

Содержание

| | |
|--|---|
| Введение: миру явно не помешало бы чуть больше доброты..... | 9 |
|--|---|

СЕЗОН ОТКРЫТИЙ

Часть I. Что такое доброта

| | |
|---|----|
| Глава 1. Быть вежливым еще не значит быть добрым.... | 16 |
| Глава 2. Если бы я всегда была доброй, я бы не занималась этим вопросом..... | 23 |
| Глава 3. Пропасть между добротой и недоброжелательностью..... | 28 |
| Глава 4. Доброта и равнодушие не могут существовать вместе..... | 33 |

Часть II. Почему важна доброта: в чем ее преимущества и сила

| | |
|---|----|
| Глава 5. Сделайте два добрых дела и позвоните мне утром..... | 38 |
| Глава 6. Как по волшебству: доброта помогает бороться с социальной тревожностью..... | 47 |
| Глава 7. Наш личный выбор может стать заразительным..... | 53 |
| Глава 8. Как доброта может помочь бизнесу..... | 59 |

Часть III. Как впустить в свою жизнь доброту

| | |
|--|----|
| Глава 9. Сила паузы..... | 68 |
| Глава 10. Быть добрым – значит никого не осуждать..... | 73 |

| | |
|--|----|
| Глава 11. Доброта и подсчет очков | 79 |
| Глава 12. «Как мы можем изменить людей при помощи доброты»: урок от моей матери..... | 84 |
| Глава 13. Время открытий: как заметить доброту в своей жизни | 90 |

СЕЗОН ПОНИМАНИЯ

Часть I. Препятствия на пути к доброте

| | |
|---|-----|
| Глава 14. Когда страх мешает доброте | 98 |
| Глава 15. Когда у нас нет времени на доброту | 104 |
| Глава 16. У меня просто не хватает терпения!..... | 109 |
| Глава 17. Другие препятствия на пути к доброте..... | 115 |

Часть II. Сопротивление доброте

| | |
|--|-----|
| Глава 18. Что делать, если люди отказываются от вашей доброты..... | 122 |
| Глава 19. О том, на кого направлена доброта..... | 127 |
| Глава 20. Все начинается с доброты к себе..... | 131 |
| Глава 21. Маленьких добрых дел не бывает | 138 |

Часть III. Открывая нашу жизнь доброте

| | |
|---|-----|
| Глава 22. Доброта в изобилии: хватит всем и каждому! | 144 |
| Глава 23. Благодарность – спутник доброты..... | 149 |
| Глава 24. Доброта и щедрость: дело не только в деньгах..... | 158 |
| Глава 25. Важно внимание: чтобы быть добрым, нужно быть в моменте | 164 |
| Глава 26. Танец понимания: два шага вперед, один шаг назад | 169 |

СЕЗОН ВЫБОРА

Часть I. Инструменты доброты

| | |
|--|-----|
| Глава 27. Жизнь, полная доброты, требует смелости..... | 176 |
| Глава 28. Доброта и любопытство | 181 |
| Глава 29. Доброта и уязвимость | 186 |
| Глава 30. За или против..... | 193 |

Часть II. Выбирая доброту

| | |
|--|-----|
| Глава 31. Что вы хотите оставить после себя?..... | 198 |
| Глава 32. Быть добрым ко всем: никаких условностей и избирательности | 202 |
| Глава 33. Ох уж эти истории! | 207 |
| Глава 34. Что вы ищете (на самом деле)?..... | 213 |

Часть III. Как быть с недоброжелательностью

| | |
|---|-----|
| Глава 35. Взрослые агрессоры | 222 |
| Глава 36. Маленькие хулиганы: с чего все начинается | 228 |
| Глава 37. Стоять в стороне... или отстаивать доброту?..... | 233 |
| Глава 38. Как вести себя в интернете | 241 |
| Глава 39. Танцуй так, будто никто не видит..... | 247 |

СЕЗОН СТАНОВЛЕНИЯ

Часть I. Вызовы доброте

| | |
|---|-----|
| Глава 40. Мы все хотим разного..... | 254 |
| Глава 41. А если мне не хочется быть добрым?..... | 258 |

| | |
|---|-----|
| Глава 42. Как быть добрым с теми, кто нам не нравится | 266 |
| Глава 43. «Ты только не обижайся, но...» Честность не всегда бывает доброй..... | 270 |
| Глава 44. Когда самое доброе, что можно сделать, — это... не делать ничего вообще..... | 277 |

