

Любовь как образ жизни

Автор:

Гэри Чепмен

Любовь как образ жизни

Гэри Чепмен

Выбор редакции. Весенние перемены

Гэри Чепмен – признанный во всем мире гуру в вопросах любви и отношений. Его книги переведены на 37 языков и совершили настоящий переворот в жизни миллионов людей во всем мире. «Любовь как образ жизни» – книга, которую ждали. Это логическое завершение бестселлера «Пять языков любви». Чепмен предлагает мудрое, ненавязчивое руководство по построению гармоничных отношений со всеми, с кем сталкивает нас жизнь. Тесты и задания помогут вам развить семь личных качеств, которые кардинально изменят вашу жизнь. С помощью этой книги вы не только сами станете счастливее, но и сделаете счастливыми других.

Гэри Чепмен Г

Любовь как образ жизни

Посвящается Т. К.

Предисловие

Мы с моей дочерью Шелли летели в Финикс и были счастливы оттого, что нам достались билеты в первый класс. Но у меня было место 4А, а у Шелли – 7А. Хотя мы оба сидели у окна, но порознь. Все двадцать восемь мест в первом классе были заняты. Мы надеялись, что кто-нибудь поменяется с нами местами, чтобы в течение четырех часов полета нам можно было сидеть рядом. Шелли обратилась к своему соседу:

– Не могли бы вы поменяться местом с моим папой? Нам хотелось бы сидеть рядом.

– Он сидит в проходе? – спросил мужчина.

– Нет, у него место возле окна.

– Я не могу поменяться, – ответил сосед Шелли. – Терпеть не могу протискиваться мимо других людей, когда нужно выйти.

Чуть позже пришел и мой сосед тоже. Я спросил:

– Вы не хотите сесть на место 7А, чтобы мы с дочерью могли сидеть рядом?

Мужчина посмотрел на седьмое место и ответил:

– С радостью.

– Очень вам признателен, – искренне поблагодарил я.

– Никаких проблем, – с улыбкой ответил мой сосед, взял свой билет и перешел на место 7А.

Позже я проанализировал все происшедшее. Почему реакции этих мужчин были совершенно разными? Обоим было далеко за пятьдесят, а то и шестьдесят лет. Оба были одеты в деловые костюмы. Но один настаивал на том, что должен сидеть только в проходе, другой же с радостью уступил свое место, чтобы сделать нам приятное. Может быть, у одного из них была дочь, а у другого нет? Может быть, мужчина, уступивший свое место в проходе, хотел сидеть у окна? Или они просто ходили в разные детские сады и у них были разные матери?

Может быть, одного учили делиться и помогать людям, а другому внушали, что собственные интересы важнее всего? Может быть, у одного был ген любви, а у другого нет?

На протяжении десятилетий я наблюдал подобные ситуации, серьезные и незначительные, и всегда спрашивал себя: «В чем разница между людьми любящими и теми, кто очень редко проявляет заботу об окружающих? Чем отличаются от других любящие люди? Какими чертами характера они обладают?»

В прошлом году, пытаясь ответить на эти вопросы, я совершил поездку по стране. Я наблюдал за поведением людей, беседовал с ними, читал специальную литературу и изучал религиозные учения и обряды. Кроме того, я использовал собственный опыт – ведь на протяжении тридцати пяти лет я занимался консультированием по вопросам семьи и брака.

Проведя эту работу, я сумел выделить семь черт характера, присущих любящим людям:

Доброта

Терпение

Прощение

Смирение

Вежливость

Щедрость

Честность

Не считайте перечисленные черты характера чем-то неопределенным. Это не просто добрые намерения. Это привычки, которые мы усваиваем, становясь по-настоящему любящими людьми. Это «практические» личные качества, проявляющиеся в повседневной жизни. Результат их обретения просто

замечателен. Благодаря им мы находим глубокое удовлетворение в личных отношениях.

Любовь – чувство многогранное. Она подобна бриллианту, множество граней которого создают единую, общую красоту. Точно так же и семь черт характера, собранные вместе, создают любящего человека. Каждая из них жизненно важна. Если в ваших отношениях будет чего-то не хватать, вы упустите нечто очень важное.

Я считаю, что эти черты характера являются ключевыми не только для успешных личных отношений, но и для успеха в жизни в целом. А все потому, что единственный способ испытывать подлинное удовлетворение от жизни – это любить других людей.

Как пользоваться этой книгой

В этой книге вы найдете множество историй самых разных людей из разных уголков страны. Все они открыли для себя (или пытаются открыть) радость жизни в любви. Также вы получите практические советы по поводу того, как развить черты характера любящего человека в самом себе. Позвольте предположить, что вы не станете просматривать мою книгу в спешке, но найдете время для того, чтобы проанализировать каждую грань любви во всех отношениях, какие существуют в вашей жизни. Думая об этом, обратите внимание на то, что каждая глава второй части включает в себя следующие элементы:

Анкета. Простой тест заставит вас задуматься над тем, как каждая из семи черт характера, присущих любящим людям, проявляется в вашей жизни. Я советую вам провести этот тест до чтения самой главы. Это позволит вам в процессе чтения осознавать свою силу и слабость в личных отношениях.

Новое определение. В начале каждой главы я даю собственное определение конкретной черты характера в контексте подлинной любви.

Приобретаемые привычки. Поскольку каждая из семи черт характера любящего человека является привычкой, ее проявление в повседневной жизни опирается на более мелкие привычки. Выделенные фрагменты текста в каждой главе

дадут вам представление о том, как сделать так, чтобы любовь постоянно присутствовала в вашей жизни.

Соперники. Если бы у нас не было эмоций, личных слабостей и сложностей в личных отношениях, нам не понадобились бы книги о любви. Каждая из семи черт характера имеет множество соперников или даже врагов, но, как правило, можно выделить одного, основного соперника. В этом разделе каждой главы я вкратце расскажу об основном препятствии, которое может помешать развить в себе определенную черту характера и применить ее в повседневной жизни. Заранее зная о препятствиях на пути к подлинной любви, нам будет проще преодолеть их.

«Какими могли быть наши отношения, если бы...?» На собственном опыте я убедился в том, что бывает очень полезно помечтать о лучшей жизни, а потом начать воплощать свои мечты в реальность. Разделы, завершающие каждую главу, помогут вам понять, какими могли бы стать ваши отношения, если бы вы решились на определенные перемены, пусть даже самые незначительные. Попробуйте относиться к людям по-другому.

Примерьте ситуацию на себя. Читая мою книгу в одиночку или вместе с друзьями, обязательно ответьте на вопросы, приведенные в конце каждой главы. Это поможет вам понять, как данная тема связана с вашей собственной жизнью. Поскольку моя цель заключалась не только в том, чтобы рассказать вам о любви, но и сделать вас по-настоящему любящим человеком, я взял на себя смелость дать вам некоторые советы по личностному росту и развитию.

Моя книга адресована всем, кто хочет изменить свои личные отношения и жизнь в целом к лучшему. Ничто так не способствует изменению окружающего мира, как любовь, которую мы излучаем. Вы поймете, что высшую радость человеку приносит искренняя любовь к окружающим его людям.

Я старался излагать свои мысли не сухим научным языком профессионального психолога или социолога, а в обычном стиле – так, как говорят самые обычные мужчины и женщины. Я верю в то, что только обычные люди, как вы или я, могут сделать наш мир миром, где превыше всего будут цениться нормальные, гармоничные отношения, где служение людям будет считаться нормой жизни, где дети будут расти в уважении друг к другу – и в любви друг к другу. Не считайте эту задачу невыполнимой. Воплотить подобную мечту в жизнь вполне по силам каждому из нас.

Часть первая. Почему мы хотим любить

Глава первая. Жизнь в любви приносит глубокое удовлетворение

Одна из прекрасных сторон жизни заключается в том, что человек не может искренне пытаться помочь другому, не помогая самому себе.

Ральф Уолдо Эмерсон

В вашей жизни существует множество личных отношений – с соседями, коллегами, детьми, супругами, родителями, братьями, сестрами и друзьями. Вы вступаете в отношения с продавщицей в соседнем магазине, сантехником, пришедшим починить вам кран, незнакомой женщиной, которая вчера попросила вас ответить на вопросы «маленькой анкеты», хотя сама она «ничего не продает». Каждый день мы вступаем в отношения со всеми, с кем встречаемся и взаимодействуем.

Вы наверняка хотите, чтобы эти отношения стали максимально гармоничными. Но я абсолютно уверен, что вам отлично известно, насколько сложными они могут быть, даже в семье. Мы постоянно спорим с ближними – например, о том, кому вести машину, мыть посуду, или ругаемся по поводу того, что кто-то не выключил в кухне свет. А потом сожалеем об этом. И когда такое происходит, мы начинаем думать, не упустили ли чего-то важного, что открыли для себя другие люди. Если любовь так для нас важна и мы уверены в том, что любим человека, то почему же отношения с ним столь болезненны?

Настоящий успех

В своем кабинете я выслушал сотни историй о распавшихся отношениях и разбитых мечтах. Не далее как на прошлой неделе один мужчина говорил мне:

«Я никогда не думал, что в сорок два года окажусь в такой ситуации. Я дважды разведен, редко вижу с детьми, и у меня нет цели в жизни».

Большинство из нас вступает во взрослую жизнь со светлой надеждой. Мы готовы много работать, хотим хорошо зарабатывать, покупать красивые вещи, иметь хорошую семью и наслаждаться жизнью. Но для многих людей эти мечты превращаются в кошмар – ими не прожита еще и половина жизни, а они уже глубоко несчастны. Своим клиентам я стараюсь внушить одну простую истину: пока жизнь продолжается, нельзя считать ее конченной, сегодня просто настало время изменить ее в лучшую сторону.

Я верю в то, что ключ к успеху – это умение любить окружающих. Что такое настоящий успех? Каждый отвечает на этот вопрос по-разному: деньги, продвижение по службе, слава, постоянная работа, выигрыш. Да, все это важно, но что из этого дает нам ощущение настоящего достижения? Я считаю, что успех – это «способность сделать свой уголок мира лучше, чем он был до того, как ты начал в нем жить и работать». Вашим «уголком» может быть маленький город или район города, а может быть, он охватит добрый десяток стран. Какова бы ни была сфера вашего влияния, стараясь обогатить жизнь других людей, вы добьетесь успеха, который принесет вам чувство глубокого удовлетворения.

В действительности человек создан для личных отношений. А богатство по-настоящему любовных отношений не сравнимо ни с деньгами, ни со славой, ни с профессиональным успехом. Если слово «любовь» сейчас кажется вам слишком неопределенным, то я надеюсь, что моя книга поможет вам понять, как любовь проявляется в повседневной жизни. Когда мы любим окружающих – потому что ценим и уважаем их, – то испытываем радость, не сравнимую ни с какой другой.

Стараясь обогатить жизнь других, добиваясь успеха, который приносит глубочайшее удовлетворение.

Зачем нужна еще одна книга о любви?

Чтобы найти радость в любви к другим людям, нужно сосредоточиться на том, чтобы дарить любовь, а не получать ее. Именно поэтому я решил написать еще одну книгу о любви – несмотря на то что за последние пятьдесят лет об этом

написаны уже тысячи статей и сотни книг. Большинство авторов пишет о том, как «получить любовь, о которой вы мечтаете». Да, получать любовь очень приятно, но истинную радость можно испытать только от собственной любви к людям, которая не зависит от того, что мы получаем взамен.

Чувство любви

Больше десяти лет назад я написал книгу о том, как нужно правильно проявлять любовь в личных отношениях. Только в Соединенных Штатах было продано более четырех миллионов экземпляров моей книги «Пять языков любви». Ее перевели на языки тридцати пяти стран (1). В ней я выделил пять способов проявления и принятия любви:

Добрые слова

Время, проведенное вместе

Подарки

Добрые дела

Физические прикосновения

Каждый из нас на одних языках говорит лучше, чем на других. Если мы говорим на любовном языке другого человека, он чувствует себя любимым. Если же нам это не удастся, то человек будет ощущать себя с нами очень одиноким – даже если мы используем все другие языки народов мира.

Меня всегда вдохновляют письма читателей. Тысячи людей написали мне о том, как моя книга повлияла на их жизнь. «Спасибо, что помогли мне сделать то, чего мне всегда хотелось: любить окружающих».

Тревожит меня только то, что многие из тех, кто прекрасно понял концепцию пяти языков любви, не захотели научиться любовному языку членов собственных семей. Один мужчина с вызовом написал мне: «Если для того, чтобы моя жена

почувствовала себя любимой, я должен мыть посуду, пылесосить ковры и стирать, то забудьте об этом!» Он понял, что такое любовь, но не готов проявлять ее по отношению к близкому человеку.

Мне казалось, что если бы люди умели правильно проявлять любовь, то с радостью делали бы это. Теперь я понимаю, что ошибался. Языки любви – это прекрасные способы выражать любовь. Но без необходимой основы наши слова и поступки будут пусты.

Семь черт характера по-настоящему любящего человека не являются дополнением к пяти языкам любви. Это основа каждого из них. Чтобы правильно проявлять любовь в любых отношениях, нам нужно использовать все эти семь привычек и культивировать любовь даже в самых заурядных взаимодействиях.

Путь к величию

Я убежден, что большинство из нас хотят стать по-настоящему любящими людьми. Мы хотим не только заботиться о других, но еще и проявлять любовь во всех человеческих взаимодействиях. Мы гордимся собой, когда направляем энергию на помощь окружающим: это правильный и достойный поступок. А вот наши эгоистические поступки – хотя часто мы и не хотим себе в этом признаться – нас огорчают.

