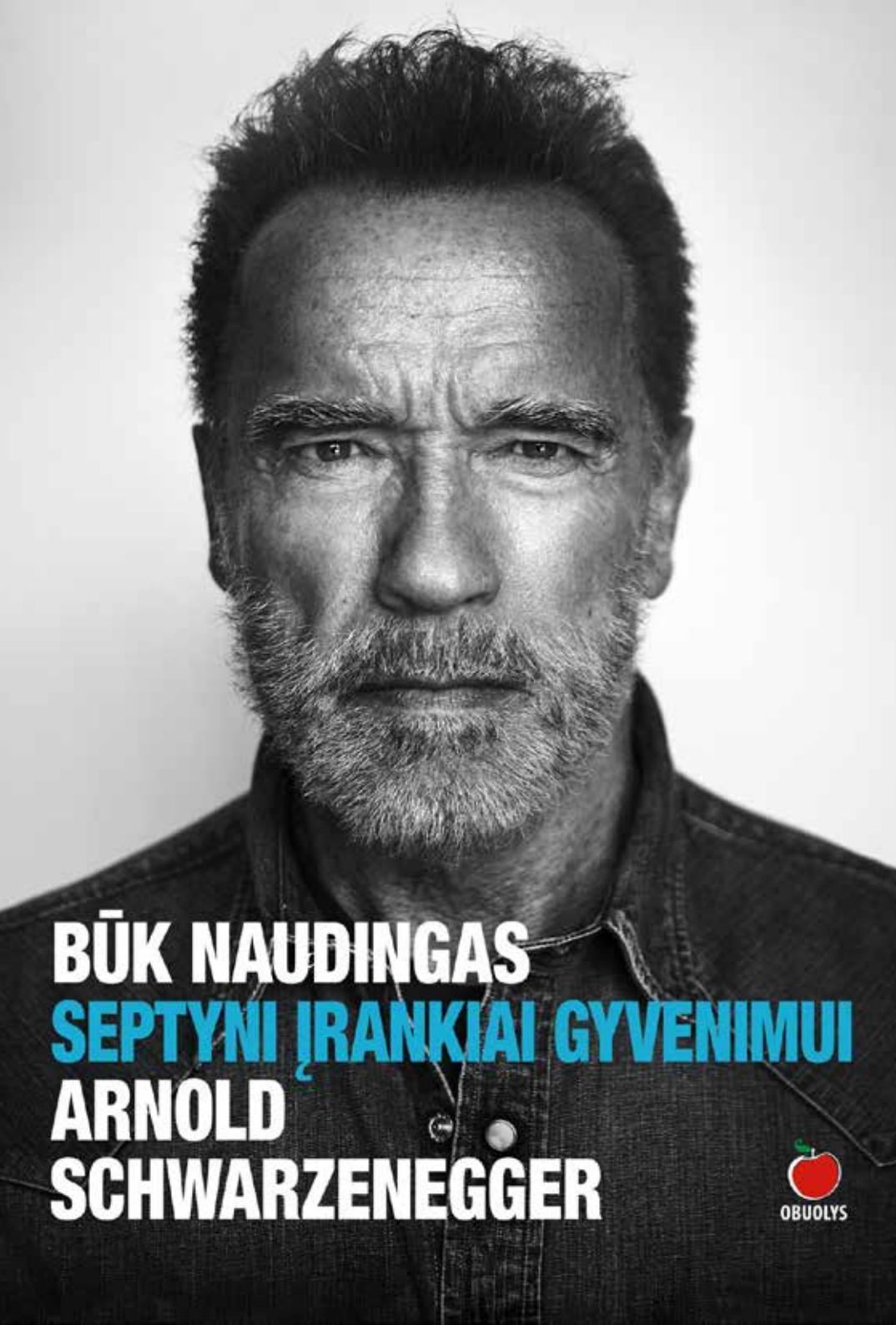




BŪK NAUDINGAS
SEPTYNI IRANKIAI GYVENIMUI
ARNOLD
SCHWARZENEGGER



**ARNOLD
SCHWARZENEGGER**

BŪK NAUDINGAS
SEPTYNI ĮRANKIAI GYVENIMUI

Iš anglų kalbos vertė
UAB „KNYGŲ MINISTERIJA“



ĮVADAS

Praėjus keliems mėnesiams, kai 2011 m. išėjau iš gubernatoriaus pareigų, mano pasaulis sugriuvo.

