

Мэтью Сайед

ТЫ ЛУЧ. ШИЙ

**Почему
важно верить
в себя**



Колibri
Москва

УДК 159.947.3
ББК 88.42-72
С14

Matthew Syed
YOU ARE AWESOME
Find your confidence and dare to be brilliant at (almost) anything

Перевод с английского Татьяны Гончаровой
Иллюстрации Тоби Триумфа

Сайед М.

С14 Ты лучший : Почему важно верить в себя / Мэтью Сайед ; худож. Т. Триумф ; [пер. с англ. Т.В. Гончаровой]. – М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. – 160 с. : ил.

ISBN 978-5-389-26898-2

«Трудно представить себе Бейонсе годовалой малышкой или вообразить, что были времена, когда Неймар еще не умел играть в футбол, но эти всемирно известные звезды начинали свою жизнь так же, как ты или я. Преуспеть в чем-то не так сложно, как тебе кажется. На практике кто угодно может стать крутым, то есть лучшим в любом деле. Для этого вовсе не надо ждать, когда грянет гром и наделит тебя суперсилами...» (*Мэтью Сайед*)

В увлекательной форме, с примерами из собственной жизни и биографий мировых знаменитостей – Стива Джобса, Джоан Роулинг, Дэвида Бекхэма, Серены Уильямс и многих других, чемпион Великобритании по настольному теннису, журналист и автор бестселлеров для взрослых делится с молодой аудиторией секретами успеха, которые реально работают.

УДК 159.947.3
ББК 88.42-72

Ранее книга выходила на русском языке под названием «Ты лучший : Как поверить в себя и преуспеть (почти) во всем».

ISBN 978-5-389-26898-2

Copyright © Matthew Syed, 2008

Illustrations copyright © Toby Triumph, 2008

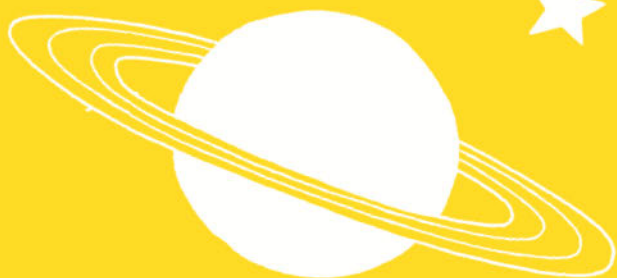
© Гончарова Т.В., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®





Эви и Тедди. Вы лучшие!



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1

**ИЗ ОБЫЧНОГО ПАРНЯ
В КРУТОГО** 10

Глава 2

**ЧТО НЕ ДАЕТ МНЕ ПОВЕРНУТЬСЯ
К УДАЧЕ ЛИЦОМ?** 32

Глава 3

**ТВОЙ ФАНТАСТИЧНЫЙ, ЭЛАСТИЧНЫЙ
(И ПЛАСТИЧНЫЙ) МОЗГ** 62

Глава 4

**БЕЗ УЧЕНИЯ НЕТ УМЕНИЯ
КРУТИЗНЫ!** 74

Глава 5

ГЕНИЙ, ЧТО ЛИ? 92

Глава 6

МАЛЕНЬКИЕ ШАЖКИ И ОГРОМНЫЕ ПРЫЖКИ 116

Глава 7

ПОД ДАВЛЕНИЕМ 134

Глава 8

ГЛАВНОЕ — НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ! ... 144

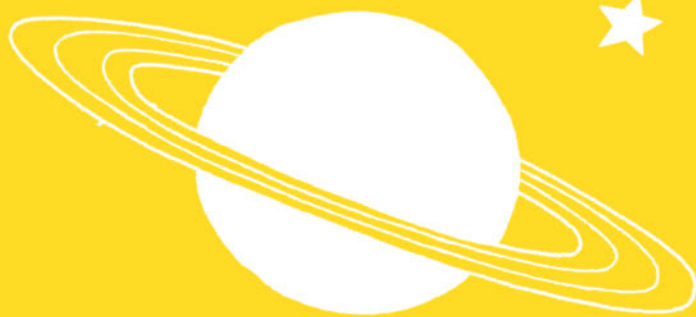
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 152

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ 156



BCIE

O



КРУ.

ТУЗ.

НЕ



Преуспеть в чем-то не так сложно, как тебе кажется. На практике кто угодно может добиться успеха (почти) в любом деле.

