

ВВЕДЕНИЕ

Каждый, кто достиг долгосрочного успеха, обладает психической выносливостью. Спортсмены, корпоративные руководители, учителя, родители, студенты, предприниматели, авторы... Сфера квалификации не имеет значения. Тот факт, что человек преуспевал долгое время, является достаточным доказательством, что он психически вынослив.

Другого способа достичь неизменного мастерства не существует, ибо дорога к продолжительному успеху вымощена препятствиями.

Трудности на пути к свершениям — неминуемая часть процесса.

Психическая выносливость необходима человеку, чтобы преодолевать сложности, мешающие достижению поставленных целей. Именно способность и неспособность справляться с преградами буквально означает разницу между успехом и неудачей.

Множество имён психической выносливости

Существует большое количество синонимов, используемых для описания психической выносливости, и некоторые из них менее точны, чем другие. Ниже приведены примеры:

- выдержка;
- настойчивость;
- сила воли;
- непоколебимость;
- стойкость;
- устойчивость;
- решимость;
- твёрдость характера;
- сила духа;
- дисциплина.

В первой части книги мы поговорим об основах психической выносливости и рассмотрим разницу между вышеперечисленными понятиями. На данный же момент нам достаточно уяснить общий принцип: психическая выносливость — это устойчивость в трудной ситуации.

Во второй части мы подробно остановимся на упомянутом принципе и разберём аспекты личностной жизнестойкости. Второй раздел книги весьма динамичен и включает в себя множество упражнений, которые помогут вам применить на практике полученные знания.

И наконец, в третьей части мы пройдем 10-ступенчатую программу наращивания потенциала. Кроме того, вы узнаете, как сохранить обретенный навык на протяжении всей жизни.

Что вы найдёте (и чего не найдёте) в книге?

Цель книги состоит в том, чтобы помочь вам достичь более значимых успехов в той сфере жизни, на которой вы бы хотели сосредоточиться больше всего. Иными словами, я покажу вам, как развивать психическую выносливость и преодолевать любые препятствия, неудачи или невзгоды.

Да, здесь потребуется нечто большее, чем простые оптимистичные банальности и позитивный самообман. Я не буду врать — работать придётся, и достаточно усердно. Потребуется усилия. Более того, на этом пути вы столкнётесь со множеством разочарований. Однако! Награда за старания весьма ценна. Вы станете чувствовать себя более успешным, сильным, влиятельным. Вы поймёте, что можете достичь всего, на что только решитесь.

Новообретенная уверенность постепенно перерастёт в образ мышления и поможет в буквальном смысле изменить жизнь вне зависимости от поставленной цели: преуспеть в родительстве, до-

биться успехов в бизнесе или же улучшить отношения с друзьями и близкими.

На мой взгляд, большинство книг по личностному развитию слишком размытые. Они переполнены шутками, поддержкой и исследовательской прозой, пронизанной интеллектуальным величием.

Эта книга другая. Она не изобилует вышеперечисленными характеристиками, но полна практических советов, к которым вы сразу сможете обратиться. Моя главная цель состоит в том, чтобы тщательно разобрать необходимый материал и предоставить вам шанс как можно быстрее применить советы на практике. Для меня нет большей радости, чем возможность поделиться знаниями, благодаря которым вы сумеете совершать целенаправленные, незамедлительные действия.

Что делать, чтобы книга работала на вас?

По мере прочтения книги вы столкнётесь с многочисленными упражнениями. Пожалуйста, не игнорируйте их. Выполняйте задания медленно и осознанно. По большей части упражнения простые и не требуют больших затрат времени и усилий.

Смею предположить, что многие читатели пропустят задания ввиду их лёгкости и быстроты выполнения. Тем не менее я призываю вас отнес-

Для меня нет большей радости, чем возможность поделиться знаниями, благодаря которым вы сумеете совершать целенаправленные, незамедлительные действия.

тись к ним иначе. Выполняя упражнения, не забывайте, что именно с их помощью вы станете психически выносливым. Да, с технической точки зрения книга не является сборником упражнений, однако приоритет в ней отдаётся *практической работе*, а не теории.

Спросите почему? Всё просто. *Применение* полученных знаний *на практике* крайне необходимо, если вы всерьёз задумались изменить свою жизнь.

Данная истина пришла с опытом. Я прочитал бессчётное количество литературы и посетил множество семинаров, однако часто у меня не получалось использовать обрётённые знания в жизненных ситуациях. Возможно, вы тоже столкнулись с подобной проблемой. Поэтому я настаиваю на выполнении предложенных заданий. Я уверен, что в конечном результате вы останетесь довольны.

