

# SUMO. Заткнись и делай

**Автор:**

[Пол МакГи](#)

SUMO. Заткнись и делай

Пол МакГи

В этой книге Пол МакГи, автор бестселлеров и один из ведущих спикеров Великобритании, рассказывает, как найти мотивацию и справиться с трудностями. Авторская методика S.U.M.O. (Shut Up, Move On®) уже десять лет помогает тысячам людей изменить свою жизнь. В этой книге вы найдете действенные рекомендации, вдохновляющие истории реальных людей, идеи для успешных изменений.

На русском языке публикуется впервые.

Пол МакГи

SUMO. Заткнись и делай

Paul McGee

SUMO

(Shut Up, Move On)

The straight talking guide to succeeding in life

Illustrations by Fiona Osborne

Издано с разрешения John Wiley & Sons и литературного агентства Александра Корженевского

Книга рекомендована к изданию Сергеем Гусевым

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Mann, Ivanov and Ferber and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

\* \* \*

Эту книгу хорошо дополняют:

Без жалости к себе (<http://litres.ru/12218315>)

Эрик Бертран Ларссен

Будь лучшей версией себя (<http://litres.ru/8904006>)

Дэн Вальдшмидт

Цельная жизнь (<http://litres.ru/410012>)

Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

Полу по прозвищу Философ с восхищением и глубокой благодарностью за его дружбу, мудрые советы и веселые моменты – от парня S.U.M.O.

Предисловие

Это было весной 2005 года. Я сидел за кухонным столом, любовался садом из окна и вносил финальные правки в черновик книги о S.U.M.O. Я впервые работал с издательством Capstone, это было интересно, но никто не питал иллюзий. Мой редактор знал, что он сильно рискует, выпуская подобную книгу. До этого тринадцать других издательств уже отказались публиковать ее. Один редактор сказал мне прямо: «Никто не придет в магазин за книгой, название которой приказывает заткнуться и действовать. Название должно быть привлекательным, а у вас, Пол, все наоборот».

Хоть я и писал с увлечением, у меня возникли серьезные опасения. Воспримет ли кто-то всерьез книгу, которая поощряет плодотворное мышление, утверждает, что пребывать в состоянии бегемота – это нормально, и предлагает напрочь забыть о Дорис Дэй[1 - Об этой американской певице и актрисе автор расскажет в седьмой главе. Прим. ред.]? У меня было немало сомнений, особенно после общения с друзьями, которые участливо спрашивали: «А что ты будешь делать, если книга провалится? Как ты справишься с разочарованием?» Зачем нужны враги, если есть такие друзья?

Мой наставник и лучший друг Пол Сэндхэм смотрел на все более оптимистично: «Приятель, у тебя причудливый и уникальный стиль. Он не всем придется по вкусу, но вот увидишь, его оценит гораздо больше людей, чем ты себе

представляешь. Просто поделись историями не только взлетов, но и падений. Это изменит книгу». Я так и сделал.

Как вы сможете убедиться, я попытался сделать изложение увлекательным. Ведь моя цель не просто поделиться мыслями, но рассказать, как эти идеи помогли мне преодолеть трудности.

Похоже, Пол был прав. Читатели, узнавшие мою биографию, стали писать мне, чтобы рассказать о своем опыте. Мы ни разу не встречались, но у нас много общего. Мы не знаменитости. За нами не охотятся папарацци. Наши фото не размещают в журналах. В желтых газетах не будут сплетничать о том, что мы потолстели или похудели. Но у каждого из нас есть своя история. Мы одинаково важны, даже если биографии у нас совсем разные. В конце концов, мы все в одной лодке. И называется она жизнь.

Мы мечтаем. Разочаровываемся. Надеемся. Испытываем боль. Падаем. Встаем. Двигаемся дальше. Опускаем руки. Просыпаемся счастливыми. Просыпаемся несчастными. Радуемся в компании друзей и близких. Приходим в отчаяние от одиночества и чувства собственной никчемности. Иногда жизнь кажется невообразимо прекрасной, а порой – абсолютно бессмысленной. Человеческие отношения – это величайший источник радости и боли. Мы наслаждаемся особыми моментами жизни, но чаще просто не замечаем их. Мы чувствуем, что способны на многое, но нас всегда преследуют сомнения. Мы удивляем себя. Мы перестаем в себя верить.

