

Захариадис Деймон

ТЫ — КРЕМЬЕНЬ!

КАК СТАТЬ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМ



Издательство АСТ

Москва

УДК 159.923
ББК 88.52
3-38

Damon Zahariades

Translated and published by AST Publishers Ltd.
with permission from the Art of Productivity and DZ Publications.

This translated work is based
on THE MENTAL TOUGHNESS HANDBOOK
by Damon Zahariades.

Захариадис, Д.

3-38 Ты — кремень! Как стать психологически устойчивым / Деймон Захариадис, пер. с англ. О. Захватова. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 256 с. — (Trend. Psychology).

ISBN 978-5-17-137245-3

Представьте, что вы на 100% уверены, что способны выйти из любого положения и справиться с любой неудачей, которые появляются на вашем пути. Представили? Теперь это станет реальным после прочтения книги «Ты — кремень! Как стать психологически устойчивым».

Также вы узнаете:

- чем психологическая стойкость отличается от упорства (большинство людей ошибочно полагают, что это одно и то же);
- 7 основных черт психологически стойких людей, которые используются для решения проблем;
- 5 ежедневных привычек, которые нужно выработать, чтобы укрепить свой разум и решимость;
- почему сила воли и мотивация ненадежны (и как стойкость превосходит и то и другое);
- 5 простых советов, как контролировать свои импульсы и не поддаваться сиюминутным удовольствиям;
- как американские «морские котики» развивают психологическую стойкость (и 5 удивительных тактик, которые они используют для выполнения поставленных задач).

Если вы готовы сдаться, когда жизнь стала тяжелой, возьмите свой экземпляр «Ты — кремень»! Начните тренировать свой ум, чтобы выдержать стресс и давление, мужественно преодолеть препятствия и смело выстоять в любую бурю.

УДК 159.923
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-137245-3

© Damon Zahariades, 2020
© Издательство «АСТ», 2022

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.