В чём состоит ваша миссия?

Успех в вашей жизни оказался лишь мимолётным событием? У вас возникли трудности с достижением и сохранением значимых результатов в любой выбранной вами области? Быть может, жизнь подбросила вам неожиданные испытания, в связи с чем вы ощущаете апатию, гнев или депрессию?

Если да, то сегодня настал идеальный день для перемен.

Независимо от того, на каком жизненном этапе вы находитесь в жизни и какие трудности вы испытываете в настоящее время, вы, безусловно, способны улучшить обстоятельства. Вы можете достичь больших успехов. Сама идея должна наполнить вас практическим оптимизмом. В конце концов, именно *вы* оказываете неоспоримое влияние на собственное мышление. Научитесь его контролировать — и победа уже не за горами.

Руководство по психической выносливости подготовит вас к сражению: обеспечит необходимым оружием, предложит методический план игры и снабдит практическими тренировками, которые могут развить выносливость перед лицом невзгод.

Мы отправимся в это путешествие вместе. Я буду вас направлять, чтобы вы максимально эффективно использовали своё время и внимание. К тому моменту, когда мы закончим (при условии, что вы будете выполнять все предложенные упражнения), вы сами заметите перемены в мышлении.

Вы встанете на путь развития психической выносливости.

Как вам идея? Вдохновляет?

Тогда пора начинать.

Оснoвы психической выносливости

Ни один человек не приходит в наш мир, обладая врождённой психической устойчивостью. Все мы развиваем этот навык с течением времени, подобно наращиванию мышечной массы. И это замечательная новость, ибо каждый из нас способен на перемены. Всё, что нам требуется, — это самоотверженность.

Причина, по которой у многих не развивается психическая выносливость, заключается в том, что сам процесс влечёт за собой много работы и терпения, а также включает долю разочарования и дискомфорта. Вы являетесь частью особой группы, поскольку готовы работать, терпеть провалы и развивать то душевное состо-

яние, которое будет наградой для вас на протяжении всей жизни.

Но не будем забегать вперёд. Прежде чем развить психическую устойчивость, важно понять её многогранность. Вот на чём мы остановимся в первом разделе. Мы рассмотрим, что есть психическая выносливость и как она может улучшить вашу жизнь. Я обязательно перечислю отличительные черты жизнестойких людей, а вы по мере самостоятельного развития навыка сможете использовать этот контрольный список для личного сравнения.

Наконец мы выделим нескольких врагов психической выносливости. Это препятствия, которые перед лицом проблем будут отговаривать вас быть упорнее. Тем не менее, закончив читать первую часть, вы сможете отчётливо осознавать все преграды, а заблаговременное осознание поможет вам их преодолеть.

Одно небольшое замечание: вы, наверное, уже взглянули на оглавление. Если так, то вы, должно быть, заметили, что в книге много глав. Не пугайтесь. Большинство из них довольно короткие, потому как мы сосредоточимся именно *на практической части*.

Меньше теории, больше практики!

Начинаем.

Что такое психическая выносливость и чем она отличается от выдержки?

Ранее я дал простое определение: психическая выносливость — это устойчивость в трудной ситуации. Однако определение само по себе требует пояснений, так что давайте разберёмся сразу.

Во-первых, психическая выносливость включает в себя реакцию на стресс. Мы сдаёмся или противостоим? Мы отступаем или продолжаем напор?

Во-вторых, она включает в себя реакцию на эмоции. Что мы делаем, когда чувствуем себя расстроенными? Как мы справляемся с гневом и разочарованием, когда жизнь кажется нам несправедливой?

В-третьих, она включает в себя нашу стойкость. Что мы делаем, когда что-то идёт не так? Абстрагируемся и возвращаемся к нормальной жизни или жалуемся и обвиняем других в своих проблемах?

В-четвёртых, она включает в себя выдержку. Столкнувшись с препятствиями на пути к достижению целей, мы упорствуем или принимаем поражение?

Выдержка и психическая выносливость нередко считаются синонимами. По правде говоря, это не так. Выдержка — это атрибут, кото-

рый определяет нашу склонность к стойкости в неблагоприятных условиях. Психическая выносливость — это *состояние ума*. Она определяет жизнестойкость в трудных обстоятельствах и описывает наши перспективы.