НО У ТЕБЯ ЖЕ НЕТ НА ЭТО ВРЕМЕНИ, ДА?

Ну, давай, расскажи мне, какой ты занятой. У тебя ведь столько забот: сделать уроки, позаниматься спортом, погулять с друзьями, позалипать в телефоне... Непросто найти время на то, чтобы **сделать** что-то. Постараться **преуспеть** в чем-то может быть еще сложнее. Вот тут и пригодится тебе эта книга. Она расскажет тебе, как стать крутым, и откроет секреты успеха людей, ставших лучшими в своем деле. Если у тебя есть друг, который легко сдает экзамены на отлично, или брат, который всегда обыгрывает тебя в теннис, или если ты сам не можешь понять, чего хотел бы добиться, эта книга для тебя.



О чем пойдет речь? Мы честно и подробно поговорим об успехе, побродим по закоулкам человеческого мозга, чтобы понять, как освоить новые навыки, и обсудим ряд стратегий, которые помогут тебе стать уверенным в себе и реализовать свой потенциал. Попутно мы развеем несколько мифов о том, какие качества нужны, чтобы выделиться из толпы. Я расскажу тебе о том, как шли к вершинам некоторые потрясающе успешные люди, и посоветую, что нужно делать, чтобы стать крутым.

Итак, если ты готов принять этот вызов, не будем тянуть... Стоит поторопиться, если ты хочешь стать крутым влогером, пианистом, физиком, чемпионом по теннису, шахматным гроссмейстером, водолазом, кардиохирургом, премьер-министром, компьютерным гением, агентом спецслужб, футболистом, математиком, археологом, учителем, водопроводчиком, адвокатом, барменом, шеф-поваром, автором книг о путешествиях, собачьим парикмахером, телеведущим, баскетболистом, рок-звездой, астронавтом или контролером качества кошачьей еды (последним и я быть не хочу, но это тоже дело, и ты можешь достичь в нем определенных высот, если пожелаешь).

И знаешь что? Все те, кто делает классные селфи, получают пятерки по математике и великолепно играют на пианино, долго тренировались. Если они утверждают обратное, это наглое вранье...

ИЗ
ОБЫЧ.
НОГО
ПАРНЯ
В
КРУТОГО





Представь себе **обыкновенного парня**, живущего на самой обычной улице на окраине ничем не примечательного городка. Ты, наверное, уже видишь, куда я клоню. На выходных этот **парень** зависает в местном торговом центре, а потом возвращается домой и съедает свой обычный ужин. Ну да, ты понял, о чем я. Довольно-таки банальная история, согласишься...



Этот городок подарил человечеству не так и много знаменитостей. Иными словами, местные жители редко совершали великие открытия и меняли мир. Ну, может, за исключением одного ведущего прогноза погоды и того парня, который вроде бы изобрел какую-то важную деталь для сушильного барабана в 1980-х (а правда это или нет, уже никто и не скажет). Вот и все! Между нами говоря, это самое настоящее унылое **захолустье**.

Уверен, ты спрашиваешь себя, почему же тогда книга начинается с этого городка? Что мне за дело до этого простого **паренька**, лежащего на обычной двухъярусной кровати в своей обычной спальне? Что ж, я отвечу. Все дело как раз в его ОБЫКНОВЕННОСТИ. Он **ничем** не отличается от всех остальных подростков. Возможно, и от тебя тоже. Но скоро произойдет нечто невероятное.

ЖИЗНЬ ЭТОГО ПАРНЯ ИЗМЕНИТСЯ РАЗ И НАВСЕГДА.

Нет, не стоит ждать, что на него нападет радиоактивный паук или вдруг ударит молния и наделит его...



Просто однажды, когда этот **парень** вернулся из школы, мама с папой стояли во дворе и ждали его. Они явно что-то задумали. **Парень** был в этом уверен. Мама в нетерпении пританцовывала на месте, словно застоявшаяся в стойле лошадь, а папа загадочно улыбался. Да, улыбался! И **парень** точно знал, что это означает лишь одно: у них есть для него какой-то сюрприз.

• — Закрой глаза! — воскликнула мама, не прекращая
• возбужденно подпрыгивать.

• **Парень** подчинился, в глубине души надеясь, что этот
• сюрприз окажется не таким дурацким, как их предыдущая
• затея. Они тогда, помнится, притащили домой батут, и все
• закончилось довольно неловко, когда пришлось вызывать
• спасателей...

