

The book cover features a light beige background with abstract geometric elements. In the top left, a large orange semi-circle is partially visible. In the top right, there is a 4x4 grid of small grey dots. A thin white line curves from the top left towards the center. Below the title, a horizontal blue line is present. On the right side, a large blue semi-circle is partially visible. In the bottom left, there is a 4x4 grid of small grey dots. The main illustration at the bottom shows a person in a brown jacket standing on a dark, rocky cliff edge, looking out over a vast landscape with mountains and a body of water under a hazy sky.

ХВАТИТ БЫТЬ УДОБНЫМ

Как сохранить доброту,
научиться говорить «нет»
и защищать свои границы

АЙРТОН КОС

Айртон Кос

**Хватит быть удобным.
Как сохранить доброту,
научиться говорить «нет»
и защищать свои границы**

«Автор»

2026

Кос А.

Хватит быть удобным. Как сохранить доброту, научиться говорить «нет» и защищать свои границы / А. Кос — «Автор», 2026

Можно ли оставаться добрым человеком и при этом не позволять пользоваться собой? Эта книга разбирает доброту не как слабость или привычку всем угодить, а как осознанный выбор, которому нужны границы, здравый смысл и мужество. Через истории и примеры автор показывает, почему помощь другим часто возвращается, как развивать сострадание и уважение к людям и как воспитывать эти качества у детей личным примером. Но книга идет дальше: она объясняет, почему чрезмерная помощь может вредить, как отличать доброту от уступчивости, распознавать лицемерие, не унижать человека благотворительностью и противостоять злоупотреблению вашей отзывчивостью. Это книга о сильной доброте — той, что умеет помогать, защищать достоинство и вовремя говорить «нет».

Содержание

Предисловие:	5
История в начале книги — «Я поставлю вам плюс»	7
Глава 1: В твоей доброте скрывается путь в будущее	8
Помогая другим, ты помогаешь себе	8
Доброта действительно может спасти жизнь	10
Добро вознаграждается добром	13
Добро побеждает зло, а добродетель — это сила	14
Не отказывайся от своей доброты из-за злобы других	16
Удача благоволит к добрым людям	18
Доброта делает счастливыми и вас, и меня	20
Доброта важнее честности и правдивости	24
Доброта сложнее, чем ум, и важнее	25
Дети, которые заботятся о других, в будущем добиваются большого успеха	27
Глава 2. Все они — добрые люди	30
Человеческая природа изначально добра или зла?	30
Сопереживание и отказ от чувства превосходства	34
Доброта — это выбор, а ещё — упорство	35
Четки пропали, а Будда остался	37
Мы живём в обществе, где ценятся закон, человеческие чувства и добродетель	38
Глава 3. Как воспитать в ребенке доброту?	40
Верить в добро будущего	40
Доброта должна укорениться в сердце с детства	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Айртон Кос

Хватит быть удобным. Как сохранить доброту, научиться говорить «нет» и защищать свои границы

Предисловие:

В безграничном море человеческой натуры доброта подобна сияющей Полярной звезде, указывающей нам путь вперед. Этот мир полон всевозможных трудностей и испытаний, но только сила доброты позволяет нам найти выход из затруднительных ситуаций и обрести друга друга в одиночестве. В этом и заключается основная идея книги «Говорить о доброте — нелегко: как воспитать в ребенке доброту и готовность помогать другим». Это практическое руководство о том, как в этом сложном мире помочь детям развить в себе доброту.

Опираясь на доброту как на центральную идею, на эмоции как на основу и на искренность как на путеводную звезду, книга раскрывает перед нами ценность доброты и помогает понять, что *доброта — это не просто радость от помощи другим, а жизненная позиция, основанная на терпимости, понимании и уважении к другим людям*. Истинный смысл доброты выходит далеко за рамки материальной помощи; он в большей степени связан с пониманием человеческой природы, верностью моральным принципам и любовью к миру.

Благодаря доступному изложению мы можем понять, что суть доброты — это не просто символ нравственности, а внутренний ориентир, которому мы можем оставаться верными, сталкиваясь с жизненными трудностями и моральными испытаниями. Истории и примеры, приведенные в книге, особенно наглядно демонстрируют, насколько велика сила доброты.

Каждая глава посвящена своему уникальному направлению и теме: от того, как в проявленной вами доброте скрывается путь в будущее, и рассмотрения того, как доброта влияет на нашу жизнь, до практического применения и воплощения доброты — мы пытаемся раскрыть её глубокий смысл. Мы также исследуем, как с помощью конкретных методов и стратегий воспитывать и развивать доброту у детей, а также как противостоять негативному влиянию общества и оставаться верными доброте.

В первой части книги раскрывается сила доброты: она может изменить жизнь, помочь нам выбраться из затруднительных ситуаций и завоевать уважение и любовь окружающих. Доброта — это бесценное качество, которое сложнее, чем ум, и важнее его. Она подобна яркому светильнику, освещающему наш путь и ведущему нас к более прекрасному будущему.

Во второй части мы через реальные истории глубже понимаем, что такое доброта. Доброта не дается от природы — её нужно выбирать и отстаивать. Это также помогает нам понять: каким бы жестоким ни было жизнь, мы не должны отказываться от доброты, ведь это самая прекрасная сторона нашей человеческой натуры.

В третьей части излагается четкий план того, как воспитывать в детях доброту. Семена доброты нужно сеять с раннего возраста, чтобы они укоренились и проросли в сердцах детей. А для того, чтобы эти семена крепко росли, чрезвычайно важны слова и личный пример родителей.

В последних частях книги рассматриваются более глубокие вопросы: как понимать благотворительность, как помогать другим и как правильно творить добро. Эти вопросы кажутся простыми, но на самом деле они затрагивают самую глубину души и заслуживают нашего глубокого размышления.

В заключительной части книги содержится предостережение: доброта — это прекрасно, но мы не должны игнорировать зло в человеческой натуре. Нам необходимо преодолевать зло в человеческой натуре, не допускать злоупотребления добротой и сделать так, чтобы наша доброта стала силой, а не слабостью.

Мы хорошо понимаем, что быть добрым нелегко, а воспитание добродетели — дело не простое: оно требует времени, усилий, настойчивости и правильного подхода. Но мы также верим, что именно этот процесс позволяет нам по-настоящему понять ценность доброты. Поэтому эта книга — не просто образовательное руководство, а путешествие в поисках знаний, путь к глубокому пониманию сущности доброты и ее воплощению в жизнь.

Доброта — это не просто поведение, это, прежде всего, выбор и стойкость. Такое качество необходимо воспитывать с детства, начиная с каждой повседневной мелочи, с каждого малейшего доброго поступка, чтобы наши дети на практике испытывали доброту, понимали её и сближались с ней.

Но что ещё более важно, в книге поднимается вопрос, заставляющий задуматься: где проходит грань между добротой и слабостью? ***Как нам, стремясь к доброте, при этом не бояться сталкиваться с трудностями, смело брать на себя ответственность и отстаивать свои права и права других?*** Это не только важная задача в воспитании детей, но и вопрос, над которым каждый из нас должен задуматься и найти ответ, сталкиваясь с жизненными ситуациями.

В этом мире, который, кажется, становится всё более безразличным, нам нужна не только доброта детей, но и доброта каждого человека. Нам нужна не только помощь другим, но и уважение к себе и доброта по отношению к себе. В этом и заключается сила доброты, и именно эту ценность мы должны передать нашим детям.

Эта книга — не просто книга о доброте, это книга о взрослении, понимании и любви. Она говорит нам, что воспитать в ребенке доброту — значит не просто сделать его человеком, готовым помогать другим, но и помочь ему стать тем, кто понимает и заботится о других, а также любит себя и жизнь.

Надеемся, что в процессе чтения этой книги вы обретете свою собственную доброту. Давайте вместе будем влиять на этот мир и менять его, чтобы сила доброты распространялась в нашей жизни, а наши дети росли здоровыми в атмосфере доброты.

Надеемся, что ваша доброта сможет повлиять на ещё больше людей.

Цюй Сихао

30 июня 2023 года

История в начале книги —«Я поставлю вам плюс»

«В моей жизни было два важных врача. Один научил меня, что я ни в коем случае не должен стать вторым таким, как он. Другой научил меня, что врач — это как родитель: здоровье пациента зависит от него, ему доверяют жизнь».

В пятом классе она тяжело заболела, и в одной из больниц врач «вынес ей смертный приговор»: «Это аутоиммунное заболевание, его можно только поддерживать, вылечить невозможно. Пока действует соответствующая политика, заведите ещё одного ребёнка», — холодно сказал врач её маме.

Мама отвезла её в другую больницу, где главный врач утешил её: «Не бойся, не плачь, я запишу тебя на приём вне очереди». Узнав, что девочка ещё ходит в школу, он попросил её приходить на приём в 7:30, чтобы он мог осмотреть её первым, и всегда ставил её на первое место в очереди. После осмотра она сразу уходила, чтобы не пропустить уроки. Кроме того, чтобы подбодрить её, он каждый раз дарил ей небольшие подарки и призывал хорошо учиться. Позже было установлено, что у неё не было аутоиммунного заболевания.

Время идёт, прошлые события кажутся сном, но семя, посеянное этим дедушкой в её сердце, проросло. Она стала известным врачом, а дедушка скончался от внезапного инфаркта.

Однажды во время приёма в кабинет внезапно вошла женщина средних лет с маленькой девочкой; девочка робко следовала за матерью, а та, вытирая слёзы, сказала: «Пожалуйста, спасите нашу дочь! В других больницах ей вынесли смертный приговор, сказали, что вылечить её невозможно, а мы не смогли записаться на приём».

В тот миг знакомая сцена, знакомые слова — все давно забытые воспоминания вновь нахлынули на неё. Она улыбнулась: «Ничего страшного, не торопитесь, не плачьте, я добавлю вас в список»...

Это история, написанная врачом по прозвищу «Клубничный Супермен»: одна капля воды сливается с другой, один луч света объединяется с другим.

Глава 1: В твоей доброте скрывается путь в будущее

Помогая другим, ты помогаешь себе

Вы когда-нибудь встречали таких людей? Для них делать добро так же естественно, как дышать, и, кажется, удача всегда им сопутствует. Как будто тот, кто любит, естественным образом получает любовь в ответ, а тот, кто помогает другим, всегда получает вознаграждение. Помогать другим — все равно что помогать себе. Это действительно интересное явление.

Есть один короткометражный фильм под названием «We've all been there», который как раз и рассказывает об этом. У пожилой женщины на шоссе лопнула шина, и она стояла на обочине, долго ожидая помощи. Вдруг появился незнакомый мужчина и молча помог ей починить машину. Этот мужчина был бедным безработным, но когда пожилая женщина захотела дать ему немного денег в знак благодарности, он отказался, сказав лишь: «У всех бывают такие моменты».

Позже пожилая женщина зашла в ресторан, где встретила беременную женщину, с трудом сводящую концы с концами. Уходя, пожилая женщина дала ей крупную сумму денег, надеясь помочь ей преодолеть трудности. На конверте пожилая женщина написала слова того мужчины: «У всех бывают такие моменты». Затем беременная женщина, вернувшись домой, обнаружила сюрприз: тот самый мужчина, который помог пожилой женщине поменять колесо, оказался её мужем! Какое чудесное совпадение, не правда ли? Вот почему, когда вы помогаете другим, доброта всегда каким-то образом возвращается к вам.

У меня есть друг, с которым всегда случаются хорошие вещи. Обычно он неразговорчив и не отличается особой общительностью, но куда бы он ни пошёл, у него, кажется, всё всегда складывается гладко. Позже я узнал, что он незаметно помогал многим людям. Будь то помощь в поиске работы или в решении проблем, он справлялся с этим на отлично. Однажды я спросил его: «Разве все эти лишние дела не отнимают у тебя время?» Он ответил: «Один человек может идти быстро, но только вместе с другими можно пройти далеко».

Видите ли, настоящие мастера умеют выйти за пределы своего «я» и ставить общее благо превыше всего. Их отношение к личным выгодам и потерям не имеет значения — главное — чувство ответственности. А каков результат? Они всегда получают неожиданные плоды. Ма Юнь как-то сказал: «Возможности всегда скрываются там, где люди жалуются: чем больше жалоб, тем больше возможностей». Это означает, что если вы способны решать проблемы других, то сможете найти и свои собственные возможности.

Посмотрите на «Алибаба»: цель, которую ставил перед собой Ма Юнь при создании компании, заключалась в том, чтобы «в мире не было бизнеса, который было бы трудно вести». Такое альтруистическое мышление сделало его победителем в жизни. Точно так же был человек по имени Казуо Инамори, который твердо верил, что альтруизм — это лучшая модель развития бизнеса. Он основал «Кейсеки», «Дайни Телеком» и «Джалпаник», и все эти три компании входят в список 500 крупнейших компаний мира. Видите, в этом и заключается сила альтруистического мышления.