Мы с вами, может быть, различаемся расовой принадлежностью, возрастом и образованием, но у нас все равно много общего. Похоже, читатели этой книги нашли как раз то, что их объединяет. Глубоко внутри я надеялся, что так и произойдет. Я не просто пишу о философии S.U.M.O. Я о ней рассказываю. К моменту написания этого предисловия я объездил с лекциями сорок стран. Десятки тысяч людей слушали мои выступления. Некоторые смеялись надо мной и моими идеями. Но большинство к ним прислушались. Скажу без ложной скромности, моя история вдохновила очень разных людей. Не все поняли мой юмор. Позже вы узнаете почему. Но многие согласились с некоторыми, а то и со всеми моими высказываниями.

Ваш мир кардинально отличается от того, каким он был в 2005 году. Пользуетесь Facebook? Я тоже. Марк Цукерберг разработал его только в 2004 году. В 2005-м он был доступен студентам США. Сейчас эта сеть

по численности уступает только Китаю и Индии. В 2005-м вы называли людей друзьями, потому что действительно их знали.

А что насчет Twitter? Мне нравится писать твиты. В 2005-м никто о нем не знал. Почему? Потому что Twitter запустили только в июле 2006 года.

А YouTube? В 2005-м домен уже существовал, но видео начали загружать только спустя какое-то время. В Великобритании YouTube заработал в день рождения моей жены – 19 июля 2007 года. Честно говоря, сомневаюсь, что день рождения Элен как-то связан с этим событием, но я так жалею, что в тот день не снял наш романтический ужин у клеток с обезьянами в Честерском зоопарке! Если бы я это сделал, вы бы смогли увидеть, как она была счастлива отдыхать рядом с гориллами и бабуинами, поглощая бутерброды, сыр и пироги со свиной (да, вы правильно догадались, я из Северной Англии).

«Финансовый кризис» все помнили как событие 1980-х – начала 1990-х. Всего несколько экономистов в 2005 году могли предсказать крупнейшую финансовую катастрофу, которая произошла три года спустя.

В 2005 году вы, скорее всего, сверяли время по часам, жалели, что под рукой нет камеры, чтобы запечатлеть особый момент, и просто клали трубку, когда разговор становился скучным. Принципы S.U.M.O. появились в мире без айфонов. Не было никаких приложений. Тогда было сложно увидеть фото еды, которую ваш друг съел вчера. Как мы тогда жили? Не знаю.

Из-за технологического скачка в нашем мире появилось много возможностей для общения и шансов для конфликтов. Видов развлечений стало в сотни раз больше. Зачем думать, если можно твитить? Зачем разговаривать с близкими, когда легче переписываться с «друзьями», которых никогда не встречал? Зачем заниматься детьми, если проще дать им наушники и усадить перед айпадом?

«Перемены» – неподходящее слово для того, чтобы описать последнее десятилетие. Это очевидно. Нет, правильнее будет сказать «неумолимость». Неумолимое количество перемен, происходящих с неумолимой скоростью, так что остановка означает шаг назад. Никому из предыдущих поколений не приходилось жить с такой неумолимой скоростью, как нам сейчас. Для многих из нас жизнь превратилась в бесконечную езду со сломанными тормозами.

Такова наша реальность, и поэтому я думаю, что идея S.U.M.O. сейчас еще актуальнее и важнее, чем десять лет назад. И вот почему я так думаю. Я перечислю несколько факторов, которые помогут нам использовать свой потенциал по максимуму и воспользоваться теми возможностями, что дает нам жизнь.

Размышления. По сути S.U.M.O. – это призыв выключить внутренний автопилот; просто остановиться и сделать паузу. Наша стремительная жизнь, полная разных дел и развлечений, сопротивляется таким решениям. Люди готовы заплатить тысячи долларов за то, чтобы сбежать от шума и пожить немного в тишине. S.U.M.O. поможет вам честно и практично проанализировать определенные аспекты вашей жизни. Некоторые мысли убедят вас в том, что вы все делаете правильно, а другие заставят задуматься над определением приоритетов и дальнейшей тактикой действий. S.U.M.O. делает жизнь более осознанной, вдумчивой и ценной.

