

**ARNOLDS ŠVARCENEGERS**

**ESI NODERĪGS  
7 PADOMI DZĪVEI**

**BE USEFUL  
SEVEN TOOLS FOR LIFE**

**ARNOLD SCHWARZENEGGER**

**ARNOLDS ŠVARCENEGERS**

**ESI NODERĪGS  
7 PADOMI DZĪVEI**



ZVAIGZNE ABC

821.111 (73)-94  
Šv 170

**Arnold Schwarzenegger**  
**BE USEFULL**  
**Seven tools for life**

© Fitness Publications Inc., 2023  
Book design © Daniel Lagin, 2023  
All rights reserved.

No angļu valodas tulkojusi *Ieva Elsberga*

**Arnolds Švarcenegers**

**ESI NODERĪGS**

**7 padomi dzīvei**

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA  
Projekta vadītāja *Ieva Elsberga*  
Redaktore *Jana Boikova*  
Korektores *Evija Stikute* un *Zinta Stikute*  
Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*  
Maketētāja *Dace Polkmane*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.  
Red. nr. R-609.  
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, Ieva Elsberga, 2024  
© Mākslinieciskais noformējums, literārā apdare, izdevums latviešu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2024  
ISBN 978-9934-32-286-0

# SATURS

<b>IEVADS</b>	7
<b>1. RADI SKAIDRU VĪZIJU</b>	15
<b>2. NEESI SĪKUMAINS</b>	43
<b>3. STRĀDĀ VAIGA SVIEDROS</b>	69
<b>4. PĀRDOD, PĀRDOD, PĀRDOD</b>	99
<b>5. PĀRSLĒDZ ĀTRUMUS</b>	127
<b>6. PAKLUSĒ UN ATVER PRĀTU</b>	155
<b>7. SAPLĒS SAVUS SPOGUĻUS</b>	183
<b>PATEICĪBAS</b>	205



# IEVADS

**D**ažus mēnešus pēc aiziešanas no gubernatora amata 2011. gadā mana pasaule sagruva.

Tiesa, jau vairākus gadus pirms tam man negāja necik spīdoši. 2006. gadā biju pārliecinoši uzvarējis vēlēšanās par vēl vienu termiņu amatā – par mani nobalsoja 57 % vēlētāju – , guvis lielus panākumus vides likumdošanas jomā, iedvesmojot visu pasauli un panākot lielākās investīcijas infrastruktūrā visā Kalifornijas vēsturē. Šī darba augļus Kalifornijas autobraucēji, studenti un zemkopji baudīs vēl ilgi pēc tam, kad manis vairs nebūs šaisaulē. Bet pēdējie divarpus gadi pie vadības grožiem pašā finanšu krīzes mutulī radīja sajūtu, ka esmu iebāzts veļas žāvētājā kopā ar vezumu ķieģeļu. Belzieni un sitieni kā krusa bira no visām pusēm.

2008. gadā pienāca krahs. Cilvēki sāka zaudēt savas mājas, un mēs vienā mirklī atjēdzāmies, ka esam iekūlušies lielākajā recesijā kopš Lielās depresijas laikiem, un tas viss tikai tāpēc, ka bariņš alkatīgu baņķieru bija nospieduši uz ceļiem visu pasaules banku sistēmu. Vēl nupat Kalifornijas štats bija svinējis rekordlielus budžeta ieņēmumus, kas ļāva izveidot iekrājumus nebaltai dienai, bet nu, tā kā Kalifornijas budžets

bija pārāk cieši saistīts ar Volstrītu, pēkšņi izrādījās, ka esam 20 miljardu dolāru lielos mīnusus un uz bankrota sliekšņa. Es tik daudz vakaru pavadīju aiz slēgtām durvīm ar abām likumdevēju partijām, mēģinot glābt, kas glābjams, ka vienā brīdī radās sajūta: štatam vajadzētu mūs atzīt par vienas mājsaimniecības locekļiem.

Bet tautas masas par to negribēja ne dzirdēt. Ļaudis redzēja tikai to, ka mēs samazinām pakalpojumu grozu un vienlaikus paaugstinām nodokļus. Var jau aizbildināties ar to, ka gubernators nekādā veidā neietekmē globālu finanšu krīzi, bet skaidrs, ka viņš kā valdības pārstāvis nepelnīti saņem apbrīnu un cieņu ekonomikas augšupejas brīžos, tāpēc ir tikai taisnīgi, ka grūtākos laikos ir jāuzņemas vainas smagums. Tomēr sajūta nav laba.