Таким образом, понятие психической выносливости даже ближе к стойкости, чем к выдержке. Выдержка является важнейшим и неотъемлемым ингредиентом в развитии психической выносливости, помогая управлять реакциями на негативные эмоции. Она наполняет нас уверенностью, которая необходима для того, чтобы сосредоточиться на достижениях, а не на страхе перед неудачей. Невозможно быть психически выносливым и не обладать здоровым количеством выдержки.

Теперь, когда мы дали определение, давайте дополним его несколькими примерами из реальной жизни.

Примеры психической выносливости

Вы, наверное, знаете хотя бы одного спортсмена. Если этого человека волнует свой результат, значит, он обладает психической выносливостью. Спортсмены, от футболистов до фигуристов, проходят через сильнейший прессинг, как физический, так и моральный. Без психической вы-

носливости они бы никогда не смогли соблюдать требуемую от них дисциплину и справляться с разочарованиями.

Вы, я думаю, знаете хотя бы одного предпринимателя. Если этот человек построил успешный бизнес, вы можете быть уверены, что он пережил времена острого стресса. Предприниматели и владельцы бизнеса сталкиваются с бесчисленными препятствиями и неудачами. Единственный способ добиться успеха в долгосрочной перспективе — это выдержать и преодолеть их.

А теперь подумайте о врачах и медсёстрах. Эти профессионалы ежедневно сталкиваются с жизнью и смертью, и ни один из их случаев не прописан в сценарии. В отделении неотложной помощи или в операционной частенько что-то идёт не так. Неожиданные осложнения возникают в самое неподходящее время. Врачи и медсёстры смогут хорошо работать только в том случае, если будут уметь справляться с эмоциями, принимать текущие обстоятельства и действовать быстро.

То же самое касается и тех профессионалов, кому поручено прибывать на место происшествия и оказывать специализированную помощь. К ним относятся пожарные, полицейские, фельдшеры и другие высококвалифицированные специалисты. Все они работают в чрезвычайно стрессовых усло-

виях. Их работа сама по себе предполагает высокую степень подготовки и часто действия в опасных для жизни условиях. Они ни за что не смогли бы этого выдержать, не обладая психической выносливостью.

Если вы родитель, то, несомненно, уже обладаете здоровой мерой психической устойчивости, даже если она и сосредоточена на одной области вашей жизни. Воспитание детей включает в себя неуверенность и страх. Непредвиденные трудности: травмы, например, или серьезные заболевания — необходимо преодолевать в условиях паники и негативных эмоций. Немедленное счастье нередко приносится в жертву ради будущих наград. Воспитание здоровых, уверенных в себе, способных, самодостаточных детей требует умения бороться со стрессом, страхами и чувством вины.

Как стать психически сильным во всех областях жизни?

Выше приведены примеры психической выносливости, выработанной у знакомых вам людей. На самом деле вы тоже можете стать одним из них. Вот только бывает так, что психическая выносливость, проявляемая в одной из областей нашей жизни, часто ускользает из других.

Например, моя способность выдерживать стресс на работе вовсе не означает, что я смогу устоять перед трудностями, связанными с воспитанием ребёнка. Точно так же и врач, который, как правило, сохраняет спокойствие в отделении неотложной помощи, не всегда справляется со стрессом, сопровождающим семейные проблемы.

Эта книга покажет вам, как стать психически выносливым во *всех* сферах жизни. Обретя знания, вы сможете наслаждаться душевным спокойствием. Вы поймёте, что способны пройти через любые испытания с мужеством, выдержкой и самоуверенностью.

Десять преимуществ психической выносливости

Как отмечалось ранее, развитие психической устойчивости требует труда, терпения и сопровождается разочарованием. Единственная причина пройти через трудности сопряжена с ожиданием перемен. Чтобы их осуществить, давайте кратко рассмотрим десять способов, которые защитят разум от невзгод и принесут пользу на долгие годы.

Преимущество № 1: Устойчивость к негативным эмоциям

Эмоции — это палка о двух концах. С одной стороны, они позволяют нам испытывать радость, мотивируют нас к действию, помогают сопереживать другим. Однако они также способны вывести нас из строя. Негативные эмоции, такие как гнев, стыд, страх и беспокойство, побуждают принимать ужасные решения, скрывать ошибки, опускать руки, когда дела идут плохо.

Когда вы станете психически выносливым, вы сможете лучше управлять своими эмоциями. Да, вы всё равно будете их испытывать, но чувства окажут меньшее влияние на поведение и реакцию.