Поэтому можно сказать, что искренность и доброту невозможно симитировать: хотя вы и можете на мгновение притвориться, в конечном итоге ваша истинная сущность проявится. Если вы искренне уважаете каждого человека, вы получите больше возможностей, чем другие. В этом мире есть вещи, которые не имеют цены, и искренность с добротой — одни из них.

Пустыня Сахара, которую иногда называют «Морем смерти», — для тех, кто осмеливается ступить на её землю, это практически означает прощание с этим миром. И только в 1814 году небольшая археологическая экспедиция сумела сломать это зловещее проклятие.

Знаете, в то время в пустыне повсюду валялись человеческие кости. Увидев эту картину, руководитель группы велел всем отдохнуть, выбрать место чуть выше по высоте, выкопать яму и похоронить эти кости. Они даже делали небольшие надгробия из веток или камней. Однако в пустыне было так много останков, что это просто сводило с ума, и заниматься этим делом было слишком трудоемко.

Люди в отряде начали жаловаться: «Мы же приехали копать древности, а не заниматься похоронами». Но командир твердо ответил: «Каждая куча костей — это наши коллеги. Как мы можем так просто оставить их здесь, в этой пустыне?»

Прошла неделя, и археологическая экспедиция обнаружила в пустыне множество останков древних людей, а также раскопала множество древностей, поразивших весь мир. Но когда они собрались уходить, внезапно разразилась буря, и в течение нескольких дней подряд они не видели ни лучика солнца. Затем сломался даже компас, участники экспедиции полностью потеряли ориентацию, запасы еды и воды начали иссякать, и они наконец поняли, почему их предшественники так и не смогли выбраться отсюда.

Оказавшись в безвыходной ситуации, командир внезапно сказал: «Не отчаивайтесь, мы оставили метки, когда уходили!» Они пошли по тому же пути, следуя за захороненными ими останками и установленными надгробными камнями, и в конце концов наконец выбрались из этого «моря смерти».

Позже, когда журналист из «Таймс» взял у них интервью, все члены отряда с глубоким волнением сказали: «Оказывается, доброта — это те ориентиры, которые мы оставили для самих себя!»

Вот поэтому, видите ли, в пустыне доброта — это тот ориентир, который помогает вам найти дорогу домой. На жизненном пути доброта — это тот компас, благодаря которому вы никогда не заблудитесь.

Кто дарит любовь, тот получает любовь; кто дарит благо, тот получает благо; помогая другим, ты помогаешь и себе.

Доброта действительно может спасти жизнь

Вспомним эпоху Весны и Осени: однажды царь Чжуан из Чу созвал группу министров на банкет. Когда все уже весело пили, внезапно поднялся ветер, который задул все свечи, и в комнате мгновенно стало темно.

Один из министров, будучи пьяным, воспользовался темнотой и потянул за одежду наложницу царя Чжуан. Наложница поспешно сорвала с него ремешок от шляпы, а затем сказала царю Чжуану: «Только что, когда погас свет, кто-то приставал ко мне, и я сорвала с него ремешок от шляпы. Прикажи зажечь свечи и посмотри, у кого оборвался ремешок».

Никто не ожидал, что царь Чжуан сказал наложнице: «Это я велел им пить. Если я накажу этого вельможу за это, что с ним будет дальше?»

Иногда вы можете и не осознавать, насколько сильно может ранить другого человека ваше беспечное упрек.

Поэтому царь Чу Цзуан, заботясь о репутации того человека, велел всем министрам оторвать ремешки от головных уборов и сказал: «Сегодня все отлично выпили, и если не оторвать ремешки, это будет означать, что вы не нагулялись до конца».

Все сняли ремешки с головных уборов, и никто не знал, кто именно только что совершил этот нескромный поступок, и тот человек благодаря этому избежал наказания.

Через три года между государствами Чу и Цзинь разразилась война. Цзянцзао несколько раз едва не погиб, но каждый раз его спасал один генерал.

Чу Цзян-ван спросил: «Я не оказывал тебе никаких особых покровительств, почему же ты так самоотверженно рисковал?»

Генерал ответил: «На самом деле я должен был погибнуть. На том банкете я был тем самым человеком, у которого оторвали ремешок от шляпы».

Есть одна очень точная поговорка: если человек обладает добрым сердцем, то даже если удача его и не настигнет, он сможет избежать многих бедствий.

Как мог Цзянцзуан, царь Чу, предположить, что его небольшой добрый поступок в тот момент, оставивший ему небольшой запас прочности, в конце концов спас ему жизнь.

А теперь расскажу вторую историю:

В одной из серий программы «Круглый стол» речь шла о доброте. Профессор Ли Мэйцзинь сказала, что доброта может спасти жизнь.

Профессор Ли Мэйцзинь уже много лет занимается криминальной психологией, поэтому её примеры очень убедительны. Возьмём, к примеру, дело Хуан Юна 2003 года: убийца убил нескольких человек, но пощадил только одного ребёнка.

Почему, по-вашему? Из-за одной фразы, сказанной этим ребенком. Многие дети, оказавшись в опасности, просят убийцу пощадить их, но редко думают о других.

Но этот ребёнок был не таким.

Преступник мучил его до потери сознания, а когда он приходил в себя, мальчик каждый раз умолял его: «Не убивай меня, я единственный ребёнок, у меня есть папа и мама, у моего отца нет руки, а бабушка уже старушка — что с ними будет, если я умру?»

Ребёнок ещё сказал: «У тебя же тоже есть мама, что она будет делать, если не сможет тебя найти?»

Услышав эти слова, Хуан Юн разрыдался и сказал: «Моя мама вообще обо мне не заботится».

Затем мальчик продолжил: «Тогда прими меня в крестные сыновья. Когда ты состаришься, я буду заботиться о тебе, и ты будешь жить вместе с моей бабушкой». Эти слова мальчика так тронули даже такого убийцу, как Хуан Юн, что в конце концов он отпустил его.

Учительница Ли Мэйцзинь рассказала, что позже она общалась с этим мальчиком и почувствовала, что он особенно добрый.

Есть такая поговорка: «Человек, склонный к добродетели, пусть и не обретёт счастье, но беда от него будет далеко».

В момент, когда речь шла о жизни и смерти, этот мальчик всё ещё думал о других: о папе и маме, о своём дяде, о бабушке и даже о том, кто хотел его убить.

Доброта этого мальчика спасла его самого и позволила его семье остаться вместе.

Итак, перейдем к третьей потрясающей истории.

Представьте себе: это Шотландия конца XIX века. Пожилой фермер вместе со своим сыном-подростком усердно трудился в поле. Внезапно тишину сельской местности пререзал детский крик. Старый фермер и его сын поспешили к месту происшествия, чтобы посмотреть, в чём дело, и то, что они увидели, поразило их.

Маленький мальчик соскользнул в выгребную яму и отчаянно барахтался. Грязная жижа уже доходила ему до груди; его тело то погружалось в воду, то всплывало на поверхность, его крики о помощи постепенно затихали, а тело медленно погружалось всё глубже.

Старый фермер тут же прыгнул в септик, обхватил мальчика сзади и шаг за шагом продвигался к берегу. Сын старого фермера поспешно протянул ему ветку, и они медленно вытащили мальчика на берег.

Старый крестьянин смущённо пожал рукой и ответил: «Ничего особенного! Не за что благодарить! Я не возьму ваши деньги! Просто возвращайтесь домой!» Он решительно отказался.

Богач остолбенел, он не хотел так просто уходить, и вдруг внимательно посмотрел на сына старого крестьянина. Мальчик выглядел хрупким, на его лице читалась невинность. У него были большие, яркие глаза, в которых светился ум. Богач внезапно догадался и сказал: «Тогда давайте так! Я заберу твоего сына в Лондон, возьму на себя все расходы и обеспечу ему лучшее образование! Если твой сын такой же добрый, как и ты, то тебе будет чем гордиться!»

Старый крестьянин согласился, и богач сдержал своё обещание.

Тот маленький мальчик, упавший в выгребную яму, стал величайшим премьер-министром Великобритании, национальным героем британского народа во время Второй мировой войны и самым знаменитым выпускником школы Харроу — Уинстоном Черчиллем.

А тот мальчик, который благодаря финансовой помощи отца Черчилля смог закончить обучение в Лондоне, — это изобретатель пенициллина, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине, родоначальник эры антибиотиков — Флеминг.

Но история на этом не заканчивается.

Во время Второй мировой войны Черчилль, находясь с визитом в Африке, к несчастью заболел пневмонией. В то время пневмония считалась неизлечимой болезнью, и никаких способов лечения не существовало. Лечащий врач был в тупике и предложил Черчиллю попробовать пенициллин, но тот решительно ответил: «Не надейтесь, что я стану подопытным кроликом!» Однако, узнав, что пенициллин изобрел Флеминг, он сразу же передумал и сказал: «Тогда я готов стать подопытным кроликом!»

Флеминг срочно прилетел в Африку и лично возглавил лечение Черчилля. Вскоре Черчилль восстановил здоровье. Он крепко сжал руку Флеминга и с волнением сказал: «Спасибо вам, отцу и сыну, за то, что вы дважды подарили мне жизнь!»

Флеминг улыбнулся и ответил: «Не нужно благодарить меня. В первый раз вас спас мой отец, но без финансовой поддержки вашего отца я бы не смог закончить обучение в лучшей школе Лондона, и, конечно же, не было бы и пенициллина. Так что, строго говоря, во второй раз вас спас ваш отец».

Итак, вывод этой истории таков: доброта может спасти жизнь. Доброта не только спасает собственную жизнь, но и в момент, когда речь идёт о жизни и смерти, может спасти жизнь другого человека.

А теперь позвольте мне рассказать вам реальную историю, произошедшую несколько лет назад. Студентка третьего курса Цзинь Цзиньцзы стала героиней новостей благодаря своему доброму поступку.

Своей добротой она вызвала доброту у других. Цзинь Цзиньцзы — студентка третьего курса факультета сестринского дела в городе Цзюань провинции Хэнань. Во второй половине дня 4 марта она подала резюме во Вторую народную больницу города Цзюань. По дороге домой она увидела пожилого человека, который вместе со своим велосипедом упал на землю. Она сразу же подбежала к нему и, используя свои профессиональные знания, оказала ему неотложную помощь. Она ушла только после того, как приехала скорая помощь.

Благодаря своевременной помощи Цзинь Цзиньцзы пожилой человек не получил серьезных травм. Видео, на котором запечатлено, как Цзинь Цзиньцзы спасает человека, быстро распространилось в интернете. Директор Второй народной больницы города Цзюань, увидев этот репортаж, решил принять Цзинь Цзиньцзы на работу без собеседования.

Ведь доброта не нуждается в собеседовании.

Да, собеседование может проверить лишь профессиональные навыки человека, но общество — это самая большая экзаменационная площадка, где проверяется доброта человека.

В нашей повседневной жизни не так часто возникают ситуации, связанные с жизнью и смертью, которые позволяют проверить нашу доброту, но нам всё равно нужно относиться с добротой ко всему и ко всем.

Гуан Чжун однажды сказал: «Если ты добр к другим, другие будут добры к тебе».

Руссо говорил, что добрые поступки возвышают душу человека.

Поступки Цзинь Цзи идеально иллюстрируют смысл этих слов. У нас есть все основания полагать, что и в своей будущей работе Цзинь Цзи будет с ещё большей добротой отдавать долг обществу.

Добро вознаграждается добром

В беде будь добр к себе, в благополучии — к другим.

Кстати, я хочу поделиться с вами одной историей.

В нашей истории есть владелец небольшой компании, назовем его Старый Би. У него всегда была мечта — наладить сотрудничество с крупным руководителем большой компании, назовем его Большой Б. Однако удача не благоволила ему, и его попытки снова и снова заканчивались неудачей. После очередного провала в переговорах старик Би в очередной раз с разочарованием вышел из офисного здания Большого Б. Тогда он заметил, что ветер повалил маленькое деревце, и, проникнувшись состраданием, подошел и поднял его. Чтобы дерево больше не падало, он специально достал из машины веревку и закрепил его.

Вы, возможно, и не догадаетесь, но этот небольшой жест Лао Би был отчетливо замечен Большим Б. Именно этот небольшой поступок позволил Да Б. увидеть доброту Старого Би, и он наконец согласился на сотрудничество. Когда они подписывали договор, Да Б. сказал: «Знаешь, что меня тронуло? Не то, что ты поднял деревце, а то, как естественно ты побежал за веревкой, чтобы его закрепить. Такой человек просто не может не добиться успеха». В последующие дни дело Старого Би действительно стало процветать, что доказало важность доброты по отношению к людям.

Мы все знаем, что Ван Сифэн, хотя и была очень расчётливой, совершала и добрые поступки, например, дважды искренне помогала бабушке Лю. Именно благодаря этим небольшим добрым делам, когда семья Цзя пришла в упадок, кто-то спас её дочь. Ещё один пример — слова из фильма «Фанхуа»: «Доброта никогда не делается ради какой-то отдачи, доброта — это выбор, исходящий из сердца».