Как сказал римский поэт Публилий Сир[2 - Публилий Сир (Публий Сир) – римский поэт эпохи Цезаря и Августа. Прозвище Сир он получил потому, что был родом из Сирии, в Риме был рабом, потом получил свободу и стал странствующим актером и певцом. Прим. ред.], «мудрость приходит не с возрастом, а с размышлениями». Самоанализ улучшает самосознание.

Отдых. Постоянные перемены могут утомить любого. Не только физически, но, что гораздо серьезнее, морально. Из-за новых технологий мы всегда доступны. А это означает, что теперь нам невероятно сложно отключить телефон. Не знаю как женщины, но парней, которые болтают по телефону у писсуаров, я вижу постоянно. Мне доводилось слышать очень забавные диалоги, когда я останавливался по нужде на автозаправках Великобритании.

Мы не можем позволить себе нажать на паузу и передохнуть. Все больше людей начинают жаловаться не только на моральную усталость, но еще и на проблемы со сном.

Я работаю с футбольной командой Премьер-лиги. Эти первоклассные спортсмены должны быть на пике физических и умственных возможностей. Вы не представляете, какое значение они придают отдыху. Он включен в их программу тренировок. Это не приятный бонус, а необходимость.

Может, вы и не первоклассный спортсмен, но скоро вы узнаете, что методика S.U.M.O. учит постоянно выделять себе время на отдых.

Вспомните инструкцию, которую дают пилотам в авиакомпаниях: если в кабине произошел скачок давления, сначала наденьте кислородную маску на себя, а только потом помогайте сделать это остальным.

Ответственность. Мы отличаемся от животных тем, что при рождении гораздо сильнее зависим от окружающих. Однако некоторые и в зрелом возрасте продолжают считать, что кто-то другой может полностью позаботиться об их потребностях. Им кажется, будто весь мир им должен, а за их счастье и благополучие полную ответственность несут учителя, руководство и правительство.

Такой способ мышления серьезно вредит человеку и не позволяет ему полностью реализоваться. Именно личная ответственность (и готовность принимать помощь от других) – важный шаг на пути к жизни, о которой вы всегда мечтали.

Стойкость. Жизнь – это американские горки. В ней есть как взлеты, так и падения. Однако самое важное то, как вы реагируете на падения, проблемы и разочарования. Именно от этого зависит, с какими результатами вы доберетесь до финиша. В одной главе я подробно расскажу, как оставаться стойким даже в самых сложных обстоятельствах.

Отношения. Качество вашей жизни зависит от того, какие отношения складываются у вас с другими. Это касается как личной жизни, так и работы. Окружающие сильно влияют на то, как мы воспринимаем себя и оцениваем свои перспективы. Как я говорил раньше, отношения – величайший источник радости. Они же приносят нам сильнейшие страдания. Как бы то ни было, взаимоотношения – это фундамент нашей жизни, и их нужно улучшать.

Здесь я буду говорить открыто. Хорошие отношения нельзя объяснить везением. В S.U.M.O. вы увидите простейшую визуальную метафору, благодаря которой тысячи людей научились избегать конфликтов, открыто общаться и выстраивать более прочные отношения с окружающими. Конечно, взаимоотношения не улучшатся магическим образом, если вы просто прочтете эту книгу. Но если вы прислушаетесь к советам и начнете действовать – ситуация точно изменится.

Изобретательность. Нам многого хочется. Я, например, хочу прийти в «Макдоналдс» и заказать омара «термидор». Но его нет в меню.

К сожалению, некоторые люди слишком много времени и энергии тратят на то, чтобы получить блюдо, которого нет в меню. Все их силы уходят на размышления о том, чего им не хватает, вместо того чтобы сосредоточиться на имеющемся. Это угнетает и вызывает недовольство собой, более того, отвлекает от всего хорошего в жизни, умаляет ваши навыки и способности. S.U.M.O. поможет понять, как важно фокусироваться на правильных вещах. Воспринимайте себя не как беспомощную жертву, а как человека, который умеет концентрироваться на своих внутренних ресурсах и развивать новые умения для того, чтобы справиться с важнейшими жизненными задачами.

Дальше вы увидите, насколько важно думать о возможностях, позволяющих двигаться вперед, а не заикливаться на насущных проблемах.