Преимущество № 2: Повышение производительности

Пик производительности зависит от вашего мышления, включая ваши реакции на неудачи. Независимо от того, являетесь ли вы спортсменом, хирургом, шеф-поваром или музыкантом, эффективность связана с тем, как вы себя чувствуете и реагируете на стресс. Другими словами, сталкиваясь с неудачами, вы работаете хуже. Более того, вы никогда не сможете полностью раскрыть свой потенциал.

Психическая выносливость готовит вас к препятствиям. Вместо того чтобы увядать, столкнувшись с проблемами, вы будете подходить к ним с мужеством и уверенностью. Вы сможете лучше переносить невзгоды или незапланированные обстоятельства, а также лучше преодолевать сложности.

Преимущество № 3: Уверенность в том, что обстоятельства улучшатся

Если вы неустойчивы к неприятностям, значит, вы способны легко впасть в депрессию. Вы готовы сдаться; вы убеждены, что жизнь к вам несправедлива. Вы готовы принимать поражение, уверяя себя, что упорство ни к чему бы не привело, а нынешние условия не стали бы лучше.

Однако всё это лишь ложные предположения. Обстоятельства всегда переменчивы, и часто они изменяются в результате *наших* действий. Стрессовые ситуации либо становятся ещё тяжелее, либо ослабляют хватку в результате поведенческих реакций на раздражитель.

Обладая психической устойчивостью, вы способны выносить трудности жизни. При этом вы остаётесь уверенными, что решимость будет обязательно вознаграждаться по мере неизбежного улучшения ситуации.

Преимущество № 4: Умение справляться со стрессом

Стресс возникает ввиду ожидания последствий, как реальных, так и предполагаемых. Это происходит в связи с осознанием, что на карту поставлено слишком многое. Если мы будем действовать неправильно, случится что-то плохое.

Например, продавцы обязаны выполнять план, иначе они рискуют лишиться работы и дохода. Пожарным следует выполнять работу качественно, иначе другие могут потерять свои жизни. Спортсмены, чтобы превзойти соперников, должны выкладываться и рисковать.

Моральная сила позволяет человеку выдерживать давление. Вместо того чтобы поддаваться стрессу, вы научитесь не только справляться с ним, но и добиваться успехов. Упорство помогает оставаться мотивированным, оптимистичным и уверенным в своих силах в крайне стрессовых ситуациях.

Преимущество № 5: Больше самоуверенности

От неуверенности в себе никто не застрахован. Покажите мне самовлюблённого, даже надменного человека, а я докажу вам, что время от времени (и возможно, очень часто) он в себе сильно сомневается.

Неуверенность в себе оказывает влияние на всех нас. Мы задаёмся вопросом, сможем ли мы успешно конкурировать. Мы сомневаемся, достигнем ли поставленных целей. Мы даже развиваем худшие сценарии, позволяя внутренним критикам сеять хаос среди нашей уверенности.

Психическая выносливость, конечно, не устраняет сомнения, однако она не позволяет ей мешать успеху. Она даёт признать, что, даже если неудача и возможна, страх перед ней проистекает из неуверенности в себе, а не из неопровержимых доказательств. Поверьте, вероятность успеха гораздо больше, нежели утверждает ваш внутренний критик.

Преимущество № 6: Больше ясности в намерениях и целях

Сложно справляться с неблагоприятными ситуациями, когда вы не уверены в причинах, по которым это делаете. Трудно оставаться мотивированным, не понимая, *зачем* вы прилагаете усилия.

Предположим, что вы потратили месяцы на поиски работы. Старания никуда не приводят, а сберегательный счёт уменьшается опасно быстро. В такой момент легко поддаться разочарованию, опустить руки. Сила отчаяния крайне высока, потому что вы фокусируетесь на *провале*, забывая о начальной цели.

Когда вы морально сильны, вы можете сосредоточиться на *причинах* достижения цели. Вы менее восприимчивы к чувству безнадежности, потому что знаете, *зачем* вы принимаете те или иные меры. Эти знания поддерживают мотивацию и помогают достойно воспрепятствовать трудностям.

Преимущество № 7: Бесстрашие

Страх перед неизвестностью — одно из самых распространённых препятствий к реализации потенциала. Он проявляется по-разному, но одна форма нам отлично знакома: боязнь выйти из зоны комфорта.

