

# Содержание

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Предисловие</i> .....                                             | 5   |
| <i>Введение</i> .....                                                | 8   |
| <b>Ч А С Т Ь I. Восприятие</b> .....                                 | 17  |
| Фактор восприятия.....                                               | 18  |
| Осознайте свою силу .....                                            | 24  |
| Берегите нервы .....                                                 | 28  |
| Контролируйте эмоции .....                                           | 31  |
| Стремитесь к объективности .....                                     | 36  |
| Измените точку зрения .....                                          | 39  |
| Что зависит от вас .....                                             | 43  |
| Живите в настоящем .....                                             | 47  |
| Мыслите иначе .....                                                  | 51  |
| Находите возможности .....                                           | 55  |
| Приготовьтесь действовать .....                                      | 60  |
| <b>Ч А С Т Ь II. Действие</b> .....                                  | 61  |
| Фактор действия.....                                                 | 62  |
| Начните двигаться.....                                               | 67  |
| Проявите упорство .....                                              | 71  |
| Постоянство усилий.....                                              | 76  |
| Сосредоточьтесь на процессе.....                                     | 80  |
| Усердно делайте свое дело .....                                      | 85  |
| Правильно то, что приносит результат .....                           | 89  |
| О пользе фланговой атаки .....                                       | 93  |
| Обратите препятствия против самих препятствий .....                  | 98  |
| Придайте своей энергии направление.....                              | 102 |
| Захватите инициативу .....                                           | 105 |
| Подготовьтесь к тому, что ни один вариант<br>не даст результата..... | 109 |
| <b>Ч А С Т Ь III. Воля</b> .....                                     | 111 |
| Фактор воли .....                                                    | 112 |
| Выстройте внутреннюю крепость .....                                  | 118 |
| Предупреждение (негативное мышление).....                            | 122 |
| Искусство уступать .....                                             | 127 |
| Любовь к року: amor fati.....                                        | 132 |
| Стойкость и упорство .....                                           | 137 |
| Нечто большее, чем вы .....                                          | 141 |
| Размышляйте о том, что вы смертны .....                              | 143 |
| Приготовьтесь начать заново .....                                    | 150 |
| <i>Заключительные мысли</i> .....                                    | 152 |
| <i>Постскриптум</i> .....                                            | 157 |

---

## Предисловие

---

**В** 170 году, ночью в палатке на передовой линии римских войск в Германии, Марк Аврелий, император Римской империи, присел, чтобы записать несколько мыслей. Или, возможно, это случилось в предрассветные часы в его дворце в Риме. Или он употребил с пользой несколько свободных минут между поединками гладиаторов, отвлекшись от кровавой резни на арене Колизея. Неважно, где именно это случилось. Важно то, что этот человек, известный в наши дни как последний из пяти великих древнеримских императоров, присел, чтобы записать несколько мыслей.

И не для публики, не для публикации, а для себя. Записанное им, без сомнений, является одной из самых эффективных формул преодоления негативных ситуаций. Эта формула предполагает обращение в свою пользу того, что случается, а не просто достижение успеха вопреки обстоятельствам.

В тот момент Марк Аврелий записал всего один абзац. Лишь немногие мысли, содержащиеся в нем, принадлежат ему. Почти каждую из них, в той ли иной форме, можно отыскать в записях его наставников и кумиров. Но в этих немногих словах он с такой ясностью сформулировал и выразил непреходящую идею, что ему удалось затмить имена великих философов, живших до него: Хрисиппа, Зенона, Клеанфа, Аристона, Аполлония, Юния Рустика, Эпиктета, Сенеки и Музония Руфа.

Для нас этого более чем достаточно.

*Наши действия могут наталкиваться на препятствия, но для наших намерений или планов препятствий не существует. Ибо мы способны приноравливаться и приспосабливаться. Сознание приспосабливается и обращает в свою пользу препятствие, вставшее на пути наших действий.*

Этот пассаж он завершил великими словами, по праву ставшими афоризмом.

