

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 ли-

тературу 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 недоставать, вы упустите нечто очень важное.

Я считаю, что эти черты характера являются клю-

чевыми 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 несравнимо 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, добиваешься 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 хочет 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 шестидесятисемилетняя сотрудница хосписа¹ 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.

¹ Х о с п и с — специальная клиника для безнадежных больных — *Прим. перев.*

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 удается 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 слу-

жит другим, потому что, только служа другим, мы можем обрести удовлетворение в личных отношениях. Сознаем 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 консолидировал национальную республиканскую партию. Главная его задача заключалась в том, чтобы разрушать репутации политических противников, распространяя в средствах массовой информации порочащие их слу-

хи. 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 попроситься к матери, 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

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 5

Часть первая

ПОЧЕМУ МЫ ХОТИМ ЛЮБИТЬ

Глава первая

ЖИЗНЬ В ЛЮБВИ ПРИНОСИТ ГЛУБОКОЕ
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ 11

Часть вторая

СЕМЬ СЕКРЕТОВ ЛЮБВИ

Глава вторая

ДОБРОТА. ОТКРОЙ РАДОСТЬ ЖИЗНИ
ДЛЯ ДРУГИХ, А НЕ ДЛЯ СЕБЯ 26

Глава третья

ТЕРПИМОСТЬ. СМИРИСЬ С НЕСОВЕРШЕНСТВОМ
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ 67

<i>Глава четвертая</i>	
ПРОЩЕНИЕ. ИЗБАВЬСЯ ОТ ГНЕВА	108
<i>Глава пятая</i>	
ВЕЖЛИВОСТЬ. ОТНОСИСЬ К ОКРУЖАЮЩИМ, КАК К ДРУЗЬЯМ	141
<i>Глава шестая</i>	
СМИРЕНИЕ. СКЛОНИСЬ, ЧТОБЫ ДРУГОЙ МОГ ПОДНЯТЬСЯ	179
<i>Глава седьмая</i>	
ЩЕДРОСТЬ. ДАРИ СЕБЯ ОКРУЖАЮЩИМ	215
<i>Глава восьмая</i>	
ЧЕСТНОСТЬ. ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ	257

Часть третья
СДЕЛАЙ ЛЮБОВЬ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

<i>Глава девятая</i>	
СДЕЛАЙ ЛЮБОВЬ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ В БРАКЕ	298
<i>Глава десятая</i>	
СДЕЛАЙ ЛЮБОВЬ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ В ОТНОШЕНИЯХ С ДЕТЬМИ	320
<i>Глава одиннадцатая</i>	
СДЕЛАЙ ЛЮБОВЬ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ НА РАБОТЕ . .	336
<i>Глава двенадцатая</i>	
МОТИВАЦИЯ ЛЮБВИ	353
ЭПИЛОГ	367
ПРИМЕЧАНИЯ	369