



*Посвящается П. К.*





## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 5

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ПОЧЕМУ МЫ ХОТИМ ЛЮБИТЬ

ГЛАВА 1. Жизнь в любви приносит глубокое  
удовлетворение 11

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ СЕМЬ СЕКРЕТОВ ЛЮБВИ

ГЛАВА 2. Доброта. Открой радость жизни  
для других, а не для себя 33

ГЛАВА 3. Терпимость. Смирись с несовершенством  
других людей 70

ГЛАВА 4. Прощение. Избавься от гнева 106

ГЛАВА 5. Вежливость. Относись к окружающим  
как к друзьям 135

ГЛАВА 6. Смирение. Склонись, чтобы другой  
мог подняться 170

ГЛАВА 7. Щедрость. Дари себя окружающим 201

ГЛАВА 8. Честность. Познай самого себя 238

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ  
СДЕЛАЙ ЛЮБОВЬ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

ГЛАВА 9. Сделай любовь образом жизни в браке 275

ГЛАВА 10. Сделай любовь образом жизни  
в отношениях с детьми 295

ГЛАВА 11. Сделай любовь образом жизни на работе 309

ГЛАВА 12. Мотивация любви 325

ЭПИЛОГ 337

ПРИМЕЧАНИЯ 339



## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

— Он сидит в проходе? — спросил мужчина.

— Нет, у него место возле окна.

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

Чуть позже пришел и мой сосед тоже. Я спросил:

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

Мужчина посмотрел на седьмое место и ответил:

— С радостью.

— Очень вам признателен, — искренне поблагодарил я.

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

Позже я проанализировал все происшедшее. Почему реакции этих мужчин были совершенно разными? Обо-

им было далеко за пятьдесят, а то и шестьдесят лет. Оба были одеты в деловые костюмы. Но один настаивал на том, что должен сидеть только в проходе, другой же с радостью уступил свое место, чтобы сделать нам приятное. Может быть, у одного из них была дочь, а у другого нет? Может быть, мужчина, уступивший свое место в проходе, хотел сидеть у окна? Или они просто ходили в разные детские сады и у них были разные матери? Может быть, одного учили делиться и помогать людям, а другому внушали, что собственные интересы важнее всего? Может быть, у одного был ген любви, а у другого нет?

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

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

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

- ❄ Доброта
- ❄ Терпение
- ❄ Прощение
- ❄ Смирение

❄ Вежливость

❄ Щедрость

❄ Честность

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

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

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



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

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

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

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

❄️ **Приобретаемые привычки.** Поскольку каждая из семи черт характера любящего человека является при-

вычкой, ее проявление в повседневной жизни опирается на более мелкие привычки. Выделенные фрагменты текста в каждой главе дадут вам представление о том, как сделать так, чтобы любовь постоянно присутствовала в вашей жизни.

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

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

❖ **Примерьте ситуацию на себя.** Читая мою книгу в одиночку или вместе с друзьями, обязательно ответьте на вопросы, приведенные в конце каждой главы. Это поможет вам понять, как данная тема связана с вашей собственной жизнью. Поскольку моя цель заключалась не только в том, чтобы рассказать вам о любви, но и сделать

вас по-настоящему любящим человеком, я взял на себя смелость дать вам некоторые советы по личностному росту и развитию.

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

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



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ПОЧЕМУ МЫ  
ХОТИМ ЛЮБИТЬ