*Препятствие на пути действия способствует действию. То, что стоит на пути, становится путем.*

В словах Марка Аврелия заключен секрет искусства, известного как умение обращать препятствия в свою пользу. Если мы используем этот подход, то всегда находим способ обойти препятствие или найти другой путь, чтобы попасть туда, куда стремимся. Регресс или проблемы всегда ожидаемы, но они никогда не бывают постоянными. Препятствия способны придать нам силы.

Марк Аврелий знал цену своим словам. Он правил почти девятнадцать лет, в течение которых пережил несколько затяжных войн, ужасающий мор, предательство, попытку смещения с трона одним из своих ближайших союзников, постоянные и нелегкие поездки по всей империи — от Малой Азии до Сирии, Египта, Греции и Австрии, — неожиданное опустошение казны, правление совместно с неспособным и алчным сводным братом и многое другое.

Исходя из того, что нам известно, мы можем заключить, что он действительно видел во всех этих препятствиях возможность совершенствоваться в добродетелях: терпении, мужестве, смирении, находчивости, благоразумии, справедливости и способности проявлять творческий подход. Власть, которой он обладал, никогда не лишала его рассудка — равно как напряжение и бремя тягот. Он редко впадал в излишества и гнев, никогда не поддавался ненависти и разочарованию. Как заметил эссеист Мэттью Арнолд в 1863 году, Марк Аврелий — человек, который занимал высочайшее положение в мире, и, по общему мнению окружающих его людей, он был этого достоин.

Мы увидим, что мудростью, запечатленной в коротком отрывке из записей Марка Аврелия, обладали также другие мужчины и женщины, которые, подобно римскому императору, воплощали ее в жизни. Примеры тому с поразительным постоянством появляются во все времена.

Мы можем проследить эту нить, ведущую от дней упадка и падения Римской империи до творческого взлета Ренессанса и

выдающихся достижений эпохи Просвещения. Она присутствует в духе первооткрывателей американского Запада и упорстве федералистов во время Гражданской войны в США, проявляется в смелости лидеров движения за гражданские права и мужестве героев, выживших в лагерях для военнопленных во Вьетнаме. Сегодня она вплетена в ДНК предпринимателей Кремниевой долины.

Подобный философский подход придает силу людям, достигающим успеха, и помогает лидерам, занимающим положение, связанное с высокой ответственностью или серьезными проблемами. На поле боя или в зале заседаний совета директоров, по всему миру и во все века, людям любой национальности, социального положения, пола и рода занятий приходится сталкиваться с препятствиями, преодолевать их и учиться обращать в свою пользу.

Такая борьба продолжается всю нашу жизнь. Каждый человек, возможно, даже не осознавая этого, является продолжателем древней традиции, используя ее для продвижения в бесконечном пространстве возможностей и трудностей, испытаний и триумфов.

Мы являемся законными преемниками этой традиции, наследуя ее по праву рождения. С чем бы мы ни столкнулись, у нас есть выбор: остановиться перед препятствием или продолжить движение и преодолеть его.

Мы можем и не быть императорами, но мир по-прежнему постоянно испытывает нас на прочность. Он спрашивает: «Чего вы достойны? Способны ли справиться с трудностями, которые неизбежно встречаются на вашем пути? Готовы ли вы показать, что способны на многое?»

Большинство отвечают на эти вопросы утвердительно. Лишь немногие доказывают, что не только способны справиться со всеми трудностями, но и ищут их. Благодаря этому они становятся лучшими людьми — какими бы иначе никогда не стали.

Пришло ваше время понять, относитесь ли вы к числу таких людей.

---

## Введение

---

**П**еред вами препятствие — обескураживающая, неуместная, неясная, неожиданная проблема, которая не дает вам заниматься тем, чем вы хотите. Та самая проблема, которую, как вам казалось до последнего момента, вы сумеете счастливо обойти. Вы втайне надеялись, что она никогда не возникнет. Почему же вам так не повезло?