Nepārproti – šo to izdevās panākt. Mēs sagrāvām sistēmu, kurā politiskajām partijām bija dotas veto tiesības gandrīz visos jautājumos, kas skāra tautas intereses, un kurā politiķi bija pārvērtušies par nekam nederīgiem slīmestiem. Mēs uzveicām naftas magnātus, kuri mēģināja likt sprunguļus vides projektu riteņos, un turpinājām vēl agresīvāk – visā štatā salikām saules paneļus un citu atjaunojamo resursu ieguves iekārtas un investējām tīrās tehnoloģijās, lai kļūtu par vadošajiem šai jomā visā pasaulē.

Bet pēdējos jaunā gadu tūkstoša pirmās desmitgades gados es sapratu, lūk, ko: tu vari izdot pašus kardinālākos, progresīvākos likumu grozījumus, kādi štatā jebkad redzēti, bet vienalga jutīsies pilnīgi izgāzies brīdī, kad vēlētājs pajautās, kāpēc nedari neko, lai viņš varētu paturēt jumtu virs galvas, kad kāds vecāks gribēs zināt, kāpēc skolai ir samazināts budžets, vai strādnieks prasīs, kāpēc viņš ir atlaists no darba.



Tā, protams, nebija mana pirmā saskare ar publisku neveiksmi. Kultūrista karjerā esmu piedzīvojis visnotaļ dramatiskus zaudējumus, arī kā aktierim man ir nācies pieredzēt lielas neizdošanās, un šī krīze nebija pirmā reize, kad esmu redzējis savu reitingu krītam straujāk nekā *Dow Jones* indeksu.

Bet pat tad es vēl nebiju bezdibenī, no kura nevarētu izķepuroties.

Un ne jau finanšu krīze bija tā, kura sagrāva manu pasauli. To es sev nodarīju pats.

Es izpostīju savu ģimeni. Neviena izgāšanās nav bijusi tik liels trieciens.

Šeit es par to nerunāšu. Esmu par to stāstījis citos apstākļos, un par to ir gana spriests visur kur. Jums visiem šis stāsts ir zināms. Bet, ja nav... noteikti esat dzirdējuši par *Google* un pratīsiet atrast. Esmu gana sāpinājis savus tuvākos cilvēkus un nogājis garu ceļu, lai kaut cik dziedētu cirstās brūces; es nepieļaušu, ka tuvinieki kļūst par ēsmu baumotājiem.

Bet vienu gan pateikšu: tā gada beigās es biju nonācis vienlīdz pazīstamā un svešā vietā. Dziļā bedrē. Biju tur pabijis arī agrāk. Tikai šoreiz tur gulēju ar seju dubļos piķmelnā tumsā, un man bija jāizlemj, vai ir vērts notīrīties un lēni kārpīties laukā vai arī vienkārši jāatmet ar roku un jāpadodas.

Visi filmu projekti, pie kuriem biju strādājis pēc aiziešanas no politikas, izgaisa kā dūmi. Daļēji biogrāfiska multfilma, par kuru tā priecājos. Ar dievu! Mediji mani norakstīja. Manam stāstam grasījās pielikt punktu pēc trim cēlieniem – kultūrists, aktieris, gubernators. Visiem patīk stāsti ar traģiskām beigām, īpaši, ja kāds ir augstu uzkāpis.

Tomēr, ja ir gadījies par mani kaut ko lasīt, tad droši vien zināt – es nepadevos. Man patīk tāds izaicinājums – mēģināt

uzkāpt atpakaļ. Panākumus var gūt, tikai smagi strādājot, un smagā darba augļi ir bezgala saldi.

Mans ceturtais cēliens ir visu iepriekšējo apvienojums, kombinācija, kurai mani jāpadara tik noderīgu, cik vien iespējams, ar nelielu, man pašam negaidītu papildinājumu. Es turpinu savu kultūrisma un fitnesa krusta gājienu, ik dienu nosūtot e-pastu simtiem tūkstošu cilvēku, un visā pasaulē notiek mani *Arnold Sports Festival* pasākumi. Es turpinu darboties politikā bezpeļņas organizācijā *After-School All-Stars*, kur kopā ar domubiedriem kalpojam simt tūkstošiem bērnu četrdesmit pilsētās visos valsts nostūros. Strādāju arī Dienvidkalifornijas Universitātes Švarcenegera valsts un globālās politikas institūtā, kā arī "*Schwarzenegger Climate Initiative*" (Švarcenegera klimata iniciatīva), kas popularizē mūsu vides politiku visā pasaulē. Un kā ar manu karjeru izklaides industrijā? Tā visu apmaksā. Šoreiz, ticis vaļā no Holivudas mašīnērijas, kurā tiek ražota filma pēc filmas, esmu atgriezies televīzijas seriālā. Man tas ir jauns radošais medijs, un es no sirds izbaudu tā apguvi.