Когда уже все сказано и сделано, наибольшее удовлетворение испытают те, кто посвятил свою жизнь любви. Есть люди, которые накопили огромное богатство, а есть и такие, кто живет на скромные доходы. Кто-то прославился, а кто-то совершенно неизвестен миру. Но если человек постарался сделать мир лучше, на его лице всегда играет удовлетворенная улыбка. Я не знаю вашей жизни, но уверен, что, когда семь черт характера по-настоящему любящего человека станут естественной частью ваших отношений с окружающими, вы ощутите эту радость. Я хочу, чтобы моя книга помогла тому мужчине, который не хочет облегчить жизнь жены, понять, что любовь – это путь к величию. Надеюсь, что и вы сделаете то же открытие. Как было когда-то сказано, все любят тех, кто умеет любить. Эгоизм оставляет нас в одиночестве и пустоте. Любовь – это образ жизни, который приносит человеку глубочайшее удовлетворение.

Смысл подлинной любви

Смысл слова «любовь» часто теряется, поскольку это слово используют в самых разных контекстах. Каждый день мы слышим, как люди говорят: «Я люблю пляж. Я люблю горы. Я люблю Нью-Йорк. Я люблю свою собаку. Я люблю мою новую машину. Я люблю маму». На романтическом ужине они говорят: «Я люблю тебя». В английском языке выражение «влюбиться» звучит как «упасть в любовь». Можете себе это представить?! Мне порой хочется спросить: «Как низко вы упали и что почувствовали, грохнувшись оземь?»

Любовь – это не эмоция, которая захватывает нас целиком. Это не ускользающая цель, добиться которой можно только в зависимости от действий других людей. Настоящая любовь – это нечто такое, что зависит только от наших собственных способностей, нашего отношения к людям и миру. И проявляется она через наши поступки. Если мы считаем любовь чувством, то обязательно огорчимся оттого, что не всегда можем испытывать его. Поняв, что любовь – это в первую очередь действие, мы сможем использовать все свои способности, чтобы научиться любить по-настоящему.

Настоящая любовь позволяет познать самого себя и стать таким человеком, каким тебе всегда хотелось быть.

Красота настоящей любви

Настоящая любовь проста и реальна. Выслушайте сотрудника, у которого выдался сложный день. Отвезите детей на школьный праздник в августе. Пожертвуйте деньги местной пожарной бригаде. Сделайте комплимент подруге. Помассируйте жене спину перед сном. Уберитесь на кухне, если чувствуете, что соседка по квартире слишком устала после рабочего дня.

Настоящая любовь может быть смелой, как та, что двигала Руби Джонс из Нового Орлеана. Когда на город обрушился ураган «Катрина», эта шестидесятилетняя сотрудница хосписа^[1] - Хоспис – специальная клиника для безнадежных больных. – Прим. перев.] не оставила восемь умирающих пациентов. «Не строй из себя героиню», – твердили ей дети. Но Руби просто исполняла свой долг. Она вышла на работу в воскресенье и не уходила домой до

четверга, пока все ее пациенты не были эвакуированы. Когда буря выбивала стекла и распахивала двери, Руби твердила своим подопечным: «Мы с вами. Мы вас не бросим». Когда в медицинском центре отключилось электричество, кончилась питьевая вода и к окнам подступило наводнение, Руби Джонс продолжала купать и кормить своих пациентов. Она заботилась о них как обычно. Когда в четверг всех эвакуировали, только тогда она ощутила, что страдает от голода и жажды. Эта женщина сдержала свое обещание: она была с пациентами до самого конца. В самые сложные моменты ее поддерживала любовь к этим людям (2).

Недавно я посетил пятидесятидвухлетнюю женщину, умирающую от рака. У нее было пятеро детей. Много лет я общался с этой женщиной и считал ее самым любящим человеком, какой только встречался в моей жизни. Смерть она встречала спокойно и позитивно. Не забуду ее слов: «Я научила моих детей правильно жить. Теперь я хочу научить их правильно умирать». По-настоящему любящий человек даже смерть рассматривает как еще одну возможность проявить любовь к окружающим.

Выберите любовь

Не думайте, что те, в чьей жизни присутствует любовь, избавлены от сложностей жизни. Если вам скажут, что любовь решит все проблемы, не верьте. История доказывает, что очень многие, даже самые любящие люди страдают не только от землетрясений, наводнений, торнадо, ураганов, болезней и автомобильных катастроф, но еще и погибают из-за своих убеждений. Как человек, испытавший такую боль, может стремиться к жизни, исполненной любви? И все же порой испытать любовь и поделиться ею удастся в самые трудные и мучительные моменты жизни. Главная прелесть жизни, исполненной любви, в том, что наши удовлетворение и радость не зависят от обстоятельств. Мы находим радость в собственном выборе. Мы готовы любить окружающих вне зависимости от того, хотят ли они любить нас. Мы не зависим от обстоятельств.

Любовь может сопровождаться чувством сострадания к тем, кому мы помогаем. Но в первую очередь любовь – это такое отношение к жизни, которое базируется на принципе: «Я хочу посвятить свою жизнь помощи другим людям».

Радикальная любовь

Любя по-настоящему, мы понимаем, насколько радикальной может быть подлинная любовь. Любовь способна победить даже самую великую силу. Заботясь о бедных и возлюбив даже врагов своих, первые христиане сумели победить разлагающуюся эгоцентричную культуру Римской империи. Эти люди проявляли любовь друг к другу через мелкие поступки – делились имуществом и пищей, проявляли сострадание к слабым – женщинам, детям и отверженным. Римские правители приняли новую секту, потому что наблюдатели говорили: «Смотрите, как они любят друг друга».

Служение другим идет вразрез с существующими культурными нормами, поэтому придется приложить усилия. Любя других, мы можем не соответствовать окружающему нас миру, но подлинная любовь дает возможность ощутить гораздо более глубокую радость, чем та, что дает самый обычный образ жизни.

Вопрос выживания

Все это звучит замечательно, но неужели у любви еще есть шанс в нашем мире, раздираемом конфликтами? Газеты и телеэкраны каждый день пестрят сообщениями о бесчеловечности и жестокости, зачастую творимой во имя религии или из-за личной алчности. Посмотрите любое ток-шоу, и вы увидите, что мы разучились вести осмысленный диалог. Любой выпуск новостей напоминает о том, что мы не умеем уважать тех, чье мнение отлично от нашего. Политики и религиозные лидеры постоянно нападают друг на друга и очень редко готовы прислушаться к другой точке зрения.

Я считаю, что любовь имеет шанс в этом мире. Мало того, это наш единственный шанс. Если мы научимся уважать друг друга, как это подобает людям, нуждающимся друг в друге и готовым заботиться о всеобщем благополучии, наше будущее светло и безоблачно. Если же мы не сможем этого сделать, то потеряем достоинство и используем великие достижения технологии лишь для уничтожения друг друга. Если мы хотим решить проблемы общества, то должны научиться уважению и умению вести осмысленный диалог, основанный на любви.

Как вы думаете, могут ли изменить мир наши добрые дела? Что произойдет, если вы купите бездомной женщине миску супа, отведете дочку в парк или подвезете коллегу к механику, когда его машина сломается? Ответ на этот вопрос совершенно однозначен: мир станет лучше. Может быть, вам кажется, что проявить любовь можно только через огромные жертвы, через траты времени и денег, через самопожертвование... Но почему нужно умирать за кого-то, если сейчас ты не готов даже просто поделиться с ним бензином? Каждое проявление подлинной любви начинается с малого.

Если все мы станем по-настоящему любящими людьми, то наш беспокойный мир изменится. Любовь не только реальна, она – наша единственная надежда на выживание.

Если вы по-настоящему хотите любить человека, начинайте с малого.

Как воспитать в себе любовь?

В какой бы семье вы ни выросли, стать любящим человеком без труда не удастся. Что-то в человеческой природе противится стремлению любить по-настоящему.

Человеку свойственно ставить собственное благополучие выше благополучия окружающих, и это можно считать нашей ложной натурой. Эгоизм этой ложной природы настолько силен, что для многих становится образом жизни. Вот почему, когда по-настоящему любящие люди, подобные тем, с которыми вы познакомитесь на страницах этой книги, появляются в нашей жизни, нас сразу же тянет к ним. Они выявляют ту сторону нашей природы, которая побуждает нас любить окружающих. Подлинная натура человека служит другим, потому что, только служа другим, мы можем обрести удовлетворение в личных отношениях. Созаем мы это или нет, но, действуя без любви, мы идем наперекор собственной природе. Человек создан для отношений, и поэтому, даря другим истинную любовь, мы познаем самое себя.

Развитие семи черт характера любящего человека помогает нам строить крепкие отношения на основе личных чувств, образа жизни и поступков. Не умея ценить отношения с другими людьми, мы становимся злыми, раздраженными,

всегда готовыми нападать или обороняться.

Если человек принял решение любить по-настоящему, его стремление к любви и подлинная натура проявляются более естественно. Тогда меняются наши сердца. Наша задача – каждый день распахивать сердца и разум для любви и постоянно искать возможности поделиться своей любовью с окружающими. Чем чаще мы будем это делать, тем легче станет любить других людей.

Сила настоящей любви

Политик Ли Этуотер являет собой пример человека, научившегося жить в согласии со своей истинной натурой. В 80-е годы прошлого века он с успехом консультировал национальную республиканскую партию. Главная его задача заключалась в том, чтобы разрушать репутации политических противников, распространяя в средствах массовой информации порочащие их слухи. На пике своей политической карьеры Ли узнал, что смертельно болен. Перед смертью он позвонил и написал всем тем, кого опорочил. Он просил прощения и сожалел о содеянном.

Одно из писем получил политик-демократ, чья политическая карьера была безнадежно погублена, когда Этуотер рассказал всем о печальном инциденте из далекого прошлого этого человека. В письме к нему Ли писал: «Для меня очень важно сказать вам, что тот случай я считаю одним из самых позорных в моей карьере».

Политик-демократ был глубоко тронут этими извинениями. Позднее он присутствовал на похоронах Этуотера и сказал: «Надеюсь, молодые политические консультанты, которые усвоили тактику Ли и, будучи сторонниками политики страха, с энтузиазмом разыскивают темные истории в прошлом своих противников, поймут, что на пороге смерти он... стал адвокатом политики любви и примирения» (3).

Этот пример напоминает нам о радостных и глубоких отношениях, возникающих, когда мы начинаем действовать в соответствии со своей истинной натурой и проявлять настоящую любовь.

Я надеюсь, что, продвигаясь по пути подлинной любви, вы с радостью увидите, как меняется ваше поведение и отношение к жизни. Переход на новый уровень отношений не закончится вместе с этой книгой. Постигание семи черт характера любящего человека позволит вам ощутить вкус любви, и тогда вас больше не удовлетворит рутина эгоистической жизни. Если вы добьетесь успеха, то построение настоящих личных отношений станет для вас привычкой. И самую большую радость вы испытаете от того, что любовь станет для вас образом жизни.

Поговорим о вас

Вы готовы отправиться в путь? Если да, то давайте подпишем определенное обязательство.

«Я обязуюсь прочесть эту книгу и осознать, что такое семь черт характера любящего человека, о которых в ней говорится. Я буду стараться наполнить свое сердце любовью к окружающим. Я хочу любить других так же, как хотел бы, чтобы любили меня».

Подпись Дата

1. Как вы определяете понятие успеха? Как ваша сегодняшняя жизнь отражает тот факт, что вы добиваетесь успеха соответственно своему определению?
2. Какую часть своей жизни вы тратите на проявление любви к окружающим?
3. Можете ли вы припомнить конкретное проявление любви на прошлой неделе? Что вы при этом чувствовали?
4. Какая из семи черт характера любящего человека – доброта, терпимость, прощение, вежливость, смирение, щедрость и честность – свойственна вам в наибольшей степени? Какая вызывает наибольшие трудности?

Часть вторая. Семь секретов любви

Глава вторая. Доброта. Открой радость жизни для других, а не для себя

Ни одно доброе дело, сколь бы малым оно ни было, не пропадает втуне.

Эзоп

«Я делаю это для людей, которые оказались за бортом жизни, – говорит Сильвия. – Когда я увидела Джеймса в первый раз, то мне пришлось сделать над собой усилие, чтобы поздороваться. Он был таким потрепанным, что меня чуть не вырвало».

В свои пятьдесят с хвостиком Джеймс большую часть времени проводил в хмельном сне или выпивая. Он был бездомным, но местный приют не принимал алкоголиков. Джеймсу с приятелями приходилось спать в городском парке. Потом он начал работать в офисе Сильвии. Это место ему порекомендовали бывшие бездомные, которым удалось выбраться из нищеты. Сильвия, энергичная бабушка, которой нравилось работать, взяла за правило общаться с Джеймсом каждый раз, когда бывала в офисе. Он рассказал ей о своей семье и о своей жизни. Они почти подружились. Когда Джеймс сказал, что собирается съездить в Нью-Мексико, Сильвия ему не поверила: ей казалось, что они больше не увидятся. Но через четыре месяца он вернулся с известием: у него обнаружили рак, и он ездил попрощаться с матерью, но та прогнала его прочь. И вот, напуганный и одинокий, он снова вернулся в тот же город.

«Некоторое время он жил в дрянном мотеле, потому что чувствовал себя неплохо и в больницу его не брали, – вспоминает Сильвия. – Но через несколько месяцев он оказался в государственной больнице». Поскольку Джеймса не навещали родственники, к нему стала приходить Сильвия. Здоровье его ухудшалось. Он говорил о своих детских воспоминаниях, рассказывал, какой представляет загробную жизнь. Сильвия и Джеймс свободно обсуждали страхи и надежды, связанные со смертью. На протяжении нескольких месяцев Сильвия наблюдала за тем, как ее подопечный умирает. Его мучили ужасные боли. Когда он стал слишком слаб, чтобы разговаривать, она держала его за руку и пела ему

песни. Она была единственным человеком, кто стоял возле его смертного одра.