Но что, если с ней сопряжены определенные выгоды — выгоды, которые сможете получить только вы? Что тогда? Что вы будете делать? И что, по вашему мнению, обычно делают другие люди?

Возможно, они делают то, что делали всегда, или то, что вы делаете сейчас, — ничего.

Будем откровенны: большинство из нас парализованы. Какими бы ни были наши личные планы, многие останавливаются перед возникающими препятствиями.

Нам хотелось бы, чтобы все было иначе, но дела обстоят именно так.

Мы знаем, что блокирует наше продвижение вперед. Системные факторы: разрушение социальных, экономических и политических институтов, постоянно растущая стоимость образования, дезинтеграция технологий. Личные обстоятельства: низкий рост, зрелый возраст, бедность, стресс, отсутствие связей и поддержки, недостаток уверенности в своих силах. Насколько искусно мы умеем составлять каталоги причин, сдерживающих наше развитие!

Любое препятствие уникально для каждого из нас. Но наша реакция на препятствия всегда одинакова: страх, отчаяние, растерянность, беспомощность, депрессия, раздражение.

Вы знаете, как хотели бы поступить, но вам кажется, что вас окружил и подавил невидимый враг. Вы пытаетесь выбраться, но каждый раз что-нибудь преграждает вам путь, преследует вас и пресекает любое ваше движение. У вас остается достаточно сво-

боды, чтобы думать, что вы способны двигаться; чтобы вам казалось, что только вы виноваты в том, что не можете продвинуться вперед или набрать скорость.

Мы не удовлетворены своей работой, личными отношениями, своим местом в мире. Мы пытаемся выбраться, но почему-то остаемся на месте.

Поэтому перестаем пытаться и ничего не делаем.

Мы возлагаем вину на своих начальников, экономику, политиков, других людей, объявляем себя неудачниками, а свои цели недостижимыми. На самом же деле винить нам следует только себя, свое отношение и подход к проблемам.

О достижении успеха написано огромное число книг, но никто не объяснил нам, как побеждать неудачи, как относиться к препятствиям и преодолевать их, поэтому мы не сдвигаемся с мертвой точки. Обложенные со всех сторон, многие из нас дезориентированы, пассивны и подавлены. Мы не имеем ни малейшего понятия о том, что делать.

Однако парализованы не все люди. С благоговением мы следим за теми, кому удастся превратить те самые препятствия, которые стоят у нас на пути, в стартовую площадку для продвижения вперед. Как им это удастся? В чем секрет?

Люди и раньше сталкивались с более серьезными проблемами, действовали в ситуациях большего риска и обладали меньшим числом инструментов для решения своих задач. Им приходилось иметь дело с теми же препятствиями, что и нам сегодня, плюс с теми, которые они устранили для своих потомков, приложив к этому немалые усилия. Тем не менее нам это не помогло.

Чем обладали те люди? Чего не хватает нам? Ответ прост: методики и системы взглядов для понимания, правильного отношения и преодоления препятствий, которые жизнь возводит на нашем пути.

Такой системой взглядов обладал Джон Д. Рокфеллер — в его случае это были здравомыслие и самодисциплина. Такой системой взглядов обладал Демосфен, великий афинский оратор — в его случае это было безудержное стремление к самосовершенствованию посредством действия и практики. Такой системой взглядов обладал Авраам Линкольн — в его случае это были смирение, выносливость и сострадание.

В данной книге вы не раз встретите и другие имена: Улисса Гранта, Томаса Эдисона, Маргарет Тэтчер, Самуэля Земюррея, Амелии Эрхарт, Эрвина Роммеля, Дуайта Эйзенхауэра, Ричарда Райта, Джека Джонсона, Теодора Рузвельта, Стива Джобса, Джеймса Стокдэйла, Лоры Уайлдер, Барака Обамы.