Nors ir iki tol ne viskas klostėsi puikiai. 2006 m. pergalingai laimėjęs pakartotinius rinkimus, surinkęs 57 procentus balsų, priėmęs pasaulį įkvėpusią aplinkosaugos politiką ir didžiausią Kalifornijos istorijoje investiciją į infrastruktūrą, tarnausiančią Kalifornijos vairuotojams, studentams ir ūkininkams dar ilgai po to, kai manęs nebebus, paskutinius dvejus su puse metų Kapitolijoje praleidau per pačią pasaulinę finansų krizę – atrodė tarsi būčiau įstrigęs drabužių džiovyklėje su krūva plytų, vienas smūgis po kito iš visų pusių.

2008 m. įvyko katastrofa. Vieną dieną žmonės ėmė netekti savo namų, o kitą mus ištiko didžiausia recesija

nuo Didžiosios depresijos laikų, ir visa tai tik todėl, kad godžių bankininkų grupelė parklupdė pasaulio finansų sistemą. Vieną dieną Kalifornija šventė rekordinį biudžeto augimą – taip turėjau galimybę sukurti juodai dienai skirtus fondus, o kitą dieną susidarė 20 mlrd. dolerių deficitas, nes Kalifornijos biudžetas buvo pernelyg susietas su Volstrytu, ir tai mus beveik privedė prie nemokumo. Bandydamas atitraukti valstiją nuo katastrofos slenksčio, daug vėlyvų naktų praleidau užsidaręs kambaryje su abiejų įstatymų leidžiamosios valdžios partijų lyderiais – net atrodė, jog valstija gali teisiškai pripažinti mus kaip sugyventinius.

Bet žmonės nenorėjo nieko apie tai girdėti. Jie tiesiog žinojo, kad paslaugų mažės, o mokesčiai didės. Galite sakyti, kad gubernatoriai negali kontroliuoti pasaulinės finansinės katastrofos, bet tiesa yra ta, kad jiems tenka nuopelnai, kai ekonomika kyla, nors su tuo turi labai mažai ką bendro, todėl būtų teisinga juos kaltinti, jei ekonomika krenta. Tai tiesiog nėra malonu.

Nesupraskite manęs klaidingai. Patyrėme keletą pergalių. Sugriovėme sistemą, kuri politinėms partijoms buvo suteikusi faktinę veto teisę spręsti apie tai, kas geriausia žmonėms, ir pavertusi mūsų politikus nieko neveikiančiais nevykėliais. Įveikėme naftos bendroves,

bandžiusias sužlugdyti mūsų pažangą aplinkosaugos srityje, ir dar smarkiau žengėme į priekį – valstijoje pradėjome naudoti saulės energiją ir kitus atsinaujinančius energijos šaltinius, atlikome istorinių investicijų, kad taptume pasaulio lyderiais švariųjų technologijų srityje.

Tačiau pirmojo dešimtmečio pabaigoje supratau, kad gali priimti pačią novatoriškiausią ir pažangiausią politiką, kokią tik yra mačiusi valstijos valdžia, ir vis tiek jausiesi visiškai nevykęs, kai rinkėjas paklaus, kodėl negali išlaikyti savo namų, arba tėvai paklaus, kodėl sumažinai jų vaiko mokyklos biudžetą, arba darbuotojai paklaus, kodėl juos atleido iš darbo.