• Папа потянул на себя дверь гаража и радостно провоз-
• гласил:

• — Ну все, теперь можешь смотреть!

• На мгновение **парню** показалось, что он чего-то не до-
• гоняет.

— Это что, стол? — поинтересовался он у сияющих от гордости родителей.

— Я знаю, этот стол выглядит довольно старым, — кинулся папа на защиту своего приобретения. — Но ты только ПРИСМОТРИСЬ, это же теннисный стол!

Не успел парень вымолвить и слова, как мама сунула ему в руки мячик и ракетку, а по ту сторону сетки возник полностью готовый к игре отец.

— Чего же ты ждешь? — взволнованно воскликнула мама.

Папа выглядел опасным противником. В том смысле, что мог травмировать себя или кого-то, кто не вовремя попадется ему под руку. Он ожесточенно разминался, растягивался и сгибал конечности в местах, которые — **парень** мог в том поклясться — гнуться вовсе не должны (ну, если вы не пластилиновый человечек).

— Ну, чего мы ждем? — поинтересовался отец с другого конца стола.

Парень удивленно таращился на него через сетку. Ну и дела... Но, несмотря ни на что, он перехватил ракетку поудобнее и стал ждать подачи... И вот тут мы поставим историю на паузу. Почему? Потому что судьба **парня** достигла развилки.

*Нет, не вишки,
а РАЗВИЛКИ!*

То есть той точки, когда человеку предстоит сделать выбор, по какой дороге пойти. Одна дорога поведет его по той же обычной, ничем не примечательной жизни. А вторая станет началом **головокружительного и невероятного приключения**. И все это решится прямо сейчас.



Но давай оставим самое вкусное на десерт и сначала пройдем по дороге, выбрав которую **наш герой** станет...



**ОБЫЧНЫМ
ПАРНЕМ.**

Итак, вернемся к нашей истории. **Обычный парень** сосредоточился и стал ждать. (А ждать пришлось чуть дольше, чем он думал, поскольку отец решил сбегать в дом за своей счастливой спортивной повязкой.) Следующее, что он помнит, — это мяч, со свистом пули перелетающий через сетку. **Обычный парень** пропустил подачу. Окончательно и бесповоротно. Ну что ж, не повезло, подумал он. Конечно, папа классно играет. Может, ему просто везет? Или все дело в тех диких растяжках (или вообще в повязке)? **Обычный парень** решил попробовать еще раз. В этот раз мяч полетел в сторону, отскочил от стола и выкатился из ворот гаража.

• — Ничего страшного, — сказал папа. — Попробуй еще
• раз.

• Лицо **обычного парня** приобрело насыщенный свекольный
• оттенок. Все это уже давно перестало ему нравиться,
• но он решил сделать последнюю попытку и подал мяч сам.
• Отец легко отбил подачу, и мяч вернулся к **парню** со скоростью
• снаряда. Слегка коснувшись стола, он отскочил и предельно
• стукнул **обычного парня** по локтю.

• — Давай, поднажми! — воскликнул папа, прыгая у стола
• с видом заправского теннисиста. — Ты можешь и получше!

Обычный парень подобрал мяч с пола и призадумался, не попросить ли ему у папы счастливую повязку, чтобы наложить на травмированный локоть. Он чуть ли не за шиворот потащил себя обратно к столу и вновь постарался сосредоточиться, приготовившись получить еще одну порцию унижения от своего отца (который, казалось, открыл в себе внутренний олимпийский резерв) или послать все это подальше и уйти к себе в комнату играть в приставку. Приставка победила.

• — Ну все, с меня хватит, — сказал **парень**, бросая ракетку на стол. — Но в любом случае спасибо за подарок.