Es zināju, ka turpināšu karjeru visās jomās. Kā vienmēr mēdzu teikt – es atgriezīšos. Bet nekad nebūtu domājis, ka visa izgāšanās, grēku izpirkšana un sevis atrašana padarīs mani par pašpalīdzības sludinātāju.

Man negaidīti sāka maksāt par motivējošām uzrunām klientiem un uzņēmumu darbiniekiem, turklāt maksāja tikpat daudz, cik bijušajiem prezidentiem. Manas runas uzņēma video, tās nonāca *YouTube* un sociālajos tīklos, kur kļuva ārkārtīgi populāras. Pēc tam sāka pieaugt arī mans sekotāju skaits sociālo mediju kanālos, jo ik reizi, kad tos izmantoju, lai dalītos savās domās par aktuālajiem notikumiem vai kļūtu par saprāta balsi haosā, es vēl vairoju videoierakstu popularitāti.

Šķiet, cilvēkiem tiešām bija noderīgi mācīties no manis – arī man pašam karjeras sākumā ļoti nāca par labu lasīt par saviem elkiem un viņus satikt. Par daudziem no viņiem būs arī šajā grāmatā. Tā nu es sāku intensīvāk izplatīt savu pozitīvo vēsti vēl plašāk. Jo biežāk runāju, jo vairāk cilvēku man sporta zālē sāka nākt klāt, lai pateiktu, ka esmu palīdzējis pārdzīvot grūtu brīdi. Mani uzrunāja atveseļojušies vēža slimnieki, cilvēki, kuri bija zaudējuši darbu, ļaudis, kas atradās ar vienu kāju uz nākamā karjeras pakāpiena. Mani uzrunāja vīrieši un sievietes, puikas un meitenes, vidusskolēni un pensionāri, bagātnieki, nabadzīgie, visu ādas krāsu, ticību un orientāciju cilvēki.

Tas bija fantastiski, bet reizē radīja manī izbrīnu. Īsti nesa-pratu, kāpēc tā notiek, tādēļ darīju to pašu, ko daru vienmēr, kad vēlos kaut ko izdibināt. Es piebremzēju un izanalizēju situāciju. Pakāpjoties soli atpakaļ, ievēroju, ka pasaulē ir ārkārtīgi daudz negativisma, pesimisma un sevis žēlošanas. Tāpat man nepaslīdēja garām, ka ļoti daudzi jūtas nelaimīgi, lai arī eksperti mums vienā mutē stāsta, ka cilvēcei vēl nekad neesot bijuši labāki apstākļi kā pašlaik. Vēl nekad pasaulē nav bijis tik maz karu, slimību, nabadzības un apspiestības kā šobrīd. Tas ir atspoguļots datos. Tā ir objektīva patiesība.

Bet ir vēl citi dati. Daudz subjektīvāki un grūtāk apkopojami, tomēr mēs tos pamanām ziņās, dzirdam radio un ievērojam sociālajos tīklos. Ir ļoti daudz cilvēku, kuri saka, ka jūtas nesvarīgi, neredzami un zaudējuši cerību. Jaunas meitenes un sievietes atzīstas, ka nejūtas gana labas vai gana skaistas. Jauni vīrieši uzskata, ka ir nevērtīgi un viņu rokās nav nekādas varas. Pieaug pašnāvību un dažādu atkarību gadījumu skaits.

Pēc Covid-19 pandēmijas šīs emocijas pilnīgi visos sabiedrības slāņos ir kļuvušas par īstu epidēmiju. Kopš 2020. gada

visā pasaulē ir par 25 % paaugstinājušies depresijas un traucēsmes rādītāji. Kādā 2020. gadā publicētā Bostonas Universitātes Sabiedrības veselības skolas pētījumā ir atklāts, ka laikā no 2018. gada līdz 2020. gada pavasarim, kad dzīvojām pirmos mēnešus māsēdes apstākļos, depresijas gadījumu skaits pieaugušajiem ASV ir *trīskāršojies*. Iepriekš 75 % pieaugušo amerikāņu uzskatīja, ka viņiem nav nekādu depresijas pazīmju, turpretī 2020. gada aprīlī šis rādītājs bija nokritis zem 50 %. Tā ir milzīga atšķirība!

Covid-19 nav vienīgā problēma. Pastāv cilvēku grupas, atklāti sakot, veselas organizācijas un pat nozares, kas izmanto cilvēku nelaimi un pārdod viņiem blēņas, rezultātā tikai sadusmojot, un baro viņus ar meliem, padarot aizvainojumu vēl dziļāku. Tas viss tiek darīts peļņas un politiskā kapitāla vārdā. Šo spēku mērķis ir neļaut cilvēkiem izkļūt no viņu grūtā, bezpalīdzīgā stāvokļa un noslēpt to, cik vienkārši būtu cīnīties pret nelaimīgumu un apātiju, izmantojot instrumentus noderīguma un pašpietiekamības vairošanai.