Действительно, добрые поступки не требуют вознаграждения, но удача часто улыбается тем, кто творит добро. Как в случае с мальчиком из дела Хуан Юна: его повседневные добрые поступки спасли ему жизнь в решающий момент.

Действительно, только тот, кто дарит любовь, может получить любовь, и благословения всегда приходят к тем, кто творит добро. Если человек относится к людям с добрым сердцем, то в его жизни благословений будет гораздо больше, чем у других. Доброта — это основной цвет в жизни каждого человека. Надеюсь, что каждый сможет относиться с добрым сердцем ко всем, кого встречает.

Добро побеждает зло, а добродетель — это сила

Хорошо, давайте продолжим рассказ о Черчилле. Отец Флеминга, обычный мелкий фермер, даже не догадывался, кто такие Черчилль и его отец. В решающий момент он протянул руку помощи, не думая ни о какой награде, ни о знакомстве с этими великими людьми, а просто руководствуясь искренним чувством справедливости. Событие осталось в прошлом, словно камень, брошенный в озеро: камень погрузился на дно, а поверхность воды вновь успокоилась. Но как же доброта? Когда доброта подвергается внезапному испытанию, успокоится ли она так же быстро, как поверхность озера?

Финансовая помощь, оказанная отцом Черчилля Флемингу, была лишь началом. Сила, проистекающая из доброты, непрерывно действует способами, которые мы даже не можем себе представить, создавая поразительное добро и величие! Небольшое случайное событие, произошедшее в сельской местности, сформировало в этом мире неопровержимую, стальную логику причинно-следственной связи — если бы отец Флеминга не пришел на помощь, когда маленький Черчилль был при смерти, то не было бы финансовой поддержки отца Черчилля для Флеминга, не было бы великого ученого Флеминга и открытого им пенициллина, и, следовательно, жизнь Черчилля во время Второй мировой войны не была бы спасена во второй раз. Более того, не было бы эффективного противодействия фашизму во Второй мировой войне, и не наступил бы конец эпохи, когда инфекционные болезни свирепствовали по всему миру! Здесь, если бы не было силы доброты, не было бы и ее укрепления и возвышения, и, конечно же, мы не увидели бы величия и сияния доброты...

Расскажу ещё одну легендарную историю: в XIX веке в школе Харроу часто происходили случаи насилия. Однажды один из зачинщиков — толстый старшеклассник с суровым взглядом — грубо остановил одного занудного первокурсника: «Иди, почисти ботинки господину!» Тот занудный первокурсник покраснел от злости и сердито ответил: «Почему? У тебя что, нет носового платка или рук?» Толстый старшеклассник громко зарычал, бросился на новичка-зануду, повалил его на землю и стал избивать кулаками и ногами. Новичок-зануда скривился от боли, но не издал ни звука.

Окружившие их однокурсники то просто смотрели на происходящее, то подбадривали хулигана, то тихонько ускользали прочь. Только один худенький мальчик бросился вперед и почти плачущим голосом громко спросил: «До каких пор ты будешь его бить? Почему ты так избиваешь нового однокурсника?» Толстый парень недовольно посмотрел на него и прорычал: «А тебе-то какое дело? Хочешь умереть?» Мальчик, с глазами, полными слёз, без страха посмотрел на толстого парня: «Неважно, сколько тебе ещё осталось ударить. Можно я приму половину ударов за него?» Толстый парень ошеломлен и, почувствовав стыд, остановился.

С тех пор в школе стали громче звучать голоса против насилия, а случаев помощи слабым стало больше. Тот избитый новичок и тот маленький мальчик, который встал на его защиту, с тех пор стали хорошими друзьями.

Тот избитый первокурсник глубоко осознал важность доброты; этот случай из юности дал ему новое понимание жизни, и впоследствии он вырос и стал крупным британским политиком, основателем современной системы полиции — это был знаменитый Роберт Пил. А тот маленький мальчик, смело противостоявший насилию, впоследствии стал всемирно известным великим поэтом Байроном.

Учитель Фан Чжунтянь — педагог, вызывающий глубокое уважение. Он занимал должности директора Первой средней школы Чжаодуна и ректора филиала Харбинского педагогического университета. Однажды он застал своего ученика Ю Хай врасплох, задав ему довольно потрясающий вопрос. Он спросил: «Ты замечал, почему те ученики Первой средней школы, которые во время Культурной революции наиболее жестоко избивали учителей, все так рано

ушли из жизни?» Ю Хай на мгновение озадачился и ответил: «Раньше я этого не замечал, но, судя по вашим словам, похоже, это действительно так!»

Они, которые во время Культурной революции применяли насилие к учителям, изо всех сил изобретали новые способы жестоких пыток, словно это стало для них своего рода извращённым удовольствием. Иногда они даже использовали кожаные хлысты с загнутыми вниз стальными крючками: один удар — и на спине учителя мгновенно появлялась рана, из которой хлестала кровь. Мучительные крики учителя раздавались эхом по некогда тихим классным комнатам и коридорам, заставляя сердце сжиматься от ужаса, и долго не утихали. Все они были ещё совсем молоды, почему же они вели себя так жестоко? Ведь тот, кого избивали, — это учитель, который ещё недавно терпеливо учил вас!

Юй Хай сказал: «Учитель, я думаю, что это, возможно, психологическая проблема. Энгельс говорил, что человек происходит от животных, поэтому ни один из нас не может полностью избавиться от животной природы. Как только эта животная природа пробуждается, это словно открытие ящика Пандоры — злая сущность вырывается наружу. Но почему те, кто применял насилие к учителю, умерли так рано? Возможно, потому что с возвращением общества к нормальной жизни их человечность начала возвращаться. Все они поступили в Первую среднюю школу благодаря своим отличным академическим результатам, поэтому доброта в их душах пробудилась очень быстро. Однако пробуждение доброты вызывает конфликт с прошлым злом, из-за чего они, возможно, погружаются в глубокие страдания, из которых не могут выбраться, и в конце концов идут к самоуничтожению».

Учитель Фан Чжунтянь кивнул: «То есть человеческая природа в конечном итоге побеждает зверскую природу, а добро пронзает зло».

Ю Хай продолжил: «Верно. Борьба добра со злом и добра со злом, раз начавшись, не прекращается так легко. Вы замечали, что с момента начала реформ и открытости немало учеников Первой средней школы поступили в такие престижные университеты, как Цинхуа, Пекинский университет и Харбинский технологический университет, но сколько из них — потомки тех, кто совершал насилие? Похоже, ни одного! Почему так?»

«Те бывшие отличники, безусловно, обладали неплохими способностями, так почему же их потомки не унаследовали их славу? Неужели это замкнутый круг причин и следствий, когда добро вознаграждается добром, а зло — злом?»

Дойдя до этого момента, их обсуждение начало углубляться в области философии и физики, и они стали размышлять, как объяснить это труднопостижимое явление. Они предположили, что, возможно, это связано с явлением «квантовой запутанности» в физике — тем загадочным явлением, которое, кажется, в какой-то степени может объяснить причинно-следственную связь между добром и злом.

В конце концов они упомянули точку зрения немецкого философа Канта, согласно которой мораль — это не просто инструмент для поддержания порядка, а своего рода сила — добродетель есть сила.

В тот бурный период «Культурной революции» насильники на время были на пике славы, но сейчас их потомки не оправдывают ожиданий — почему так?

Добро, в конечном счёте, всё же победило зло.

Не отказывайся от своей доброты из-за злобы других

Вот одна история: однажды мудрец увидел, как скорпион упал в воду, и решил спасти его. Но как только он дотронулся до скорпиона, тот ужалил его хвостом. Мудрец не сдался и снова протянул руку, чтобы спасти животное, но в результате снова был ужален скорпионом.

Стоявший рядом человек не выдержал и спросил: «Этот скорпион явно неразумен, зачем ты его спасаешь?» Мудрец ответил: «Ужалить людей — это природа скорпиона, а доброта — моя природа. Как я могу изменить себя только потому, что он плохой?»

В этом и заключается верность нашей внутренней природе — не изменять себя под влиянием внешних обстоятельств. Если он злодей, а я тоже стану злодеем, то в чём же тогда будет разница между нами?

Еще раз вернусь к стихотворению Матери Терезы, смысл которого примерно таков: «Люди неразумны, крайне настроены, эгоистичны — но, несмотря ни на что, мы должны любить их; когда ты делаешь добро, люди говорят, что у тебя есть личные мотивы, скрытые намерения — но, несмотря ни на что, ты все равно должен делать добро; твои добрые дела могут быть забыты в одночасье, но, несмотря ни на что, ты всё равно должен творить добро; честность и откровенность могут причинить тебе боль, но, несмотря ни на что, ты всё равно должен оставаться честным и откровенным». Это звучит так, будто автор не прикасается к земным заботам.

Мы часто думаем, что когда речь идёт о человеке с высокими моральными принципами, он обязательно должен быть тем, кто ставит добро выше корысти. Однако отношения между добродетелью и корыстью не так просты. Например, мы часто слышим знаменитую фразу: «Даже если завтра наступит конец света, я сегодня всё равно посажу в своём саду маленькую яблоню» — это слова Мартина Лютера. Такое отношение, игнорирующее окружающие обстоятельства и твёрдо следующее своим принципам, вызывает глубокое восхищение.

Некоторые говорят, что «доброта» — это устаревшее слово. В современном обществе, кажется, главенствуют выгода и сила, а мораль, похоже, отошла на второй план. Мы также знаем, что порой доброта может казаться чрезмерно наивной и даже восприниматься как глупость. Мы слышали много историй о том, что доброта — это глупость, таких как «Крестьянин и змея», где добрый крестьянин и такие люди, как господин Го из, выглядят действительно смешно.

Однако мы можем подумать и с другой стороны: сколько среди тех, кто действительно нуждается в нашей помощи, кто действительно нуждается в нашей поддержке, таких «злых змей» и «жестоких волков»? Должны ли мы рассматривать всех как «злых змей» и «жестоких волков» и относиться к ним так, как к «злым змеям» и «жестоким волкам»? Это явно неправильно.

Когда добро сталкивается со злом, добро может казаться слабым, а зло — сильным. Но люди всё равно любят добро и стремятся к нему. Ведь только добро может принести настоящее счастье и позволить людям жить в мире и гармонии. Только добро позволяет нам сосредоточиться на созидательном, а не погружаться в бесконечные конфликты и изнурительную борьбу.

В этом и заключается сила добра. Сила добра в том, что оно принадлежит нам, человечеству, истории, цивилизации, разуму и науке. Каждый раз, когда добро терпит поражение от зла, оно на самом деле прославляет свой собственный свет.

Доброта — это также мудрость, дальновидность, уверенность в себе, духовная сила. Добрые люди не означают, что они не умеют защищаться и бороться, просто они не злоупотребляют этим правом. Как правило, добрыми бывают дети, а также те, кто по-настоящему понимает жизнь и мир, тогда как те, кто «наполовину полный», напротив, бывают самыми недобрыми.

Поэтому я люблю доброту и не люблю зло. Даже если я считаю, что на сто процентов стою на стороне истины и справедливости, я не должен относиться к другим со злым умыслом. Ведь любой разумный человек понимает: мы не можем отказываться от своей доброты только потому, что другие поступают плохо.

Удача благоволит к добрым людям

Позвольте мне рассказать вам одну историю. Известный бразильский режиссёр Уолтер Селес готовил свой новый фильм. Однажды из-за какой-то мелочи ему пришлось отправиться в западную часть города. На большой площади перед вокзалом он встретил мальчика-чистильщика обуви, которому было около десяти лет. Мальчик посмотрел на Вальтера и спросил: «Старший, почистить ботинки?» Вальтер опустил взгляд на свои кожаные туфли, которые, как ему показалось, были вполне чистыми, покачал головой и ответил, что не нужно.

Вальтер развернулся и прошел десяток шагов, но вдруг заметил, что мальчик догнал его, и на его лице отразилось полное ожидание: «Старший брат, я весь день ничего не ел, не мог бы ты одолжить мне несколько монет? Завтра я начну чистить побольше обуви, через неделю обязательно верну тебе!» Уолтер посмотрел на этого неряшливо одетого, бледного мальчика, и его сердце невольно защемило. Он достал несколько монет и дал их мальчику. Мальчик взял деньги, поблагодарил и убежал. Уолтер покачал головой — таких уличных мошенничков он видел уже слишком много.

Прошло полмесяца, Уолтер был занят работой над новым фильмом и уже совсем забыл об этом мальчике. Но когда он в очередной раз проходил мимо того же вокзала, вдруг увидел, как кто-то вдали машет ему рукой и кричит: «Старший брат, подожди меня!» Мальчик, запыхавшись, подбежал к нему и протянул несколько монет. Только тогда Уолтер вспомнил, что это тот самый мальчик, который просил у него денег.

Мальчик, задыхаясь, сказал: «Старший брат, я так долго тебя ждал, сегодня наконец-то вернул тебе деньги!» Уолтер сжал в руке мокрые от пота монеты, и в душе почувствовал прилив тепла.