«Не помню, считала ли я себя доброй, – говорит она. – Я просто понимала, что это нужно сделать. Я разговаривала с ним, уделяла ему внимание. В нашем мире столько одиноких людей. Джеймс не заслужил таких страданий».

Доброта – это умение замечать других людей и понимать их потребности. Это умение ценить каждого человека. И подобно всем чертам характера любящего человека, доброта гораздо проще и сильнее, чем нам кажется.

Стала ли доброта моей привычкой?

Выполняя этот тест, используйте самые привычные для себя слова и поступки. Вы быстро заметите, что для любящего человека наиболее естественным ответом на каждый вопрос будет ответ «с». Но очень важно быть искренним и понимать себя таким, каковы вы сейчас. Только тогда вы сможете научиться любить по-настоящему.

1. Находясь в публичном месте, например, в магазине одежды, я...

a. Ругаюсь на тех, кто оказывается у меня на пути.

b. Стараюсь общаться с как можно меньшим количеством людей.

c. Радуюсь каждой возможности улыбнуться кому-нибудь.

2. Когда мне нужно сделать человеку добро, затратив на него время или деньги, жертвуя собственными удобствами, я...

a. Отвергаю эту идею, не рассматривая ее всерьез.

b. Готов к жертвам, если знаю, что буду вознагражден.

с. Оцениваю, что нужно сделать, и пытаюсь сделать все, что в моих силах.

3. Когда человек делает мне зло, я...

а. Впадаю в гнев.

б. Стараюсь, по мере возможности, не общаться с этим человеком.

с. Ищу способ сделать ему добро.

4. Узнав о том, что в субботу намечается благотворительное мероприятие, я...

а. Надеюсь, что меня не пригласят, потому что у меня гораздо меньше свободного времени, чем у других.

б. Испытываю чувство вины за собственное неучастие.

с. Думаю, нельзя ли устроить что-нибудь подобное в моем районе.

5. Увидев человека, который одет или ведет себя не так, как я, я...

а. Ощущаю собственное превосходство.

б. Стараюсь избегать его, потому что рядом с ним мне некомфортно.

с. Стараюсь как-то пообщаться, потому что он может меня чему-нибудь научить.

Ключ к любви

В детстве меня и моих друзей по воскресной школе учили быть добрыми друг к другу, но далеко не все из нашей компании были добры. Некоторые были добры

только до тех пор, пока кто-то не забирал их игрушки, не портил их рисунки или не толкал их в фонтан. Тогда они забывали о доброте и снова становились обычными эгоистами. Их поведение говорило окружающим: «Не мешай мне и не трогай моего». Некоторым детям доброта вообще была несвойственна. В целом дети, с которыми я рос, были добры к тем, кто был добр к ним. А те, кто относился к ним несправедливо или жестоко, на их доброту могли не рассчитывать. По собственному опыту могу сказать, что взрослые мало чем отличаются от детей. Муж добр к жене, пока она добра к нему. Он готов выбросить мусор, пока она готовит вкусный обед. Он вежлив с ней, пока она вежлива с ним. Но что произойдет, если он столкнется с несправедливостью или злобой? Один мужчина поделился со мной своим опытом: «Я был груб с женой, вечно критиковал ее идеи, твердил, что она говорит глупости. Как-то раз я накричал на нее и высказал ей все, что думаю. Она ушла прочь, а я начал смотреть футбол по телевизору. Через полчаса она пришла с подносом, на котором лежали бутерброды, чипсы и стояла бутылочка кока-колы. Жена поставила поднос мне на колени и сказала: «Я люблю тебя». Она поцеловала меня в щеку и вышла из комнаты. Я сидел и думал: «Это неправильно. Такого не могло случиться». Я чувствовал себя последним идиотом. Ее доброта потрясла меня. Я поставил поднос на столик, пошел в кухню и извинился».

Эта женщина продемонстрировала доброту истинной любви, и ее доброта растопила сердце мужа.

Ирония заключается в том, что доброта как образ жизни приносит огромную радость не только окружающим, но и нам самим. Когда мы проявляем доброту, несмотря ни на что, то сразу замечаем, как изменяется наша жизнь.

Доброта: радость от способности поставить потребности другого выше собственных ради укрепления отношений.

Большое значение малых дел

За угловым столиком в кафе собрались четыре женщины. Они болтали и смеялись, не сводя глаз с кассы. Утром они скинулись и купили подарочную карту этого кафе. «Пожалуйста, используйте эту карту для оплаты заказов всех посетителей, пока на ней не кончатся деньги», – попросили они кассира. А потом эти дамы уселись за столик, чтобы насладиться обществом друг друга и

выражением лиц посетителей, которые неожиданно узнавали, что могут выпить кофе совершенно бесплатно. Те же женщины холодным субботним утром раздавали горячий шоколад детям и их родителям в местном спортивном клубе. Они купили массу фиалок и отвезли их в дом престарелых. Когда у одной из них, Марси, обнаружили ревматоидный артрит, они наняли женщину, чтобы та раз в месяц убиралась в ее доме и чтобы у Марси оставалось больше сил на внуков. Больше всего в поведении этих женщин меня трогает не их готовность проявлять доброту в самых неожиданных местах, а та радость, которую они от подобных поступков испытывают. Они любят окружающих, потому что знают, что любовь ради любви – это высшая радость.

ПРИВЫЧКА, КОТОРУЮ СЛЕДУЕТ УСВОИТЬ

Наблюдайте за тем, как окружающие проявляют доброту по отношению к вам и к другим людям. Обратите внимание, как доброта меняет характер взаимодействий и отношений.

Основной шаг на пути к постижению доброты – это наблюдение за актами доброты в окружающем мире. Очень часто, особенно в семьях, мы воспринимаем такие поступки как должное. Кто-то готовит обед, а кто-то моет посуду, но никто не благодарит за эти простые, но очень важные дела. Кто-то стирает полотенца, моет полы, протирает зеркала и стрижет траву на газоне. Все это можно воспринимать не как обычные домашние обязанности. Это способ проявления супружеской любви. Но кто воспринимает такие занятия подобным образом?

Иногда я прошу людей записывать каждое проявление доброты, с которым они сталкивались в течение дня. Вот список, представленный мне одним мужчиной:

Когда я не услышал будильника, жена разбудила меня, чтобы я не опоздал на работу.

Когда я выезжал из гаража, встречная машина притормозила, а водитель рукой показал, чтобы я проезжал.

Когда я приехал в офис, мой помощник уже включил мой компьютер.

Когда я пошел выпить кофе и у меня не оказалось монетки для автомата, коллега одолжил мне доллар.

Я пошел обедать один, и двое сотрудников другого отдела пригласили меня за свой стол. Мы славно поговорили.

Днем я получил электронное письмо от одного из наших покупателей, в котором он благодарил меня за своевременную обработку его заказа (до сих пор я не получал подобных писем).

Когда я выходил из офиса, охранник открыл мне дверь.

Когда я выезжал с парковки, женщина в другой машине пропустила меня в свою полосу.

Когда я приехал домой, наша собака встретила меня возле машины, виляя хвостом.

Когда я вошел в дом, жена обняла меня и поцеловала.

Жена уже приготовила ужин. Я вымыл руки и помог ей – проявление доброты с моей стороны. После ужина я загрузил посуду в посудомоечную машину.

После ужина жена пошла гулять с собакой, а я смог просмотреть свою электронную почту.

Мы с женой посмотрели новости вместе.

Потом она поехала со мной в торговый центр присмотреть мне рюкзак.

Перед сном она поцеловала меня и сказала, что любит. Это был хороший день.

Люди часто удивляются тому, что за очень короткое время успевают заметить множество проявлений доброты. Когда мы осознаем эти проявления и учимся

ценить их, растет и наше желание проявлять доброту со своей стороны. Как только нам захочется стать добрыми людьми, будет намного проще замечать возможности для добрых дел. Такие возможности есть и дома, и на работе, и в магазине, и в любом месте, где мы общаемся друг с другом. Вспоминаю, как мне довелось забирать рубашки из прачечной. Вернувшись к машине, я обнаружил, что меня зажали два грузовика. Из-за них, выезжая с парковки, я не мог видеть движения на дороге. Мужчина средних лет, проходивший мимо, заметил мое бедственное положение. Он посмотрел в обе стороны и показал, что я могу ехать. Я дружески помахал ему и сказал: «Спасибо». Я думал: «Какой добрый человек! Он вовсе не должен был этого делать. Он мог просто пройти мимо, но заметил мое положение и предпочел проявить доброту».

Я до сих пор помню этот случай, произошедший почти два года назад. Простое решение человека остановиться и помочь другому вдохновило меня на такие же поступки. В этом и заключается прелесть доброты в человеческих отношениях: одно проявление доброты порождает другое. Почему я включил столь «малый» пример любви в описание черты характера, обязательной для любящего человека? Потому что добрые дела, будь они мелкими или значительными, отражают желание служить другим, а служение – это основная цель любящего человека. Доброта – это умение служить другим людям, даже если для этого придется чем-то жертвовать. Женщины в кафе пожертвовали деньги, чтобы доставить радость другим. Мужчина, который помог мне на парковке, пожертвовал несколькими минутами своего времени. Большие или малые, проявления доброты всегда говорят человеку: «Ты важен и ценен для меня».

Мы не можем любить по-настоящему, если не готовы чем-нибудь жертвовать.

Вопрос выживания

Несколько лет назад тогдашний президент США Джордж Буш, говоря о важности работы волонтеров, назвал их «тысячью свечей», горящих по всей стране (1). Его слова и проблема, с которой они были связаны, привлекли внимание средств массовой информации. Был основан фонд «Тысяча свечей», который продолжает координировать работу волонтеров по всей стране (2).

Доброта – это не политическая проблема. Это вопрос выживания человечества. В мире, где человек человеку волк, в конце концов останется один-единственный

волк. Без доброты мир превратится в мрачную и одинокую тюрьму для каждого из нас. Только доброта дает нам возможность помогать друг другу выжить.

В мире, где человек человеку волк, останется один-единственный волк.

Всеобщая доброта

Всем нам известны группы людей, объединившихся, чтобы проявлять любовь к окружающим. Популярность телевизионного сериала «Чрезвычайное происшествие: домашний вариант» показывает, как увлекают людей проявления доброты. Многие говорили мне, что не могут смотреть сериал без слез радости за те семьи, которым помогли Тай Пеннингтон и его команда.

В собственном городе или районе мы можем работать добровольцами в самых разных местах. Каждый год в городе Лонгвью, штат Вашингтон, проходит Неделя Служения. Церкви и различные организации города звонят в гражданские учреждения и спрашивают: «Чем мы можем вам помочь?» Целую неделю сотни добровольцев тратят личное время на то, чтобы помочь окружающим – красят ограду на поле для гольфа или собираются в ратуше, чтобы разбросать мульчу в городских парках. Этим занимаются люди самых разных возрастов и профессий. Они ничего не просят взамен. Подобные акты доброты есть проявление истинной любви. Глобальные катастрофы – террористические атаки, ураган «Катрина», цунами в Индийском океане, эпидемия СПИДа в Африке – часто становятся стимулами для проявления всеобщей доброты. Поговорите с любым добровольцем, и он скажет: «Мне повезло, что я могу помогать тем, кто нуждается в моей помощи».

Личная доброта

Вскоре после того, как Рене с семьей переехала в таунхаус в Айова-сити, она заметила, что несколько учеников начальных классов, живущих по соседству, ходят в школу пешком. Их дома находились всего в двух милях от школы, поэтому школьный автобус за ними не заезжал. Большинство этих детей жило в малообеспеченных семьях. У их родителей не было либо машин, либо

водительских прав. Многим приходилось рано уходить на работу или работать в ночную смену, поэтому их или не было дома, или они спали, когда их дети отправлялись в школу. Рене знала, что ездить на велосипедах по заснеженной Айове практически невозможно. Поэтому она поговорила с директором школы о том, что может кое-что сделать для того, чтобы этим детям было легче добираться до школы. В следующем году директор дал телефон Рене всем соседям, детей которых нужно было отвозить в школу. На своем минивэне Рене отвозила детей в школу и из школы, где учился ее сын.

Очень простое проявление доброты. Женщина заметила существующую потребность и откликнулась на нее. В результате она подружилась со многими соседями и смогла показать сыну, как легко и приятно помогать другим людям.

Хотя всеобщая доброта очень важна, особенно в моменты катастроф, гораздо важнее проявлять личную доброту, которая может и должна стать образом жизни. Практически любой человек может откликнуться на зов о помощи в кризисной ситуации. Но только по-настоящему любящий и заботливый человек сможет проявлять доброту в повседневной жизни.

Доброта проявляется в полной мере, когда человеку не нужно останавливаться и задумываться о ней.

Тщета бизнеса

Очень часто собственные заботы занимают нас настолько, что мы перестаем замечать потребности тех, кто нас окружает. Заметив нужду, нам нужно сделать над собой огромное усилие, чтобы перейти от наблюдения к реакции. Ведь, возможно, нам потребуется пожертвовать одним или сразу обоими самыми ценными нашими достояниями: деньгами и временем.

Нам может казаться, что у нас слишком мало денег и времени на то, чтобы помогать другим. Мы уговариваем себя: «Я бы все сделал, если бы это было в моих силах, но поскольку я не могу, то лучше сделаю взнос на благотворительные цели». Пожертвования на благотворительность – это, конечно же, проявление доброты, и порой лучшее, что мы можем сделать. Но все же у большинства из нас есть чему учиться, когда дело касается проявления

личной доброты в повседневной жизни.

