду, мало хто проживає життя, усвідомлюючи таку формулу. Я, наприклад, багато років на неї не зважав.

Насправді більшість людей живуть, здається, згідно з альтернативною формулою: П = Н. Інакше кажучи, мое життя цілком і повністю залежить від подій, які переживаю. Я нічого не контролюю. Певні події спричиняють певні наслідки. Крапка.

## Які події ви пережили?

Чи траплялись у вашому житті такі ситуації? (Просто поставте позначку навпроти «Так» або «Ні».)

Таблиця 1

	Так	Ні
Ви втратили роботу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ваші умови роботи істотно змінилися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У школі ви отримали нижчі бали, ніж сподівалися	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ви надто бурхливо відреагували на ситуацію, а потім пошкодували про те, що сказали чи зробили	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ви провалили іспит із водіння	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вас кинула людина, яку ви кохали	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ви подали заяву щодо роботи, а вас не запросили на співбесіду	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ви прогавили будинок своєї мрії через незалежні від вас обставини	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дорогою за вами їхав агресивний водій	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вас зрадив член родини чи близький друг	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Я б дуже здивувався, якби вам не довелося пережити бодай кілька з перерахованих ситуацій.

Річ у тім, що життя насичене різними подіями. Воно сповнене можливостей, випробувань, невдач, а іноді навіть марудних моментів.