

Тримайте це в секреті

Я розділив головну частину «Правил життя» на чотири сфери — ви, ваш партнер, ваша сім'я і друзі, а також ваше суспільне коло й ширше спілкування (включаючи роботу), — щоб представити чотири підсвідомі кола, які всі ми малюємо навколо себе.

Почнемо з найважливішого, з Правил для нас самих — персональних правил, Правил для нас. Це Правила, які допоможуть підняти нас із ліжка вранці, подивитись на світ з позитивним настроєм і безпечно, успішно скерують наш шлях протягом дня, незалежно від обставин. Ці Правила допоможуть знизити рівень стресу, дадуть нам правильну перспективу, сприятимуть тому, щоб ми мали власні стандарти й цілі, яких прагнемо досягти.

Гадаю, для кожного з нас ці Правила треба пристосувати, щоб врахувати наше виховання, вік і нашу ситуацію. Усім нам треба мати свої стандарти, відповідно до яких ми живемо. Вони варіюватимуться від людини до людини, але життєво важливо їх мати. Без них ми пливемо за течією і не можемо контролювати хід наших справ. З ними у нас є тверда позиція в центрі, до якої ми можемо повертатися, місце, де можна торкнутися основи й підзарядитися. Вони — наш контрольний показник персонального прогресу.

Але стандарти — це не все; мова і про те, що ми маємо повеселішатися, розважитись й отримували задоволення від життя.

Ви збираєтесь грати за правилами. Перед вами — початок пригод, які можуть змінити ваше життя, якщо ви вирішите здійснити вашу місію. Ви скоро знайдете способи стати більш позитивними, щасливішими, успішнішими у всьому, що ви робите. Тому немає необхідності щось комусь про це казати. Тримайте язик на гачку. Мудрагелі нікому не подобаються, і крапка. Перше правило: тримайте це в секреті.

Можливо, вам захочеться поговорити з іншими людьми про те, що ви робите, тому що, природно, вам кортить з кимось поділитися. Так от: не можна і не варто. Дозвольте їм навчатися самим, без підказок від вас. Ви можете подумати, що це несправедливо, але насправді справедливіше, ніж вам здається. Якщо ви комусь це розповісте, він вас уникатиме. І цілком правильно — бо ми всі ненавидимо, коли нас повчають. Це трохи нагадує ситуацію, коли ви кидаєте курити, раптом відкриваєте для себе цей новий здоровий спосіб життя, і вам просто-таки кортить повернути до нього всіх своїх старих друзів-курців. Проблема в тому, що вони ще не готові кинути курити, і ви бачите, що вони вважають вас чваньком, чи занудою, чи — ще гірше — колишнім курцем. А їх усі ненавидять.

Отже, перше правило: просто не проповідувати, не пропагувати, не намагатися когось повернути, не кричати про це з даху і навіть словом не згадувати.

Ви почнете яскравіше сяяти через зміни у своєму ставленні до життя, і якщо люди питатимуть, що ви зробили чи що робите, — ви можете сказати, що нічого, просто сонячний день, і ви почуваетесь краще (щасливіше, жвавіше, веселіше або що). Немає потреби заглиблюватись у деталі, бо це не зовсім те, що люди хочуть знати. Насправді це прямо протилежне тому, що вони хочуть знати. Це як тоді, коли хтось каже «як ся маєте». Те, що люди дійсно

хочуть почути, — лише слово «добре». Навіть якщо ви в безодні відчаю, це все, що вони хочуть почути, бо щось більше вимагає від них зацікавленості. А сказавши невимушене «як справи?», вони, звісно, не хочуть почути вашу розповідь про це. Бажана для них відповідь — це просто «добре». Тоді вони можуть займатися своїми справами без будь-якої подальшої участі у ваших. Якщо ви не скажете «усе гаразд» і замість цього відведете душу, вони швиденько дадуть вам спокій.