Более двух тысяч лет назад (то есть задолго до появления факсов, айподов и мобильных телефонов) греческий философ Сократ предостерегал: «Остерегайтесь тщеты деловой жизни». Мы можем даже не задумываться над тем, что у нас всегда есть время сделать комплимент секретарше или сообщить билетеру в кинотеатре о том, что кто-то забыл выключить свет в машине одного из зрителей, оставшейся на парковке. Мы можем быть настолько заняты собственными делами, что даже не задумываемся над тем, есть у нас время, чтобы проявлять доброту, или нет. Но насколько более глубокой и светлой была бы наша жизнь, если бы люди значили для нас больше, чем наше личное время!

Когда доброта становится естественной частью нашей жизни, нам не нужно останавливаться и задумываться над своими поступками. У всех разные способности и возможности. Задача заключается в том, чтобы использовать имеющиеся навыки и знания для удовлетворения потребностей тех, кто нас окружает.

Красота доброты

Работая над этой книгой, мне доставляла огромную радость возможность выслушивать истории людей из разных уголков страны. И все они рассказывали о том, как проявлялась доброта в их жизни. Вот лишь несколько примеров того, как мы любим друг друга.

Карен из Итаки, штат Нью-Йорк, рассказала мне о своей подруге Кэти, которая полгода возила свою коллегу на курс химиотерапии. Она получала для нее лекарства по рецептам и проводила с ней время, помогая ей по дому.

Спенсер всегда подкладывал дружеские записки в портфель жены, когда она отправлялась в деловые командировки.

Коллеги Дебби устроили для нее сюрприз – вечеринку по поводу ее дня рождения.

Лорен привозила Крису чизбургер, картошку фри и его любимый молочный коктейль, когда мальчик не мог выходить из дома из-за недавно перенесенной хирургической операции.

Даже спустя тридцать лет Роберт все еще помнит соседа, который подарил ему большой пучок латука, потому что знал, что он не может купить его сам.

Однажды утром, приехав на работу, Кайл обнаружил, что секретарша купила ему обогреватель, потому что заметила, что в его кабинете слишком холодно.

Джозеф пишет «Я тебя люблю!» на полях чековой книжки, когда исправляет ошибки, сделанные женой.

Когда Хелен и Алекс вернулись из отпуска, то обнаружили, что сосед постриг их газон.

Старый друг рассказал мне: «У меня был отец-алкоголик, а мама слишком много работала. Жизнь была непростой. Но бабушка очень любила меня и каждый день встречала, когда я возвращался домой из школы. У нее всегда находились для меня печенье, молоко и поцелуи. Страшно подумать, что случилось бы со мной, если бы у меня не было такой бабушки!»

Ким совершенно бесплатно присматривала за малышом Дороти, когда той приходилось уезжать на работу.

В холодный день Мэри принесла своим сотрудникам горячее жаркое.

«О чем бы я ни спрашивал, пока мы смотрели футбол, – вспоминает Нэт, – отец всегда находил время, чтобы мне ответить и объяснить все правила».

Когда к Жасмин должна была приехать свекровь, чтобы увидеть своего нового внука, подруги женщины целый день драили ее дом швабрами, щетками и пылесосами.

Смена отношения

Большинство из нас понимает, что для того, чтобы стать по-настоящему добрыми людьми, нужно изменить отношение к жизни и к людям. Ложное «я» эгоцентричного человека скажет: «Я буду добр к тебе, если и ты будешь добр ко мне». Истинное «я» по-настоящему любящего человека скажет: «Я буду добр к

тебе вне зависимости от того, как ты ко мне относишься». Как же воспитать в себе это истинное «я»? Как изменить отношение к жизни, чтобы стать добрым к окружающим, даже если это совершенно посторонние или (что еще труднее) хорошо известные и не самым лучшим образом к нам относящиеся люди?

Доброта меняет людей

Семейная жизнь у Джейка и Конни не складывалась. Джейку приходилось часто уезжать в командировки, и он не мог помогать жене с детьми. Конни жаловалась, а Джейк отругивался. А тем временем психическое заболевание, которым страдала Конни, усиливалось. Иногда она не могла утром пойти на работу или отвезти детей в школу. По мере того как Конни слабела и стала нуждаться в Джейке все больше и больше, его отношение к семье постепенно начало меняться. Он занял более низкую должность, чтобы иметь возможность больше времени проводить дома. Джейк решил посмотреть, чего сумеет добиться с помощью доброты, а не эгоизма.

«Я понял, – говорит Джейк, – что они могут рассчитывать только на меня. Я делал все, что было в моих силах, ради жены и детей и перестал думать, чем они смогут вознаградить меня. Некоторым людям не под силу вести такую жизнь, но я над этим не задумывался. Я хотел стирать, мыть посуду, помогать детям делать уроки. Я не сидел и не думал о том, что они неблагодарные и не хотят чего-то сделать для меня».

Не изменив отношения к жизни, Джейк мог бы сдаться. Но он решил в сложной ситуации проявить настоящую любовь, веря в целительную силу доброты. И он стал замечать, что обстановка в доме меняется. Конни стала больше смеяться, у нее появились новые силы. Дети тоже заметили изменения, произошедшие в доме и в отношениях между родителями. Выбрав путь доброты, а не гнева, Джейк не знал, удастся ли ему изменить ситуацию в семье. Но он понимал, что только его любовь сможет сделать их семью настоящей семьей.

Мы никогда не должны пользоваться добротой, чтобы манипулировать людьми. Но, увидев, как доброта может изменить человека – заставить утомленного автомеханика улыбнуться или снять стресс после общения с требовательным начальником, – нам станет гораздо проще быть добрыми людьми.

История учит нас тому, что доброта способна сплотить нацию гораздо сильнее, чем враждебность. В последние годы постоянно обсуждается проблема тюрьмы в заливе Гуантанамо. Споры возникают из-за методов, применяемых при допросе иностранцев, подозреваемых в связях с движением «Талибан» или «Аль-Каидой». После многих лет использования самых жестких способов допроса официальные лица вынуждены были признать, что «наиболее эффективными [в отношении сбора разведывательной информации] оказались методы, основанные на человеческой доброте». Когда следователи находили время для того, чтобы завоевать уважение заключенных, и «относились к ним дружелюбно и по-деловому», то гораздо быстрее и легче получали необходимую информацию (3). Не следует недооценивать значения человеческой доброты.

Окутайте себя добротой

Второй шаг в изменении отношения к жизни – это осознание того факта, что каждый из нас обладает потенциалом, позволяющим сделать доброту образом жизни. Один из самых добрых людей, каких мне доводилось встречать в этой жизни, однажды сказал мне: «Каждое утро я надеваю очки, брюки, рубашку, пиджак и шляпу. А потом я представляю, как окутываю себя плащом доброты. Я полностью облачаюсь в этот плащ и молюсь о том, чтобы мне удалось коснуться им тех, с кем встречу сегодня». Этот человек коснулся жизнью сотен людей. Он постригал газоны соседям, когда те болели, сгребал листья в садах у пожилых людей, приносил записи лекций и книги тем, кому, по его мнению, они могли потребоваться, платил за пребывание в летних лагерях детей из малообеспеченных семей. Когда он умер, церемония отпевания усопшего в церкви длилась более трех часов – так много людей захотело поделиться воспоминаниями об удивительной доброте этого человека.

Когда доброта становится неотъемлемой частью нашей жизни, нам не нужно задумываться над тем, стоит ли проявлять ее в той или иной ситуации. Куда бы мы ни отправились, доброта – наш верный и постоянный спутник.

Однажды я видел телевизионное интервью с женщиной, которая только что освободилась от мужа-тирана. Когда интервьюер спросил ее, как ей удалось выжить, она ответила, что иногда пережить день ей помогала улыбка человека, встреченного в магазине или на улице.

Каковы бы ни были наши привычки, настоящее или прошлое, каждому из нас постоянно представляется множество возможностей проявить доброту к людям в телефонном разговоре, в офисе и дома. Окутывая себя добротой, мы можем изменить жизни очень многих людей.

Когда доброту отвергают

Третий аспект изменения отношения к жизни заключается в том, чтобы понять, что не все зависит от нас. Мы не в состоянии заставить людей позитивно реагировать на проявления доброты с нашей стороны. Каждый из нас обладает способностью принимать любовь и отвечать на нее или отвергать ту любовь, которую нам предлагают. Когда человек отвергает нашу доброту, очень легко забыть о нем или разозлиться. Но люди имеют право принимать доброту с благодарностью, отвергать ее, обвинять нас в эгоизме или отвечать собственной добротой. Реакция другого человека не поддается нашему контролю.

Блейк пристрастился к наркотикам, когда ему было десять лет. Первую программу реабилитации он проходил в тринадцать. К двадцати годам за его плечами было уже четыре курса. Даже став успешным художником, Блейк постоянно возвращался к наркотикам. Все эти годы его мать, Мэрилин, не переставала любить сына. Когда врачи сказали Блейку, что наркотики вредят его сердцу, мать любила его. Когда наркотики заставляли его выкрикивать ей в лицо страшные вещи, она любила. «Это не мой сын», – говорила она себе в минуты самых ужасных проявлений болезни Блейка. Мэрилин верила в то, что в глубине души ее мальчик остался прежним.

Временами ради любви ей приходилось говорить Блейку «нет» – например, когда ему нужны были деньги или когда он хотел переночевать дома, чтобы украсть что-нибудь и продать. Но Мэрилин постоянно напоминала сыну, что любит его. Она чувствовала, что должна стать символом надежды и света в жизни Блейка.

После двух операций на сердце Блейку оставалось жить всего два года. Мать не хотела, чтобы он умирал в одиночестве или в государственной больнице. Она приняла его в свой дом и заботилась о нем до конца. Даже перед смертью сын не извинился за свои поступки, но его отношение к матери стало меняться. Он чаще встречался с ней взглядом, хотя и не благодарил за заботу.

На похоронах Блейка играли песню «Одной любви достаточно». Это был символ надежды на то, что доброта никогда не пропадает втуне. В разбитом мире отношения не всегда складываются так, как нам хотелось бы. Мы можем так никогда и не увидеть последствий собственных добрых поступков. Но, любя по-настоящему, мы остаемся добрыми людьми даже в те моменты, когда любить очень трудно. Подлинная любовь – это всегда выбор. Если человек отвечает нам добротой и любовью, наши отношения могут стать гармоничными и взаимными. Если он отвергает нашу доброту, мы должны надеяться на то, что со временем он осознает свою ошибку и пойдет нам навстречу. А пока мы не должны отказываться от любви. Мы хотим для него лучшего и стараемся выразить свое желание в доброте.

И даже в самые мрачные моменты жизни мы верим в то, что одной лишь любви достаточно.

Начнем...

Вот несколько простых способов проявления доброты в повседневной жизни. Уверен, что вы придумаете и другие...

Сделайте комплимент продавщице.

Придержите дверь для того, кто идет за вами.

Улыбнитесь ребенку. Если он заговорит с вами, выслушайте его.

Организируйте бесплатную мойку для машин в своем районе.

Пропустите вперед того, кто стоит в очереди за вами.

В дождь пригласите под свой зонт того, кто вышел без зонтика.

На платной дороге оплатите проезд и своей, и следующей машины.

Постригите газон соседа, сгребите листья на его лужайке, вычистите его дорожку.

Посетите пожилого человека.

Давайте хорошие чаевые.

Когда кто-то переживает сложный момент, предложите свою помощь: сходите в магазин за продуктами, присмотрите за детьми, уберитесь в доме. Не ограничивайтесь словами: «Дайте мне знать, если понадобится моя помощь».

Соберитесь с соседями и обойдите округу, чтобы выяснить, не нужна ли кому-нибудь помощь.

Пригласите секретаршу на обед в день ее рождения.

Выясните, что делает ваших друзей и родственников счастливыми. Постарайтесь сделать это для них.

Заметив, что кто-то отлично справляется с работой, обязательно скажите об этом начальнику.

Позвоните человеку, понесшему тяжелую утрату, даже если это случилось некоторое время назад.

Остановитесь у прилавка с лимонадом и купите себе стаканчик.

Палки и камни

Многие из нас в детстве заучили максимы, в которых больше лжи, чем правды. Одна из таких максим гласит: «Палки и камни могут сломать мне кости, а слова не принесут никакого вреда». На самом деле жестокие слова могут сломать человеку всю жизнь.

После окончания колледжа у Молли было очень мало денег, чтобы обставить свою первую квартиру. В поисках мебели она залезла на чердак родительского дома и нашла антикварный бабушкин столик. Стол нуждался в реставрации, но он великолепно украсил бы квартиру Молли.

Все выходные Молли тщательно чинила и полировала столик. Но когда его увидел ее отец, то, вместо того чтобы похвалить дочь или чем-нибудь помочь, он лишь неодобрительно что-то проворчал и покачал головой. Молли поставила столик в гостиной, но так и не смогла забыть молчаливой отцовской критики.

Через десять лет столик все еще стоял в доме, где жила Молли с мужем и двумя дочерьми.

«Может быть, было бы лучше обработать его датской олифой?» – как-то раз спросил отец, зашедший к ним в гости.

«Я поняла, – говорит Молли, – что всю мою жизнь следовало бы прожить по-другому. Он всегда был недоволен мной».

Многие из нас в процессе взросления слышат несправедливые и жестокие слова. Главная проблема – став взрослыми, заменить в своем словаре подобные слова словами доброты и любви. Человеку свойственно отвечать на удар ударом. Но по-настоящему любящий человек может ответить на несправедливость добротой.