Уолтер внимательно посмотрел на мальчика и вдруг понял, что тот — идеальное воплощение героя фильма, о котором он мечтал. Тогда Уолтер вернул монеты мальчику: «Считай, что эти деньги я тебе подарил, не нужно их возвращать». Он загадочно улыбнулся и сказал мальчику: «Завтра приходи ко мне в кинокомпанию в центре города, у меня для тебя большой сюрприз».

Рано утром на следующий день Уолтер услышал, как охранник сказал, что снаружи его ищет целая толпа детей. Он вышел посмотреть, и тот мальчик восторженно подбежал к нему и с невинным выражением лица сказал: «Старший брат, все эти ребята, как и я, сироты. Я слышал, что у тебя для меня есть сюрприз, и привёл их всех сюда, потому что знаю, что они тоже ждут сюрприза!»

Уолтер и подумать не мог, что у такого маленького сорванца может быть такое доброе сердце! Раз уж детей привели, он поручил сотрудникам понаблюдать за ними и провести отбор. В итоге среди них нашли нескольких, которые оказались умнее мальчика и лучше подходили на главную роль.

Но в конце концов Уолтер всё же решил оставить этого мальчика, потому что считал: тот, кто даже в беде способен бескорыстно делиться с другими, больше всех заслуживает сюрприза от жизни! И этим мальчиком оказался Виннисис ди Оливера, ставший впоследствии всемирно известной звездой. Под руководством режиссёра Уолтера Виннисис успешно воплотил образ главного героя в фильме «Центральный вокзал», который в 1999 году получил премию «Оскар».

Спустя несколько лет Веннисис, уже ставший председателем совета директоров одной кинокомпании, издал автобиографию под названием «Моя актерская карьера». В начале книги находится автограф Уолтера: «Твоя доброта не нуждается в подтверждении». Ниже мелким шрифтом приведена его оценка Веннисиса: «Именно его доброта заставила его уступить место другому; и именно его доброта не дала упустить эту возможность».

В своей автобиографии мастер рассказал об одном из самых мрачных периодов своей жизни. Он писал, что это были мучительные дни, но, к счастью, он встретил одного тюремного охранника. Каждый допрос проводил самый жестокий из них. Но тюремный охранник всегда нечаянно оставлял что-нибудь: уголок газеты, половинку булочки, однажды даже маленькую таблетку обезболивающего, а самое странное — однажды во время допроса охранник оставил ему цветок полевой ромашки.

Всякий раз, когда он впадал в отчаяние, эти мелочи давали ему надежду, и он твердо верил, что весна уже близка. И действительно, его невиновность была восстановлена. Позже он по-своему помог сыну тюремного охранника поступить в университет, и тот стал его учеником. Мастер никогда не раскрывал эту тайну, он лишь изредка у сына тюремного охранника, как у того дела, и так они молча заботились друг о друге.

Когда тюремный охранник скончался, мастер поручил кому-то передать венок. Когда его спросили, что написать на траурной надписи, мастер помолчал, а затем сказал: «Один из сокаммерников». Мы часто говорим: «Радость от добродетели и щедрости способна покорить людей; высшая добродетель подобна воде, а глубокая добродетель несет всё на себе» — возможно, это и есть такое состояние души.

Мир подобен огромному зеркалу: как ты к нему относишься, так он и отвечает тебе. Как ты относишься к другим, так и они отвечают тебе. Твоя доброта определяет твой будущий путь. Мир незаметно вознаграждает добрых людей; ты никогда не знаешь, какую удачу принесет твой небольшой добрый поступок, но твоя искренняя доброта всегда поможет тебе завоевать уважение всего мира.

Мир наказывает эгоистов, но всегда благосклонно относится к добрым людям и вознаграждает их. Все больше людей не хотят ничего давать, но добрые люди всегда получают вознаграждение, просто часто оно не проявляется сразу. Известный профессор Уортонской школы бизнеса Адам Грант считает, что помощь другим в решении проблем способствует обучению, а также увеличивает ваш социальный капитал. Хотя все это не приносит немедленной отдачи, но может неожиданно преподнести вам приятный сюрприз.

Писатель Лян Сяошен говорит: «Доброта — это не что-то, что делается намеренно, а то, что доставляет удовольствие и проявляется естественным образом; иногда доброта нужна лишь для того, чтобы обрести душевный покой».

Доброта делает счастливыми и вас, и меня

Доброта и готовность помогать — это всегда приносит людям огромную радость.

В мае 2023 года китайско-американский ученый-информатик У Цзюнь, выступая в качестве приглашенного гостя на церемонии вручения дипломов докторантам Университета Джонса Хопкинса, поделился тремя жизненными уроками, которые принесли ему пользу на всю жизнь.

Первый урок заключался в том, что каждый человек, без исключения, сталкивается как с удачей, так и с неудачей. Однако удача иногда приводит к противоположным результатам, и наоборот. Поэтому нужно быть осторожным и всегда быть готовым.

Второй урок призывает проявить воображение и уделять внимание тем проектам, которые могут принести благо большинству людей во всем мире.

Давайте подробнее рассмотрим третий урок, который, по мнению доктора У, он извлёк из своего опыта: «Отдавать обществу».

Ниже приводится полный текст выступления доктора Ву:

«В 1996 году, когда я приехал в Хопкинс, у меня с собой было два чемодана и несколько сотен долларов в кармане — это было всё, что у меня было. Тогда именно Университет Джона Хопкинса предоставил мне полную стипендию, благодаря которой я смог оплатить обучение и проживание. Хопкинс не только дал мне лучшее образование, но и предоставил бесчисленные возможности пообщаться с множеством ведущих исследователей в этой области. Без опыта обучения в Университете Джона Хопкинса не было бы моего последующего успеха. Поэтому я всегда благодарен университету и делаю все, что в моих силах, чтобы поддержать его. Во время учебы я сам воспользовался пожертвованиями выпускников в пользу университета, поэтому я надеюсь, что будущие молодые люди смогут так же воспользоваться плодами наших усилий. Я знаю, что в будущем вы все добьётесь огромных профессиональных успехов, и поэтому надеюсь, что вы тоже сможете по-своему отплатить университету. Ведь дарить — это всегда приносит безграничную радость.

«Сегодняшний мир далек от идеала: нам приходится сталкиваться с войнами, болезнями, дискриминацией, изменением климата и многими другими проблемами. Не знаю, может быть, нам просто не повезло родиться в такое время. Но я знаю одно: жалобы ничего не меняют, а действия — да. Поэтому, выпускники Хопкинса, ваша обязанность и честь — применить знания и навыки, полученные в университете, для решения мировых проблем и того, чтобы сделать этот мир лучше. Я верю, что вы обязательно сможете это сделать, и вы непременно это сделаете!»

Кто-то говорит, что быть добрым — это абсолютно бескорыстное дело, и мы поступаем так из любви и заботы, но есть и те, кто считает, что добрые поступки — это всего лишь средство, позволяющее нам стать более популярными и извлечь выгоду. Однако интересно, что исследования показывают: доброта по отношению к другим действительно может приносить нам искреннее счастье.

Каждому нравятся дружеские поступки, но когда нас спрашивают, почему мы так поступаем, мнения людей, как правило, разделяются на две крайности. Одни считают, что делать добро — это бескорыстно, и мы поступаем так из любви и заботы, а другие полагают, что это всего лишь способ стать более популярным и получить больше выгоды.

Но независимо от того, какой точке зрения вы придерживаетесь, исследования подтверждают один факт: доброта по отношению к другим действительно делает нас счастливыми. Исследования показали, что когда мы проявляем щедрость по отношению к другим или сотрудничаем с ними, в нашем мозге активируется область, называемая стриатумом. Эта область реагирует на то, что нас интересует, например, на вкусную еду и даже на некоторые вызываю-

щие привыкание вещества. То приятное эмоциональное ощущение, которое мы получаем от помощи другим, называется «эффектом доброты», а активность стриатума является биологической основой этого эмоционального ощущения.

На самом деле, нам не нужно сканировать мозг, чтобы увидеть пользу от дружеских поступков. Недавнее психологическое исследование показало, что между доброжелательным поведением и чувством счастья существует тесная связь, которая зарождается ещё в подростковом возрасте. Более того, одного лишь воспоминания о своих добрых поступках достаточно, чтобы улучшить настроение подростков. Исследование также показало, что тратить лишние деньги на других гораздо эффективнее для повышения уровня счастья, чем тратить их на себя.

Психологический эксперимент с участием пяти пациенток с рассеянным склерозом длился три года. Эти пять женщин-волонтеров помогали 67 пациентам с таким же диагнозом. Пройдя обучение, они еженедельно звонили этим пациентам по 15 минут, оказывая им психологическую поддержку. Через три года у всех пяти волонтеров значительно повысились показатели удовлетворённости жизнью и самооценки. Они перестали чрезмерно сосредотачиваться на своих болезненных ощущениях, стали более терпеливыми и терпимыми, а также обрели самоуважения и чувства собственной значимости.

Самое удивительное заключается в том, что они извлекли огромную пользу из помощи другим — их удовлетворённость жизнью выросла в 7 раз, и этот рост сохранится и в дальнейшей жизни. Старые поговорки о том, что «давать лучше, чем получать», и что «добро вознаграждается добром», не просто приятно звучат — за ними стоит глубокий научный принцип.

Учёные обнаружили, что в нашем организме существует две системы эмоций. Одна из них — система доброжелательности: когда мы совершаем добрые поступки, организм выделяет гормон под названием «окситоцин», который в больших количествах вырабатывается у женщин во время родов и называется «гормоном объятий». Он помогает матери снять стресс, снизить кровяное давление и лучше заботиться о ребенке, являясь физиологической основой материнской любви. В повседневной жизни окситоцин способствует умиротворению, доверию к окружающим и даже ускоряет заживление ран.

Противоположностью системы доброжелательности является система самосохранения, которую можно назвать системой злобы. Когда мы испытываем злобу, в мозге активируются агрессивные зоны, а уровень «кортизола» в организме повышается. Этот гормон связан со стрессом, ускоряет сердцебиение и еще больше усиливает агрессивность. Длительное повышение уровня кортизола является одной из основных причин остеопороза и снижения способности к обучению.

Когда вы делаете добро, ваше тело также получает благотворное воздействие; когда вы полны злобы, в вашем организме вырабатывается гормон, вызывающий беспокойство. Возможно, именно в этом заключается физиологическая основа пословицы «добро вознаграждается добром, а зло — злом».

Ещё более интересно то, что доброта имеет «эффект домино». Люди, которым когда-то помогли, с большей готовностью помогают другим. Многие психологи помогают людям именно потому, что сами когда-то оказались в сложной психологической ситуации и получили помощь от других, поэтому теперь они тоже хотят помогать другим.

Независимо от того, сможете ли вы действительно помочь другому человеку, сам процесс оказания помощи — это способ почувствовать счастье и радость.

Так как же доброжелательные поступки приносят нам радость? Здесь есть много небольших хитростей, которые улучшают наше настроение, и это также связано с нашим характером.

1. Улыбка заразительна!

Дружелюбные поступки часто заставляют людей улыбаться. Подумайте: когда кто-то дарит вам теплую улыбку, разве вы не улыбаетесь в ответ?

В нейробиологии существует теория, которая объясняет это так: когда вы видите, что другой человек проявляет какую-то эмоцию, ваш мозг автоматически имитирует эту эмоцию, как будто вы сами испытываете то же самое.

У вас когда-нибудь было такое: вы видели, как смеется другой человек, и сами не могли сдержать улыбку? Тогда подарите другим приятный сюрприз своей улыбкой и передайте им радость!

2. Исправляйте ошибки, чтобы улучшить настроение

Этот механизм подражания также позволяет нам перенимать негативную энергию других людей, в результате чего мы начинаем чувствовать себя подавленными.

Особенно явно это проявляется в отношении близких нам людей, поскольку в нашем мозге их образ и наш собственный образ физиологически пересекаются.

Совершая добрые поступки и поднимая настроение тем, кто грустит, мы сами начинаем чувствовать себя намного лучше. Мы осознаем, что поступили правильно, и испытываем чувство облегчения и радости. Особенно ярко этот эффект проявляется в отношении близких нам людей, однако он применим и к решению гуманитарных проблем, таких как бедность и изменение климата.

Участвуя в благотворительных акциях, направленных на решение этих проблем, мы наполняемся положительной энергией, и это также улучшает наше настроение.

3. Заводите друзей, чтобы почувствовать радость

Дружелюбные поступки дают нам бесчисленные возможности для установления и развития отношений с другими людьми. Например, тщательно подобранный подарок для другого человека, даже если это всего лишь чашка кофе, может укрепить дружбу и одновременно поднять настроение самому себе.

Точно так же участие в благотворительных акциях даёт нам возможность установить связи с людьми со всего мира, например, улучшая жизнь других людей с помощью пожертвований. Став волонтером, мы расширяем свой круг общения, знакомясь с другими волонтерами или с теми, кому оказываем помощь.