Часть II. Создаем более добрый мир

| | |
|--|-----|
| Глава 45. Трансформация или эволюция? Принцип пяти процентов..... | 284 |
| Глава 46. Чего мы больше всего хотим для наших детей..... | 288 |
| Глава 47. Доброта к Земле и всем ее созданиям | 295 |
| Глава 48. Как привнести доброту в вашу жизнь на практике | 304 |

Часть III. Проявляйте доброту каждый день: каким будет ваше доброе наследие

| | |
|---|-----|
| Глава 49. Добрые поступки, которые ничего не будут нам стоить и займут совсем немного времени | 314 |
| Глава 50. Дюжина причин выбрать доброту..... | 318 |
| Глава 51. Чему нас учит доброта | 324 |
| Глава 52. Танец, которому нет конца: манифест доброты | 332 |
| Примечания..... | 337 |
| Благодарности..... | 347 |
| Об авторе..... | 350 |

Введение:
миру явно не помешало бы
чуть больше доброты



Доброта в наши дни в дефиците. И это особенно заметно на дорогах и в общественных местах, в нашем политическом дискурсе, в социальных сетях и коммерческих СМИ. Вместо вежливости мы раз за разом натываемся лишь на вопиющее презрение. Пренебрежение давно вытеснило любезность. И там, где когда-то правила бал вежливая беседа, теперь нас преследуют оскорбления, ругань и насмешки. Перекричать или переспорить кого-нибудь — вот что стало главной целью нашего дня. Но лучше нам от этого не становится, да и в целом это неправильно.

К тому же существует множество доказательств того, что враждебность и грубость, которые повсеместно окружают нас, губительно сказываются и на нашем здоровье, и на наших отношениях, и на благополучии, и даже на нашей карьере. В то же время все больше исследований говорит о том, что доброта — это ключ ко всему. Кто-то, вероятно, посмеется над этим утверждением, трактуя данное качество как признак слабости, однако истина прямо противоположна: доброта — это сила, способная сделать мир лучше и во многом изменить его.

А вот изменится наш мир или нет, зависит только от нас. Мы можем сделать мир добрее, и для этого

не нужны деньги, специалисты, организации — по сути нам это ничего не будет стоить. Для этого не нужно быть самым умным или самым богатым, красноречивым или общительным. Нужно всего лишь быть внимательным и каждый раз, когда перед нами стоит выбор, как ответить или отреагировать на ту или иную ситуацию, всегда выбирать доброту.

Звучит просто, и на деле так и есть... И все же это не легко. Мы часто не обращаем внимания на то, что происходит в нашей жизни; на оскорбление или провокацию мы реагируем мгновенно, неосознанно, по привычке. У каждого из нас есть свои проблемы или комплексы, которые мешают нам проявлять сострадание там, где это нужно. Мы устаем, становимся нетерпеливыми, нас охватывают страхи. И мы видим неуважение к себе там, где его зачастую на самом деле нет. И с этим ничего не поделать, людям это свойственно.

Добрые люди всегда восхищали меня. Я очень хотела быть похожей на них. Мне казалось, что они идут по жизни грациозно и все вокруг них преображается. С такими людьми приятно даже просто находиться рядом. На протяжении многих лет я не раз обещала себе быть доброй — иногда даже загадывала такое желание на Новый год. И у меня получалось, пусть и не всегда, а лишь тогда, когда мне это было не в тягость. И до тех пор, пока кто-то не наступал мне на больную мозоль. До тех пор, пока я не чувствовала угрозу своей безопасности. В такие моменты я чаще всего отвечала людям резко, язвительно, могла отвернуться и притвориться, будто не замечаю, что мне подвернулась возможность изменить этот день, а может быть, и весь этот мир в лучшую сторону.

Я по-прежнему старалась просто быть вежливой.

Но в конце концов осознала, что хочу найти свой путь. Я окрестила 2015 год своим Годом доброй жизни

и, чтобы у меня не было шанса отказаться от этой идеи, еженедельно писала о ней и приглашала людей подписываться на мой блог (<https://ayeartoflivingkindly.com/>). В течение этого года я изо дня в день напоминала себе, что должна быть доброй, а еще я узнала очень много нового о доброте — и о себе самой. Поскольку нет такой кнопки, которой можно включить режим доброты, а мною в течение последних десятилетий руководила лишь эгоцентричная вежливость, я знала, что на моем пути будут и взлеты, и падения. И все же я пообещала себе, что, если к концу этого года стану добрее, можно будет считать, что я достигла своей цели.