Позитивные слова

Как вы разговариваете дома и на работе? Поднимают ли ваши слова настроение окружающим? Или наоборот – делают их жизнь тяжелее?

Живя в духе истинной любви, мы подкрепляем проявления доброты добрыми словами. Отец, который говорит своему сыну-подростку: «Пожалуйста, можешь убираться на свои танцы. Наконец-то хоть на один вечер ты слезешь с моей шеи», делает недоброе дело, его слова не проникнуты добротой. Сын уйдет, чувствуя отчуждение и ожесточенность.

Любящий отец сказал бы: «Ты можешь уйти, и я надеюсь, что ты хорошо проведешь время. Я люблю тебя, так что будь осторожен». Тон голоса и выражения лица столь же важны, как и слова.

Очень легко привыкнуть кусать и уязвлять окружающих, особенно когда эти люди являются членами семьи. Вот почему мне так нравится слышать, когда супруги нежно разговаривают друг с другом. Совсем недавно я слышал, как муж высказывал сожаление из-за того, что по его вине семья не могла вовремя попасть домой. «Это случилось лишь однажды, дорогой, не страшно», – ответила жена. У нее были основания для критики, но она использовала эту возможность для проявления доброты.

Несколько лет назад я консультировал женщину средних лет, у которой умер отец.

– Мама и папа пилили друг друга сорок семь лет, – сказала она. – Я никогда не понимала, зачем они поженились.

– Вы думаете, что они говорили бы по-другому, если бы вступили в брак с другими людьми? – спросил я.

– Скорее всего, нет, – ответила моя клиентка, – потому что оба ругали и меня тоже. Думаю, я была хорошей дочерью. Просто они оба были негативно настроенными к жизни людьми и поэтому нашли друг друга.

Как трагично, что некоторые люди всю жизнь сохраняют отрицательное отношение к людям и к жизни в целом и каждый день произносят жестокие, несправедливые слова!

Никогда нельзя недооценивать значения добрых слов, которые могут изменить жизнь человека.

Добрые слова

Несколько лет назад Никки Круз, наркоман, вожак уличной банды из Нью-Йорка, столкнулся с Дэвидом Уилкерсоном, посвятившим свою жизнь помощи таким людям, как Никки.

– Только подойди ко мне, и я тебя убью, – предупредил Никки.

– Ты можешь это сделать, – ответил Уилкерсон. – Ты можешь разрезать меня на тысячу кусочков, разбросать их по улице... И каждый такой кусочек будет любить тебя (4).

Стоит ли удивляться тому, что через какое-то время Никки Круз бросил свою банду и теперь оказывает позитивное влияние на наш мир?

Добрый человек всегда ищет способы вербально поддержать и вдохновить окружающих.

Какой жене не будет приятно услышать: «Тебе так идет это платье!»?

Какому мужу не польстят слова: «Я ценю то, что ты стараешься облегчить мою жизнь»?

Какой сотрудник не вдохновится на новые трудовые подвиги, если начальник скажет ему: «Спасибо за хорошую работу. Я знаю, что вы не жалели сил для реализации этого проекта».

Добрые слова всегда поддерживают людей и вселяют в них веру в собственные силы.

Слова надежды

Недавно я присутствовал на встрече, где выступал психолог Джон Трент. Он рассказал историю собственной жизни. Отец-алкоголик бросил его мать, когда Джон был совсем маленьким. Джон и его братья сильно страдали, и гнев влиял на их поведение. Их с братом даже исключали из школы за плохое поведение.

В старших классах Джон не смог сдать экзамен. «Я думал, что все в порядке, – рассказывает Джон. – Я так много работал. Конечно, приступил к работе я поздно, но очень старался».

Когда мать увидела его письменную работу с низкой оценкой, она сказала сыну: «Ты не сделал никаких сносок и пропустил содержание, но в целом твоя работа

хорошо написана. Не удивлюсь, если когда-нибудь ты будешь помогать людям словом» (5). Эти слова вдохновили Джона. И сегодня он успешный и популярный писатель.

Добрые слова пробуждают в людях лучшие их стороны и подталкивают к дальнейшему развитию.

Слова истины

Добрые слова не всегда бывают приятными. Искренняя любовь может проявляться очень болезненно, если человек ведет себя неправильно. Соня рассказала мне о своей бабушке с материнской стороны: «Она всегда любила меня, даже когда требовала, чтобы я вела себя лучше. Она поддерживала меня во всех моих удачах и провалах. Бабушка говорила мне, в чем я ошибалась, но никогда не лишала меня своей любви».

Когда нам приходится – ради блага другого человека – говорить горькие слова, то они могут быть словами доброты. Проблема заключается в том, чтобы говорить истину и делать это с любовью.

Учитесь говорить по-доброму

Как же научиться говорить добрые слова?

Вы должны понимать значимость своих слов. Ваши слова – это мощное средство, которое несет жизнь или смерть. Чтобы постичь эту истину, нужно прислушаться к словам других людей. Можете даже записать добрые слова, какие услышите от окружающих в течение дня. Запишите и недобрые слова. Это очень полезное упражнение, которое откроет вам глаза.

Прислушайтесь к самому себе. Чтобы это стало привычкой, после каждого разговора спрашивайте себя: «Какие слова я произнес? Чего не следовало говорить?» А затем вернитесь к собеседнику и извинитесь за неподобающие слова. Поскольку извиняться всегда нелегко, вы быстро усвоите такую манеру речи, извиняться за которую не придется.

Замените слова неподобающие словами любви и доброты. Лучше всего начать с себя. Заметив собственное раздражение в адрес других водителей в пробке, попробуйте изменить произносимые слова. Вместо того, чтобы орать: «Болван, ты так кого-нибудь угробишь!», попробуйте сказать: «Желаю вам добраться домой благополучно и никого не убить по дороге». Перефразировав собственные слова, превратив негативную фразу в позитивную наедине с самим собой, вам будет гораздо легче поступать таким же образом на людях.

Помните о том, что каждый встреченный вами человек по-своему ценен. У каждого из нас есть своя роль в жизни. Исполнить эту роль можно, только отдавая и принимая любовь. Вы должны поступать так, даже если человек кажется вам не заслуживающим любви. Если вы будете помнить о ценности каждого человека, вам будет гораздо легче произносить добрые слова.

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УСВОИТЬ

Ловите себя на негативных мыслях в свой адрес или в адрес окружающих. Заменяйте мысленные слова на позитивные, адресуя их себе или другим людям.

Что мешает доброте: дурные привычки

Если вам не удастся естественным образом проявлять доброту, то причина этого вовсе не в том, что вы – недобрый человек. Я написал эту книгу именно потому, что каждый из нас обладает потенциалом любви. Очень часто неспособность любить окружающих по-настоящему проистекает всего лишь от недостатка практики.

Обычно мы считаем дурные привычки пороками – например, привычку грызть ногти или есть шоколад перед сном. Но привычки связаны и с тем, чего мы не делаем. Если мы не привыкли смотреть в глаза официанту, делая заказ, то само собой это не произойдет. Если мы привыкли оставлять грязную посуду на офисной кухне, чтобы ее помыл кто-то другой, то чаще всего вовсе не замечаем своего «неделанья».

Есть такая старая шутка: «Сколько психиатров нужно для того, чтобы сменить перегоревшую лампочку?» Ответ очень прост: «Один. Но лампочка должна захотеть смениться». Первый шаг на пути к избавлению от привычки к недоброте – это желание стать добрым.

Как-то раз молодая женщина сказала мне: «Я знала, что моей соседке нравится, когда ванная сверкает чистотой, но у меня была привычка бросать мокрое полотенце на пол. Каждый раз, когда я снова шла в ванную, мое полотенце было высушено и висело на крючке. Я шла в душ и не думала об этом. Но когда мое полотенце так и осталось на полу, я поняла, что не проявляла доброты и даже не задумывалась над этим. Я стала каждый раз вешать полотенце на крючок. А потом задумалась над тем, как сделать соседке приятное. Я стала убавлять громкость телевизора, когда она ложилась спать. Удивительно, сколько дурных привычек у меня было! Поиск способов проявить доброту превратился для меня в настоящую игру».

Доброта порождает доброту. Вот почему так полезно читать о добрых поступках других людей. Это не только дает новые идеи, но еще и помогает замечать интересные возможности для добрых поступков. (В некоторых газетах, например в «Чикаго сан-таймс», появился специальный раздел, где печатают рассказы о «случайных проявлениях доброты» в городе или районе.)

Когда доброта становится сознательной привычкой, мы начинаем лучше понимать ценность каждого человека. По мере того как наше новое восприятие окружающих проясняется, нам хочется быть добрыми просто потому, что каждый, кто встретился на нашем пути, заслуживает одобрения и поддержки.

Развитие доброты

Ко мне обратился бизнесмен средних лет, который был абсолютно неудовлетворен собственной жизнью. Ричард часто ссорился с женой, дети старались избегать его. Он понимал, что часто бывает чрезмерно критичным в отношении семьи и подчиненных, но не знал, как стать другим.

Для начала я предложил Ричарду записывать все, что он говорил и делал на работе и дома, и то, что казалось ему недобрым и несправедливым.

На следующей неделе он пришел ко мне и сказал: «Когда я проанализировал свой день и произнесенные мной недобрые слова, я понял, что мне необходимо измениться».

Понимание собственной недоброты стало для Ричарда важным этапом на пути превращения в доброго человека. Затем настало время разобраться с прошлыми неудачами. Каждый вечер он вспоминал, чем мог обидеть людей в течение дня. На следующий день он подходил к этим людям и извинялся.

«Это была самая сложная неделя в моей жизни, – сказал Ричард. – К концу недели я почувствовал, что избавляюсь от негативной манеры поведения. – Он улыбнулся. – Необходимость извиниться – самый мощный стимул к изменению поведения».

Ричарду удалось избавиться от груза прошлых промахов. И теперь он был готов начать новую жизнь, исполненную любви и доброты. Я предложил ему начать с семьи, но он сказал, что легче будет сделать это на работе. «Многое из того, что люди называют добротой, – заметил я в ответ, – является всего лишь манипуляцией, направленной на то, чтобы заставить человека купить наш товар. Не к этой доброте мы стремимся. Мы говорим о добрых словах и поступках, направленных на благо другого человека. Мы не говорим о хороших манерах в светском смысле слова. Нам нужна доброта, проистекающая из истинной любви».

«Ну хорошо, – согласился Ричард. – Тогда я начну с дома. Думаю, у меня все получится».

Я кивнул, но в душе понимал, что этот урок придется повторять не раз. По собственному опыту мне было отлично известно, что преодолеть склонность к недоброте очень и очень тяжело. Я посоветовал Ричарду каждое утро искать возможности для проявления доброты дома и на работе.

Через несколько месяцев Ричард сказал мне: «Это время стало началом лучшего этапа моей жизни. Жена и дети очень добры ко мне, а атмосфера на работе стала гораздо теплее». Как психологу, мне было очень приятно видеть, как Ричард постигает радость доброты.

Не бывает такого, чтобы человек проснулся утром и решил: «С сегодняшнего дня я буду добрым человеком». Доброта, как любая черта характера по-настоящему любящего человека, развивается постепенно, по мере того как человек открывает свое сердце и разум. Для начала мы должны согласиться с высшей целью: «Да, я хочу вести жизнь, исполненную доброты». Зная, что ложное «я» эгоцентрично, мы должны сознательно научиться каждый день проявлять доброту по отношению к окружающим.

Тело и душа

Главная прелесть настоящей любви в том, что она целительно воздействует не только на душу, но и на тело! Ряд научных исследований доказывает, что добрые поступки благотворно влияют и на психику, и на физическое здоровье человека. Вот несколько примеров.

Добрые поступки высвобождают естественные анальгетики организма, эндорфины.

После добрых поступков человек ощущает эйфорию и чувство покоя. Это явление настолько распространено, что в медицине даже получило специальное название.

Помогая другим, мы минимизируем симптомы болезней и других физических расстройств.

Добрые поступки снимают чувство депрессии, враждебности и одиночества. Можно сказать, что помощь другим людям избавляет нас от физических проблем, связанных со стрессом.

Благотворное действие добрых поступков и ощущение покоя длится в течение нескольких часов и даже дней после самого события – до тех пор, пока мы помним о добром поступке.

Нежная забота о других людях укрепляет иммунную систему.

Добрые поступки в отношении других людей повышают самооценку, вселяют оптимизм и приносят удовлетворение жизнью.

Верни долг другому

После рождения сына у Эрин ее соседка Джесси предлагала присматривать за ним каждый раз, когда Эрин и ее муж собирались куда-нибудь выйти. Она приносила им книги и игрушки, которые были уже не нужны ее собственным детям. Каждый раз, встречая малыша, Джесси передавала ему небольшие подарки. Как-то раз, когда Эрин усаживала малыша в машину, забирая его от Джесси, она спросила, не могла бы она сама что-то сделать для заботливой соседки. Конечно, Эрин была очень осторожна, потому что не знала, хватит ли ей времени и сил на серьезную помощь.

– Конечно, нет, – ответила Джесси. – На протяжении долгих лет нам очень многие помогали. И теперь мне очень приятно продолжить эту традицию.

Хотя Джесси выразилась по-своему, она продемонстрировала ценность возможности вернуть долг другому человеку. Когда кто-то делает нам доброе дело, нам хочется передать эту доброту другим людям.