Manuprāt, tas ir iemesls, kāpēc miljoniem cilvēku visā pasaulē ir sākuši klausīties raidierakstus, lasīt *Substack* ierakstus un manējai līdzīgas jaunumu avīzes. Viņi meklē sev saprotamas atbildes. Kultūrā viss ir kļuvis tik ļauni, ka cilvēki meklē kādu, kam uzticēties. Kādu, kas neiesaistās nekādās manipulācijās un spēlītēs un mēģina būt nelokāmi pozitīvs pat tad, ja visi citi ir noskaņoti absolūti negatīvi.

Tie ir cilvēki, kurus es ikdienā satīku sporta zālē. Es sajutu viņos dvēseles radniecību, jo šie cilvēki bieži pauda tās pašas emocijas, kādas mani bija pārņēmušas pēc amata atstāšanas 2011. gadā, kad viss juka un bruka. Es ievēroju arī, ka brīžos, kad sniedzu padomu un iedrošināju, centos iedvesmot, mierināt

un rosināt darboties, es pats izmantoju ļoti pazīstamus instrumentus.

Tie bija tie paši instrumenti, ko biju izveidojis sešdesmit mūža gados un veiksmīgi licis lietā pirmajos trīs dzīves cēlieņos. Tie paši, pēc kuriem tvēru pirms nu jau vairāk nekā desmit gadiem, kad biju nonācis visdziļākajā dzīves bezdibenī un nolēmis rāpties laukā. Šie instrumenti nav nekas revolucionārs. Principā tie ir pārlaicīgi – tie vienmēr ir strādājuši un vienmēr strādās. Es uz tiem raugos kā uz karti, kas norāda ceļu uz laimīgu, veiksmīgu, noderīgu dzīvi, lai ko tā katram no mums nozīmētu.

Lai lietotu šos instrumentus, ir jāzina, kur gribi nonākt un kā to izdarīt. Ir jāgrib strādāt un jāspēj pārliecināt sev svarīgos cilvēkus, ka ceļojums, kurā vēlies ar viņiem doties, ir to vērts. Ir jāspēj pārslēgt ātrumu brīžos, kad priekšā ir strupceļš, un ir jāspēj paturēt atvērtu prātu un prasmi mācīties no apkārt notiekošā, lai rastu jaunus ceļus un tiktu tālāk uz priekšu. Un pats svarīgākais – tad, kad tiec tur, kur vēlējies nokļūt, ir noteikti jāapzinās ceļā saņemtā palīdzība un attiecīgi jādod arī pretī.

Šo grāmatu sauc “Esi noderīgs”, jo tas ir labākais padoms, kādu man devis tēvs. Tas iespiecās man atmiņā uz mūžu, un es ceru, ka padomi, ko sniegšu nākamajās lappusēs, tāpat paliks prātā arī jums. Vēlme būt noderīgam motivēja mani, lai pieņemtu kādu lēmumu, un kļuva par strukturējošo elementu instrumentiem, ko izmantoju šo lēmumu pieņemšanā. Kļūt par kultūrisma čempionu, par miljonāru un ierēdni bija mani mērķi, bet ne tie dzina mani uz priekšu.

Tēvs daudzus gadus nespēja atrast ar mani kopīgu valodu jautājumā par to, ko tad nozīmē būt noderīgam, un var gadīties, ka arī ar tevi mēs nebūtu vienisprātis. Bet tāds arī nav krietna

## ESI NODERĪGS

padoma mērķis. Mans nodoms nav noteikt, kas ir jāpanāk, bet parādīt, kā to panākt un kāpēc tas ir svarīgi. Tēvs nomira tai pašā vecumā, kādā biju es brīdī, kad sagraāvu savu pasauli. Man nebija iespējas pajautāt, ko viņš darītu manā vietā, bet man šķiet, ka varu nojaust, ko tēvs teiktu: “Esi noderīgs, Arnold.”

Es sarakstīju šo grāmatu, lai godātu tēva vārdus un nodotu viņa sniegto padomu tālāk. Es to sarakstīju par godu gadiem, kurus esmu nodzīvojis ilgāk nekā viņš un esmu izmantojis, lai labotos, lai izklūtu no bedres un veidotu savas dzīves ceturto cēlienu. Es sarakstīju šo grāmatu tāpēc, ka uzskatu: ikviens var gūt labumu no instrumentiem, ko esmu izmantojis visos savas dzīves posmos, un mums visiem ir nepieciešama karte ar norādēm, kā dzīvot tā, kā vienmēr esam vēlējušies.

Un galvenokārt es sarakstīju šo grāmatu tāpēc, ka ikvienam ir jābūt noderīgam.