Когда год закончился, мне было приятно осознавать, что я *действительно стала* добрее. И пусть у меня не всегда получалось сразу реагировать по-доброму на какие-то вещи, я изо всех сил стремилась к этому каждый день. Я заметила, как поразительно и тонко изменилась моя жизнь, когда я впустила в нее доброту. Кроме того, я поняла, что стать доброй — это не задача на год, а дорога длиною в жизнь. Поэтому решила, что буду жить в доброте столько, сколько мне отведено.

Эта книга о том, чему я научилась за этот год своей жизни, и о том, чему мне хотелось бы учиться и дальше. Я старалась относиться к доброте как к жизни в целом — с должной долей серьезности, но не принимая все слишком близко к сердцу. Конечно, мне очень хотелось бы сказать вам, что я теперь всегда веду себя по-доброму. Но это, к сожалению, не так. Я определенно стала *добрее* и даже счастливее, и у меня есть силы продолжать в том же духе, но иногда у меня по-прежнему возникают язвительные мысли, я могу быть нетерпеливой или невнимательной. Я, конечно, ни в коем случае не далай-лама и не мать Тереза, и все же мой мир очень сильно изменился в лучшую сторону. И неважно, получится ли

у меня всегда быть доброй или нет,— я не буду опускать руки, потому что миру нужна доброта. И одно я знаю точно: сделать мир лучше, безопаснее и справедливее нам поможет только добро.

Неужели *вас самих* никогда не удивляло то, как мало сегодня вокруг нас внимания и заботы? Разве вам не хотелось бы, чтобы люди стали видеть только лучшее друг в друге? Чтобы они вели себя так, будто все мы одинаково значимы? Хотите ли вы углубить свою связь с жизнью и начать позитивно и конструктивно взаимодействовать с людьми? Если вы, так же как и я, считаете, что доброта имеет большое значение и в конце концов может изменить мир, я предлагаю вам объявить этот год Годом доброты.

В этой книге 52 небольшие главы, условно разделенные на четыре времени года и 12 широких тем. Ее можно читать раз в неделю в качестве медитации, чтобы настроиться на доброту, можно прочитать сразу целиком или открыть любую главу, чтобы посмотреть, что из написанного здесь вызывает у вас наибольший отклик. В каждой главе есть небольшой абзац под названием «Доброта в действии». Это простые идеи, которые подскажут вам, как правильно применить в жизни то, что вы только что прочитали. Главы с «самопроверкой» помогут вам оценить, как и где доброта проявляется в вашем мире (а где, возможно, и нет), и поставить определенные цели в соответствии с тем, что вы обнаружили. Прочтите эту книгу и отреагируйте на нее так, как вам кажется правильным. Нет неправильного способа быть по-настоящему добрым. Добро пожаловать в сообщество доброты!



Сезон
открытий



ЧАСТЬ I

Что такое доброта

Глава 1

БЫТЬ ВЕЖЛИВЫМ ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ БЫТЬ ДОБРЫМ



В жизни каждого человека важны три вещи. Первая — быть добрым. Вторая — быть добрым. И третья — быть добрым.

ГЕНРИ ДЖЕЙМС

Доброта окружает нас повсюду... Стоит только присмотреться.

В пожарную службу во Флориде поступил вызов. Мужчина подстригал газон рядом со своим домом, а день выдался на редкость жарким, и у него случился сердечный приступ. После того как мужчину*

* В США в случае чрезвычайной ситуации жители могут обратиться не в скорую, а к пожарным, поскольку пожарная станция есть в каждом, даже самом небольшом, городе или поселке и ее сотрудники смогут быстрее прибыть на место происшествия и оказать необходимую помощь в ожидании приезда медицинских специалистов.

наконец забрала в больницу скорая помощь, несколько пожарных решили остаться и закончить стрижку газона за него.

Тринадцатилетняя девочка в Луисвилле, штат Кентукки, увидела, как парни дразнят мальчишку за старые, истоптанные ботинки. Она схватила новенькие «найки» из своего шкафчика и отдала их ему.

Полицейским в Манчестере, Англия, поступил вызов от местной жительницы. Они решили, что, должно быть, случилось нечто серьезное, опасаясь, что либо ее девяностопятилетний муж, либо она сама могли упасть или получить травмы. Однако дело было лишь в том, что Дорис и Фред жили совсем одни, им даже не с кем было поговорить. Полицейские решили скрасить их одиночество и задержались в гостях у пожилой пары, чтобы попить вместе с ними чаю.