Выражение «Верни долг другому» знакомо нам по одноименному роману Кэтрин Райан Хайд, по которому был снят фильм. Писатели и философы на протяжении десятилетий и даже веков анализировали эту сторону доброты. Вспомните письмо, которое 22 апреля 1784 года написал Бенджамин Франклин:

Уважаемый сэр,

Я получил ваше письмо от 15-го числа и приложенную к нему записку. Ваше положение глубоко огорчает меня. К письму я прилагаю чек на десять луидоров. Не считайте, что я дарю вам эту сумму. Я всего лишь одалживаю ее вам. Когда вы вернетесь домой в добром здравии, то наверняка начнете собственное дело и со временем сможете вернуть все свои долги. И тогда, встретив достойного человека в сложной ситуации, вы сможете вернуть мне долг, одолжив ему эту сумму. Посоветуйте ему поступить аналогичным образом и ищите другие возможности для добрых дел. Надеюсь, мои деньги пройдут через много рук, прежде чем их продвижение остановится. Таким образом мне удастся сделать доброе дело, затратив малую сумму. Я не настолько богат, чтобы позволить себе значительные траты, поэтому мне приходится хитрить и получать максимальную

пользу от малого.

С наилучшими пожеланиями успеха вашему начинанию и с надеждой на ваше процветание в будущем, остаюсь, дорогой сэр, вашим покорнейшим слугой,

Б. Франклин (7).

Франклин отлично понимал, что самый лучший способ отплатить за чью-либо доброту – это сделать доброе дело кому-нибудь еще. Таким образом, он мог потратить то небольшое, что мог себе позволить, и умножить общую доброту этого мира. Самое замечательное в истинной любви – та энергия, которой она нас наделяет. Проявляя доброту к окружающим, мы ищем новые возможности для добрых дел. Когда окружающие добры к нам, нам хочется продолжить их дело и передать доброту дальше.

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УСВОИТЬ

Когда кто-то проявляет к вам доброту, постарайтесь в будущем так же поступить по отношению к другому человеку.

Жертва одного мальчика

Пятнадцать лет назад малыш Джеффа и Кристи Лиланд, Майкл, умирал. Жить ему оставалось всего несколько недель. Единственное, что могло его спасти, это пересадка костного мозга. Стоимость такой операции составляла 200 тысяч долларов. Страховая компания Лиландов отказалась платить за трансплантацию, а их зарплата преподавателей не давала возможности собрать средства на операцию.

Когда один из учеников Джеффа из школы в Киркланде, штат Вашингтон, отдал учителю двенадцать пятидолларовых купюр, он полностью исчерпал свой банковский счет. Узнав о его пожертвовании, директор школы открыл счет и призвал учеников присоединиться к доброму делу, начатому мальчиком. Очень

скоро к этой инициативе присоединились и местные жители. Меньше чем за месяц город собрал 227 тысяч долларов. Этой суммы хватило на трансплантацию, и жизнь Майкла была спасена.

Осознав значимость самопожертвования в деле воспитания детей, Лиланды организовали благотворительную организацию, объединившую школьные клубы. Главная задача клуба Лиландов заключалась в поиске способов, которыми дети могли бы помогать другим детям, страдающим различными заболеваниями. С 1995 года их клуб собрал более 2,5 миллиона долларов и помог четырем сотням больных детей и детей-инвалидов. За годы своей работы члены клуба Лиландов занимались благотворительной деятельностью в общей сложности более ста тысяч часов.

Джефф говорит, что основное достоинство его клуба заключается в «тонком, но очень позитивном и эффективном влиянии, способном нейтрализовать негативную культуру, существующую в школе в целом». Дети получают возможность вместе делать добрые дела. «Подлинное ощущение единства и доброты проникает в школьную культуру, поскольку дети начинают служить обществу. Их объединяет великая цель помощи более слабым своим ровесникам» (8).

Мы не всегда видим результаты собственных жертв и добрых поступков, но истинная любовь призывает нас служить другим людям просто потому, что подобное служение способно менять жизни. Помогаем ли мы бездомному, ребенку или человеку, который сидит рядом с нами за обеденным столом, действуя с добротой, мы подчеркиваем ценность другого человека. Доброта может быть очень простой. Но ее воздействие длится всю жизнь.

Какими стали бы ваши отношения, если бы вы...

Рассматривали каждое взаимодействие с другими людьми как возможность проявить доброту?

Решили быть добрым человеком не только в хорошие, но и в тяжелые дни?

Каждый год выделяли хотя бы неделю на то, чтобы с добрыми целями помогать нуждающимся?

Говорили лишь то, что пошло бы на пользу другим людям, и извинялись за неподобающие слова и поступки?

Всегда искали случая подчеркнуть ценность другого человека?

Поговорим о вас

Вопросы для обсуждения и обдумывания

1. Опишите свое состояние после того, как вы сделали кому-то доброе дело.
2. Опишите свой любимый способ творить добро.
3. Какой добрый поступок другого человека подтолкнул вас к свершению добрых дел в отношении окружающих?
4. Когда вы будете проделывать упражнение, описанное ниже, то подумайте, насколько естественна для вас доброта.
5. Когда вам труднее всего быть добрым?

Полезные советы

1. Встречая человека, попробуйте...

Представить, что он невероятно ценен для вас.

Очень одарен.

Рожден, чтобы исполнить некую великую роль в жизни.

Способен принимать и дарить истинную любовь.

Попробуйте представить, что вы...

Изменившийся человек, находящийся в процессе постижения истинной любви.

Человек, обладающий способностью окутывать себя добротой.

Человек, способный проявлять доброту, даже когда ее отвергают или относятся к вам несправедливо.

Человек, способный предоставить окружающим свободу выбора: принимать вашу доброту, отвергать ее или отвечать на нее тем же.

Человек, рассматривающий любую встречу как возможность сделать доброе дело.

Вы можете напечатать эти установки на небольших карточках и разместить их там, где будете видеть каждый день, – например, на зеркале в ванной.

2. На этой неделе выберите один день и запишите все добрые слова и поступки, свидетелем которых вы станете. Просто записывайте, кто и что сделал или сказал.

3. На этой неделе по утрам, по крайней мере, два раза подумайте о пяти возможностях проявить доброту, которые могут представиться вам в течение дня. В конце дня опишите все свои добрые слова и поступки.

4. Постарайтесь услышать себя со стороны. После каждой беседы спрашивайте себя: «Какие мои слова были добрыми? А какие нет?» Вспомнив недобрые слова, извинитесь за них перед собеседником.

Глава третья. Терпимость. Смирись с несовершенством других людей

Те, кто стоит и ждет, тоже служат...

Джон Мильтон

Меня всегда поражали проявления человеческой природы. Когда мы идем к своим машинам по автостоянке, то постоянно злимся на водителей, которые вырывают на своих автомобилях с места парковки и оказываются рядом с нами. Почему они не могут подождать несколько секунд, пока мы не пройдем? Но стоит нам завести собственный автомобиль, как источником раздражения для нас становятся уже пешеходы, которые никак не хотят уступить дорогу.

Историй нетерпимости на дорогах огромное множество. В июле 2007 года калифорнийский департамент транспорта закрыл трассу 138, потому что водителей ужасно раздражали строительные работы, которые велись вдоль нее. Проект расширения трассы стоил сорок четыре миллиона долларов и был направлен на снижение аварийности на оживленном шоссе. Но строительные работы причиняли множество неудобств водителям. Раздраженные необходимостью снижать скорость, водители осыпали дорожных рабочих оскорблениями и швыряли в них разные вещи. Но результатом их раздражения стало лишь полное закрытие трассы. Теперь водителям пришлось тратить лишних полчаса на объезд, и такое положение сохранялось до тех пор, пока не завершилось строительство (1).

Мы, на Западе, не привыкли к терпимости. Когда руководитель дает нам задание, мы обычно спрашиваем: «К какому сроку нужно завершить работу?» Ответ всегда одинаков: «Все нужно было сделать еще вчера». Смысл его совершенно ясен – не следует тратить время попусту. Нужно сделать все, и сделать быстро.

В личной жизни мы постоянно ожидаем мгновенного вознаграждения. Нас раздражает даже необходимость выждать загрузки компьютера после включения. Чтобы купить то, чего мы пока не можем себе позволить, мы пользуемся кредитными картами, хотя знаем, что впоследствии придется заплатить больше. Мы готовы платить больше, если товары доставят немедленно. Мы выезжаем на скоростные трассы, чтобы не ползти на черепашьей скорости по обычным. А стоит нам съехать с такой трассы, как мы тут же начинаем отчаянно сигналить, если машина, которая стоит перед нами, не трогается с места немедленно при зеленом сигнале светофора.

Если мы столь нетерпеливы в отношении техники, машин и имущества, то стоит ли удивляться нетерпимости в отношениях с людьми? На самом деле, идея терпимости в общении с людьми универсальна. Терпимость является одной из семи основных черт характера любящего человека. Только сознательное решение любить позволит нам сделать наш мир более терпимым.

Насколько я терпим?

Давайте сделаем небольшой тест, чтобы понять, насколько часто вы бываете терпимы (ответ «с») в отношениях с людьми и в сложных ситуациях.

1. Когда кто-то подрезает меня на дороге или втискивается передо мной в очереди, я...

a. Сигналю, ругаюсь или другим образом проявляю свое раздражение.

b. Думаю, что, по-видимому, что-то сделал не так.

c. Делаю глубокий вдох.

2. Когда в последний раз я с кем-то ссорился, то...

a. Занял оборонительную позицию и раскричался.

b. Просто ушел.

c. Внимательно выслушал собеседника.

3. Когда человек не оправдывает моих ожиданий, я...

a. Злюсь на него.

b. Перестаю с ним общаться.

c. Думаю, как можно его стимулировать.

4. Когда близкий человек совершает ошибку – в очередной раз! – я...

a. Говорю, что ничего другого от него и не ожидал.

b. Отворачиваюсь.

c. Предлагаю поддержку, даже если не согласен с его поступками.

5. Когда что-то идет не так, я...

a. Раздражаюсь настолько, что не могу сосредоточиться ни на чем другом.

b. Чувствую себя полным идиотом.

c. Извиняюсь.

Мы все развиваемся и меняемся

Когда Крейг и Лорен решили написать письма заключенным местной тюрьмы, они и представить себе не могли, что забота об одной из узниц заставит их даже открыть для нее двери собственного дома. Познакомившись с Ребеккой по письмам, они поняли, что она – хорошая женщина, которая пытается справиться со своими трудностями. И она была одна.

Ребекке было уже под сорок. Она четвертый год находилась в тюрьме. Ее приговорили к восьми годам заключения за то, что она украла деньги у строительной компании. Крейг и Лорен стали навещать Ребекку, и она очень привязалась к ним. Когда ее перевели в учреждение с более легким режимом, которое находилось в полчаса езды от дома супругов, они решили помочь ей

подготовиться к нормальной жизни и найти ей работу, чтобы она могла обеспечивать себя сама.

Это было нелегко. Не раз супругов ждало разочарование. Ребекка много раз в слезах звонила Крейгу. Она не справилась с работой по уборке, потом без предупреждения бросила работу официантки, потом купила мобильный телефон, хотя ей не было позволено его иметь. В конце концов, когда Крейг и Лорен устроили ее на работу секретарши, работодатель уволил ее из-за того, что она закатила истерику.

Ребекка нарушала практически все правила, хотя ее не раз предупреждали, что в следующий раз отправят в тюрьму отбывать оставшийся срок. И все же ей никак не удавалось встать на путь исправления. Крейг и Лорен беседовали с ней, уговаривали ее. Они хотели, чтобы она знала, что они готовы принять участие в ее жизни.

«Честно говоря, нам приходилось очень нелегко, – говорит Лорен. – Мы любили ее очень сложной любовью. Мы не знали, лжет она или нет, сохранит она эту работу или бросит».

Когда Ребекку все же освободили досрочно, супруги знали ее уже год. И они приняли ее в своем доме, пока она не найдет квартиру.

«Мы видели, что она хочет поступать правильно, – говорит Лорен, – и ей удалось добиться больших успехов. Только ее старания заставляли нас не бросать это дело. После досрочного освобождения она жила как в аквариуме. Одно неверное движение, и все об этом узнают. Я спросила себя: «А что было бы, если бы меня наказывали за каждую ошибку?» Ее слабости были более существенными, чем мои, но мы хотели понять ее ошибки и помочь ей исправить их, а не отвергать ее как человека».

Крейг и Лорен продемонстрировали огромную терпимость. Они знали, что каждый человек постоянно развивается. Жизнь – это медленное превращение в того, кем ты хочешь стать. Я написал эту книгу только потому, что люди меняются, и многие из них хотят быть более любящими, чем есть сейчас. Хотя никто из нас не заслуживает терпимости со стороны окружающих, проявляя терпимость в отношениях, мы напоминаем себе и другим о том, что каждый может стать лучше.

Терпимость: умение позволить человеку быть несовершенным.

Все зависит от отношения

В разных отношениях терпимость проявляется по-разному. Терпимость, с какой мы относимся к официантке, перепутавшей заказы, отличается от терпимости, с какой мы ждем возвращения дочери с вечеринки. Но проявление терпимости в одной сфере нашей жизни помогает нам быть терпимыми в других.

Одним из моих любимых примеров является жизнь Флоренс Найтингейл. Флоренс родилась в богатой семье и могла вести беззаботную жизнь. Но, повзрослев, она посвятила свою жизнь посещению больных в соседних деревнях. Она всячески пропагандировала улучшение здравоохранения в Лондоне. В 1845 году Флоренс заявила о своем желании стать медсестрой, несмотря на протесты родных. В середине XIX века эта профессия пользовалась дурной репутацией и не считалась подходящим занятием для девушек из высших классов. Флоренс же считала, что это ее призвание. Она тщательно изучала сестринское дело, и ее заинтересованность в решении социальных проблем того времени постоянно росла.