Те саме — із грою за Правилами. Ніхто насправді не хоче знати, тому мовчить. Звідки я це знаю? Коли я писав «Правила кар'єри», які допомогли багатьом людям стати успішними на робочому місці без необхідності вдаватися до шахрайства, я запропонував те саме і виявив, що це працює. Просто виконуйте Правила, робіть це спокійно і живіть своїм повсякденним життям щасливо і впевнено, не розповідаючи про це нікому.

**НЕ ПОВЧАЙТЕ, НЕ ПРОПАГУЙТЕ
І НЕ НАМАГАЙТЕСЯ НАВЕРТАТИ
ІНШИХ НА СВІЙ БІК**

Ви станете старшими, але не обов'язково мудрішими

Існує припущення, що коли ми станемо старшими, ми помудрішаємо; боюся, це не зовсім так. Зазвичай ми залишаємося такими ж нерозважливими, як і раніше, і все одно робимо багато помилок. Просто ми робимо інші помилки. Ми вчимося з досвіду і можемо не повторювати ті самі помилки, але повне відро свіжих помилок чекає, поки ми в нього бовкнемо. Секрет полягає в тому, щоб прийняти це, а не займатися самоїдством. Сенс цього правила ось у чому: будьте добрими до себе, коли ви зазнаєте невдач. Будьте великодушні та прийміть, що це все частина процесу, коли ви дорослішаєте, але не стаєте мудрішим.

Озираючись назад, ми завжди можемо побачити помилки, які ми зробили, але ми не бачимо тих помилок, які вимальовуються на обрії. Мудрість полягає не в тому, щоб не робити помилок, а в тому, щоб навчитися після цього залишатися з неущожденою честю й здоровим глуздом.

Коли ми молоді, нам здається, що старіння — це те, що відбувається з... е... літніми людьми. Але це стається з нами усіма, і ми не маємо іншого вибору, крім того, щоб прийняти реальність такою, якою вона є. Хай що б ми робили і хоч ким би ми були, ми станемо старшими. І здається, що цей процес старіння пришвидшується, коли ми дорослішаємо.

Можна на це поглянути так: що старшими ми стаємо, то в більшій кількості справ можемо наробити помилок. Завжди будуть нові сфери досвіду, де ми не маємо керівних принципів і де ми будемо погано виконувати завдання, занадто бурхливо реагувати, помилково щось розуміти. І що ми гнучкіші, заповзятіші, що більш живемо на повні груди, то більше нових шляхів торуватимемо — і, відповідно, більше помилок на них робитимемо.

Поки ми озираємося назад, бачимо, де ми помилилися, і вирішуємо не повторювати свої помилки, немає великої потреби робити щось іще. Пам'ятайте, що будь-які Правила, які стосуються вас, також стосуються всіх інших навколо вас. Вони всі теж стають старішими. І не дуже розумнішають. Щойно ви це приймете, ви будете більш великодушним і доброзичливим до себе й свого оточення.

Зрештою, час дійсно зцілює, і все йде краще, коли ви стаєте старшими. І що більше помилок ви зробили, то більше шансів уникнути нових. Найкраще те, що якщо ви розберетеся з багатьма своїми помилками на ранньому етапі життя, пізніше треба буде менше навчатися дорогою ціною. У цьому сенс юності: шанс зробити всі можливі помилки і виправити їх.

МУДРІСТЬ ПОЛЯГАЄ НЕ В ТОМУ,
ЩОБ НЕ РОБИТИ ПОМИЛОК,
А В ТОМУ, ЩОБ, ЗРОБИВШИ
ПОМИЛКУ, НАВЧИТИСЯ ЗБЕРІГАТИ
ГІДНІСТЬ І ЗДОРОВИЙ ГЛУЗД

Що сталося, те сталося, — прийміть це

Люди припускаються помилок. Іноді дуже серйозних. Здебільшого помилки не є навмисними чи особистими. Іноді люди просто не знають, що вони роблять. Це означає, що якщо в минулому хтось поведився з вами погано, він не обов'язково мав на меті бути жахливим, а просто був так само наївним й нерозумним, як і всі люди. Вони робили помилки в тому, як вони вас виховали чи завершили стосунки з вами абощо, не тому, що хотіли зробити саме так, а тому, що не знали, як вчинити по-іншому.