Добрые люди часто удивляют нас. Они не ищут легких путей и всегда готовы сделать все, что в их силах. При этом они никогда не ждут от нас ничего взамен. Они поступают так, потому что иначе не могут, ведь именно в таком мире они хотят жить — в мире, где люди готовы протянуть друг другу руку помощи.

Большинство людей наверняка скажут обо мне, что я очень вежливый человек. Так меня воспитывали. «Веди себя хорошо» — это был девиз моего детства, который мама без усталости повторяла мне изо дня в день. И я, и мои сестры должны были вести себя достойно, чтобы ни одна соседка не могла сказать, что Конни плохо воспитала своих детей. Она всегда учила нас

не привлекать к себе — и к ней — излишнего внимания (причем по любому поводу, хорошему или плохому). «Сядь прямо». «Не грызи ногти». «Будь хорошей девочкой». Эти слова были лейтмотивом всего моего детства.

Моя мать была скорее вежливой, чем доброй. Вежливость позволяла ей держаться на расстоянии от большинства людей, и она редко с кем-то сближалась. Она почти всегда была любезна, однако по-настоящему искренней и душевной мама была лишь с самыми близкими друзьями и родственниками, но даже с ними зачастую вела себя очень сдержанно. С раннего детства ее преследовала череда потерь, которая научила ее не доверять людям, ни на что не надеяться и не строить слишком больших планов на будущее. Больше всего в жизни она ценила безопасность и все время переживала, как бы чего не случилось. Следуя ее примеру, я тоже выросла сдержанной, осторожной. И вежливой.

Но несколько лет назад я поняла, что одной лишь вежливости недостаточно. Я решила избавиться от засевших во мне страхов и начать дышать полной грудью. Я захотела стать доброй. Есть в добрых людях что-то особенное. В том, что они делают, как ведут себя. С ними приятно даже просто находиться рядом. Они дарят нам надежду, они делают наш мир лучше. Я поняла, что быть добрым — значит изо всех сил стараться помогать другим. А еще — что не стоит тратить время на то, чтобы переживать обо всем на свете и во всем видеть угрозу, а вместо этого лучше всегда быть милосердным и радоваться тому, что имеешь. Я решила, что жизнь моя будет прожита не зря, если люди потом скажут обо мне: «Она была очень добрым человеком». Для меня это было бы лучшей наградой. Поэтому я старалась быть доброй, и очень часто у меня

это получалось. И все же я нередко была нетерпелива, даже язвительна, осуждала окружающих или вовсе не обращала на них никакого внимания.

Однако быть добрым — по-настоящему — довольно трудно. Вежливым быть гораздо легче. Я могу быть вежливой и в то же время проявлять равнодушие, критиковать и даже язвить. Но если я хочу быть *добррой*, я не могу себе всего этого позволить. Быть добрым — значит заботиться, прилагать усилия. Это значит думать о том, как наши действия или слова могут повлиять на людей, наполнять наше с ними общение смыслом, давать то, что им нужно именно в этот момент, не задумываясь о том, получим ли мы что-то взамен. Быть добрым — значит отказаться от своих суждений и принимать людей такими, какие они есть. Доброта зачастую идет вразрез с моим воспитанием и требует от меня протянуть руку помощи даже тогда, когда приходится идти на риск.

Вежливость не требует таких усилий. Быть вежливым несложно; я бы даже сказала, очень легко. Это безопасно и приятно. Ничего страшного точно не произойдет. Можно быть вежливым и при этом не проявлять никакой самоотдачи, не тратить слишком много энергии на окружающих. Когда ты вежлив, ты не рискуешь. Просто придерживаешь перед кем-то дверь, мило улыбаешься кассиру. Сунуть пару долларов в руку бездомному — это тоже вежливо, при этом совсем не обязательно смотреть ему в глаза или говорить что-то ободряющее. Однако доброта проявляется тогда, когда мы спрашиваем людей, чем мы можем им помочь, подставляем плечо, действуем решительнее и вступаем в разговор, который выходит за рамки обычного повседневного общения. Во всех этих действиях есть элемент риска: нам могут отказать, проигнорировать наши действия или даже выразить недовольство.

Много лет назад я имела удовольствие познакомиться с доктором Дейлом Тернером, писателем, спикером, теологом и необычайно добрым человеком. Он всегда носил с собой и раздавал всем маленькие зеленые карточки с напечатанными на них простыми словами: «Расширь свои границы». Я всегда хранила эту карточку у себя в бумажнике, а еще одна такая же лежала на моем рабочем столе почти три десятилетия. Мне кажется, что эта фраза как нельзя лучше отражает саму суть доброты. Она же подчеркивает разницу между добротой и вежливостью.

