

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	4
1. Ваша жизнь может быть великой историей	5
2. Почему одних благих намерений недостаточно	29
Я ХОЧУ СДЕЛАТЬ МИР ЛУЧШЕ	
3. Начните с малого, но верьте в большое	52
4. Найдите свое <i>зачем</i>	77
КАК СДЕЛАТЬ МИР ЛУЧШЕ	
5. Ставьте на первое место других	104
6. Творите добро из своей сильной зоны	127
С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ МИР ЛУЧШЕ	
7. Найдите единомышленников	154
8. Сотрудничайте с людьми, разделяющими ваши ценности	176
В ПОДХОДЯЩЕЕ ДЛЯ ЭТОГО ВРЕМЯ	
9. Живите с чувством предвидения	202
10. Ловите момент	225
Эпилог. Расскажите свою историю другим	249

Эта книга посвящается Крису Ходжесу. Спасибо тебе, Крис, за наши долгие разговоры о жизни со смыслом.

Твои слова стали для меня озарением.

Твоя жизнь является их наглядным подтверждением.

Твоя дружба — это колодец, из которого я часто утоляю жажду.

Никто не живет более осознанной жизнью, чем ты.

Благодарности

Спасибо:

Лауре Мортон, которая часами сидела рядом со мной, задавая вопросы и помогая мне вспомнить историю моей жизни.

Стефани Уэтзел, менеджеру по связям с общественностью, оказавшей мне неоценимую помощь в определении структуры книги и проведении исследований.

Чарли Уэтзелу, моему давнему коллеге и единомышленнику, доработавшему рукопись книги.

Линде Эггерс, моей помощнице, которая помогала мне не отступать от своих намерений и проживать со смыслом каждый день.

1

Ваша жизнь может быть великой историей

Какая у вас история жизни? Встречаясь с новыми людьми, я всегда прошу их поделиться своими историями — рассказать, кто они, откуда, где бывали и чем занимаются. Я хочу понять, что имеет для них значение. Возможно, вы поступаете точно так же. Разговоры о жизни создают между людьми эмоциональную связь. Они сближают.

Почему так происходит?

Все любят хорошие истории — и у каждого из нас есть своя. Истории повествуют нам о том, кто мы есть. Они...

- вдохновляют,
- вызывают определенные ассоциации,
- подкрепляют наши рассуждения,
- побуждают к действиям,
- «зажигают»,
- становятся жизненным примером.

Наши истории — это *мы*.

Каждый день миллионы людей смотрят фильмы, читают романы и серфят интернет в поисках вдохновляющих или забавных историй. Каждый день мы слушаем рассказы сво-

их друзей о комических или драматических случаях из их жизни. Каждый день люди берут в руки смартфоны, чтобы поделиться с миром своими фотографиями и историями. Истории — это то, как мы относимся к другим людям, чему учимся и какую память о себе оставляем.

Как коммуникатор большую часть времени я занимаюсь рассказыванием историй. Людей не интересуют голые факты. Они не хотят смотреть на диаграммы. Они желают смотреть на фотографии. Они хотят эмоций. Они хотят драмы. Они хотят смеяться. Они хотят видеть и переживать происходящее. Статистика не вдохновляет людей на великие дела. Их вдохновляют истории!

А КАКАЯ У ВАС ИСТОРИЯ?

Итак, я снова задаю вам вопрос. Какая у вас история?

Жаль, что я не могу сейчас сесть рядом с вами и послушать ваш рассказ. В конце книги я расскажу вам о том, как *можно* поделиться своей историей со мной и другими людьми. Ну а пока мне хотелось бы, чтобы вы как следует ее обдумали. О чем она?

Во всех наших историях есть как элемент юмора, так и элемент драмы. Все мы переживаем взлеты и падения, победы и неудачи. Наша жизнь — это симбиоз комедии, трагедии и хронологии событий. Вместе с тем жизнь каждого из нас — это поучительная история. Что вы хотите сказать своей?

Каким бы ни был сюжет нашей истории, я уверен, что в глубине души все мы хотим одного. **Мы хотим, чтобы наша жизнь имела смысл, чтобы наши истории были значимыми.** Никто не хочет бесследно кануть в Лету. Вы согласны со мной?

Вы смотрели фильм «Эта замечательная жизнь», ставший классикой мирового кинематографа? Это история о Джордже Бэйли — человеке, который мечтает путешествовать по миру и строить дома, а вместо этого застревает в небольшом городке Бедфорд Фоллз, потому что привык жертвовать со-

бой ради счастья других. Доведенный до отчаяния свалившись на него проблемами, он приходит к мысли о том, что его жизнь не имеет смысла и всем вокруг было бы лучше, если бы он вообще не появлялся на свет.