Реальность. Иногда меня называют мотивационным спикером. Многих людей тошнит от такой формулировки. Наверное, они думают, что мотивационные спикеры далеки от реальности и в лучшем случае воспринимают жизнь слишком поверхностно, а в худшем – представляют опасность для общества. Это все какая-то чушь, к жизни не имеет никакого отношения. Правда, должен признать, что некоторые спикеры и впрямь такие. Но не все, есть и те, кто вдохновляет людей своими идеями и помогает им изменить жизнь.

Я делаю все, что в моих силах, чтобы соответствовать второй категории. Я даже зарегистрировал товарный знак «Манкунианская мотивация» (манкунианцами называют жителей Манчестера). Суть Манкунианской мотивации сводится вот к чему: «Говори всё как есть. Без всякой “воды”. Будь по-настоящему практичен».

Именно это я и стараюсь делать в книге. Вам придется работать с той реальностью, какая есть, а не с той, какую вы хотите видеть.

Итак, эти семь факторов (размышления, отдых, ответственность, стойкость, отношения, изобретательность и реальность) играют решающую роль в достижении успеха. То, что вы прочтете, не панацея. Это не единственная книга, которая понадобится вам, чтобы обнаружить в себе качества и навыки, необходимые для достижения целей. Но я искренне верю, что подход S.U.M.O.



может вам помочь. Я буду делиться мыслями и стараться вдохновить вас на пути. За последние десять лет я получил много отзывов от людей, которым я помог. Меня подбадривали эти истории, особенно когда мне предстояло решать собственные проблемы. Я рад такому успеху, ценю поддержку окружающих и надеюсь, что у книги появится много читателей, которые оценят простые и эффективные техники, способные изменить их жизнь. Может, когда вы прочтете ее, вам захочется подарить ее кому-то или хотя бы поделиться основными идеями.

Наслаждайтесь приключением. Меняйте жизнь к лучшему.

Пол Макги

2015

Введение

Не нужно быть больным, чтобы почувствовать себя лучше.

Эрик Берн[3 - Эрик Берн (наст. имя Леонард Бернстайн) – американский психолог, психиатр, психоаналитик. Прим. ред.]

Я проучился в школе тринадцать лет. За это время я многое узнал. Научился считать и пользоваться бунзеновской горелкой, разочаровался в столярном мастерстве, узнал кое-какие факты о динозаврах и понял, как невесело жилось под гнетом Римской империи. Тем не менее, если хорошо подумать, я мало узнал о жизни и не научился справляться с ее проблемами. Я разобрался во внутренностях лягушки, но так и не понял себя и окружающих. Я научился вставать, когда учитель входит в класс, и выполнять домашние задания вовремя, чтобы избежать неприятностей. Но никто не научил меня ставить перед собой цели, контролировать эмоции или решать конфликты. Школа просто

подготовила меня к выпускным экзаменам, но не к реальной жизни. Я рад, что в школьном образовании с тех пор многое изменилось, но таков был мой опыт.

Представим, что несколько лет назад вы спросили меня: «Хотел бы ты, чтобы твоя жизнь стала ярким и удивительным приключением, которое увлекло бы тебя и близких?» Тогда я бы уверенно ответил: «Конечно!» Однако если бы вы спросили, как я собираюсь это сделать, в ответ я бы начал мямлить и в конце концов признался, что не знаю. Но за последние несколько лет я многое понял. Теперь мой ответ звучал бы конкретно.

Вы узнаете мой ответ в следующих семи главах. Прежде чем написать эту книгу, я двадцать пять лет изучал психологию, управлял собственным бизнесом и, что более важно, наблюдал за десятками тысяч людей. Я спикер, провожу семинары о «переменах, мотивации и отношениях». Это помогло мне понять, какие методики работают в нашей жизни, а какие нет. Я побывал в разных точках земного шара – от Танзании до Тодмордена, от Гонконга до Галифакса, от Индии до Ислингтона и от Малайзии до Манчестера. Я понял, что люди везде одинаковы, независимо от страны и культуры. У них одни и те же мечты, надежды и проблемы. Они хотят жить лучше, быть счастливыми и обеспечить детям прекрасное будущее. Конечно, есть и некоторые различия, но они лишь внешние, по сути мы все крайне похожи.

## Почему S.U.M.O.?

Я услышал термин S.U.M.O. несколько лет назад. Забыл, кто его произнес, но зато помню расшифровку: Shut Up, Move On[4 - Заткнись и делай.]. Кому-то эта фраза, наверное, покажется агрессивной, но давайте я объясню, что вкладываю в нее. Я не предлагаю людям просто «смириться» или «взять себя в руки» (хотя в некоторых случаях то и другое необходимо). Это также не означает, что нужно «понять и простить» или «игнорировать реальность и принять жизнь такой, какая она есть».