4. Показать миру, что я хороший человек

Большинство людей хотят быть хорошими людьми, поэтому доброжелательные поступки помогают нам создать образ доброго человека и позволяют гордиться собой.

Недавнее исследование показало, что даже дети, только поступившие в первый класс, понимают: быть хорошим человеком позволяет чувствовать себя «лучше и полнее» и приносит счастье.

Когда мы сочетаем доброжелательные поступки со своими интересами и увлечениями, этот эффект усиливается и может даже придать нашей жизни больше смысла. Например, любители животных могут спасти птичку; ценители искусства — пожертвовать деньги галерее; учителя на пенсии — стать волонтерами в внешкольных программах. Исследования показывают: чем сильнее люди идентифицируют себя с организацией, в которой занимаются волонтерством, тем большее удовлетворение они испытывают.

5. Доброта взаимна

Исследования, посвященные доброте, показывают, что взаимность является важной мотивацией для проявления доброты, то есть «ты делаешь мне добро, я делаю добро тебе». Такая отдача может быть как прямой, так и косвенной.

Возможно, вы помните, что в прошлый раз, когда вы помогли кому-то, этот человек впоследствии, возможно, помог вам. Если в команде есть человек, который ведет себя дружелюбно, то и остальные члены команды становятся более дружелюбными, и это улучшает настроение всех.

Представьте себе: если вы испекли пирог для коллег по офису, и этот поступок был всеми оценен по достоинству, то в дальнейшем каждый месяц кто-то, возможно, будет приносить

пирог, чтобы поделиться с остальными. Таким образом, у вас будет гораздо больше возможностей съесть пирог, чем раз, когда вы его испекли.

И это ещё не всё. Добрые поступки поднимают настроение, а исследования показывают, что когда у вас хорошее настроение, вы становитесь ещё более дружелюбным.

Доброта важнее честности и правдивости

В Германии перед Второй мировой войной был один неприметный городок, в котором жили два друга, выросшие вместе с детства; их семьи были связаны крепкими узами дружбы. Однако судьбы этих двух семей оказались совершенно разными, потому что одна из них была еврейской.

После прихода к власти Гитлера его антиеврейская политика охватила всю страну. Родители того еврейского мальчика были увезены в концентрационный лагерь; перед отъездом они тщательно спрятали сына в месте, которое, как они полагали, никто не сможет найти.

Друг этого еврейского мальчика заметил, что его приятель не был арестован, и это показалось ему немного странным. Но, хорошо зная своего друга, он быстро догадался, где тот, вероятно, скрывается.

Он тайком нашел укрытие своего еврейского друга, и они играли вместе целый день. Однако, вернувшись домой, он совершил шокирующий поступок — рассказал другим о месте, где прятался его друг.

Вскоре еврейского друга увезли в концентрационный лагерь, где его заставили работать помощником охранника, и он каждый день подвергался жестоким издевательствам. К счастью, его не убили, потому что в тот самый момент прибыли союзные войска.

Спустя некоторое время друг, который его предал, предстал перед судом.

Еврейский друг спросил его: «Почему ты меня предал?»

Тот в удивлении ответил: «Разве я тебя предал? Это просто недоразумение».

Еврейский друг возразил: «Ты же прекрасно знаешь, что именно ты сообщил нацистам о моем укрытии. Именно из-за этого меня арестовали и подвергли унижениям».

Тот парень рассмеялся: «Но ты же еврей, и ты прятался именно там. Это же факты, почему я не могу об этом говорить? Я говорил только правду, я просто говорил то, что есть на самом деле, я всегда гордился своей честностью и прямоотой. И именно из-за этого ты меня несправедливо обвинил. Разве в этом мире больше нет справедливости?»

Услышав это, судья возмущенно воскликнул: «Это полная чепуха! Ты прекрасно знал, что, если раскроешь укрытие своего друга, его ждёт смерть! И его смерть — не его вина, а результат твоего решения служить злу! Твоя мнимая честность и прямота на самом деле — лишь маскировка твоей злобной натуры. Ты совершил столь жестокий поступок, но не испытываешь ни капли раскаяния, и это доказывает, что добро в твоём сердце полностью исчезло».

В заключение судья сказал: «Среди всех ценностей достоинство жизни — самая благородная. Твоя так называемая честность и прямота — не что иное, как презрение к достоинству жизни и оскорбление драгоценной дружбы. В эпоху зла те, кто пренебрегает жизнью и дружбой, являются злодеями».

Доброта сложнее, чем ум, и важнее

Когда я был ещё ребёнком, лето я всегда проводил на ферме у бабушки и дедушки в Техасе. Я помогал чинить ветряную мельницу, делать прививки коровам и занимался другими хозяйственными делами. Каждый день после обеда мы смотрели мыльные оперы, особенно сериал «Наши годы».

Мои дедушка и бабушка были членами клуба автотуристов — группы людей, путешествующих на прицепах-дачах Airstream по США и Канаде. Каждые несколько лет я тоже присоединялся к ним. Мы прицепляли прицеп к дедушкиному автомобилю и присоединялись к грандиозному каравану из более чем 300 путешественников на Airstream.

Я любил своих дедушку и бабушку, восхищался ими и искренне с нетерпением ждал этих путешествий. В одну из таких поездок, когда мне было около десяти лет, я, как обычно, сидел на задней скамейке, дедушка вел машину, а бабушка сидела рядом с ним и курила. Я ненавидел запах сигарет.

В том возрасте я искал любой повод, чтобы что-нибудь посчитать или поразмышлять: я подсчитывал расход топлива, расходы на продукты и прочие мелочи. Я слышал одну рекламу о курении — подробностей не помню, но суть была в том, что каждая затяжка сокращает жизнь на несколько минут, примерно на две. В любом случае, я решил провести для бабушки небольшой расчет.

Я подсчитал, сколько сигарет бабушка выкуривает в день, сколько затяжек делает из каждой и так далее, а потом с удовлетворением пришёл к вполне разумной цифре. Затем я ткнул пальцем в голову бабушке, сидевшей впереди, похлопал её по плечу и с гордостью объявил: «За каждые две минуты курения ты теряешь девять лет жизни!».

Я ясно помню, что произошло дальше, и это было для меня неожиданностью. Я надеялся, что благодаря своей сообразительности и навыкам арифметики заслужу их одобрение, но этого не случилось. Напротив, бабушка разрыдалась, а я, сидя на заднем сиденье, был в полном замешательстве. Дедушка, который до этого молча вел машину, остановил автомобиль на обочине. Он вышел, подошел, открыл заднюю дверь и жестом показал мне, чтобы я вышел.

Я что-то натворил? Мой дедушка был мудрым и спокойным человеком, он никогда не злился на меня — неужели это будет первый раз? Или он заставит меня вернуться в машину и извиниться перед бабушкой? Я никогда раньше не сталкивался с подобной ситуацией и не знал, что будет дальше. Мы стояли рядом с автофургоном. Дедушка посмотрел на меня, помолчал минуту, а затем мягким и спокойным тоном сказал: «Джефф, однажды ты поймёшь, что быть добрым сложнее, чем быть умным(it's hard to be kind than clever)».

Во многих крупных компаниях Европы и Америки, особенно в финансовых организациях или юридических фирмах, где приходится много общаться с людьми, последним этапом при приеме на работу является ужин с боссом. Знаете ли вы, что этот ужин — дело не такое простое? Это настоящий «ужин в Хунмэне»: если вы поведете себя хорошо, предложение о работе вам гарантировано; если же нет — все ваши предыдущие усилия пойдут насмарку. Ведь во время этого ужина оцениваются ваши манеры, поведение за столом, коммуникативные навыки и многие другие качества. Некоторые руководители особенно любят подшучивать над людьми и специально устраивают небольшие тесты. Например, они заранее договариваются с официантом, чтобы тот намеренно подал вам не то блюдо, а затем наблюдают за вашей реакцией. Если вы не заметили ошибку или заметили, но ничего не сказали, вас, скорее всего, отсеют. Точно так же, если вы, обнаружив ошибку, начнете громко кричать и устраивать скандал, о предложении о работе можно забыть.

Говоря о пробуждении человека, я считаю, что для этого необходимы два условия: ум и доброта. Если ты умен, ты сможешь разглядеть большинство обманов в этом мире, и, обладая

достаточной информацией и данными, тебе будет нелегко поддаться обману. А еще — доброта: если ты способен сопереживать чужому страданию, то поймешь, в чем заключается разница между добром и злом в этом мире.

Мне особенно нравится высказывание Романа Роллана: «Помимо доброты, я не признаю никаких других признаков превосходства над другими». Я считаю, что люди с добрым сердцем пробуждаются раньше всех и легче всего, потому что они способны сочувствовать чужой боли; когда они понимают причины этой боли, они начинают ненавидеть тех, кто её причиняет. И наоборот, безразличные и бездушные люди игнорируют справедливость и становятся невежественными.

Наши действия, как правило, начинаются ещё до того, как мы до конца понимаем суть дела. Особенно это касается важных решений: мы приступаем к действиям, не имея полного представления о ситуации, ведь невозможно ждать, пока всё станет совершенно ясно.

, помогает нам принимать правильные решения.

Некоторые считают, что слова Безоса — это просто морализаторство: ум и доброта — это две разные вещи, и когда тебе не хватает ума, чтобы что-то сделать, доброта тебе не поможет. Особенно в сфере бизнеса говорить о доброте бессмысленно. Но есть и те, кто полагает, что доброта и ум на самом деле внутренне связаны: доброта, казалось бы, представляет собой нечто вроде отношения, но на самом деле является особым способом познания.

Будь то слова Безоса «доброта важнее умности» или девиз Google «не делай зла», на самом деле это не просто моральные утверждения, а утверждения, касающиеся познания. Какова же связь между моралью, особенно добротой, и познанием?

Я согласен с точкой зрения профессора У Бофана: доброта важнее умности, потому что доброта подсказывает, как следует поступать, а ум — нет. Если ваш ум подсказывает, что-то можно сделать, но ваша совесть говорит, что этого делать не следует, то не делайте этого; и наоборот, если ваш ум считает, что-то невозможно, но ваша совесть говорит, что это нужно сделать, то делайте это. Если совесть человека способна контролировать его ум, он будет творить добро; если же ум человека способен контролировать его совесть, он может совершать зло.

Дети, которые заботятся о других, в будущем добиваются большего успеха

В журнале «The Atlantic» была опубликована интересная статья, посвящённая тому, почему у американской молодёжи ослабевают такие качества, как доброта и забота о других, а также тому, что дети, проявляющие любовь к окружающим, имеют больше шансов добиться успеха во взрослой жизни.

Автор статьи, Адам Грант, профессор менеджмента в Уортонской школе бизнеса и автор бестселлеров по образованию, хотя и сосредоточивает внимание на американском обществе, его педагогические идеи и методы актуальны для родителей во всем мире.

Немного пугающим является тот факт, что наше общество действительно переживает тенденцию «упадка доброты», что подтверждается научными исследованиями. Например, одно психологическое исследование показало, что с 1979 по 2009 год у американских студентов постепенно снижалась забота и беспокойство о несчастных людях или тех, кто подвергается несправедливому обращению. Исследователи обнаружили, что за эти 30 лет у американских студентов значительно снизились уровень эмпатии и способность смотреть на ситуацию с точки зрения другого человека.

Но это ещё не всё: психологи обнаружили, что по сравнению с предыдущим поколением современная молодёжь реже считает себя обязанной предпринимать действия, чтобы помочь другим. Многие представители поколения «после 95-го» считают, что помогать другим — это, конечно, хорошо, но это не то, что они обязаны делать. В реальной жизни такое мышление проявляется в том, что молодые люди «после 95-го» реже делают пожертвования в благотворительные организации и с меньшим энтузиазмом относятся к благотворительности.

Какие же факторы стоят за этим явлением? Может быть, это связано с социальным неравенством, из-за которого молодые люди стали циничными? Или, как мы упоминали в начале, социальное давление в США слишком велико, и у молодых людей просто не остается сил заботиться о других?

Адам Грант считает, что суть проблемы на самом деле заключается в образовании. Методы воспитания, применяемые родителями, не поощряют развитие у детей доброты. Если спросить родителей, что для них самое важное в их детях, 90 % ответит, что они хотят, чтобы их дети выросли заботливыми людьми. Но если спросить детей: «Как вы думаете, что для ваших родителей в вас самое важное?», 81 % ответит, что, по их мнению, родители больше ценят их достижения и счастье.

Это может заставить вас подумать: «Американцы такие лицемеры! Лучше бы они прямо признали: достижения и счастье ребенка, конечно же, важнее всего». Поступление в вуз, карьерный рост, доход и даже брак зависят от того, сможет ли ребенок добиться успеха в жизни. Если требовать от него только доброты и заботы о других, как он сможет выжить в обществе?