Люди придают огромное значение благополучию и предсказуемости. Мы можем утверждать, что любим сюрпризы и спонтанность, но на самом деле большинство из нас — рабы привычек. Мы всегда следуем инструкциям. Мы чувствуем себя комфортно, контролируя происходящее. Именно поэтому идея попробовать что-то новое застаёт нас врасплох. Мы просто-напросто боимся неизвестности.

Психическая выносливость разрушает этот страх. Она даёт нам смелость выйти за рамки зоны комфорта и попробовать что-то новое. Она помогает расти, развивать новые навыки и получать новые знания.

Преимущество № 8: Способность принимать неудачи и учиться на них

Неудачи — неизбежная часть пути к достижению цели.

Большинство людей прилагают все усилия, чтобы избежать провалов. Они воспринимают их как обвинение в адрес себя и собственной значимости. Соответственно, они стараются не рисковать и не делать ошибок, хотя это и мешает их личностному и профессиональному росту. Неудачи для них просто неприемлемы.

Психическая выносливость не только готовит нас к тому, чтобы воспринимать крах как потенциальный результат любого начинания, но и позволяет учиться на собственных ошибках. Вы больше не станете судить о характере и значимости, а начнёте рассматривать неудачу как часть мер по самосовершенствованию. Перспектива провала больше не будет держать вас во власти.

Преимущество № 9: Способность ждать результата

Будь у нас выбор, мы бы предпочли получать сиюминутные результаты. И здесь нет ничего удивительного, ведь стремление получить всё и сразу приятно человеческой природе. Вот только проблема заключается в том, что интуитивное желание часто влечёт

Психическая выносливость не только готовит нас к тому, чтобы воспринимать крах как потенциальный результат любого начинания, но и позволяет учиться на собственных ошибках.

за собой негативные последствия. Оно мотивирует нас отказаться от целей, потому что те требуют слишком больших усилий. Оно лишает терпения и управляет импульсами, поскольку мы воспринимаем терпение как страдание. Оно мешает усердно работать и достигать поставленных целей, потому как нас искушают удовольствия, доступные в настоящий момент.

Психическая выносливость усиливает способность игнорировать мимолётные удовольствия. Вы вырветесь из-под власти собственных импульсов. Вы сможете противостоять искушениям, которые вас окружают, и посвятите энергию и внимание тем усилиям, которые принесут в будущем значимый результат.

Преимущество № 10: Способность отпускать

Мы склонны держаться за вещи, которые причинили нам эмоциональную боль. Примерами могут послужить ошибки, повлёкшие за собой тяжёлые последствия, скептицизм других людей, а также прискорбные решения из нашего далёкого прошлого. И иногда эти вещи способны определять характер. Они становятся частью личности, лишают внутреннего покоя и уверенности в себе, которые ощущались бы в противном случае.

Развивая психическую выносливость, вы становитесь склонны отпускать. Вместо того чтобы

строить жизнь на прошлой боли и сожалениях, вы начнёте видеть в них ступеньки к постоянному росту. Каждая ошибка становится уроком, из которого можно извлечь опыт. Каждая незначительная неудача становится возможностью для развития ценных отношений. Каждое прискорбное решение даёт шанс пересмотреть намерения и убедиться, что они соответствуют вашим ценностям.

В результате вы сможете двигаться дальше, оставив ошибки там, где им и место, — в прошлом.

* * *

Раздел был достаточно длинным. Но мне важно донести до вас, какие преимущества вы обретёте вместе с психической выносливостью.

А теперь настала пора поговорить об общих чертах психически устойчивых людей.

Семь основных черт психически выносливого человека

Вспомните о людях из своей жизни, которые воплощают именно *ваше* определение успеха. Может быть, это член семьи, построивший бизнес на

конкурентном рынке. Не исключено, что это друг, который последовательно достигает каждой поставленной личной и профессиональной цели. Возможно, это исключительно успешный коллега.

Поверьте, эти люди тоже сталкиваются с испытаниями. Бывают дни, когда у них всё идёт не так, как надо. Неожиданные обстоятельства угрожают свести все результаты на нет. Неудачи подстерегают их за каждым углом, а иногда они и во все неизбежны.

И всё же, невзирая на преграды, им как-то удаётся преуспевать.

Каждый из них развил психическую выносливость. Они научились мужественно сталкиваться с неблагоприятными ситуациями. Они уверены в себе, в своих способностях, но не отвергают тот факт, что трудности и неудачи неизбежны.