Aišku, tai nebuvo vienintelė mano patirtis, susijusi su vieša nesėkme. Kultūrizmo karjeroje patyriau dramatiškų pralaimėjimų, turėjau filmų, kurie nukeliavo į tualetą, ir ne kartą stebėjau, kaip mano reitingai krenta lyg Dou Džonso pramoninis vidurkis*.

Tačiau prie dugno net nebuvo priartėjęs.

Ir mano pasaulį sugriovė ne recesija.

Tai padariau pats.

Aš sužlugdžiau savo šeimą. Jokia nesėkmė niekada nebuvo sunkesnė už šią.

* *The Dow Jones Industrial Average* – tai indeksas, kuris padeda investuotojams nustatyti bendrą akcijų kainų kryptį. (Šis ir visi kiti paaiškinimai – red.)

Šios istorijos čia neperpasakosiu. Ją jau esu pasakojęs kitur, daug kur ji buvo pasakojama daugybę kartų. Jūs visi ją žinote. Jei ne, esate girdėję apie *Google* ir mokėsite susirasti. Pakankamai įskaudinau savo šeimą, o norint pataisyti santykius teko nueiti ilgą kelią. Neketinu suteikti peno apkalboms.

Pasakysiu tik tiek, kad tų metų pabaigoje atsidūriau vietoje, kuri buvo ir pažįstama, ir svetima. Buvau duobėje. Esu buvęs ten ir anksčiau. Bet šį kartą tamsioje duobėje atsidūriau veidu į purvą ir turėjau nuspręsti, ar verčiau apsivalyti ir pradėti lėtai kopti į viršų, ar tiesiog pasiduoti.

Kino projektai, prie kurių dirbau nuo tada, kai išvykau iš Kapitolijaus, nuėjo vėjais. Filmas, pagrįstas mano gyvenimu, dėl kurio taip jaudinausi? Viso gero. Žiniasklaida mane nurašė – mano istorija būtų pasibaigusi po trijų veiksmų: kultūristas, aktorius, gubernatorius. Visi mėgsta istorijas, kurios baigiasi tragedija, ypač kai krenta galingieji.

Tačiau jei ką nors apie mane skaitėte, tikriausiai žinote, kad nepasidaviau. Tiesą sakant, mėgstu įveikti iššūkius. Būtent dėl kovos pasiekta sėkmė tampa tokia saldi.

Mano ketvirtasis darbas – būti kuo naudingesniam – sujungė visus tris ankstesnius ir dar šį tą, ko nesitikėjau. Tęsiu savo kultūrizmo ir kūno rengybos (*fitneso*)

„kryžiaus žygį“ – kasdien siunčiu sveikatingumo laiškus šimtams tūkstančių žmonių ir dalyvauju Arnoldo sporto festivaliuose visame pasaulyje. Savo politinį darbą tęsiu *After-School All-Stars* organizacijoje, kur teikiame paslaugas 100 tūkst. vaikų keturiasdešimtyje šalies miestų, JAV Švarcenegerio valstybinės ir pasaulinės politikos institute, kur propaguojame savo politines reformas visose Jungtinėse Valstijose, ir Švarcenegerio klimato iniciatyvoje, kur platiname savo aplinkosaugos politiką visame pasaulyje. O mano karjera pramogų srityje? Už visa tai sumoka. Šį kartą, išlipęs iš Holivudo dykumos, kurdamas vieną filmą po kito, grįžau su televizijos serialu. Man tai yra nauja kūrybinė terpė, kurią stengiuosi įvaldyti, ir nepaprastai tuo džiaugiuosi.

Žinojau, kad tęsiu visas šias karjeras. Nuolat sakau: aš dar sugrįšiu. Tačiau niekada nesitikėjau, kad visų šių nesėkmių, išpirkimo ir atradimo iš naujo šalutiniu rezultatu taps savipagalba.

Netikėtai žmonės man ėmė mokėti tiek pat, kiek ir buvusiems prezidentams, už tai, kad pasirodyčiau ir pasakyčiau motyvacines kalbas jų klientams ir darbuotojams. Kiti tų kalbų vaizdo įrašus įkeldavo į *YouTube* ir socialinius tinklus, ir šie išplito kaip virusas. Tada ėmė augti ir mano paties socialinės žiniasklaidos kanalai, nes

kai tik juose pasidalydavau mintimis apie skubius dienos reikalus arba prabildavau ramiu tonu visame tame chaose, šie vaizdo įrašai dar labiau išplisdavo.

Atrodė, kad žmonėms tikrai naudinga iš manęs mokytis, taip kaip man karjeros pradžioje buvo naudinga skaityti apie savo dievukus – apie daugelį jų perskaitysite šioje knygoje – ir su jais susitikti. Taigi aš tuo rėmiausi. Pradėjau skleisti vis daugiau pozityvumo. Ir kuo daugiau kalbėjau, tuo daugiau žmonių prie manęs pridavo sporto salėje ir sakydavo, kad padėjau jiems išgyventi tamsų laikotarpį. Išgyvenusieji vėžį, netekusieji darbo, pereinantieji į kitą karjeros etapą. Vyrai ir moterys, berniukai ir mergaitės, moksleiviai ir pensininkai, turtingi ir vargšai, įvairių odos spalvų, tikėjimo ir orientacijos žmonės.

Tai fantastiška. Kartu ir nustebino. Nebuvau tikras, kodėl tai vyksta. Dariau tai, ką darau visada, kai noriu ką nors suprasti. Sustojau ir išanalizavau situaciją. Žengęs žingsnį atgal pastebėjau, kad pasaulyje tiek daug negatyvumo, pesimizmo ir savigailos. Taip pat pastebėjau, kad daugybė žmonių tikrai nelaimingi, nors ekspertai mums nuolat kartoja, jog žmonijos civilizacijos istorijoje dar niekada nebuvo geriau. Niekada nebuvo mažiau karų, ligų, skurdo, priespaudos nei dabar. Tai rodo duomenys. Tai objektyvi tiesa.

Tačiau yra ir kita duomenų grupė. Subjektyvesnis rinkinys, kurį sunkiau išmatuoti, bet kurį visi matome ir gir-dime žiūrėdami naujienas, klausydamiesi pokalbių per radiją ar naršydami socialiniuose tinkluose. Tiek daug žmonių kalba apie tai, kad jaučiasi nesvarbūs, nematomi ar beviltiški. Jaunos merginos ir moterys kalba apie tai, kad nėra pakankamai geros ar gražios. Jauni vyrai kalba apie tai, kad yra beverčiai arba bejėgiai. Daugėja savižudybių ir priklausomybių atvejų.

Ypač po COVID-19 pandemijos šių emocijų epidemiją patiria beveik visi mūsų visuomenės sluoksniai. Nuo 2020 m. pasaulyje depresijos ir nerimo atvejų padaugėjo 25 procentais. 2020 m. rugsėjį paskelbtame Bostono universiteto Visuomenės sveikatos mokyklos tyrime nustatyta, kad nuo 2018 m. iki 2020 m. pavasario, tai yra praėjus vos keliems mėnesiams, kai buvo įvesti ribojimai, depresijos paplitimas tarp suaugusiųjų JAV patrigubėjo. Jei anksčiau 75 procentai suaugusių amerikiečių teigė nejaučiantys jokių depresijos simptomų, tai 2020 m. balandį šis skaičius sumažėjo iki mažiau nei 50 procentų. Tai didžiulis pokytis!

Tačiau problema neapsiriboja tik COVID-19, nes yra grupių, – jei sąžiningai, ištisų institucijų ir pramonės šakų, – kurios naudoja žmonių kančia ir pardavinėja

jiems niekus, kelia pyktį, maitina melu ir kursto nuoskaudas. Visa tai daroma siekiant pelno ir politinės naudos. Šios jėgos suinteresuotos išlaikyti žmones nelaimingus ir bejėgius ir užgožti paprastą išitraukimą į naudingumo ir savarankiškumo priemones, kurios yra pagrindiniai ginklai kovoje su nelaimingumu ir apatija.

