



Smart Reading

Умное чтение на русском языке



Courage Is Calling:  
Fortune Favors  
the Brave  
Ryan Holiday

# Мужество

Почему смелым судьба помогает

Райан Холидей

**Smart Reading**  
**Ключевые идеи**  
**книги: Мужество.**  
**Почему смелым судьба**  
**помогает. Райан Холидей**  
Серия «Smart Reading. Ценные  
идеи из лучших книг. Саммари»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68250772](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68250772)*

*Ключевые идеи книги: Мужество. Почему смелым судьба помогает.*

*Райан Холидей:*

### **Аннотация**

Это саммари – сокращенная версия книги «Мужество. Почему смелым судьба помогает» Райана Холидея. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Мужество... Еще древние греки считали его важнейшей из добродетелей. Мало какое из наших качеств ценится так высоко. И мало какое из качеств дается так непросто.

Новая книга всемирно известного популяризатора стоицизма Райана Холидея – о страхе, мужестве и героизме. О том, как справляться с первым, обрести второе и быть готовым к третьему.

О героях, чьи имена сохранила история, и героях забытых или совсем неизвестных, но не менее важных. Шарль де Голль и Стив Джобс, Флоренс Найтингейл и Перикл – всем им есть что сказать о мужестве.

Бестселлер New York Times и Wall Street Journal – в этом саммари!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Важнейшая добродетель	6
Совладать со страхом	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Ключевые идеи  
книги: Мужество.  
Почему смелым судьба  
помогает. Райан Холидей**

**Автор:**

Ryan Holiday

**Оригинальное название:**

Courage Is Calling: Fortune Favors the Brave

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

# Важнейшая добродетель

Древние греки создали сложную, утонченную и до сих пор актуальную философскую систему. Фундамент ее – четыре добродетели:

- 1) мужество;
- 2) умеренность;
- 3) справедливость;
- 4) мудрость.

Они – компас для хорошей жизни. Неважно, мужчина вы или женщина, живете на Востоке или на Западе, богаты или бедны, гениальны или обладаете обычным IQ – добродетели универсальны. В их признании сходятся все мировые религии.

Мужество недаром на первом месте: удалите его, и прочие добродетели сразу потеряют и силу, и смысл. Но прежде чем познакомиться с этой прекрасной добродетелью, надо преодолеть главную преграду – страх.

# Совладать со страхом

## Страх – не данность, а выбор

Чувство страха необходимо для выживания. В то же время нет более изматывающего ощущения. Как быть с этим противоречием?

*Прежде всего будем разделять испуг и страх. Испуг непреднамерен: скажем, вы переходите улицу, слышите пронзительный сигнал автомобиля и непроизвольно вздрагиваете. Это совершенно естественная реакция. Но если вы и час спустя прокручиваете сцены неслучившейся ужасной аварии и представляете, как могли в ней пострадать, значит, в дело вступил страх. **Худшее, что можно сделать, – отдать ему рычаги управления.***

*Осенью 1929 года американская экономика рухнула, и страна на десятилетие погрузилась в Великую депрессию. На эти годы пришлось правление Франклина Рузвельта. Нельзя представить худших условий для президентства: нужно вытаскивать страну из пропасти да еще разбираться с многочисленными ошибками предшественника. И все же Рузвельт нашел в себе силы сказать соотечественникам в знаменитой инаугурационной речи 1933 года: «Нам нечего бояться,*

*кроме страха».*

Не события, которые случаются с нами, а сам страх лишает сил, не позволяет подняться с места. Самую беспросветную ситуацию можно сделать немного легче, если захотеть этого. ***Все иногда испытывают страх, но все имеют выбор: отдаться страху или присмотреться к проблеме, отыскивая в ней слабые места.***

## **Восемь способов совладать со страхом**

**1. Включите логику.** Великий афинский полководец Перикл вел войско в бой, как вдруг разразилась буря и загрозил гром. Многие солдаты в смятении замерли: они сочли гром божьим предупреждением (все-таки это был V век до н. э.!). Перикл не поддавался панике: схватил два больших камня и на глазах у солдат стал бить ими друг об друга: «Не боитесь? Ну так тучи в небе делают то же самое, чего же бояться?» И войско двинулось в бой.

В наши дни жизнь во многом остается загадочной, внезапной и непредсказуемой. Правда, часто она такова только на первый взгляд. ***Никакой страх не проходит проверку логикой. Задайте ему только один вопрос: почему?***

**2. Измерьте страх.** А этот случай произошел с Улиссом Грантом<sup>1</sup> в те годы, когда он еще не был президентом США.

---

<sup>1</sup> Улисс Грант – 18-й президент США (1869–1877).

Во главе военного отряда молодой офицер Грант пересекал Восточный Техас – опасную территорию, бывшую во власти индейцев, преступников и хищников. Отряду предстояло преодолеть еще 70 миль до места дислокации, он опаздывал. Чтобы его людей не обвинили в самовольном увольнении, Грант и один из его офицеров решили выдвинуться вперед.

Дело шло к ночи, когда Грант со спутником услышали впереди зловещий волчий вой. Сердце Гранта ушло в пятки: повернуть назад нельзя, двигаться напрямик в зубы хищникам – безрассудно. Очевидно, что впереди не меньше двадцати волков, прикинул Грант. Вдруг деревья расступились, и офицеры увидели на освещенной луной поляне двух волков, которые тут же поджали хвосты и скрылись в чаще. Вот кто издавал душераздирающий вой!

*Много лет спустя Грант любил по случаю вспомнить этот эпизод – скажем, когда какой-нибудь политик выбывал из предвыборной гонки, переоценив конкурентов. «Волков всегда больше – но лишь до того момента, как вы их пересчитали», – говорил Грант.*

Еще он вспоминал поведение сбежавших волков: **«Не стоит думать, что ваш соперник бесстрашен. Вероятно, он боится не меньше вашего».** Стесняетесь заговорить с боссом о прибавке к зарплате? Робеете перед незнакомкой на вечеринке? Помните, что ваши «соперники», скорее всего, испытывают такую же неуверенность.

**3. Всегда имейте план.** Мы всегда боимся только одного – неопределенности. *Страх чувствует себя комфортно лишь в тумане, на свету же сжимается и бледнеет.* Предвидите худшее? Подвергните страх подробнейшему допросу. Что именно случится? Когда? Насколько тяжелы будут последствия? Что я буду делать на каждом этапе? Чем подробнее план, тем меньше в нем места для страха.

*Речь не только о текущих проблемах. Время от времени инспектируйте неприятности, которые, пусть и с небольшой вероятностью, могут угрожать вам и вашей семье. Да, такие размышления приносят дискомфорт. Зато обещают комфортное будущее, в котором учтены все нюансы.*

**4. Каждый день делайте что-то, что вас пугает.** Это может быть самый незначительный поступок, который, однако, вызывает стойкие неприятные ощущения. Сделать необходимый звонок неприятному собеседнику. Выполнить обещание, которое давно откладывал из-за неуверенности в себе...

*Регулярные небольшие действия складываются в привычку мужества.* Когда придет время для крупных испытаний, вы будете готовы к ним.

**5. Фокусируйтесь на настоящем.** Допустим, на вас свалилась гора проблем: ответственный проект на работе, проблемы у сына в школе, дома в ванной прорвало трубу. Все это очень напрягает, но... сфокусируйтесь на том, что надо

сделать прямо сейчас, в эту минуту. Позвонить сантехнику? Связаться с классным руководителем сына? Отправить письмо коллеге? *Сделайте прямо сейчас то, что ждет незамедлительного решения. Потом переходите к следующему действию.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.