Чтобы понять причину их успеха, нужно внимательно рассмотреть каждую присущую им черту.

Черта № 1: Способность абстрагироваться от ситуаций, на которые они не в силах повлиять

Подобно всем нам, психически выносливые люди имеют свои интересы. Например, кто-то из них слушает последние политические новости. Кто-то читает мнения экспертов в надежде получить правильное представление о том или ином вопросе. Дру-

гие же люди сосредоточивают внимание на более серьёзных темах вроде глобального потепления, работорговли или продовольственной безопасности.

Что отличает психически выносливых людей? Осознание, что несмотря на интерес, они не могут повлиять на большинство этих вопросов. Они умеют отстраниться и сфокусировать внимание на тех проблемах, на решение которых смогут оказать значительное влияние.

Возьмём в качестве примера глобальное потепление. В индивидуальном порядке мы можем голосовать, подписывать петиции и минимизировать наш личный «углеродный след». Но нам не хватает материальной возможности влиять на проблему в глобальном масштабе. Тратить бесчисленные часы на продвижение дела без всякой надежды на результат — это и есть рецепт отчаяния.

Психически устойчивые люди знают, когда нужно абстрагироваться и переключиться на другое дело.

Черта № 2: Способность справляться с непредвиденными событиями

Жизнь нередко подбрасывает нам неприятности. В тот момент, когда мы уверены в идеальном исходе ситуации, мы вдруг сталкиваемся с внезапными проблемами, которые грозят всё испортить.

Большинство людей в такой миг недоумевают и даже впадают в ступор. Однако у психически выносливых людей дела обстоят иначе. Ещё на стадии планирования они понимают, что непредвиденные ситуации могут разрушить даже самые тщательно обдуманные планы. Поэтому они учатся приспосабливаться. Они учатся психической гибкости, чтобы быть в состоянии справиться с неожиданными обстоятельствами.

Вы когда-нибудь наблюдали за тем, как ваши знакомые последовательно добиваются успеха в своей области деятельности? Задумывались ли вы, как им удаётся сохранять спокойствие, наталкиваясь на одно препятствие за другим? Во многом это объясняется их приспособляемостью, их психологической готовностью к неожиданностям.

Это и есть ключевая черта психически выносливых людей.

Черта № 3: Самоосознание

Самоосознание — это признание эмоционального состояния, мотивов, определяющих решения и действия, а также влияния личности и темперамента. Определение достаточно нечёткое, но на данном этапе его будет достаточно.

Психически сильные люди обладают очень высокой степенью самоосознания. Иначе быть про-

то не может. Именно отсюда появляется их уверенность в том, что они способны результативно работать и справляться с любой трудной ситуацией. Они верят, что смогут адаптироваться к меняющимся обстоятельствам и преодолевать препятствия не только благодаря сильным сторонам, но и потому, что они признают свои слабости. Это позволяет им контролировать эмоции, справляться со стрессом и стойко переживать все трудности.

Многие люди считают, что они обладают высокой степенью самоосознания. На мой же взгляд, эту черту можно приписать единицам. Конечно, большинство из нас знают, что конкретно выводит нас на эмоции. Мы понимаем, что заставляет нас злиться, напрягаться или быть счастливыми. Мы также понимаем, что обладаем и хорошими, и плохими чертами. Но *истинное* самоосознание простирается гораздо глубже. Психически устойчивые люди достигают его, целенаправленно исследуя психику и разрабатывая стратегии, которые помогают им справляться с трудностями.

Черта № 4: Готовность сталкиваться с неопределёнными обстоятельствами

Мы уже говорили о том, что психически сильные люди обладают способностью адаптироваться к неожиданным событиям (черта № 2). Более того,

они готовы сталкиваться и с неопределённостью. Они осознают, что ни один из их планов не является чем-то безрассудным. Напротив, они интуитивно понимают, что все задумки подвержены неудаче, основанной на непредвиденных событиях. Как сказал Хельмут фон Мольтке Старший, начальник штаба прусской армии в 1850–1880 годах: «Ни один план боя не выдерживает контакта с врагом».

И тем не менее, несмотря на признание, они склоняются к тому, чтобы напирать. Они готовы действовать, отдавая себе отчёт в том, что потенциальный провал маячит за каждым углом.

Это необычная черта. Немногие из нас рождаются с ней. Скорее, эта способность развивается с течением времени и обычно после ряда неблагоприятных ситуаций, которые представляют собой непрекращающуюся угрозу эмоциональному, психическому и даже физическому состоянию. Покажите мне психически выносливого человека, а я покажу вам личность, которая успешно выдержала длинную череду проблем и приняла множество вызовов.