Делать добрые дела нужно не только тогда, когда вам это удобно. Меня вряд ли можно будет назвать доброй, если я буду такой лишь тогда, когда мне это будет не в тягость. Жить в доброте — значит быть добрым всегда, даже тогда, когда это трудно и чрезвычайно неудобно. *Потому что именно в такие моменты доброта ценится превыше всего.* Самое время сделать глубокий вдох и проявить доброту.

Начав свой год доброты, я стала осознавать, насколько часто бываю забывчива. Когда все мысли заняты рабочими проблемами, или планированием следующей встречи, или сдачей очередного проекта, так просто забыть поздороваться с коллегами, не сказать парочку теплых слов продавцу в продуктовом магазине или не поблагодарить мужа за то, что он заправил мою машину. Я старалась уделять больше внимания маленьким проявлениям доброты: придерживать для кого-то дверь или искренне благодарить того, кто делает это для меня, предлагать помощь, если коллега выглядит уставшим, или обращать внимание на людей, когда я прохожу мимо них.

С самого начала я старалась быть *доброй* тогда, когда раньше была бы просто *вежливой*. Скорее всего,

внешне разница была незаметна. Если раньше кто-то просил у меня пару долларов в займы, я просто соглашалась помочь, лишь бы как можно скорее дать человеку то, что ему нужно, не вникая в детали. Я не задумывалась о том, в чем на самом деле нуждался этот человек: может, он просто был ленивым, а я — слишком сговорчивой. Теперь же я старалась действовать иначе. Я стала говорить с людьми, смотреть им в глаза, желать им всего наилучшего. Сначала это было непривычно, и я чувствовала себя неловко. Но все равно заметила, что в такие моменты между мной и этим человеком будто бы устанавливалась незримая связь. В какой-то момент мы оба осознали, что наши пути пересеклись, и от этого становилось очень хорошо на душе. Теперь я не тревожусь о том, на самом ли деле человеку нужна помощь или я просто сглупила, что помогла. Мне остается лишь надеяться, что я смогла как-то помочь.

Доброта требует от нас преодолевать барьеры и оттачивать навыки. Это новый взгляд не только на *мою* жизнь, а на Жизнь с большой буквы.

И неважно, что о моем решении быть доброй знаю только я. Главное — это мое желание. Разумеется, не все будет получаться без сучка и задоринки: возможно, будут случаи, когда я стану говорить резко или не замечу ситуацию, в которой могла бы поступить иначе. Но каждый шаг будет приближать меня к миру, где все устроено иначе, где люди слышат друг друга и готовы помочь. Каждое доброе дело будет служить подтверждением слов Генри Джеймса о том, что доброта — это самый важный дар, который мы можем преподнести.



Доброта в действии: *подумайте о том, как вы взаимодействуете с людьми, — вы добры к ним... или просто вежливы? Попробуйте сделать что-то доброе в тот момент, когда могли бы отмахнуться вежливостью. Почувствуете ли вы разницу? Вспомните о том, чему вас учили в детстве. Хвалили ли вас, когда вы делились, «проявляли доброту»? Или вас учили ценить то, что у вас есть, и держаться за это и призывали вас стараться накопить как можно больше? Какие установки правят вами сегодня? И какие из них вы хотели бы передать своим детям? Попробуйте разместить простое напоминание, например «Расширь свои границы», где-нибудь на видном месте.*

Глава 2

Если бы я всегда была доброй,
я бы не занималась этим
вопросом



Когда мы неустанно занимаемся любимым делом, наша жизнь пропитывается им насквозь.

Уэйн Мюллер

Не могу сказать, что я добра от природы. И мне тяжело это признавать. Несмотря на то что доброту я ценю превыше всего, иногда она дается мне с трудом. Друзья и знакомые часто говорят, что я добрая, и мне бы очень хотелось, чтобы так оно и было. Другой я и быть не хочу. Но временами это очень сложно. Я могу быть язвительной. Могу осуждать кого-то. Могу быть застенчивой, резкой или вовсе не замечать ничего вокруг. А еще я бываю очень раздражительной. Надо сказать, что на протяжении многих лет раздражительность была моей главной чертой. Может быть, именно поэтому мне так важно было прожить целый год в доброте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru