

Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos viršininko rekomenduojamos knygos

Ryan Holiday. *Ego yra tavo priešas.*
Gargždai: Tobulėjimo projektai, 2021.

Ryano Holiday knygoje „Ego yra tavo priešas“ apžvelgiama viena iš dažniausiai žmogų stabdančių jėgų – per didelis ego. Knyga ir įkvepia, ir provokuoja. Ji kviečia į savianalizę ir nuolatinę kovą su vidiniu priešu – ego. Autorius, pasitelkdamas stoicizmo filosofiją, istorinius pavyzdžius ir šiuolaikinę patirtį, parodo, kaip pernelyg išpūsta savimeilė gali tapti ne tik asmeninio augimo stabdžiu, bet ir pražūtinga kliūtimi profesiniame bei asmeniniame gyvenime. Skaitant vietomis apninka mintys, kad autorius šiek tiek perspaudžia dėstoma tema. Greičiausiai jis taip daro neatsitiktinai, o norėdamas priversti skaitytoją ne mechaniškai permesti akimis tekstą, o įsigilinti į pateikiamas idėjas ir pabandyti jas pritaikyti sau.

Knygą sudaro trys dalys, kuriose nagrinėjama **aspiracija**, **sėkmė** ir **nesėkmė**. Kiekvienoje dalyje R. Holiday pateikia istorinių ir šiuolaikinių pavyzdžių, kaip ego sugriovė arba, atvirkščiai, pažabojus jį, padėjo daugiau pasiekti.



1. Aspiracija (Siekiamybė)

Šioje dalyje R. Holiday kalba apie pirmuosius žmogaus žingsnius sėkmės link. Aspiracijos etape žmogus dar tik kuria savo kelią – jis mokosi, dirba, siekia tikslų. Čia kyla pagrindinis pavojus, kad ego gali pasireikšti **ankstyvu pasitenkinimu** ir perdėtu įsitikinimu, jog „aš jau esu ypatingas“. Užtuot susitelkęs į tikrąjį darbą ir augimą, žmogus pradeda rūpintis savo įvaizdžiu, ieškoti greitų pergalių ar išorinio pripažinimo. Būtent tada ego išryškėja kaip per daug ankstyvas pasitenkinimas, perdėta savivertė ir iliuzija, kad jau viską žinome. Autorius perspėja, kad ego priverčia mus daugiau kalbėti, nei daryti, labiau rūpintis įvaizdžiu, o ne realiais rezultatais. R. Holiday pateikia istorinių pavyzdžių – jaunų menininkų, rašytojų ar politikų, kurie pernelyg anksti patikėjo savo ypatingumu ir nustojo tobulėti. Jis primena, kad tikras meistriškumas ateina per nuolankumą, discipliną ir gebėjimą klausytis.

Pagrindinė mintis: siekiant tikslų, būtina išlaikyti „pradedančiojo mąstyseną“ (angl. *Beginner's Mind*), kai mokymasis, o ne pripažinimas yra svarbiausias. **Praktinis taikymas:** daugiau veiksmų, mažiau tuščių deklaracijų; svarbu susitelkti į darbą – visa tai R. Holiday pagrindžia įvairiais pavyzdžiais – pradedančių menininkų, sportininkų ir kitų asmenybių. Daugelis jų, vos sulaukę pirmo dėmesio, pasidavė ego ir nustojo tobulėti. Pateikiama ir priešingų pavyzdžių – asmenybių, kurios sąmoningai išliko nuolankios ir tęsė nuolatinį mokymąsi net tada, kai aplinkiniai jau įvertino jų genialumą.

Autorius pabrėžia, kad aspiracijos etape itin svarbu **tyla ir darbas** – daugiau veikti, nei kalbėti. Vadinamoji „pradedančiojo mąstysena“ yra didžiausia stiprybė, nes ji leidžia priimti naujas žinias be išankstinio pasipriešinimo. **Praktinės išvados:**

- Neieškoti greito dėmesio ar pripažinimo.
- Siekti, kad darbai kalbėtų garsiau nei žodžiai.
- Pasirinkti nuolankumo kelią: stebėti, mokytis, daugiau dirbti, o ne demonstruoti rezultatus. Nebūtina apie bet kokį savo pasiekimą tučtuojau skelbti pasauliui feisbuke ar instagrame.

2. Sėkmė

Antrojoje knygos dalyje nagrinėjami pavojai, su kuriais susiduria žmonės, pasiekę pripažinimą ar karjeros aukštumas. Čia ego pasireiškia subtiliau, tačiau tampa dar pavojingesnis – pasitikėjimas savimi gali išaugti į aroganciją, norą viską kontroliuoti, atsisakymą priimti kritiką. Kai žmogus jau pasiekia tam tikrą pripažinimo ar galios lygį visuomeninėje, profesinėje ar valstybinėje veikloje, išnyra naujas pavojus – **ego, virtęs arogancija**. Būtent šiame etape daugelis žmonių pamiršta, kad jų sėkmę nulėmė nuolatinis mokymasis, drausmė, profesionalumas ir gebėjimas priimti kritiką. Atsiranda noras viską kontroliuoti, įrodinėti savo pranašumą, užgožti kitus.

R. Holiday teigia, kad **tikra sėkmė – tai gebėjimas išlikti nuolankiam net tuomet, kai aplinka šlovina**. Ego šiame etape tampa nematomu, bet itin pavojingu priešų: jis gali sukelti konfliktus, sudegininti prieš tai buvusių puikius santykius, paversti žmogų priklausomu nuo išorinio dėmesio. Autorius savo mintis iliustruoja pavyzdžiais. Remiamasi tokiais žmonėmis, kaip generolas Dwightas D. Eisenhoweris, kuris, net būdamas vienu galingiausių žmonių pasaulyje, išlaikė discipliną, tvarką ir nuolankumą. Jis niekad nepamiršo, kad pareiga ir atsakomybė svarbesnės už asmeninę šlovę (to jis laikėsi ne tik karo tarnybos metais, bet ir dirbdamas Ovaliajame kabinete). Pateikta ir priešingų pavyzdžių: tokie žmonės, kaip Aleksandras Didysis ar kai kurie modernūs verslininkai, pasidavę savo ego, lengva ranka sugriovė tai, ką buvo sukūrę. Per didelis pasitikėjimas savimi ir negebėjimas klausytis tapo jų pralaimėjimo priežastimis.

Pagrindinė mintis: sėkmė nėra galutinė stotelė – tai dar didesnė atsakomybė. Jeigu ego užvaldo protą, sėkmė tampa trapi ir laikina. **Praktinis taikymas:** išlikti „studentu“ net ir pasiekus viršūnę, priimti kritiką, nesusitelkti tik į savo įvaizdžio formavimą ir išlaikymą. **Praktinės išvados:**

- Net pasiekus viršūnę, būtina išlikti „studentu“.
- Priimti kritiką, nes tai vienas iš būdų išvengti stagnacijos.
- Sėkmė nėra galutinė pergalė – tai etapas, kuriame atsakomybė dar labiau padidėja.

3. Nesėkmė

Trečioji dalis – apie pralaimėjimą. Joje autorius nagrinėja, kaip ego neleidžia mums konstruktyviai priimti pralaimėjimo. Čia ego pasireiškia **neleisdamas priimti klaidų ir pralaimėjimo kaip pamokų**. Užtuot pasimokius, žmogaus ego verčia kaltinti kitus, gintis, teisintis, kartais net visiškai neigti realybę. Toks požiūris stabdo asmeninį augimą ir neleidžia atsitiesti. Autorius teigia, kad nesėkmės yra neišvengiamos. Klausimas tik vienas: ar žmogus sugebės iš jų mokytis, ar įstrigs gailėsčio sau ir realybės neigimo rate? Ego tokiu atveju daro nesėkmę dvigubai pavojingą, nes ji ne tik pažeidžia žmogų, bet ir neleidžia atsitiesti. R. Holiday pabrėžia, kad nesėkmės yra neatsiejama gyvenimo dalis, tačiau tik tie, kurie sugeba pažaboti ego, gali jose išvelgti pamoką ir naują galimybę. Autorius pateikia pavyzdžių apie verslininkus, menininkus ir sportininkus, kurie pralaimėjimus pavertė tramplinu į sėkmę. Autorius analizuoja įvairius atvejus: nuo bankrutavusių verslininkų iki sportininkų, kurie po pralaimėjimo negrįžo į aukštą lygį, nes pernelyg didelis ego neleido pripažinti klaidų, taip pat pateikia pavyzdžius asmenybių, kurios, pripažinusios realybę, ėmėsi veiksmų ir sugebėjo pakilti dar aukščiau. Jis pabrėžia, kad didžiausias drąsos ženklas yra ne pasiektų pergalių demonstravimas, bet gebėjimas atsitiesti po pralaimėjimo.

Pagrindinė mintis: nesėkmės neturi būti suvokiamos kaip asmeninė tragedija ar identiteto žlugimas – jos yra galimybė augti. **Praktinis taikymas:** išmokti atsitraukti nuo susikurto įvaizdžio, priimti realybę tokią, kokia ji yra, ir suvokti padarytas klaidas kaip galimybę pasimokyti. **Praktinės išvados:**

- Nesėkmę priimti kaip galimybę, o ne nuosprendį.
- Atsitraukti nuo susikurto įvaizdžio – žmogus yra daugiau nei vienas pralaimėjimas.
- Sąmoningai ieškoti pamokų klaidose (nebūtinai savo!).

Ši knyga turi ir stipriųjų, ir silpnųjų pusių. Knygos stiprybės yra kelios: aiškus stilius (R. Holiday rašo tiesiai ir paprastai, be perteklinių akademinų konstrukcijų), pateikiama daug įvairių pavyzdžių (aptariamieji įvairūs istoriniai, politiniai, kultūros veikėjai, kurių gyvenimai tampa įtikinamais įrodymais), būdingas praktiškumas (skaitytojas gauna ne tik teorinių pasvarstymų, bet ir konkretų siūlomų veiksmų rinkinį). Iš silpnųjų pusių reikėtų paminėti pasikartojimus (kai kurios temos ir idėjos daug kartų kartojamos, todėl tekstas gali atrodyti monotoniškas) ir stoicizmo griežtumą (R. Holiday idėjos kartais gali pasirodyti pernelyg kategoriškos – tarsi emocijos visada yra tik kliūtys, o ne gyvenimo varomoji jėga).

Knygą „Ego yra tavo priešas“ verta perskaityti ir kariūnams, ir vadams, ir visiems, kas nori ugdyti savidiscipliną ir ilgalaikį atsparumą sunkumams, kylantiems gyvenimo kelyje. Knyga moko, kad tikroji stiprybė yra nuolankumas, atvirumas mokymuisi ir gebėjimas vertinti save objektyviai. Ji skatina ugdyti sąmoningumą ir gebėjimą mokytis iš kiekvienos situacijos – tiek triumfo, tiek nesėkmės akimirklų. Ši knyga primena, kad didžiausias mūsų priešas dažnai slypi ne išorėje, o mūsų pačių viduje.

Ryan Holiday. Vidinė tyla yra raktas.

Gargždai: Tobulėjimo projektai, 2020.



Ryan Holiday

Amerikietis Ryanas Holiday yra bestselerių autorius, žurnalistas, redaktorius ir rinkodaros guru. Jo knygos išverstos į daugiau nei trisdešimt kalbų ir patenka tarp geriausiai parduodamų knygų pasaulyje.

R. Holiday knygoje „**Vidinė tyla yra raktas**“ remiasi nesensančiomis stoicizmo bei budizmo tiesomis ir parodo, kad vidinė tyla yra slaptasis raktas, padedantis ryžtingai eiti į priekį.

Visi puikūs lyderiai, mąstytojai, menininkai, sportininkai ir vizionieriai turi vieną bendrą savybę. Ji padeda išvengti blaškymosi, susikoncentruoti į tikslą ir elgtis teisingai. R. Holiday šią savybę vadina „vidine tyla“. Vidinė tyla leidžia išlikti stabiliems, kai aplink sukasi chaotiškas pasaulis.

Knygoje „Vidinė tyla yra raktas“ autorius nurodo kelią, kaip pasiekti vidine tyla paremtą gyvenimo būdą. Remdamasis įvairiais istorijos mąstytojais, tokiais kaip Konfucijus ar Seneka, Johnas Sturtas Millas ar Friedrichas Nietzsche, jis tvirtina, kad vidinė tyla nėra neveiklumas, vidinė tyla yra durys į meistriškumą, discipliną ir susitelkimą.

Ši puiki knyga apie asmeninį tobulėjimą gali pasiūlyti skaitytojams motyvaciją bei naudingų įžvalgų, svarbių gyvenimo kelyje. R. Holiday pateikė ir realių žymių žmonių, supratusių vidinės tylos galią, gyvenimo pavyzdžių. Žymus beisbolininkas Sadaharu

Oh gilinasi į dzenbudizmą, ir tai padėjo jam tapti geriausiu žaidėju. Winstonas Churchillis derino viešą politinį gyvenimą su statybos darbais bei tapyba dvare ir taip sugebėjo išgelbėti pasaulį nuo susinaikinimo. Aprašoma ir Ana Frank, kurią rašymas ir meilė vedė per neįsivaizduojamas negandas.

Knyga „Vidinė tyla yra raktas“ – tai priešnuodis nuo visą parą užiančios žiniasklaidos ir socialinės medijos. Vidinė tyla yra raktas į prasmingą gyvenimą ir pasitenkinimą.

Visos filosofijos mokyklos ir religijos kalba apie ramybę kaip apie aukščiausią gėrį. Jeigu tai taip svarbu senovės išminčiams, kodėl tuo neturėtų pasidomėti kiekvienas, norintis siekti kokybiškesnės kasdienybės?

Ramybė yra mūsų prigimtine savybė, tačiau ją pasiekti nėra lengva. R. Holiday knygoje „Vidinė tyla yra raktas“ atskleidžia, kaip pasiekti ir pasinaudoti prigimtinė vidine ramybe, kaip ugdyti ir atnaujinti ryšį su ja. Šiuolaikiniame triukšmingame pasaulyje ši savybė būtina lyg oras. Autorius pristato strategijas, kuriomis pasinaudojus, galima rasti ramybę. Strategijos papildomos istorijomis apie vyrus ir moteris, kurie siekė rasti kelią triukšmingame, atsakomybių pilname pasaulyje ir rado jį pasinaudodami vidinės tylos galia.