Якщо захочете, ви можете відпустити будь-які почуття образи, жалю, гніву. Ви можете прийняти, що ви чудова людина *через* усі погані речі, які сталися з вами, а не попри них. Те, що сталося, сталося, і треба просто продовжувати роботи свою справу. Не користуйтеся ярликами «добре» й «погано». Так, я знаю, що бувають дійсно погані вчинки, але саме те, як ми дозволяємо їм впливати на нас, є справді «поганим». Ви можете дозволити всім цим речам вас підкосити, внутрішньо роз'їсти, як емоційній отруті, яка змусить вас загрузнути в злості й обуренні. Натомість спробуйте відпустити їх, прийняти їх як формування характеру і загалом як позитивні, а не негативні події.

Насправді у мене було доволі неблагополучне дитинство, і певний час я ображався. Я винуватив своє жахливе виховання у всіх моїх поганих, невдалих і несформованих рисах. Це так легко зробити. Однак щойно я прийняв те, що сталося, і вирішив пробачити й жити далі своїм життям, усе пішло до невпізнанності краще. Тоді як для одного з моїх братів це був не той шлях, який він обрав, і він продовжував накопичувати образи, поки вони не переповнили його.

ЩО СТАЛОСЯ, ТЕ СТАЛОСЯ, ТРЕБА
ПРОСТО ПРОДОВЖУВАТИ РОБИТИ
СВОЮ СПРАВУ

Для мене було істотно, якщо я хотів більше від свого життя, прийняти всі погані події як важливу частину мене й рухатися далі. Насправді я хотів, щоб вони підштовхнули мене на шляху в майбутнє і стали позитивними до такої міри, щоб я не міг би уявити себе без них. Тепер, за наявності вибору, я б нічого не змінював. Так, озираючись назад, я розумію: було складно бути тією дитиною, якою я був, і жити моїм тодішнім життям, але це вочевидь допомогло мені стати собою.

Гадаю, зміни відбулися, щойно я зрозумів, що якби навіть зміг вишикувати перед собою усіх людей, які «вчинили мені зло», все одно вони нічого не змогли б із цим вдіяти. Я міг би кричати на них, дорікати їм, критикувати їх, але вони нічого не змогли б зробити, щоби щось змінити або вчинити правильно. Вони теж мали б визнати реальність того, що сталося. Шляху назад немає, є тільки дорога вперед. Зробіть це девізом свого життя — продовжуйте рухатися вперед.

Приймайте себе такими,
якими ви є

Приймаючи те, що сталося, ви приймаєте себе такими, якими ви є. Ви не можете повернутися і щось змінити, тому маєте працювати з тим, що у вас є. Я не пропоную нічого в дусі нью-ейдж, на зразок «полюбіть себе», — це надто амбіційно. Почнемо з простого прийняття. Прийняття — це легко, бо це слово означає саме те, що тут написано, — ви приймаєте. Вам не треба вдосконалюватись, змінюватись чи боротися за ідеал. Навпаки. Просто прийміть.

Це означає прийняття всіх недоліків та емоційних огріхів, поганих моментів, слабких місць і всього іншого. Це не означає, що ми повністю задоволені собою або що ми будемо ледарювати й жити поганим життям. Ми прийемо те, якими ми є, а потім будемо від цього відштовхуватись. Ми *не* будемо їсти себе поїдом через те, що нам щось у нас не подобається. Так, ми можемо багато чого змінити, але про це поговоримо пізніше. Зараз — тільки про Правило 4.

ВАМ НЕ ТРЕБА ВДОСКОНАЛЮВАТИСЬ,
ЗМІНЮВАТИСЬ ЧИ БОРОТИСЯ ЗА
ІДЕАЛ. НАВПАКИ. ПРОСТО ПРИЙМІТЬ.

Це має бути правилом, бо тут у нас немає вибору. Ми повинні прийняти, що ми такі, якими ми є, — результат усього, що сталося. Усе це просто є. Ви, як і я, як і всі ми, — люди. Це означає, що