Manau, būtent todėl tiek milijonų žmonių visame pasaulyje, ieškodami jiems suprantamų atsakymų, rinkosi tokias tinklalaides, *substakus* ir naujienlaiškius, kaip mano. Visuomenės padėtis tapo tokia bloga, kad imta ieškoti žmogaus, kuriuo galėtų pasitikėti, kuris atsisako žaisti niekingus žaidimus, kuris stengiasi būti nepaliaujamai pozityvus, kai visi kiti yra negailestingai negatyvūs.

Su tokiais žmonėmis kasdien susidurdavau sporto salėje. Ir jaučiau bendrystę, nes jie išreiškė daug tų pačių emocijų, kurias jaučiau tada, kai 2011 m. išėjau iš pareigų ir viskas žlugo. Taip pat pastebėjau, kad patardamas ir padrąsindamas, bandydamas juos įkvėpti, nuraminti ir paskatinti, pasitelkdavau labai gerai pažįstamus įrankius.

Tai įrankių rinkinys, kurį susikūriau per šešiasdešimt metų ir kuriuo sėkmingai naudojausi ankstesniais trimis savo gyvenimo etapais. Tai tas pats rinkinys, kurio griebiausi jau daugiau nei prieš dešimtmetį, kai pasiekęs dugną nusprendžiau išsikapanoti iš duobės. Šis įrankių

rinkinys nėra revoliucinis. Jei koks nors ir yra, tai laikui nepavaldus. Šie įrankiai visada veikė. Ir visada veiks. Manau, tai yra tarsi plano arba kelio į laimingą, sėkmingą, naudingą gyvenimą – kad ir ką jums tai reikštų – elementai.

Tai reiškia, kad turite žinoti, kur norite nueiti ir kaip ketinate ten nuvykti, taip pat turite norėti dirbti ir gebėti pranešti žmonėms, kurie jums rūpi, kad kelionė, į kurią norite juos pakviesti, yra verta pastangų. Tai taip pat reiškia, kad turite gebėti persiorientuoti, kai kelionė susiduria su kliūtimi, ir gebėti išlaikyti atvirą protą bei mokytis iš aplinkos norėdami rasti naujų kelių. Ir svarbiausia, jog pasiekę tikslą pripažintumėte visą pakeliui gautą pagalbą ir atitinkamai atsidėkotumėte.

Ši knyga pavadinta „Būk naudingas“, nes tai yra geriausias patarimas, kokį man kada nors davė tėvas. Tai įstrigo mano galvoje ir niekada neišnyko, tad tikiuosi, kad patarimai, kuriuos siūlau tolesniuose puslapiuose, jums turės tokį pat poveikį. Būti naudingam taip pat buvo visų mano sprendimų motyvacinė jėga ir įrankių, kuriuos pasitelkiau jiems priimti, organizacinė galia. Būti kultūrizmo čempionu, būti milijonierių vedliu, būti valstybės tarnautoju – tai buvo mano tikslai, bet ne vien tai mane motyvavo.

Daugelį metų tėvas nesutiko su mano versija, ką reikia būti naudingam, ir aš galiu nesutikti su jūsų iškelta versija. Tačiau ne tai yra gero patarimo tikslas. Jo tikslas – ne nurodyti, ką kurti, o parodyti, kaip kurti ir kodėl tai svarbu. Mano tėvas mirė būdamas tokio pat amžiaus, kaip ir aš, kai sugrioviau savo pasaulį. Niekada neturėjau galimybės jo paklausti, ką turėčiau daryti, bet gerai įsivaizduoju, ką jis man būtų pasakęs: „Būk naudingas, Arnoldai.“