В этом есть смысл, но Адам Грант в своей статье поднимает вопрос, заслуживающий нашего внимания: действительно ли те дети, которые в краткосрочной перспективе демонстрируют отличные результаты или придают большое значение достижениям, в долгосрочной перспективе будут более успешными, чем другие?

Не обязательно. Многие исследования показывают, что на самом деле те дети, которые с детства были добрыми и заботливыми, с большей вероятностью достигнут успеха во взрослой жизни. Адам Грант приводит несколько примеров:

1. Мальчики, которых воспитатели в детском саду оценивали как готовых помочь другим, через 30 лет зарабатывали больше.

2. Ученики, показавшие лучшие результаты в средней школе, не были лучшими по успеваемости в начальной школе. Но у них была одна общая черта: их учителя третьего класса

отмечали, что эти дети больше всего любили помогать другим. То есть, если ты уже в третьем классе любил помогать другим, то в средней школе ты, скорее всего, будешь учиться лучше.

3. Если спросить ребенка: «Как ты думаешь, что для твоих родителей важнее всего?», то те дети, которые считают, что родители больше ценят хороший характер, чем оценки, лучше учатся в школе и реже нарушают правила.

Эти результаты исследований могут удивить, но, если хорошенько подумать, в них есть смысл: мы все знаем, что добро всегда вознаграждается.

Поэтому, чтобы добиться успеха, человек не может действовать в одиночку — ему необходимо интегрироваться в социальную сеть. Если вы добры и готовы помогать другим, у вас будет больше друзей, ваш кругозор расширится, а ваш настрой станет более позитивным и оптимистичным. Доброта не заменяет успеха, но она создает для нас среду, способствующую успеху.

Хорошо, давайте теперь поговорим о двух известных личностях, именах которых мы все хорошо знакомы: Юй Миньхун и Ху Ши, выпускники Пекинского университета.

У Юй Миньхуна есть одна фраза, которая особенно трогает: «Где же в жизни нельзя сочинить стихотворение?» Проще говоря, кто бы вы ни были и чем бы ни занимались, вы всегда можете помочь другим. Например, он сам в детстве рос в бедной семье, но очень любил трудиться и помогать людям. Он был первым по скорости посадки риса и первоклассным трактористом — все это благодаря влиянию его родителей.

В то время его успеваемость в учебе не выделялась, его даже не замечали. Но он понимал: чтобы привлечь к себе внимание, нужно действовать. Поэтому с первого класса начальной школы он взял на себя обязанность убирать в классе. Поступив в Пекинский университет, он каждый день носил воду в общежитие, относясь к этому делу со всей серьезностью, как к спортивным тренировкам.

В конце концов, эта его привычка не осталась незамеченной, и она прочно укоренилась в сердцах окружающих. Иногда, когда он забывал набрать воду, однокурсники спрашивали: «Почему ты ещё не пошёл за водой?» Он никогда не считал это тяжёлой работой, напротив, считал это своим долгом — в этом и заключается смысл помощи другим.

Он верил, что добрые дела всегда вознаграждаются — может быть, сейчас, а может быть, через десять лет. Если ты делаешь добро и сразу ждешь вознаграждения, то ты мелочный человек. Делай добро, не ожидая ничего взамен, и вознаграждение придет само собой.

Спустя много лет, когда он захотел найти партнеров, он отправился в США и Канаду, чтобы разыскать своих старых однокурсников из. Он был очень щедр и хотел, чтобы они поняли: в Китае тоже можно зарабатывать деньги. Но причиной, по которой они вернулись, стало то, что он четыре года подряд подметал для них пол и носил воду. Они знали, что у него такой характер, и верили, что он не заставит их страдать.

Рассказав о Юй Миньхуне, давайте поговорим о его старшем товарище по Пекинскому университету Ху Ши, который также был человеком с добрым сердцем. Он любил помогать бедным студентам, выписывая им чеки на покрытие жизненных нужд, и даже относился к другим как к своим старшим родственникам.

Помню, когда Линь Ютанг уехал учиться в США, он испытывал серьезные материальные затруднения и обратился в Пекинский университет с просьбой о выделении средств на проживание. Ху Ши, высоко оценив его, стал ежемесячно перечислять ему 40 долларов от имени университета, что в значительной степени решило его материальные проблемы. Позже Линь Ютанг стал профессором Пекинского университета, и в этом большую роль сыграл его благодетель Ху Ши.

Ху Ши всегда помогал людям — не только материально, но и в плане знаний, и даже в формировании жизненных ценностей. Он всегда заботился о других и действовал так, чтобы помочь им. Несмотря на то, что его личная жизнь была несколько беспорядочной, он оставался

уважаемым джентльменом и человеком высочайших нравственных качеств. Своими действиями он спас свою страну, а его подход к жизни и поведению стал ориентиром для Нового культурного движения.

Эти два примера показывают нам, что независимо от нашего положения в жизни мы всегда можем найти способ помочь другим, если только у нас есть такое желание.

Глава 2. Все они — добрые люди

Человеческая природа изначально добра или зла?

Жизнь известного французского писателя Мопассана была поистине драматичной. Хотя он прожил на свете всего 43 года, его жизнь напоминала насыщенный сценарий кинофильма: все те, казавшиеся тяжелыми испытаниями, превратились в его произведениях в истории, над которыми можно размышлять бесконечно. Его жизнь также придала миру литературы много красок.

Роман «Масляная шарика» стал бестселлером сразу после выхода в свет. Этот роман, действие которого разворачивается на фоне франко-прусской войны, словно зеркало отражает светлые и тёмные стороны человеческой натуры, раскрывая истинное лицо людей в переплетении равнодушия и эгоизма.

Главная героиня книги, проститутка по имени «Шип», несмотря на своё низкое социальное положение, вызывает искреннее восхищение своей добротой и мужеством. Столкнувшись с агрессией прусских солдат, она без колебаний выступила в защиту достоинства своей родины, в то время как те «благородные» люди, которые громко заявляли о своей патриотичности, осмеливались совершать постыдные поступки лишь за спиной. «Янчжицю» пожертвовала своим телом ради мира своих товарищей, но в ответ получила от них презрение и отвержение — такова сложность человеческой натуры.

Чжан Айлин однажды сказала, что верит в людей, но не верит в человеческую природу. Эти слова очень глубоки, ведь на протяжении всей истории человечества существовали две противоположные точки зрения на человеческую природу. Одни считают, что в душе человека есть тёмная сторона, а другие — что человеческая природа изначально добра.

Представителем такого оптимизма является Руссо, автор книги «Эмиль», в которой он заимствовал слова древнегреческого философа Сенеки: «Мы рождены добрыми, и если только захотим исправиться, то, естественно, получим помощь». Эти слова можно назвать квинт-эссенцией всей книги. Для таких оптимистов, как Руссо, человеческая природа изначально добра, и, реформировав общественный строй и обеспечив всеобщее образование, мы сможем создать прекрасный мир.

Такие оптимистичные идеи получили широкое признание после эпохи Просвещения. Например, в 1965 году трое американских студентов, находясь под влиянием этого оптимизма, основали в штате Колорадо экспериментальную общину под названием «Утопия Фоллс».

Основная идея «Фолл-Сити» заключалась в том, что человеческая природа изначально добра и что сообщество может процветать и развиваться без ограничений со стороны закона. Поначалу люди помогали друг другу, все деньги вкладывались в общий фонд, что привлекало множество людей. До тех пор, пока к ним не присоединился некто по имени Пит-Кролик: он не работал и не вносил деньги, но никто не осмеливался его критиковать, поскольку это противоречило принципу «Фолл-Сити» — любви.

Питер Кролик также устроил грандиозный праздник, который привлек огромную толпу посторонних людей. Их поведение было совершенно неконтролируемым: повсюду наблюдались случаи употребления наркотиков и сексуальной распущенности, что в итоге привело к тому, что «Утопия Лок-Сити» обернулась настоящей катастрофой.

Почему утопия «Города Любви», наполненная любовью, потерпела крах? Потому что в душе каждого человека есть тёмная сторона. Закон призван выявлять эту тёмную сторону и поддерживать общественный порядок с помощью наказаний. Хотя мораль и религия также

могут влиять на поведение людей, они действуют изнутри, тогда как закон сдерживает тёмную сторону человеческой души с помощью внешних наказаний.

Некоторые, как мы слышали, считают, что человеческая природа добра, а другие полагают, что она зла. Однако есть и те, кто утверждает, что ни то, ни другое неверно: по их мнению, человек подобен чудовищу, в котором сосуществуют и доброта ангела, и злость дьявола.

Например, мы все слышали историю о «падшем ангеле» Люцифе из Библии, верно? Люциф изначально был самым близким ангелом Бога, но позже возглавил восстание, порвал с Богом и в конце концов был изгнан Богом из рая, превратившись в того самого дьявола, которого все знают — Сатану. Этот «падший ангел» на самом деле является образной метафорой, которая говорит нам о том, что человеческая природа не является чем-то неизменным и статичным, а подвержена влиянию окружающей среды. Иногда для того, чтобы превратиться в демона, достаточно одного мгновения — это и есть так называемый «эффект Люцифера».

Название «эффект Люцифера» было введено профессором Стэнфордского университета Филиппом Зимбадо. Он — выдающийся ученый, бывший председатель Американской психологической ассоциации, который также провел известный и одновременно спорный психологический эксперимент — «Стэнфордский тюремный эксперимент», о котором слышали многие. Он построил в университете имитацию тюрьмы и набрал 24 психически здоровых человека, которые разделились на группы тюремных охранников и заключенных. Те студенты, которые в обычной жизни были вежливыми и воспитанными, в процессе исполнения роли тюремных охранников быстро изменили свой характер, превратившись в жестоких деспотов. Они прибегали к самым разным методам, чтобы мучить добровольцев, игравших роль заключённых, а те «заключённые», которые поначалу яростно сопротивлялись, под давлением «тюремных охранников» становились всё более покорными. Эксперимент, который изначально планировалось проводить две недели, пришлось прекратить уже через шесть дней.

Этот эксперимент является классическим примером, демонстрирующим переход человеческой природы от добра к злу. Несомненно, он нанёс значительный ущерб участникам, что вызвало множество этических критических замечаний. Однако, если отбросить эти споры в сторону, благодаря этому эксперименту мы действительно увидели зло, заложенное в человеческой природе. Этот эксперимент подобен тревожному звонку, напоминающему нам, что ни в коем случае не следует слишком оптимистично смотреть на человеческую природу и что мы должны всегда быть начеку, чтобы не упустить того дьявола, который таится в глубинах человеческой души.

Наряду со Стэнфордским тюремным экспериментом известен эксперимент, проведённый американским психологом Стэнли Милграмом. Этот эксперимент называют «экспериментом с электрошоком» или «экспериментом по послушанию», и его результаты действительно вызывают дрожь.

Действие этого эксперимента разворачивается в Йельском университете в 1963 году, когда Милграм был ещё начинающим ассистентом-преподавателем в Йеле. Почему же он решил провести этот эксперимент с электрошоком, который впоследствии вызвал столько споров? Изначально его целью было изучить, насколько сильно люди подчиняются приказам и авторитету. Эта идея возникла у него после того, как два года назад он наблюдал за судебным процессом над нацистским военным преступником Адольфом Эйхманом. Эйхман был одним из главных деятелей нацистской Германии и одним из главных инициаторов «окончательного решения» по вопросу Холокоста, но во время суда он упорно утверждал свою невиновность, заявляя, что «просто выполнял приказы».

И Эйхман — не единичный случай: ещё во время Нюрнбергского процесса многие нацисты, причастные к массовому истреблению евреев, заявляли, что просто выполняли приказы вышестоящих. В связи с этим критик Ханна Арендт выдвинула концепцию «банального зла». По её мнению, такие злодеяния, как Холокост, совершаются обычными людьми, такими же,

как вы и я, которые отказались от права на самостоятельное мышление и превратились в роботов, слепо выполняющих приказы.

Однако действительно ли эти военные преступники были лишь невинными исполнителями приказов? Милграм хотел разобраться в этом вопросе. Сначала он полагал, что такое слепое подчинение приказам, возможно, связано с национальным характером немцев и является продуктом определённой культурной среды. Чтобы проверить эту гипотезу, он разработал специальный эксперимент по подчинению, пытаясь выяснить, какие факторы влияют на человека, когда он выполняет приказы? Или, иными словами, какие факторы увеличивают или уменьшают степень подчинения человека?

Конкретный ход эксперимента был следующим: были найдены несколько добровольцев, которые играли роль учителей, а затем им предлагалось наказывать «учеников», дававших неправильные ответы, электрическими разрядами. Напряжение варьировалось от 15 до 450 вольт, всего было 30 ступеней, при каждом переходе на следующую ступень напряжение увеличивалось на 15 вольт. Чем больше, тем сильнее был разряд. Однако на самом деле все эти «ученики» были заранее подготовленными актёрами, сидящими на электрическом стуле в соседней комнате. В ходе эксперимента они намеренно давали неправильные ответы, а после «поражения током» специально кричали от боли, стучали по стенам или притворялись, что теряют сознание, и добровольцы могли слышать их реакции.