Некоторые из этих мужчин и женщин переживали не только невообразимые ужасы, от тюремного заточения до тяжелейших болезней, приводивших к инвалидности, но и обычные жизненные разочарования, не слишком отличные от наших. Они сталкивались с соперничеством, политическим противостоянием, личными драмами, сопротивлением, консерватизмом, разорением, стрессом, экономическими бедствиями и другими, гораздо худшими вещами.

Тяжесть этих проблем изменила их. Это изменение описал бывший главный администратор компании Intel Энди Гроув, говоря о том, что случается с деловыми предприятиями в бурные времена: «Плохие компании кризис разрушает. Хорошие компании переживают кризис. Выдающиеся компании кризис делает только сильнее».

Выдающиеся люди, подобно выдающимся компаниям, находят возможность превратить свою слабость в силу. Этот подвиг кажется удивительным и даже трогательным. Они принимают то, что должно было их остановить, — возможно, именно то, что препятствует вашему развитию в эту минуту, — и используют его для продвижения вперед.

Общее качество: препятствия становились топливом для их амбиций. Ничто не могло их остановить. Они отказывались разочаровываться и сдаваться. Любая преграда лишь разжигала бушующий в них огонь.

Эти люди умели использовать препятствия с пользой для себя. Они претворяли в жизнь слова Марка Аврелия и следовали традициям античных стоиков<sup>1</sup> (которых Цицерон называл единствен-

---

<sup>1</sup> Я считаю стоицизм глубоко захватывающей и критически важной философией, но понимаю, что вы живете в реальном мире и у вас нет времени, чтобы выслушивать лекцию по истории. Вам нужны реальные стратегии разрешения проблем, и именно этому посвящена моя книга. Но, если у вас появится свободное время, вы всегда сможете найти пару книг по философии стоицизма.

ными истинными философами), хотя, возможно, никогда не читали их произведений. Они обладали способностью смело встречать препятствия, мужеством преодолевать их и волей выживать в мире, который по большей части превышал их способность к пониманию и контролю.

Будем откровенны. В большинстве случаев мы не попадаем в жуткие ситуации, в которых нам не остается ничего другого, как только терпеть. Напротив, мы сталкиваемся с незначительными проблемами или оказываемся в неудобном положении. Или упорно чего-то добиваемся, но видим, что ситуация превосходит наши возможности, что мы преувеличили свои силы или исчерпали запас идей. В подобных случаях применим тот же подход. Обратите ситуацию в свою пользу. Найдите в ней что-то хорошее. Используйте ее для движения вперед.

Это очень просто. Просто, но, по вполне понятным причинам, совсем не легко.

Здесь вы не найдете сентиментального и туманного оптимизма. Эта книга не учит умению уговаривать себя, что все не так уж плохо, когда дело дрянь, или подставлять другую щеку. Здесь не будет народных пословиц и занятных, но совершенно непрacticalных притч.

Это не научная монография и не книга по философии стоицизма. О стоицизме и без того написано немало книг, причем зачастую самыми выдающимися мыслителями всех времен и народов. Нет смысла переписывать то, что уже было написано, — лучше прочитать оригинал. Ни одна философская система не представляется такой актуальной, как стоицизм. Кажется, что труды стоиков были написаны в прошлом году, а не тысячелетие назад.

Но я сделал все возможное, чтобы собрать, осмыслить и опубликовать уроки, которые преподает нам стоицизм, и соответствующие методики. Античная философия никогда не стремилась к оригинальности и авторской новизне — все писатели старались передать и прояснить мудрость своих великих предшественников, дошедшую с книгами, дневниковыми записями, стихотворениями и историями. И все они переплавлялись в тигле человеческого опыта в течение тысяч лет.



Эта книга представит вам коллективную мудрость, которая поможет справляться с задачей, знакомой нам всем, — преодолением препятствий: ментальных, физических, эмоциональных и воображаемых.

Мы сталкиваемся с ними каждый день, и наше общество парализовано ими. Если эта книга хотя бы немного поможет вам правильно относиться к препятствиям и преодолевать их, этого будет уже достаточно. Но моя цель выше. Я хочу показать вам, как превращать каждое препятствие в преимущество.