В 1854 году Найтингейл организовала группу из тридцати восьми медсестер и отправилась в Турцию, чтобы помогать раненым во время Крымской войны. И здесь ее ожидало разочарование. Британские врачи сказали, что ни она, ни ее медсестры не нужны. Флоренс настаивала, и тогда ей позволили отмывать полы от крови. Через десять дней поступила большая группа раненых. Только тогда Флоренс и ее подругам разрешили применить свои познания на практике.

Терпимость, с какой Найтингейл относилась к тем, кто мешал ей работать, вылилась в терпимость по отношению к тем, кому она помогала. Солдаты любили ее и называли «леди с лампой», потому что она ухаживала за ними по ночам. Она писала для солдат письма, отправляла домой посылки. Флоренс организовала в госпитале читальные залы. Кроме того, она постоянно старалась улучшить санитарно-гигиенические условия, несмотря на противодействие и неодобрение со стороны врачей. Ее неустанная работа и вера в важность гигиены спасли тысячи жизней. Позднее она написала свою знаменитую книгу «Заметки о сестринском деле», в которой отразились ее наблюдательность и чуткость к пациентам, что было весьма нехарактерно для того времени.

Работа Флоренс Найтингейл изменила характер профессии медсестры и привела к созданию организации Красного Креста. Флоренс умела любить людей и спасать их жизни. Она была терпелива с теми, кто шел против ее убеждений. Она не смогла сразу изменить обстановку в госпиталях, но знала, что со временем ее тяжелая работа и забота о пациентах принесут свои плоды.

Терпимость в одной сфере жизни помогает стать терпеливым во всем.

Только обладая терпимостью, можно на протяжении многих лет настойчиво вести свою работу. Боремся ли мы за улучшение социальных условий или общаемся с незнакомым человеком в банке, если у нас будет терпимость, мы в большей мере сможем любить всех, кто встречается на нашем пути. Давайте же рассмотрим два ключевых фактора, способствующих обретению терпимости и успешному ее применению в повседневной жизни.

Слова надежды

Терпимость проявляется в том, что окружающих мы воспринимаем так же, как хотели бы быть воспринимаемы сами. Люди – не машины, от которых вполне естественно ожидать совершенных результатов работы. В горячке повседневных взаимоотношений мы забываем о том, что все люди обладают разными эмоциями, идеями, желаниями и восприятием реальности. Каждый человек способен делать выбор. Быть терпимым – значит любить человека даже тогда, когда ты не согласен с его выбором.

Не всем близки наши приоритеты. Мы должны понять, что в любых отношениях всегда присутствует человеческий фактор. Этот фактор нужно учитывать, когда мы предъявляем какие-то требования к другим людям. В противном случае мы останемся людьми нетерпимыми и станем проявлять свою нетерпимость таким образом, который никак не способствует укреплению отношений между людьми.

Отец восемнадцатилетнего сына сказал мне: «Мне хотелось бы, чтобы сын поступил в колледж, но он предпочел целый год путешествовать. Не знаю, где он нашел на это средства, и не понимаю, чем путешествие поможет ему. Но я

уважаю его выбор». Я высоко оценил огромную терпимость этого человека, в глубине души не согласного с выбором сына. Другая моя клиентка, недавно вышедшая замуж, рассказывала мне о том, что в первые два года брака постоянно пилила мужа за то, что он много спит по выходным, когда дома так много работы. «Теперь я понимаю, – сказала мне эта женщина, – что ему нужна свобода. Он хочет использовать свободное время по своему усмотрению. Мне кажется, что он даром тратит лучшее время дня, но это именно то, что ему нужно. Теперь я просто начинаю работать на дворе и жду, когда он решит ко мне присоединиться».

Все мы постоянно меняемся – порой к лучшему, иногда к худшему. Если осознать этот процесс, то можно стать более терпимым к родственникам, коллегам и друзьям, даже если в данный момент они поступают не так, как нам хотелось бы. Если мы будем уважать их выбор, то с большей вероятностью сможем оказать на них положительное влияние. Мы не должны контролировать других людей. Можно лишь влиять друг на друга. Терпимость создает атмосферу, в которой позитивное влияние возможно.

Осознай силу терпимости

И вот мы подходим к рассмотрению второго фактора, способствующего выработке терпимого отношения к жизни и к людям. Подобно любой другой черте характера любящего человека, терпимость меняет людей. Хочу напомнить вам басню Эзопа «Северный ветер и Солнце». Вот в чем ее суть.

Ветер и Солнце заспорили, кто сильнее. И тут они увидели путника, шедшего по дороге. Солнце сказало: «Я нашел способ решить наш спор. Сильнее тот из нас, кому удастся быстрее заставить путника снять плащ. Тебе начинать». Солнце скрылось за тучей, а Ветер начал изо всех сил дуть на путника. Но чем сильнее дул Ветер, тем плотнее путник закутывался в плащ. В конце концов Ветер отступился. И тогда из-за тучи вышло Солнце. Его лучи согрели путника, тому стало жарко, и он снял плащ (2).

Древнюю басню вполне можно отнести к обычным человеческим отношениям. Резкие, жестокие слова только портят связь с другими людьми и подталкивают

нас к совершению не подобающих любящему человеку поступков. Только терпеливая, верная любовь может изменить характер дружеских отношений, брака и рабочего общения.

Проявляя нетерпимость, выходя из себя и высказывая несправедливые обвинения в адрес моей жены Кэролайн, я становлюсь ей врагом, а не другом. Реакция Кэролайн совершенно естественна: она или борется с врагом, или бежит от него. В результате нашей ссоры никто не выигрывает, оба страдают из-за того, что отдаляются друг от друга – совершенно не те отношения, какие должны существовать между супругами. В любом случае мы теряем потенциал позитивного взаимовлияния. А вот когда я проявляю терпимость, сдерживаюсь и выражаю свое беспокойство ровно, мирно, как подобает любящему супругу, мне удается сохранить наши отношения добрыми и оказать позитивное влияние на жену.

Рассмотрим еще один пример, доказывающий силу терпимости. Кэрол работала в больнице медсестрой. Никто из сестер не хотел ухаживать за миссис Брэдли. У женщины было сломано бедро, и она постоянно донимала сестер своими просьбами. То ей было холодно, то жарко, то ей была нужна питьевая вода, то ей неправильно померили давление, то нужно было перестелить постель... Лампочка вызова у ее постели загоралась каждые две минуты. А когда ее приходили навещать родственники, то им приходилось выслушивать бесконечные жалобы на то, как плохо ее лечат в этой больнице.

«Попробуйте удовлетворить ее просьбы», – сказала ночная сестра, сдавая дежурство Кэрол. Вместо того чтобы скрываться от пациентки, Кэрол решила отнестись к ней терпимо. Несмотря на значительную нагрузку, она решила удовлетворять потребности пациентки еще до того, как миссис Брэдли скажет о них.

«Не нужно ли вам воды, миссис Брэдли?» – спросила Кэрол, просовывая голову в палату. Через пять минут: «Вам удобно, миссис Брэдли?» Еще через пять минут: «Вам, наверное, хочется солнышка, миссис Брэдли? Открыть жалюзи?» И наконец: «Сегодня обед подали вовремя?»

Сначала миссис Брэдли продолжала нажимать кнопку вызова каждые пять минут, но к полудню внимание Кэрол стало ей льстить. Она перестала просить о помощи, потому что Кэрол часто заглядывала к ней и спрашивала, чем ей помочь.

«Мы считали ее вздорной старухой, но, думаю, ей просто не хотелось быть одной, – говорит Кэрол. – Я поняла, что она боится одиночества. Поняв, что я помню о ней, она смогла расслабиться». Терпимость Кэрол помогла ей оценить миссис Брэдли как личность, и пациентка постепенно смогла расслабиться.

К вечеру Кэрол очень устала, но чувствовала удовлетворение. Когда после ужина к миссис Брэдли приехал сын, пациентка пребывала в отличном настроении. «Это все Кэрол, – сказала она. – Лучшая сестра в этой больнице».

Конечно, гораздо проще проявлять терпимость к тем, кто терпим по отношению к нам. Но, уклоняясь от общения с нетерпимым человеком, мы теряем возможность осознать силу терпимости. В сложных ситуациях мы с удивлением понимаем, что терпимость способна изменить человека, но для этого нужно любить его по-настоящему.

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УСВОИТЬ

Когда кто-то ведет себя с вами нетерпимо, используйте эту возможность для того, чтобы самому проявить терпимость.

Терпимость в действии

Терпимость – это вовсе не бездействие. Я знал людей, которые могли с каменными лицами выслушивать крики и оскорбления, а потом, не сказав ни слова, встать и выйти из комнаты. Это не терпение, а обычное бездействие. Это эгоцентризм. Человек с каменным лицом не хочет войти в положение собеседника.

Терпимость – это внимание и забота о другом человеке. Это готовность сочувственно выслушать, понять, что происходит в душе собеседника. Такой процесс требует времени и сам по себе является проявлением любви. Терпимость – это умение сохранять спокойствие, когда человек говорит тебе неприятные вещи. Терпимость говорит: «Я внимателен к тебе, что бы ты ни говорил и что бы ни делал. Я останусь и выслушаю, вместо того чтобы уйти и бросить тебя».

Научись слушать

Кэрин рассказывает, что научилась терпимости много лет назад после ссоры с мужем. Дети их тогда были еще совсем маленькими. Ссора началась, когда Стив, муж Кэрин, сказал, что будет приходить с новой работы в половине шестого, но почти каждый день стал приходить в шесть.

Кэрин твердила себе, что необязательность Стива – это мелочь, но любая мать скажет вам, что для женщины, имеющей двоих детей в возрасте до пяти лет, полчаса в конце дня превращаются в очень долгие полчаса. Как-то раз, когда Стив в очередной раз задержался, Кэрин вспылила. «Мне кажется, что ты меня обманываешь!» – сказала она со слезами.

Вместо того чтобы защищаться или спорить, Стив сел рядом с ней и внимательно ее выслушал. «Я не лгу тебе, – сказал он, – но понимаю, почему тебе так кажется. Я знаю, что это очень больно, когда тебя обманывают. Мне очень жаль».

Стив не стал опровергать чувства Кэрин и умалять ее потребность в его своевременном появлении дома. Он объяснил, что ему в конце дня часто звонят клиенты и он не хочет терять возможность побеседовать с ними, особенно если человек звонит из другого часового пояса.

Терпимость Стива обезоружила Кэрин. Она сумела понять, что он не пытается обмануть ее, а просто не понимает, почему эти полчаса так важны для нее. Кэрин решила быть более терпимой с мужем. Прошло больше тридцати лет, но Стив каждый день звонит жене в конце дня, чтобы сообщить, что задержится и вернется домой позже, чем обещал. Взаимная терпимость позволила супругам осуществить позитивные перемены в личной жизни.

Терпимость – это готовность принять холодное отношение или чрезмерно эмоциональную реакцию другого человека ради того, чтобы выяснить реальную причину его недовольства. Терпимость – это умение продолжать слушать даже тогда, когда слова собеседника ранят или обижают тебя. Нужно показать, что ты понимаешь чувства собеседника и внимательно его слушаешь.

Разберись с фактами

Невозможно добиться любовного ответа, пока не наберешься терпения, чтобы собрать все факты. А это означает, что нужно быть готовым задавать вопросы, которые помогут лучше понять мысли и чувства другого человека.

Майкл, отец-одиночка, постоянно спорил с сыном-подростком, требовавшим купить ему машину. В конце концов Майкл спросил:

- Тебе кажется, что я тебя не люблю, раз не покупаю тебе машину?

- Я не понимаю, - ответил Джейсон, его сын, - почему у тебя есть машина, а мне иметь ее нельзя.

- Это кажется тебе несправедливым?

- У всех моих друзей есть машины!

- Ты думаешь, родители любят их сильнее, чем я люблю тебя? - спросил Майкл.

- Нет, - сказал Джейсон. - Но я не понимаю, почему не могу иметь машину.

- Как ты думаешь, почему я не покупаю тебе машину?

- Ты сказал, что мы не можем себе этого позволить.

- Ты считаешь, что я тебе вру?

- Нет. Но почему мы не можем себе этого позволить?

- Давай сядем, и я расскажу тебе о нашем финансовом положении, - предложил Майкл. - Я покажу тебе, почему эти траты для нас непосильны.

- Не надо, - отказался Джейсон. - Я тебе верю.

Тогда Майкл спросил:

– Если бы у тебя была машина, то что бы ты сделал такого, чего не можешь сейчас?

– Я бы пригласил Эллен на свидание.

– Тебе нравится Эллен?

– Мне бы хотелось встречаться с ней. Но если я не смогу прокатить ее, то и не знаю, как познакомиться с ней.

– Может быть, я смогу помочь тебе в этом, – сказал Майкл.

Они обсудили вариант двойного свидания. Старший приятель Джейсона мог бы взять машину Майкла, и они вместе пригласили бы своих подружек на ужин. К концу разговора Джейсон заметно повеселел, а знакомство с Эллен стало казаться ему не таким невозможным.

Так отсутствие второй машины не только не стало барьером в отношениях между Майклом и Джейсоном, но и укрепило их дружбу. Майкл продемонстрировал терпимость, достаточно долго выясняя, что у сына на уме, и сумел добиться честного ответа.

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УСВОИТЬ

Когда человек злится, выслушайте его внимательно. Только тогда вы сможете понять причины его раздражения.

Проявление терпимости в словах

Суббота, вечер, международный аэропорт О'Хара в Чикаго. Вместе с группой пассажиров я сидел возле закрытого выхода на летное поле. У нас был последний рейс в этот день. Было объявлено, что он задержан из-за нелетной погоды. На улице бушевала настоящая буря, лил дождь и сверкали молнии.

Через полчаса объявили, что рейс задержится еще на некоторое время. Дождь и ветер не стихали.