Для меня S.U.M.O. выражает суть действий, которые необходимы, чтобы достичь успеха и почувствовать себя счастливым.

В детстве я узнал кодекс Зеленого креста. Этот кодекс учит школьников безопасности на дороге. В нем есть фраза: «Остановись, посмотри и прислушайся». Я говорю людям «Замолчите», чтобы они остановились ненадолго, сделали небольшую паузу в делах, посмотрели на свою жизнь и прислушались к мыслям и чувствам. Да, будьте готовы прислушаться и к другим людям, но обязательно слушайте себя. Вырвитесь ненадолго из шумной, быстрой и деловой повседневности. Побудьте немного наедине с собственными мыслями.

«Замолчи» – значит еще «отпусти». Читая эту книгу, вы поймете, что некоторые ваши мысли тесно переплетены с привычками. Моя цель – помочь вам разобраться, помогает ли вам привычное мировоззрение или только мешает.

Последние годы мы иногда заменяем приказ «Заткнись» фразой «Остановись и подумай». Это выражение менее провокационное и тоже отражает суть методики S.U.M.O. Есть смысл сделать паузу, чтобы остановиться и подумать, кто мы, куда мы движемся и что нам нужно (или не нужно), чтобы добраться к цели.

Вторая часть термина S.U.M.O. – «Делай» – тоже имеет много значений. Таким образом я подбадриваю вас: неважно, каким было прошлое, будущее может стать совершенно иным. У завтра есть шанс оказаться не таким, как сегодня, – если вы этого, конечно, хотите. «Делай» – это призыв смотреть в будущее, видеть шансы и перспективы и не становиться заложником текущих обстоятельств. Это призыв к активному действию. Это довольно сложно – прекратить мечтать и начать делать, но я расскажу, с чего начать.

Выражение S.U.M.O. лежит в основе моей личной философии того, как добиться от жизни максимума. Это провокационный термин, но зато он может подтолкнуть и вдохновить вас на свершения как в работе, так и в личной жизни. Надеюсь, вы его запомните. На латыни S.U.M.O. означает «выбирать», и я искренне верю, что эта книга поможет вам сделать мудрый выбор во всех областях.

Я хотел сделать идеи запоминающимися. Например, я уверен, что ни в одной книге вы не встретите призыв «Забудьте о Дорис Дэй» (Ditch Doris Day). Я также включил разделы «Личных историй». Вы не обязаны их читать, но, по-моему, они становятся фоном к моим идеям, делают их ярче и жизненнее. В них я рассказываю о том, как пытался применить собственные идеи на практике,

с какими трудностями столкнулся и что из этого вышло.

Я буду задавать вам вопросы, чтобы вы закрепили материал. Даже если вы задумаетесь над ними хоть на миг, книга уже станет для вас гораздо интереснее, поучительнее и ценнее.

Я очень старался сделать материал простым и доступным (и даже перестарался: теперь мои принципы объясняют ученикам младших и средних классов). Однако за кажущейся простотой скрыты эффективные инструменты и проверенные методологии: когнитивно-поведенческая психотерапия, терапия, ориентированная на решения, метод позитивной оценки ситуации и исследования позитивной психологии. Расслабьтесь: вам не надо разбираться в этих теориях, чтобы понять книгу. Неважно, сколько похожих книг вы уже прочли, моя главная цель – донести до вас мысли и информацию, которые вы сможете применить на практике. Без промедлений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/pol-makgi/sumo-zatkni-i-delay/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Об этой американской певице и актрисе автор расскажет в седьмой главе.  
Прим. ред.

2

Публилий Сир (Публий Сир) – римский поэт эпохи Цезаря и Августа. Прозвище Сир он получил потому, что был родом из Сирии, в Риме был рабом, потом получил свободу и стал странствующим актером и певцом. Прим. ред.

3

Эрик Берн (наст. имя Леонард Бернстайн) – американский психолог, психиатр, психоаналитик. Прим. ред.

4

Заткнись и делай.

----

Купить: <https://telnovel.com/pol-makgi/sumo-zatknis-i-delay-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)