Итак, эта книга о безжалостном прагматизме и исторических примерах, иллюстрирующих искусство непреклонного упорства и неутомимого мужества. Она научит вас тому, как выбираться из самых неприятных положений, как превращать многие негативные ситуации, с которыми мы встречаемся в нашей жизни, в позитивный опыт или, как минимум, извлекать из них пользу, обращая неудачу в успех.

Я не собираюсь учить вас тому, как убедить себя, что неплохо уже то, что не стало еще хуже. Нет, вы научитесь видеть лучшее — возможность для нового старта, движения вперед или в новом, лучшем направлении. Вы научитесь не просто быть позитивным, а творчески относиться к жизни и с выгодой для себя использовать любую возможность.

Недостаточно смиряться, утешая себя тем, что могло быть и хуже. Нужно уметь сделать свою жизнь лучше. И вы это сможете.

Потому что это возможно. И данная книга научит вас этому.

### **Стоящие перед нами препятствия**

Существует древняя дзенская история, повествующая о короле, чей народ стал ленивым и равнодушным. Неудовлетворенный таким положением, король решил преподать своим подданным урок. Его план был прост: он положит большой валун посередине главной дороги — так, чтобы камень полностью преградил въезд в город, — а сам спрячется рядом и станет наблюдать за реакцией людей.

Как они будут реагировать? Объединятся ли они, чтобы убрать камень с дороги? Или откажутся от всяких действий, развернутся и вернутся домой?

С растущим разочарованием король наблюдал, как его подданные один за другим подходили к препятствию, разворачивались и уходили прочь. Или, в лучшем случае, вполсилы пытались сдвинуть валун, но быстро отказывались от попыток. Многие открыто кляли короля, судьбу или жаловались на неудобство, но никто не делал ничего, чтобы его устранить.

Через несколько дней этим же путем в город отправился одинокий крестьянин. Он не свернул с дороги. Напрягаясь изо всех сил, он пытался сдвинуть валун и освободить дорогу. Затем ему в голову пришла мысль: он отправился в ближайший лес, чтобы поискать что-нибудь такое, что можно было бы использовать в качестве рычага. Наконец он вернулся с большой палкой, с помощью которой смог сдвинуть массивный камень с дороги.

Под камнем он нашел кошелек с золотыми монетами и записку от короля, в которой говорилось:

*Препятствие на пути и есть путь. Никогда не забывай, что каждое препятствие содержит в себе возможность улучшить наше положение.*

Что вас сдерживает?

Физические данные: размеры тела, расовая принадлежность, расстояние, инвалидность, деньги.

Ментальные барьеры: страх, неуверенность, недостаток опыта, предубеждение.

Возможно, вас не принимают всерьез или вы считаете себя слишком старым. А может, вам не хватает поддержки и ресурсов или ваши возможности ограничены действующим законодательством. Возможно, вас ограничивают ваши же обязательства или фальшивые цели и сомнения в своих силах.

Так или иначе, но сейчас вы здесь и мы в одной лодке.

Препятствия действительно существуют. С этим никто не спорит.

Но взгляните на тех, кто был здесь перед вами: спортсмены, имевшие слишком маленький рост; пилоты, не обладавшие хорошим зрением; мечтатели, опередившие свое время; люди, принадлежавшие к той или иной расе; неудачники, не сумевшие окончить школу; страдающие дислексией; незаконнорожденные; иммигранты; нувориши; фанатики; адепты; мечтатели; люди, которые на-

чинали с нуля, прибыв из мест, где само их существование ежедневно подвергалось опасности. Что случилось с ними?

Конечно, многие из них сдались и отступили. Но некоторые выстояли. Они принимали как вызов совет работать в два раза лучше. Они очень старались, проявляли упорство, искали обходные пути и слабые точки, высматривали союзников среди враждебных лиц. Разумеется, им перепало немало тумачков. Практически все встречавшееся им на пути являлось препятствием, которое они должны были преодолеть.