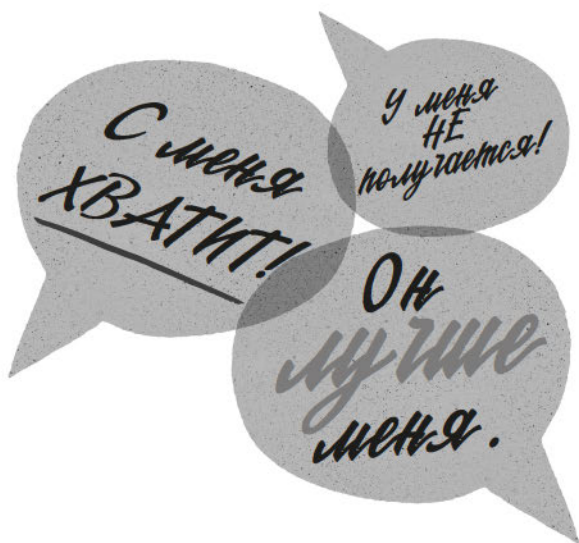
Какое-то время родители винили в этом друг друга. Вернее, мама винила папу за излишний спортивный азарт. Но вскоре стало ясно, что **обычный парень** просто не желает принимать этот вызов.

• — У меня все равно не получится, — возразил он отцу,
• когда тот предложил сыграть на следующей неделе. И во-
• обще у него к тому времени даже синяк еще толком не со-
• шел.

• — Почему бы тебе не потренироваться вместе с Эн-
• дрю? — спросила мама.

• Это был худший ночной кошмар **обычного парня**. Брат
• был куда азартнее папы. Его можно было сравнить с Мо
• Фарой, приближающимся к финишной прямой в забеге
• на 10000 метров. Меньше всего на свете **парню** хотелось
• продуть этому придурку, который потом раззвонит о проиг-
• рыше по всей школе.

• — Нет уж, спасибо, — вздохнул **обычный парень**, на-
• правляясь в свою комнату. — Он вечно меня обыгрывает.



Прошло какое-то время. Отец увлекся гольфом, и теннисный стол в гараже начал потихоньку покрываться пылью. Мама сначала складировала на нем новые папины клюшки, а потом стала злиться, что он занимает слишком много места. Стол задвинули к стене, потом разобрали и весьма удачно продали соседям из дома напротив.

Неспешно текло время, и **обычный парень** также неспешно тащился по жизни. В школе утверждали, что он мог бы учиться и получше, но этого так и не произошло. Он считал, что вызовы и трудности — это препятствия, которых следует избегать. Родители всячески пытались его расшевелить, но он предпочитал проводить время в своей комнате. Там, с игровой приставкой в руках и чипсами на столике, он и проводил время, занимаясь... хм...

НИЧЕМ.

Честно говоря, **обычный парень** жил самой обыкновенной жизнью. Но однажды, просматривая видеоролики в поисках чего-нибудь, чтобы скоротать время, он наткнулся на живую трансляцию финала Национального чемпионата по настольному теннису и сразу же вспомнил свой бесславный дебют. Матч проводился в огромном зале. На трибунах сидели сотни болельщиков. Камера крупным планом взяла одного из игроков с мячом в руке. Он был совершенно спокоен и полностью сосредоточен, как будто долгое время готовился к этому мгновению. **Обычный парень** замер, напряженно выпрямив спину. Взгляд его был прикован к экрану. Этот игрок, готовый сделать следующую подачу, выглядел удивительно знакомым...

*Я просто
крутой!*



КРУТОЙ ПАРЕНЬ

А теперь давай вернемся к тому моменту, когда история **парня** подошла к развилке. Он стоял и смотрел на своего отца на другом конце теннисного стола, помнишь? Первая попытка отбить мяч с треском провалилась. Вторая попытка оказалась еще хуже, а третья вообще закончилась синяком, когда теннисный мяч ударил **парня** по локтю. Но в отличие от **обычного парня** он не сдался.

Научно-популярное издание Танымал ғылыми басылым

Мэтью Сайед

ТЫ ЛУЧШИЙ

ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЕРИТЬ В СЕБЯ

Редактор Н. Галактионова
Художественные редакторы Е. Соколов, М. Левыкин
Технический редактор Л. Синицына
Корректоры Т. Дмитриева, Е. Туманова
Компьютерная верстка Т. Коровенковой

Иллюстрация на с. 24: ©shutterstock.com/Ivanov Alexey

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 05.06.2024.
Формат 60×90^{1/16}. Гарнитура «ProximaNova». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0.
Тираж 2000 экз. W-PBJ-35898-01-R. Заказ № .

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака Колибри
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191024, г. Санкт-Петербург,
ул. Херсонская, д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ –
Колибри тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский
муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы
«Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы,
191024, Санкт-Петербург,
Херсон көшесі, 12–14-үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