Перед началом эксперимента Милграм предсказал, что «только крайне небольшое число „больных“ людей будет наносить другим сильные электрошоки». Однако результаты эксперимента поразили его. Хотя эти добровольцы обычно выражали несогласие с продолжением электрошоков, услышав мучительные крики «учеников», и даже хотели выйти из эксперимента, но когда ведущий эксперимента явно требовал продолжить, большинство добровольцев продолжали эксперимент.

В итоге все участники нанесли удары током напряжением выше 240 вольт, 87 % — выше 300 вольт, а 65 % — максимальное напряжение, то есть 450 вольт. Подчиняясь приказам, они крайне жестоко наказывали студентов, дававших неправильные ответы. В ходе эксперимента большинство добровольцев проявляли беспокойство, страх, нежелание или гнев, но небольшая часть из них вела себя особенно хладнокровно.

Этот эксперимент вызвал бурные дискуссии: люди внезапно осознали, что добро и зло в человеке не являются полностью противоположными и несовместимыми понятиями. Под давлением безжалостного авторитета обычный человек может совершить ужасающие поступки. По словам Милграма: «Если приказ отдан авторитетным лицом, независимо от его содержания и того, соответствует ли он совести, большинство людей подчинятся».

Нацисты не были прирождёнными убийцами, но из-за слепой преданности лидеру они в конечном итоге все стали виновниками геноцида. Писатель Воннегут однажды сказал: «Если бы я родился в Германии, то, возможно, стал бы нацистом, избивающим повсюду евреев, цыган и поляков, и даже в этом случае я бы по-прежнему считал себя хорошим человеком».

И Стэнфордский тюремный эксперимент, и Йельский эксперимент с электрошоком показывают нам, что поведение человека легко подвергается влиянию окружающей среды. Иногда моральные и рациональные ориентиры перестают действовать, человек теряет себя, утрачивает способность к ценностным суждениям и превращается в человека, которого не узнает даже он сам. На самом деле мы не так сильны, как нам кажется, и не всегда можем полностью контролировать себя. Поэтому предотвращение появления неблагоприятных институциональных условий является необходимым условием для того, чтобы ангелы не превращались в демонов.

Когда мы говорим о психологических экспериментах, мы, по сути, наблюдаем, какие психологические динамики и модели поведения проявляют люди в определённых ситуациях. Благодаря этим экспериментам мы осознаём, что в человеческой природе одновременно заложены семена добра и зла, и переход от одного к другому часто зависит от окружающей среды и инди-

видуальных особенностей. Иногда люди могут стать безжалостными из-за чрезмерного подчинения авторитету, но в то же время они могут проявить свою добрую сторону благодаря способности сопереживать. Поэтому нам нужно больше тренировать свою способность сопереживать.

Зачастую грань между добром и злом пролегает всего в мгновении. Как мы уже говорили, ангел может превратиться в демона, но разве человек не может из злого стать добрым? Известный ученый Стивен Пинк в своей книге «Добрый ангел человеческой природы» приводит множество фактов, доказывающих, что развитие человеческого общества на самом деле идет в сторону добра.

В книге «Эксперименты над человеческой природой» автор также утверждает, что «в больших группах доброжелательность людей не вызывает сомнений»; он считает, что эта доброжелательность проистекает из способности, называемой «эмпатией». Как же нам следует относиться к добрым поступкам людей, или, иначе говоря, к альтруистическому поведению? В научных кругах этот вопрос вызывает некоторые споры: некоторые учёные считают, что альтруистическое поведение также обусловлено определёнными эгоистическими мотивами, такими как стремление заслужить уважение окружающих, наладить связи или избежать чувства вины и т. д.

Однако когда способность людей к эмпатии пробуждается, они могут глубоко прочувствовать чужое страдание и беспокойство; в этот момент они помогают другим не из эгоизма, а искренне желая принести им пользу. Поэтому нам следует больше доверять человеческой природе.

Возможно, как говорится в песне «Сколько раз на земле»: трудности в жизни призваны не вывести нас из себя, а, напротив, сделать нас более спокойными.

Сопереживание и отказ от чувства превосходства

Однажды британская королевская семья устроила большой ужин в честь одного из местных лидеров из Индии. Ужин проходил в Лондоне, и его вел герцог Виндзорский, который в то время ещё был «наследником престола».

В течение всего ужина все прекрасно проводили время: каждый был занят разговорами с соседями по столу и тостами.

Когда банкет подходил к концу, официанты принесли каждому гостю тарелку с водой для омовения рук. Индийский гость принял эту воду за питьевую и, не стесняясь, за один присест выпил всю воду из тарелки. Эта сцена ошеломила сидевших рядом британских аристократов.

Однако герцог Виндзорский сохранил полное самообладание: он не только продолжил весело беседовать с гостями, но и поднял стакан с водой для омовения рук, стоявший перед ним, и выпил его залпом.

Увидев это, все последовали его примеру, и неловкая атмосфера мгновенно рассеялась благодаря доброжелательности герцога Виндзорского.

У каждого человека свой ограниченный взгляд на мир, и мир, который вы видите, может не совсем соответствовать реальности. Если вы не можете поставить себя на место других и почувствовать то, что они чувствуют, то, по крайней мере, сохраняйте доброжелательность и мягкость, не будьте всегда самоуверенными.

Современные люди всегда любят выставить напоказ свою «широкую кругозор», боясь, что окружающие не заметят, насколько они опытни. Как сказал господин Линь Ютанг, некоторые просто обожают хвастаться: при встрече с кем-либо рассказывают, сколько у них друзей из аристократии; когда кто-то спрашивает дорогу, ведут себя высокомерно и невежливо; на встречах с друзьями хвастаются своими литературными достижениями, а в разговоре с людьми используют любую возможность, чтобы продемонстрировать свой талант.

Некоторые, не видя настоящего мира, ошибочно полагают, что их нынешняя жизнь — лучшая из возможных, забывая о том, насколько велик мир. Быть «искушенным» — это не значит возвышаться над жизнью богатых и влиятельных, и не значит блистать в высшем обществе, а значит сохранять спокойствие и самообладание среди роскоши и оставаться хладнокровным в трудностях. Нам нужно видеть мир во всей его полноте, а не только с поверхности.

Когда вы осознаете непостоянство вещей, вы перестанете слишком выпячивать себя. Сегодня вы, возможно, сияете ярче всех, а завтра всё может измениться; когда вы понимаете непостоянство, вы не будете слишком печалиться. Сегодня небо может быть затянуто тучами, а завтра — проясниться; когда вы понимаете, что успехи и неудачи постоянно сменяют друг друга, вы сможете принять все изменения и сохранить душевное спокойствие.

Попробуйте очистить свой ум, чаще ставить себя на место других, смотреть на проблемы с другой точки зрения и больше учитывать чувства окружающих. Только выйдя за пределы своего маленького мира и взглянув на ситуацию глазами других, мы сможем по-настоящему понять их чувства.

Цай Кан-юн однажды рассказал об одном случае из своего детства. Его семья была бедной, и однажды он пошел на обед в богатую семью. Там он впервые попробовал акульки плавники и спросил маму: «Мама, мама, что это такое? Почему это так вкусно?» Еще до того, как мама успела придумать, что ответить, хозяин дома с улыбкой сказал: «А, это лапша.» Взрослея, Цай Кан-юн бывал на многих банкетах и заметил, что многие хозяева любят хвастаться тем, насколько редки ингредиенты и насколько они дороги, как будто это какой-то символ статуса. Побывав во многих местах, он наконец понял, с каким вниманием к нему отнеслась та незнакомая хозяйка.

Доброта — это выбор, а ещё — упорство

Артур Бус, молодой афроамериканец из США, оказался в суде по обвинению в краже. В тот момент он скрестил руки на груди, выглядя совершенно безразличным. Судья, рассматривавшая его дело, спросила: «Ты учился в средней школе «Артур Бус»? Артур Бус ответил: «Да, верно». И тут он обнаружил поразительный факт — судья оказалась его одноклассницей по средней школе.

Он воскликнул от удивления, но тут же осознал, в каком положении оказался, и его голос задрожал: «О, Боже мой, Боже мой, Боже мой». На его лице в мгновение ока промелькнули самые разные сложные выражения: удивление, раскаяние, неконтролируемый плач, и неловкое оцепенение. Такого не смог бы сыграть ни один киноактёр.

Вся эта сцена была запечатлена в коротком 55-секундном видео: Артур то и дело вытирал слёзы, то закрывал лицо ладонями, то обхватывал голову руками, не зная, что делать, словно озорной ребёнок, которого поймали с поличным.

Больше всего меня тронули слова судьи: «Мне очень грустно видеть тебя в таком состоянии. Я всё время думала: как у тебя сложилась жизнь? В средней школе ты был таким добрым, самым замечательным ребёнком в нашем классе. Помню, мы даже вместе играли в американский футбол. Видеть тебя таким сейчас — это действительно очень больно». Артур слушал, не в силах сдержать рыданий.

Судья продолжила: «Мистер Бус, я надеюсь, что вы исправитесь, и желаю вам удачи». Затем она снова улыбнулась и добавила: «Самое печальное в том, что мы все постарели».

Я твёрдо убеждён, что милосердие судьи сильнее любого наказания. Человеку всегда нужен выход для своих эмоций. В этот момент судья сыграла именно эту роль.

Я не хочу здесь произносить речь на тему расовых вопросов, и я не могу сказать, как Лао-цзы: «Небо и Земля не милосердны, они относятся ко всем существам как к соломенным собакам; мудрецы не милосердны, они относятся к народу как к соломенным собакам». Я не совсем согласен с такой интерпретацией. «Небо и Земля не милосердны» и «Святой человек не милосерден» — на мой взгляд, лучше интерпретировать как «не проявляют пристрастия». То есть Небо, Земля и Святой человек относятся ко всему сущему справедливо, без пристрастия и без дискриминации.

В 55-секундном видео чернокожий мужчина повторяет: «О, Боже мой. Боже мой». Я верю, что в этот момент Бог для него — это именно тот судья, который сидит перед ним. Я верю, что в этот момент он глубоко раскаялся, испытывая чувство вины и сожаления.

Жизнь тяжела, но иногда в ней случаются чудеса. Одна улыбка, один вопрос, одно доброе напоминание — и всё можно начать сначала. Я верю, что Артур обязательно справится. Ведь он услышал слова судьи: «Больше всего нас огорчает то, что мы все состарились».

Эти слова вызывают одновременно теплое и жестокое чувство, и каждый из нас, услышав их, задумывается.

Судьбы всегда разные: из одной и той же школы один стал судьёй, а другой — преступником. Когда-то они оба были добрыми. Однако тот, кто не придерживается доброты, в конце концов предаёт её, начинает испытывать отвращение к обществу и становится высокомерным. К счастью, у него был одноклассник, который нанёс ему сильный удар.

У этой истории есть и продолжение. Когда Артур Бус вышел из тюрьмы, судья-женщина приехала его встретить. Она даже обняла его и поздравила с обретением свободы. В зале суда я — судья. За пределами суда мы — одноклассники. Где бы я ни был, я всегда остаюсь тем добрым человеком.

Человеческая натура чрезвычайно сложна: доброта, стыд, раскаяние, радость, страх, надежда, отчаяние... Все эти эмоции могут одновременно всплеснуть в душе в одно мгновение. В одном из своих стихотворений я написал: «Остаться верным себе — это не просто слова, а кровавая борьба». В одно мгновение можно стать буддой, а можно — демоном, вот так просто.

Жизнь нелегка, доброта — это выбор, а ещё — упорство.

Четки пропали, а Будда остался

Есть один храм, о котором люди не перестают воспевать, потому что в нём хранится таинственный четки, которые носил сам Будда. Секрет этих четков, помимо старого настоятеля храма, знают только семь тщательно отобранных учеников.

Все эти семь учеников — жемчужины буддийского ордена, и старый настоятель всегда считал, что любой из них достоин принять его наследие и продолжить распространение учения Будды. Однако никто и подумать не мог, что эти таинственные четки внезапно исчезнут. Старый настоятель расспросил всех учеников, просто надеясь, что они вернут четки на прежнее место, пообещав, что не будет никого преследовать, а Будда тоже простит. Однако ученики все покачали головами.

Прошла неделя, но четки по-прежнему оставались без вести. Старый настоятель предложил: «Если кто-то признается, четки останутся у него». Но прошло ещё семь дней, и никто так и не признался. Сердце старого настоятеля наполнилось разочарованием: «Если завтра кто-то захочет остаться, пусть остаётся, в противном случае вы все можете спускаться с горы».

На следующий день шестеро учеников собрали вещи, вздохнули с облегчением и ушли. Только один ученик решил остаться.

Старый настоятель спросил его: «Где четки?» Ученик ответил: «Я их не брал». Старый настоятель спросил: «Тогда почему ты решил остаться?» Ученик сказал: «Потому что я не хочу видеть, как мы раним друг друга из-за подозрений. К тому же четки пропали, но Будда по-прежнему с нами».