Все эти трудности открывали для них новые возможности. И люди использовали их. Благодаря им они добивались успеха. И мы можем поучиться этому у них.

Если вы не можете найти работу, сражаетесь против дискриминации, едва сводите концы с концами, страдаете от плохого отношения к себе, схлестнулись с агрессивным противником, имеете дело с работником или учеником, с которым никак не можете установить контакт, переживаете творческий кризис, то должны знать, что из каждого положения всегда есть выход. Столкнувшись с неприятностью, вы всегда можете обратить ее в свою пользу, если будете следовать примеру успешных людей.

Все великие победы в любой сфере деятельности — в политике, бизнесе, искусстве или романтических отношениях — предполагали разрешение досадных проблем с помощью сильнодействующего коктейля из креативности, сосредоточенности и смелости. Когда у вас есть цель, препятствия учат вас тому, как добраться туда, куда вы стремитесь, — они указывают вам путь. Бенджамин Франклин писал: «Нас наставляет то, что причиняет нам боль».

В наши дни большинство препятствий внутренние, а не внешние. Со времени окончания Второй мировой войны мы переживаем период наивысшего процветания за всю историю человечества. Сократилось число армий, уменьшилось количество смертельных заболеваний, значительно увеличилось число гарантий безопасности. Но мир по-прежнему редко дает нам то, на что мы рассчитываем.

На место противостояния внешнему врагу пришло внутреннее напряжение. Мы переживаем профессиональные разочарования и

чувствуем себя беспомощными. Наши ожидания не оправдываются, и мы по-прежнему переживаем все те же угнетающие эмоции, знакомые людям во все времена: горе, боль, печаль утраты.

Многие из наших проблем обусловлены изобилием: дезинтеграция технологий, нездоровая пища и традиции, которые говорят нам, как мы должны прожить свою жизнь. Мы ленивы, равнодушны и боязливы перед лицом конфликта. Благополучные времена расслабляют человека.

Изобилие также может быть препятствием, что могут подтвердить многие люди.

Наше поколение, как никакое другое, нуждается в определенном подходе к преодолению препятствий и процветанию. Данный подход должен показать, как нам обратить проблемы в свою пользу и применять их в качестве полотна для создания живописных шедевров. Этот гибкий подход в равной степени пригодится предпринимателю, художнику, завоевателю, тренеру, начинающему писателю, мудрецу и загруженной работой матери семейства.

## Преодоление препятствий

*Объективность и трезвость ума — сейчас, в этот самый момент.*

*Неэгоистическое действие — сейчас, в этот самый момент.*

*Готовность принять — сейчас, в этот самый момент — все внешние события.*

*Это все, что вам нужно.*

Марк Аврелий

Преодоление препятствий предполагает наличие трех важных факторов.

Начинается оно с восприятия нами конкретных проблем, нашего отношения и подхода к ним; затем требуется энергия и творческий подход для активного разрушения барьеров и превращения их в возможности для движения; и, наконец, культивирование и поддержание внутренней воли, позволяющей нам переживать трудности и поражения.

Таковы три взаимосвязанных, взаимосвязанных и зависящих от обстоятельств фактора: восприятие, действие и воля.

Это простой процесс (но, конечно, как уже говорилось, отнюдь не легкий).

Мы рассмотрим, как использовали этот процесс выдающиеся исторические деятели, титаны бизнеса и литературы. Всесторонне обсуждая конкретные примеры каждого этапа, мы научимся внедрять этот подход в собственную практику и попутно поймем, как открывать новые пути, когда перед нами закрывается дверь.

Из этих историй успеха мы поймем, как справляться с пространственными препятствиями и применять общий для всех победителей подход в своей жизни. Ведь препятствия не только ожидаемы, но и необходимы, поскольку являются возможностью испытать себя на прочность, опробовать новые подходы и в итоге победить.

Препятствия открывают путь.