Parašiau šią knygą norėdamas pagerbti tokius jo žodžius ir atsidėkoti už patarimus. Parašiau ją dėkodamas už tuos metus, kuriuos turėjau ir kurių neturėjo jis, kuriuos panaudojau pasitaisyti, pakilti iš dugno ir sukurti ketvirtąjį savo gyvenimo etapą. Parašiau šią knygą, nes tikiu, kad kiekvienas gali pasinaudoti įrankiais, kuriuos pasitelkdavau visais savo gyvenimo etapais, ir kad visiems mums reikia patikimų gairių, kaip gyventi tokį gyvenimą, kokio visada norėjome.

Bet pirmiausia ją parašiau todėl, kad kiekvienas turime būti naudingas.

Skaitykite likusius
256 iš **272** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Septynios taisyklės, kurių reikia laikytis, kad įgyvendintumėte savo tikrąjį gyvenimo tikslą – jas Arnoldas Schwarzeneggeris suformulavo iš savo paties nuolatinių transformacijų ir nepaprastų pasiekimų kelio, ir jomis gali pasinaudoti absoliučiai kiekvienas.

Garsiausias pasaulio kultūristas. Geriausiai pasaulyje apmokama kino žvaigždė. Šeštos pagal dydį pasaulio ekonomikos lyderis. Kad tai yra tas pats asmuo, skamba kaip pokštas. Bet tai ne pokštas. Tai Arnoldas Schwarzeneggeris. Ir jo gyvenimas nėra atsitiktinumas.

Milžiniška Arnoldo sėkmė – aiškos gyvenimo vizijos, plataus mąstymo, sunkaus darbo, nuoširdaus bendravimo, veržlaus problemų sprendimo, atviro smalsumo ir gebėjimo visu tuo dalytis rezultatas. Visa tai buvo pasiekta vadovaujantis Arnoldo tėvo pamokymu: būk naudingas.

Naujausia A. Schwarzeneggerio biografinė knyga „Būk naudingas“, parašyta nepakartojamai nuoširdžia, autentiška ir šiek tiek tiesmuka, tačiau visada galinga Arnoldo kalba, įtrauks skaitytojus į įkvepiančią kelionę ir prasmingą pažintį su viena iš geriausiai pasaulyje atpažįstamų asmenybių. Arnoldas parodys, kokiais psichologiniais įrankiais ir jūs galite pasiekti užsibrėžtų gyvenimo tikslų, papasakodamas daug asmeniškų sėkmės (ir kartais gyvybei pavojingų nesėkmių!) istorijų – kai kurios iš jų gerai žinomos, o kai kurios knygoje atskleidžiamos pirmą kartą.

Pernelyg daug mūsų stengiasi užgniaužti savigailą ir susikoncentruoti į savo tikslą. Arnoldas, užaugęs vargingame Austrijos kaime, ankstyvoje jaunystėje išsiugdė psichologinius įrankius, kuriais pasinaudojęs nutiesė kelią, išvedusį jį iš skurdo ir siauro mąstymo. Dabar jis pasidalijo šia išmintimi su mumis visais. Kaip jis pats sako, niekas jūsų neišgelbės – turite tik save. Gera žinia: pasirodo, kad jūs esate viskas, ko jums reikia.

ATVIRA BIOGRAFIJA IR AUTENTIŠKAS JŪSŲ SĖKMĖS GIDAS

Jeigu jus domina garsių žmonių sėkmės istorijos, jums patiks ir ši autentiška bei įkvepianti garsiausios pasaulyje kino žvaigždės autobiografija.

**OBUOLYS**
nuo 2004
@obuolys.lt

ISBN 978-609-484-668-7

9 786094 846687
www.obuolys.lt
Knygos pigiau, įdomybių ir įtraukos nemokamai

KITI FORMATAI:
 **Audio knyga**
 **Elektroninė knyga**

Valdžio sutartis: © Getty Images
Šlaimes žmogus yra gėris