Услышав это, старый настоятель улыбнулся, достал из-за пазухи те самые четки, надел их на руку этого ученика и сказал: «Ты умеешь думать не только о себе, но и о других — вот в чём заключается истинное учение Будды». Готовность жертвовать ради других, готовность переносить испытания — это и есть высокое состояние духа, и это мудрость. Так же, как у Са Бэйнана.

В программе «Захватывающее предложение 2» стажёр Ван Сяо сначала не понравился зрителям. Хотя он и был отличником из Стэнфорда, но слишком хвастался, что вызывало у людей дискомфорт. Однако великодушие и юмор Са Бэйнана разрядили эту неловкую ситуацию.

В другой программе, «Вызов невозможному», Са Бэйнань также одним незаметным жестом продемонстрировал свою теплоту и внимательность. Один из гостей перед рукопожатием неуверенно опустил руку в таз с водой, чтобы вымыть её, и Са Бэйнань тут же тоже опустил свою руку в таз, чем тронул и гостя, и зрителей.

Все эти случаи показывают, что Са Бэйнань всегда умеет поставить себя на место других и доброжелательно относится к каждому человеку. Он похож на строку из стихотворения: «Узнав о безграничности мира, он всё равно сострадает зелени травы и деревьев». Это позволяет нам понять, что человек, по-настоящему проникнувшийся сутью жизни, в душе становится более милосердным и лучше понимает, как нужно уважать и доброжелательно относиться ко всему.

Мы живём в обществе, где ценятся закон, человеческие чувства и добродетель

Был один ветеран, бывший морской пехотинец ВМС США, который собирался продать свой дом и переехать в другой штат. На его дом было много претендентов, но в конце концов он выбрал не того, кто предложил самую высокую цену. Мне стало любопытно, и я спросил его, почему. Его ответ заставил меня задуматься. Он сказал, что в семье, купившей его дом, жена — учительница, а муж — полицейский. По соседству живет пожилая женщина, которая уже много лет живет одна, а у соседей напротив — четверо детей. Переезд этой супружеской пары станет благом для всех соседей, поэтому он продал дом именно им, а не тому, кто предложил самую высокую цену. По нашим представлениям, продавая что-либо, всегда нужно получить как можно больше денег, но в истории с продажей дома этим американцем я увидел их внутреннюю доброту. Этого нельзя достичь одним лишь ростом ВВП — это результат накопления культуры и образования.

Говоря об Америке, история У Цзяньмина «Незабываемый американский штраф» стала, можно сказать, известна всем в китайской общине: в канун прошлого Рождества я взял сына Карсона и поехал на Южное побережье покупать рождественские подарки. По дороге домой мы ждали зелёного света на перекрёстке Джамбори под шоссе 405, и сын заметил бездомного у обочины. Он сказал мне: «Сегодня так холодно, да и канун Рождества, давай купим ему гамбургер?» Я согласился, протянул сыну купюру в 10 долларов, и он опустил окно, чтобы исполнить своё желание. Кто бы мог подумать, что, как только я свернул за перекрёсток, за мной подъехала полицейская машина и велела мне остановиться на обочине. Из машины вышел белый полицейский, который, не выслушав моих объяснений, сразу выписал мне штраф за создание препятствий движению.

У сына от обиды сразу покраснели глаза. Я снова и снова утешал его, говоря, что папа подаст апелляцию. Спустя чуть больше месяца я получил извещение из суда с требованием явиться в назначенное время на судебное заседание.

Помню, это было в марте, я как раз вел туристическую группу из Лас-Вегаса в Большой каньон, поэтому пришлось срочно возвращаться. Придя в суд, я повсюду искал того полицейского, который выписал штраф, но не увидел ни одного человека в полицейской форме.

Я про себя обрадовался, подумав, что согласно законам Калифорнии, если полицейский не явится, я автоматически выиграю дело. Но когда судебный секретарь вызвал меня по имени, я понял, что всё обстоит не так, как я предполагал.

Оказалось, что сегодняшнее заседание было судебным разбирательством. Судья предложил мне три варианта. Сначала он спросил, согласен ли я признать штраф, на что я ответил, что нет. Затем он спросил, хочу ли я пройти курсы по правилам дорожного движения, что позволило бы избежать снятия баллов и не повлияло бы на страховку, но я снова ответил отказом. Наконец судья сказал: «Тогда третий вариант — это оспорить штраф в суде в присутствии полицейского, и решение примет суд». Я ответил: «Пусть будет так», и судья сказал: «Хорошо».

Я думал, что слушание состоится в тот же день, но судья сказал, что для этого нужно назначить отдельное время, так как суду необходимо дать полицейскому, выписавшему штраф, время на подготовку. Согласно процедуре, мне нужно было сначала подойти к окошку напротив зала суда и внести штраф в размере 248 долларов. Если я проиграю дело, эти деньги пропадут; если выиграю, суд вернет мне эту сумму.

Таким образом, мы договорились, что слушание по моему делу о нарушении правил дорожного движения состоится 9 мая.

Впервые оказавшись в суде в США и предстоявшей мне встрече с полицейскими, я действительно немного нервничал. В день заседания я прибыл в суд на полчаса раньше. К моменту

начала заседания в зале уже находилось несколько полицейских, а тот полный полицейский, который выписал мне штраф, строго сидел на месте обвинителя. Завершив все регистрационные формальности, я тихо сел на скамью подсудимого.

После того как на большом экране в зале появились мои личные данные, пришла назначенная судом переводчица. Это была красивая женщина, свободно владевшая как китайским, так и английским языками; она была высококлассным специалистом, способным осуществлять синхронный перевод. Проверив мои личные данные, она села рядом со мной и тихо сказала, что мне нужно просто высказывать свою точку зрения, а она будет переводить всё, что я скажу, и не сможет давать мне никаких подсказок. Она напомнила мне, что, отвечая на вопросы судьи, я должен постоянно смотреть на него и не поворачивать голову к переводчице, иначе это будет расценено как неуважение к судье.

Затем началось официальное судебное заседание. Судья, сверяя мои личные данные, начал задавать вопросы. Белолицый полный полицейский и я стояли по разные стороны, словно участники дуэта «эрдуань». Прочитав штрафной талон, предоставленный полицейским, судья спросил меня: «Так ли это?» Я кивнул и ответил: «Да, именно так». Затем он спросил: «Так вы согласны с этим штрафом?» Я покачал головой и ответил: «Нет, я не согласен». Судья спросил: «Почему?» И я привёл три причины:

1. Когда мой сын давал деньги бездомному, начался переход светофора. Если бы я в этот момент резко тронулся с места, это не только напугало бы моего сына, но и могло бы травмировать бездомного, стоявшего у окна машины. Безопасность превыше всего.

2. На том перекрестке было три полосы для поворота налево, я стоял на самой левой из них, и сзади не было других машин, поэтому я не создавал помех движению.

3. Сочельник — это особенная ночь, время, когда люди дарят друг другу тепло и подарки. Мой сын Карсон хотел помочь бездомному — это был его добрый поступок. Если его оштрафуют за этот добрый поступок, боюсь, что это оставит травму моего всего лишь 10-летнего сына.

Как только я закончил говорить, симпатичная переводчица почти мгновенно перевела мои слова — надо сказать, её уровень действительно очень высок. Затем судья снова спросил полного полицейского, правда ли то, о чём я рассказал. Полицейский немного помедлил, а затем сказал: «Извините», — и сообщил судье, что решил снять обвинение.

Красивая переводчица улыбнулась, посмотрела на меня и сказала: «Поздравляю, вы выиграли. И поздравляю Карсона — его доброта получила заслуженную награду».

Затем судья обратился ко мне: «Сегодня в суде полицейский отказался от обвинений против вас, вы выиграли. Вскоре ты получишь чек на возврат денег. Но он также сказал, что полицейский тоже выиграл, потому что благодаря этому штрафу я понял важность соблюдения правил дорожного движения. Я должен немедленно двигаться в соответствии с указаниями светофора. Конечно, Бог знает, почему я решил подождать несколько секунд, ведь Карсон хотел подарить гамбургер бездомному. Этот добрый поступок Бог простит.

Услышав эти слова судьи, я посмотрел на его улыбку и на доброжелательный взгляд полного полицейского, и моё сердце наполнилось благодарностью. Аминь, слава Богу! Я живу в обществе, где есть законы, любовь и справедливость.

Глава 3. Как воспитать в ребенке доброту?

Верить в добро будущего

Главный герой этой истории — настоящая знаменитость — Эйнштейн. Представьте себе: 1950-е годы, молодой человек из Принстонского университета, репортер университетской газеты и студент физического факультета. Однажды ему поручили взять интервью у Эйнштейна. Как он мог не воодушевиться?

Он перечитал все интервью с Эйнштейном и обнаружил, что, похоже, ни один из этих вопросов не был задан человеком, по-настоящему разбирающимся в науке. Тогда он про себя поклялся, что обязательно задаст Эйнштейну по-настоящему глубокий вопрос с точки зрения студента-физика, чтобы попытаться проникнуть в суть его мудрости.

Он погрузился в чтение книг в огромной библиотеке с высокими потолками, на столе стояла маленькая зелёная настольная лампа. Около двух-трёх часов ночи ему внезапно пришла в голову гениальная идея — он придумал просто блестящий вопрос. Он осторожно записал этот вопрос, аккуратно сложил листок и сунул его в карман, а затем, полностью удовлетворённый, отправился домой спать.

На следующий день в половине третьего дня он постучал в дверь Эйнштейна. Дверь открылась, и перед ним стоял сам Эйнштейн, точно такой же, как на фотографиях — с растрепанными волосами, в пижаме и шерстяных тапочках. Эйнштейн кивнул ему, приглашая войти, а в левой руке у него была трубка. Они вместе прошли по длинному коридору и вошли в гостиную. Гостиная была небольшая, примерно на десяток квадратных метров. Рядом с диваном стояла кофейник, в котором булькал кофе, а запах кофе и табака наполнял всю комнату.

Много лет спустя, вспоминая тот день, молодой человек всегда вспоминал этот волшебный аромат, смесь табака и кофе.

Эйнштейн сел, и молодой человек спросил: «Как вы считаете, каков самый важный научный вопрос нашего времени? Мне не нужен ответ, я просто хочу знать, в чём заключается этот вопрос».

Эйнштейн сказал: «Хм, это хороший вопрос». Услышав это, молодой человек был вне себя от радости, подумав: «Мой вопрос поставил Эйнштейна в тупик». Затем он тихо стал ждать ответа Эйнштейна. Эйнштейн закрыл глаза, время как будто замедлилось, комната наполнилась ароматом кофейных зерен и табака.

Минут через 15 Эйнштейн открыл глаза и посмотрел на молодого человека. Тот понял, что ответ Эйнштейна готов.

Эйнштейн сказал: «Молодой человек, если мы действительно хотим поговорить о самом важном научном вопросе, то это вопрос о том, добр ли этот мир или зол».

Молодой человек, несколько озадаченный, спросил: «Господин Эйнштейн, разве это не вопрос религии?» Эйнштейн покачал головой и ответил: «Нет».

Он пояснил: «Если ученый верит, что мир злой, он потратит всю свою жизнь на изобретение оружия, возведение барьеров, создание того, что причиняет вред людям, и на то, чтобы люди все больше отдалялись друг от друга. Но если ученый верит, что мир добр, он посвятит всю свою жизнь изобретению способов связи, налаживанию связей и сближению людей».

Сказав это, Эйнштейн закрыл глаза. Молодой человек понял, что получил ответ. Он осторожно встал, вышел из того длинного коридора и закрыл за собой дверь. На следующий день его статья была опубликована в газете и повлияла на многих людей. Этот молодой человек впоследствии стал одним из основателей Интернета.

Поэтому я хочу сказать: когда мы воспитываем детей, хорошие привычки, различные навыки и успехи в учебе — всё это очень важно. Но есть кое-что ещё более важное, а именно доброта. А для того, чтобы воспитать доброту, очень важна ваша собственная и вашего ребёнка уверенность в будущем.

Если родитель или учитель глубоко убеждён, что будущее прекрасно, он будет учить ребёнка исследовать возможности, создавать новые перспективы, смело пробовать новое и наслаждаться красотой жизни. Но если родитель или учитель верит, что будущее мрачно, он будет учить ребёнка только защищаться, зубрить уроки, пережить экзамены, найти стабильную работу и стать обычным человеком, всегда находящимся на чеку и строго следующим правилам.

Доброта должна укорениться в сердце с детства

Задумывались ли вы, почему в семейном воспитании так много внимания уделяется доброте? Почему мы должны с самого раннего возраста глубоко укоренять человечность в сердцах детей? Американский эксперт по воспитанию детей Дженни Элим однажды отметила: «Недостатки в характере ребенка не страшны. По-настоящему страшно то, что мы, являющиеся жизненными наставниками этих детей, не обладаем правильными представлениями о семейном воспитании и методами обучения детей».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.