Через пятнадцать минут дождь почти перестал и ветер ослабел. Я предположил, что нас скоро пригласят на посадку. Но в 23.00 объявили, что рейс отменен.

Когда прозвучало слово «отмена», мужчина, сидевший рядом со мной, вскочил, подбежал к стойке и закричал:

– Что вы хотите сказать этим «отменен»? Дождь перестал. Ветер ослабел. Как вы можете отменять рейс?!

– Сэр, это не мое решение, – спокойно ответила девушка за стойкой. – Я не решаю такие вопросы...

– Но кто-то же должен нам все объяснить! – перебил ее мужчина. – Совершенно очевидно, что дело не в погоде!

– Извините, сэр, – сказала девушка. – Я не знаю, почему отменили ваш рейс.

Поняв, что проиграл, мужчина спросил:

– Когда будет следующий?

– Завтра утром, в шесть двадцать.

– Завтра утром? Как это завтра утром?! Я не могу ждать до завтра. Я должен быть дома уже сегодня! Какие еще самолеты сейчас вылетают?

– Сегодня больше нет рейсов, – ответила девушка.

– И что мне делать? Ночевать в аэропорту?

– Нет, сэр. Мы разместим вас в гостинице.

– В гостинице?! – бушевал мужчина. – Я не хочу ночевать в номере. Я хочу домой!

– Тогда вы можете остаться в аэропорту, сэр. Или, если хотите, я вызову полицию.

При упоминании о полиции мужчина успокоился и сказал:

– Я согласен поселиться в гостинице.

Когда девушка закончила заполнять его документы, мужчина снова завелся:

– Не могу поверить! Что это за компания, которая отменяет рейс, даже когда дождь уже кончился? Никогда больше не полечу ее самолетами!

Девушка протянула ему документы и сказала:

– Выход рядом с выдачей багажа. Перейдите улицу и сядьте в микроавтобус, который доставит вас в отель.

Мужчина ушел, продолжая что-то бормотать себе под нос.

После его ухода напряженность спала, оставшиеся пассажиры быстро получили документы и направились к выдаче багажа. Сомневаюсь, чтобы кого-то обрадовала перспектива ночевки в Чикаго, но нетерпимость, проявленная мужчиной, напомнила нам о том, что грубость и скандал не могут изменить ситуацию. После того эпизода пассажиры стали рассказывать друг другу, что случилось в путешествиях с ними раньше. В конце концов все пришли к согласию в том, что подобные отмены неизбежны и надо радоваться бесплатной ночевке в Чикаго. Конечно, каждый из нас имел право спросить: «Почему же отменили наш рейс?» Но никто этого не сделал. Думаю, все решили, что несчастной девушке за стойкой и так уже досталось.

Как справиться с гневом

Все мы попадали в ситуации, когда мы сами или кто-то другой создавал невероятную напряженность, проявляя нетерпимость и не умея контролировать собственную речь. Гнев сам по себе имеет право на существование. Время от

времени мы злимся по одной простой причине: никто из нас не совершенен! Человеку свойственны чувства боли, гнева, разочарования и подавленности. В этих эмоциях нет ничего плохого. Самое главное то, как мы на них реагируем. Наши жесткие, грубые, несправедливые слова лишь ухудшают ситуацию. Когда же мы проявляем терпимость, то получаем время на то, чтобы разобраться в собственных чувствах.

Терпимость – это вовсе не обязанность во всем «соглашаться» с собеседником, чтобы избежать ссоры. Терпимость – это умение вести диалог, который позволит понять мысли, чувства и поведение другого человека. Возможно, это поведение нам не нравится. Но, разобравшись, что происходит в душе и разуме собеседника, мы сможем реагировать на его поступки более конструктивно. Научившись выслушивать прежде, чем говорить, мы найдем нужные, целительные слова.

Позитивный тон

Вы встревожены из-за того, что подруга, с которой договорились встретиться в шесть часов вечера, в назначенный час не пришла. Но вот она появляется – только через полчаса. Как вам себя вести? Обрушиться на нее с обвинениями? Или расспросить и выслушать?

Узнав факты, вы можете понять, что опоздание подруги было связано с ее собственной безалаберностью. Вам покажется, что ваш гнев вполне обоснован. Но даже сейчас у вас остается выбор. Если проявить нетерпимость, то легко обрушиться на человека с обвинениями. Но он наверняка начнет отругиваться, вы поссоритесь и испортите себе вечер. А если выразить свой гнев иначе, как подобает любящему человеку, то можно сказать: «Надо признаться, что ты очень разозлила и разочаровала меня своим опозданием. Но не думаю, что мы должны портить себе отдых. Давай забудем об этом и пойдем гулять». Такая реакция спасет вечер, находящийся на грани краха. Вы честно сказали о своих чувствах, но предпочли терпимо отнестись к несовершенству другого и сумели найти позитивные слова.

Жесткие слова всегда создают напряженность. Терпимость призывает нас всегда руководствоваться любовью.

Недавно я имел возможность применить этот совет на практике. Мы с женой уже заканчивали ужинать, когда она сказала мне:

- Дорогой, ты помнишь свою поездку в Германию месяц назад?

- Да, - ответил я, не понимая, к чему она клонит.

- Помнишь, мы договорились, что я буду оплачивать счета, пока ты будешь в отъезде?

- Да.

- Я оплатила некоторые, но сегодня утром нашла еще стопку в ящике стола. Теперь кое-какие из них просрочены.

Я посмотрел на жену, улыбнулся и сказал:

- Кэролайн, спасибо за то, что ты занималась счетами. Я разберусь с теми, что остались, погашу их и выплачу пени.

Кэролайн улыбнулась. Мы оба понимали, что счета меня беспокоят и что на них придется потратить немало времени и сил. Раньше я обрушился бы на жену с обвинениями, но терпимость позволила мне не испортить прекрасный вечер. Я предпочел быть терпимым и сумел найти позитивные слова.

Каждый раз в подобных ситуациях у нас есть выбор. Мы можем выбрать жесткую манеру поведения, а можем задать вопросы, выслушать собеседника, постараться понять его и найти слова, обладающие целительной силой. Никогда не следует удовлетворяться чем-то меньшим.

Эффективность терпимости

В предыдущей главе мы говорили о том, какое значение наше общество придает времени. Во многих отношениях мы ценим время даже больше, чем деньги. Идея терпимости идет вразрез с заполненным до предела рабочим графиком. Что, если терпимость превратится в лень или приведет к срыву сроков? У нас с

трудом хватает времени на все дела, а что произойдет, если взаимодействие с людьми станет протекать медленнее, чем сейчас?

Истинная любовь призывает нас любить всех вокруг – в том числе коллег, клиентов и подчиненных. Но «терпение» не значит «медлительность» или «неэффективность». Как же совместить терпимость и необходимость выполнить работу в срок?

Качество работы

Эмоции, конфликты и человеческие потребности редко бывают организованными, и ожидать этого не следует. Но очень важно научиться обрабатывать их позитивным образом. Проявляя терпимость, мы подчеркиваем, что человеческие отношения гораздо важнее расписаний и графиков. Удивительно то, что стоит поставить отношения во главу угла и проявить терпимость дома и на работе, как производительность и качество труда резко возрастают.

Женщина-менеджер рассказала мне историю о том, как она научилась терпимости. «Одна из моих помощниц в офисе выводила меня из себя своей несобранностью. Каждый вечер я рассказывала об этом мужу. Как-то раз он сказал мне: «Может быть, в ее жизни происходит нечто такое, о чем ты не знаешь, но что мешает ей эффективно работать. Почему бы тебе не поговорить с ней?»

Честно говоря, мне не хотелось тратить время на подобные разговоры, потому что та женщина мне не нравилась. Гораздо легче было ее уволить. Но в следующие несколько недель я все же поговорила с ней – не столько о работе, сколько о жизни. А дело было так. Однажды я обедала с этой женщиной и заговорила о сыне: о том, как трудно воспитывать мальчика-подростка. И тогда она рассказала, что сама испытывает большие трудности со своим сыном, который пристрастился к наркотикам. Я поняла ее проблему и нашла нужные слова. В следующем месяце я помогла ей устроить сына в реабилитационный центр.

Все это происходило год назад. Сейчас эта женщина – одна из лучших моих сотрудниц. Я поняла, что, когда люди чувствуют, что их любят и понимают, они

начинают работать гораздо лучше. Я очень благодарна мужу за то, что он посоветовал мне прежде поговорить с помощницей, а не увольнять ее».

В отношениях с людьми никогда нельзя торопиться. Это не означает, что мы должны откладывать срочную работу ради того, чтобы поговорить. Просто мы осознанно должны в своих поступках и словах ставить людей выше результатов. Успех – это не только достижения, но и отношения. Каждый раз, проявляя терпимость в отношениях с человеком, не поддаваясь гневу или раздражению, мы лучше понимаем ценность нашего собеседника.

Терпимость – самый мудрый и эффективный выбор, какой только можно сделать.

Забудь о спешке

В книге «Будь стремителен – но не торопись» бывший президент телестудии Си-би-эс Эндрю Хилл пишет о том, чему научился у тренера по баскетболу Джона Вудена. Вуден считается одним из лучших тренеров США. За двенадцать лет он привел свою команду к десяти победам в чемпионатах. Его бывшие игроки, и в том числе Эндрю Хилл, вспоминают его любимую фразу: «Будь стремителен, но не торопись!»

Тренер Вуден понимал важность стремительных действий, но он отлично знал, что в спешке легко совершить непростительную ошибку. Каждый юноша в его команде был звездой в своей школе. Каждый чувствовал себя способным победить соперников. «Медлить – не в нашей натуре. Все хотят играть быстро и стремительно. Вот почему тренер изо всех сил пытался хоть немного притормозить нас, – пишет Хилл. – Этому вопросу он посвятил времени больше, чем любому другому».

Основной принцип своего тренера Хилл применил в жизни за пределами баскетбольной площадки. Он пишет, что «нетерпимость и нереалистические цели мешают талантливым людям в любом месте» (3). В нашем стремительном мире мы настолько сосредоточены на том, что нужно сделать, что напрочь забываем о том, как это нужно делать, и о тех, кому мы в гонке за скоростью можем невольно нанести урон.

Спешка всегда влияет на отношения между людьми, даже когда вы ни с кем не общаетесь. Вы никогда не пытались стремительно идти по эскалатору в аэропорте? Вам наверняка знакомо ощущение неловкости, когда эскалатор кончается. Тело настолько привыкло к движению, что неподвижная поверхность кажется ему незнакомой и странной. Если вы целый день спешите, то вам будет сложно притормозить, когда придется общаться с продавцом в магазине или здороваться с членами семьи, вернувшись домой. Любя сознательно, мы осознаем ненужность спешки и можем притормозить. В такие моменты мы вспоминаем о дорогих для нас человеческих отношениях.

«Зефирный тест»

Более сорока лет назад доктор Уолтер Мишел провел в Стэнфордском университете серьезное, продолжительное исследование, которое получило название «зефирного теста». В ходе эксперимента ученый клал перед четырехлетним ребенком зефир и говорил: «Сейчас ты можешь взять только одну зефиринку, но если подождешь пятнадцать минут, пока я закончу свои дела, я дам тебе две».

Некоторые дети мгновенно съедали зефир. Другие ждали несколько минут и тоже съедали лакомство. Примерно треть детей ожидала возвращения ученого и с удовольствием получала две зефиринки. (Многие из них в процессе ожидания пели песни, разговаривали сами с собой, смотрели в сторону, закрывали глаза или даже засыпали.)

Четырнадцать лет спустя доктор Мишел снова встретился с теми же детьми. Он выяснил, что те, кто сразу же съел зефир, выросли упрямыми, нетерпимыми и легко раздражались. Даже став взрослыми, эти люди предпочитали малое сейчас, чем нечто значительное впоследствии. Они не хотели ждать.

Те же, кто дождался двух зефиринок, обладали высокой самооценкой и показывали хорошие результаты в учебе. Их считали заслуживающими доверия, серьезными членами общества. И во взрослой жизни они готовы были ждать ради реализации серьезной цели.

Знаменитый «зефирный тест» напоминает, что мы не должны реагировать на то, что кажется соблазнительным, хотя и не имеет большого значения. Мы можем

сорвать свою злость на подчиненном, допустившем промах, но ощущение превосходства пропадет, как только этот человек выйдет из кабинета. Проявив терпимость в отношении подчиненного, мы добьемся прогресса, несмотря на то, что отлично понимаем все несовершенство этого человека. Вложения в человеческие отношения в перспективе принесут успех не только ему, но и нам.

Воспитывая в себе терпимость, мы повышаем свои шансы на успех и достижения. Приняв решение любить мир и людей по-настоящему, мы можем сосредоточиться на самом важном на данный момент, а в случае необходимости терпеливо ждать.

Будь терпим по отношению к самому себе

Учась быть терпимыми по отношению к окружающим, мы не должны забывать о терпении по отношению к самим себе. Мы тоже меняемся, даже если речь идет всего лишь о выработке привычки терпимости. Мне очень нравится фраза знаменитого психоаналитика Эриха Фромма: «Чтобы понять, что такое терпение, достаточно всего лишь понаблюдать за тем, как ребенок учится ходить. Он падает, падает снова и снова и все же продолжает стараться. С каждым днем его умение улучшается, и вот в один прекрасный день он идет не падая. Чего бы мог достичь взрослый, обладай он терпением ребенка и детской способностью концентрироваться на том, что по-настоящему важно?» (4).

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

Хоспис – специальная клиника для безнадежных больных. – Прим. перев.

Купить: <https://tellnovel.com/geri-chepmen/lyubov-kak-obraz-zhizni>

надано

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