Тогда на землю спускается ангел-хранитель и показывает ему мир, в котором его, Джорджа, никогда не существовало. Без него это унылое, мрачное место. Шаг за шагом Джордж убеждается в том, что, совершая добрые дела и помогая людям, он реально преобразил свой город. «Жизнь каждого человека затрагивает жизни очень многих людей», — говорит ему ангел Кларенс. Джордж так или иначе затронул жизнь многих людей и изменил мир к лучшему.

А вы когда-нибудь смотрели на свою жизнь под таким углом? Задумывались ли над тем, какой хотите видеть свою историю? Верите ли вы в то, что можете жить осознанной жизнью и совершать значимые поступки? Можете ли сделать свою историю великой?

Я искренне верю, что на все эти вопросы вы ответили «да». В ваших силах сделать свою жизнь великой историей. Каждый человек, независимо от национальности, вероисповедания, возможностей и способностей, может жить значимой жизнью. Мы можем творить добро и делать мир лучше. Думаю, вы в это верите. Если нет, то надеюсь, что после прочтения этой книги поверите.

Не позволяйте слову «значимость» вас запугать. Не дайте ему стать помехой на своем пути к жизни со смыслом. Когда я говорю о значимости, то не имею в виду, что вы должны прославиться, разбогатеть, выиграть Нобелевскую премию или стать Президентом Соединенных Штатов. В этих вещах нет ничего плохого, но быть значимым можно и без них. Для этого просто достаточно делать что-то хорошее для других людей.

В 1976 году я получил подарок от Эйлин Биверс, бывшей в то время моей помощницей. Развернув его, я увидел книгу,

**Чтобы быть значимым,
просто достаточно
делать что-то хорошее
для других людей.**

В 1976 году я получил подарок от Эйлин Биверс, бывшей в то время моей помощницей. Развернув его, я увидел книгу,

название которой меня заинтриговало: «Величайшая история всех времен и народов» (The Greatest Story Ever Told). Мне сразу же захотелось ее прочесть.

Но когда я открыл книгу, то остолбенел: все страницы были пустыми.

Внутри находилась записка от Эйлин, в которой говорилось: «Джон, перед тобой — твоя жизнь. Заполни эти страницы добрыми поступками, светлыми мыслями и сердечными делами. Напиши великую историю своей жизни».

Я до сих пор помню волнение, охватившее меня после прочтения этих слов. Они заставили меня задуматься над тем, что я являюсь автором своей жизни и могу заполнить ее «страницы» всем, чем захочу. Они вызвали у меня желание быть значимым, вдохновили сделать все возможное, чтобы достойно пройти свой путь.

Итак, в чем же секрет написания истории своей жизни? В чем ключ к жизни со смыслом?

Проживать со смыслом каждый день.

Когда вы проживаете со смыслом каждый день, то способны на все — ну или почти на все. Вы можете изменить себя, свою семью, окружение и даже свою нацию. Когда это делает достаточное количество людей, они могут изменить мир. Если вы сознательно вносите позитивные перемены в жизнь других людей, значит, начинаете жить значимой жизнью.

Если вы сознательно вносите позитивные перемены в жизнь других людей, значит, начинаете жить значимой жизнью.

Мне ярко врезалась в память эмоциональная речь Риз Уизерспун на церемонии вручения ей премии Американской киноакадемии в 2006 году за роль Джун Картер Кэш в фильме «Переступить черту». Уизерспун сказала, что люди часто спрашивали Джун, чем она

занимается, на что та всегда отвечала: «Я просто стараюсь что-то значить». Актриса добавила, что хорошо понимает Джун, потому что тоже старается сделать свою жизнь значи-

мой — быть хорошим человеком и заниматься работой, которая кому-то нужна.

Разве не этого хотим мы все? Сделать свою жизнь значимой? А раз так, почему же многие из нас этого не делают?

БУДЬТЕ УЧАСТНИКОМ, А НЕ НАБЛЮДАТЕЛЕМ

Большинство людей хотят услышать или рассказать хорошую историю. Но они не задумываются над тем, что могут сделать из своей жизни хорошую историю. Для этого нужно быть сознательными. Только так можно сделать свою жизнь значимой. Подробно я объясню это в следующей главе, а пока приведу один пример. Когда несознательные люди сталкиваются со злом или несправедливостью, они говорят: «С этим надо что-то делать». Они видят или слышат чью-то историю, эмоционально или интеллектуально на нее реагируют, но... дальше этого дело не идет.