Черта № 5: Способность быстро оправляться после неудач

Жизнь полна разочарований. Некоторые из них невелики и оказывают на нас незначительное влияние. Другие же достаточно весомы и могут до-

минировать в нашем мозговом пространстве неделями. Предположим, что вы годами трудились на работе, ожидая, что получите повышение, но, когда время настало, на предполагаемое место взяли кого-то другого. Или представьте себе многолетние тренировки подающего надежды спортсмена, чьи мечты рушатся в тот момент, когда он не справляется с поставленными для участия в олимпиаде требованиями.

Подобные разочарования могут нанести настолько серьёзную травму, что в будущем человек просто побоится рисковать. Неудачи вызывают внутреннее опасение, что мы не способны ставить перед собой цели, строить планы и предпринимать действия. В данной книге «Ты — кремень» мы сделаем всё возможное, чтобы избежать таких разочарований в будущем.

У психически сильных людей другая точка зрения. Как и все мы, они признают, что разочарования, большие и малые, всё равно неизбежны. Но они также понимают, что неудачи являются отличным шансом получить столь необходимый опыт. В случае разочарования они тщательно изучают и анализируют ошибки, выявляют неработающую тактику и неэффективные подходы.

Здоровый взгляд на ситуацию заметно облегчает принятие провала.

Черта № 6: Владение эмоциями

Безусловно, все мы испытываем негативные эмоции. Они возникают из-за разочарований, неоправданных ожиданий и непредвиденных событий, которые всячески усложняют нашу жизнь.

Например, вы могли расстроиться, получив негативные комментарии относительно вашей работы. Возможно, вы злились на себя, когда получали плохие оценки на экзамене, потратив на подготовку несколько дней. Вероятно, вы испытали глубокое разочарование, когда в последний раз из-за непредвиденной пробки на автостраде опоздали на важную встречу.

Многие из нас живут во власти собственных эмоций. Поэтому, когда мы испытываем негативные чувства, такие как разочарование или гнев, мы сталкиваемся с проблемой. Эмоции нас сдерживают. Они мешают принимать рациональные решения и предпринимать эффективные действия, тем самым препятствуя личностному и профессиональному росту.

Психически сильные люди берут верх над своими чувствами. Их эмоциональный интеллект выше, чем у большинства сверстников. Но это вовсе не значит, что они никогда не испытывают отрицательных эмоций. Скорее, это говорит о том, что они осознают их, способны ими управлять и могут целенаправленно двигаться вперед.

Черта № 7: Практический оптимизм

Все мы достаточно легко можем погрязнуть в окружающем негативе. Неприятные новости становятся почти ежедневными спутниками, будь то последние политические скандалы или сообщения о предстоящем экономическом кризисе. Неудивительно, что иногда мы позволяем себе мрачное, пессимистическое настроение.

Психическая выносливость, как правило, формируется у людей с позитивным настроением, поскольку они умеют с оптимизмом смотреть в будущее. Безусловно, они не искрятся радостью, когда их мир рушится, но, что важно, они умеют видеть возможности там, где другие замечают лишь бедствия и безнадежность. Психически сильные люди — жизнерадостные прагматики. Они защищают умы от негатива, отказываясь в нём жить. Тем временем они остаются уверенными в своих способностях и извлекают лучшее из каждой ситуации.

Хорошая новость!

Никто не рождается психически выносливым, а это значит, что у каждого из нас есть шанс развить в себе столь полезный навык и контролировать его. Вы можете привить себе каждую из вы-

шеперечисленных семи черт. Сталкиваясь с проблемами, вместо того чтобы пребывать под властью страха, разочарования и неуверенности, вы сможете призвать на помощь психическую выносливость, необходимую для продуктивной работы.

Теперь, когда мы рассмотрели наиболее распространённые черты психически сильных личностей, пора перейти к другому вопросу: к самым большим препятствиям, с которыми вы столкнётесь на пути к развитию психической устойчивости.

Восемь заклятых врагов психической выносливости

Научиться справляться с трудностями и неудачами, оставаясь при этом уверенным в своем упорстве, — это долгий и тяжёлый путь. Если бы развитие психической выносливости считалось бы лёгким делом, то все бы уже давно им овладели, а сама идея сдать бы казалась бы странной. На самом же деле

жизнь подбрасывает препятствия, с которыми большинство из нас просто не могут справиться. Мы всё время должны развивать мышление, чтобы противостоять отчаянию и безнадёжности и обращаться к уверенности и оптимизму.