Сознательные люди вмешиваются в ситуацию и проживают ее в качестве участника, а не наблюдателя. Они руководствуются словами физика Альберта Эйнштейна: «Мир — это опасное место, но не из-за тех, кто творит зло, а из-за тех, кто все это видит и ничего не делает».

Почему же многие люди бездействуют? Думаю, в большинстве случаев это происходит потому, что проблемы кажутся им непомерно огромными и неразрешимыми. Они говорят себе: «Что я один/одна могу с этим поделать?»

Но один человек — это начало. Один человек может изменить чью-то жизнь к лучшему. Второй может вдохновить других быть сознательными. Вместе они могут начать действовать и стать движением. Они способны сдвинуть ситуацию с мертвой точки. Нужно забыть о том, что мы *не можем*, и начать делать то, что мы *можем*. Пассивная жизненная позиция не делает жизнь достойной.

Недавно я прочел книгу «Миллион миль в тысячу лет» (A Million Miles in a Thousand Years) Дональда Миллера. В ней автор ярко и убедительно сравнивает нашу жизнь с

историей. Он пишет: «После просмотра бестолкового фильма у меня никогда не возникала мысль, что все фильмы — это чушь и бессмыслица. Поэтому, когда люди говорят, что жизнь не имеет смысла, то на самом деле они имеют в виду, что *их* жизнь не имеет смысла. Уверовав в никчемность своего существования, они проецируют свои серые, безликие жизни на других».

Если ваша история не такая достойная или убедительная, как вам этого хотелось бы, вы можете ее изменить.

Если вы читаете эти слова и думаете: *«Это обо мне. Я влачу жалкое, унылое существование. Моя жизнь не имеет смысла. Мне бы хотелось сделать ее более яркой и насыщенной»*, тогда у меня есть для вас хорошие новости. Вы можете забыть об этой истории и создать новую — о жизни со смыслом.

Дон Миллер также пишет: «Можете называть это Богом, сознанием или интуицией, но что-то определенно побуждает меня создавать лучшие истории и быть лучшим персонажем. Я верю, что внутри каждого из нас живет писатель, который разговаривает с нами, придумывает для нас более достойную историю и нашептывает ее в наше подсознание».

Какими бы ни были ваши взгляды и убеждения, я вот что вам скажу. Если ваша история не такая достойная или убедительная, как вам этого хотелось бы, вы можете ее изменить. Можете прямо сегодня начать писать новую историю — историю значимости. Примите решение быть не просто рассказчиком. Станьте главным героем своей истории значимости!

ИСТОРИЯ, А НЕ ХРОНОЛОГИЯ

Должен сказать, что эта фраза идет вразрез со всем, чему меня учили в колледже. Возможно, она идет вразрез и с вашими знаниями тоже. Профессора курсов по ораторскому мастерству учили нас излагать хронологию событий и не

подкреплять рассуждения примерами из личного опыта, поскольку считали это проявлением эгоцентризма.

Однако на практике, слушая выступления выдающихся ораторов, я замечал, что они не просто пересказывали хорошие истории. Они их сначала проживали, что делало эти истории более яркими и убедительными. Они были героями своих лучших историй.

Именно этого я желаю и вам. Я не хочу, чтобы вы были просто *рассказчиком* хорошей истории. Я хочу, чтобы вы были ее *героем!* В вашей истории еще много пустых страниц. Вы можете заполнить их событиями своей жизни. Лучшие истории — это истории осознанной жизни.

В шестидесятые-семидесятые годы на одном из американских каналов шло сверхпопулярное «Шоу братьев Смазерс». В нем они вели между собой словесную перепалку, которая звучала примерно так.

— Что случилось, Томми? — спрашивает Дик, который не любил ходить вокруг да около. — Ты выглядишь каким-то подавленным.

— Так оно и есть, — отвечает ему брат Томми. — Меня тревожит состояние нашего американского общества.

— Что именно тебя тревожит? Голод и нищета?

— Нет.

— Растущая угроза ядерной войны?

— Нет, не это.

— А-а, ты расстроен ростом наркомании в среде американской молодежи?

— Не совсем.

Дик выглядит явно озадаченным и спрашивает:

— Слушай, Том, если тебя не волнует голод и нищета, война и наркотики, тогда что же тебя тревожит?

— Меня тревожит наша апатия.

Апатичные, равнодушные, пассивные люди никогда не изменят мир к лучшему. Они никогда не достигнут значимости. Такие люди оказываются на задворках самой великой из всех историй — истории собственной жизни. Возможно, они