Существует несколько противников, с которыми вы встретитесь на пути к своей цели. Что ж, вполне возможно, с некоторыми вы уже знакомы. В трудные времена они старательно будут пытаться вас запугать и всячески на вас давить.

Ниже мы рассмотрим восемь наиболее распространённых угроз, мешающих развитию психической выносливости. К концу раздела вы будете точно знать, какие опасности могут вас подстеречь. Если вы научитесь вовремя их идентифицировать, то будете лучше подготовлены к их преодолению.

Враг № 1: Жалость к себе

Жалеть себя весьма утомительно, и сам процесс требует больших энергетических затрат. Жалость неумолимо подавляет нашу решимость, с большей вероятностью заставляя смириться с неудачей, чем упорствовать и достигать поставленной цели. В конечном счёте мы утопаем в неприятностях, хотя могли бы взять себя в руки и преодолеть сложности.

Жалость влияет и на наше поведение. Вместо того чтобы дальше рваться в бой, мы сосредоточиваемся на провале. Мы погружаемся в негатив, который мешает принимать необходимые меры для преодоления неблагоприятных ситуаций.

Жалость к себе — это бич психологической выносливости.

Враг № 2: Неуверенность в себе

Трудно оставаться психически устойчивым, когда вам не хватает уверенности в собственных способностях и навыках. Тем не менее отсутствие опыта редко является основным фактором, от которого зависит неудача или успех. Решающим звеном чаще всего выступает неуверенность. Неуверенность порождает *бездействие*, которое представляет гораздо большую угрозу для успеха.

Нет ничего плохого в том, чтобы чувствовать себя неуверенно. Это совершенно естественно. Неуверенность — это лишь способ нашего мозга защитить нас и подготовить к предстоящей тяжёлой работе. Руководители крупнейших компаний, спортсмены мирового класса, лучшие кинорежиссёры и даже президенты тоже испытывают это чувство.

Проблема начинается тогда, когда мы позволяем неуверенности закрепиться в сознании на-

столько, что она мешает нам действовать. Вся наша энергия фокусируется на недостатках, а не на преимуществах.

Враг № 3: Внутренний критик

Враг № 3 тесно связан с врагом № 2. Однако он заслуживает отдельного внимания, ибо способен оказать пагубное влияние на нашу когнитивную решимость.

В каждом из нас живёт внутренний критик. Это тот голос в голове, твердящий, что мы недостаточно хороши, умны или привлекательны. Это ворчун, который пытается убедить нас, что мы не заслуживаем успеха, к которому стремимся. Он находит негатив во всём, что мы делаем, и утверждает, что другие посчитают так же.

По мере развития психической устойчивости ваш внутренний критик может оказаться самым трудным противником. Он будет не только останавливаться на негативных аспектах вашей работы, но и пытаться заставить вас соглашаться с ним. И как только ум сосредоточится на негативе, внутренний критик начнёт успешно отвлекать вас от укрепления решимости.

Для того чтобы стать психически выносливым, необходимо заглушить в голове вашего критика. Во второй части книги я поделюсь со-

ветами, которые помогут показать внутреннему болтуну, кто здесь хозяин.

Враг № 4: Страх

Страх способен проявляться по-разному. Мы боимся разочаровывать других. Мы боимся не оправдать их ожидания. Мы боимся не оправдать собственные ожидания. Мы боимся неудач. Мы боимся успеха. Мы боимся незнакомого и неизвестного.

Независимо от формы, страх подрывает психическую устойчивость. Он разрушает решимость, высвобождает нездоровые эмоции и заставляет сосредоточиться на потенциально негативных последствиях. Мы буквально замираем на месте, боясь возможности катастрофы.

Страх искажает реальность и внушает нам, что за успехом обязательно последуют катастрофа и крах. Если мы позволяем страху закрепиться в нашем сознании, мы в итоге чувствуем себя побеждёнными ещё до того, как приняли меры. Правда состоит в том, что шансы на катастрофу настолько малы, что даже не заслуживают рассмотрения.

Страх принимает каждый потенциально негативный исход и усиливает его влияние. Например, если мы собираемся выступить с презентацией, страх может убеждать нас, что аудитория станет насмехаться и навсегда заклеит нас неудачника-