

the
NEXT
RIGHT
THING

○ ○ ○

ИСКУССТВО ПРИНИМАТЬ
ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ

ЭМИЛИ ФРИМАН

автор бестселлеров по версии *Wall Street Journal*

Подарочные издания. Психология

Эмили Фриман

**The Next Right Thing. Искусство
принимать верные решения**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.92
ББК 88.52

Фриман Э.

The Next Right Thing. Искусство принимать верные решения
/ Э. Фриман — «Эксмо», 2019 — (Подарочные издания.
Психология)

ISBN 978-5-04-109008-1

Если вам необходимо принять жизненно важное решение, вы нашли эту книгу в нужный момент! Когда предстоит сделать судьбоносный выбор – вступить ли в брак, переехать в другую страну, сменить работу или завести ребенка (подставьте ваш вариант) – списки «за» и «против» окажутся бесполезными и только еще больше введут в заблуждение. Верное решение находится внутри вас самих, и отыскать его поможет метод Эмили Фриман, известной писательницы и коуча. Пройдя несколько простых шагов, вы научитесь лучше понимать себя и осознаете, что вам действительно нужно и чего вы хотите по-настоящему. А освоив этот мудрый и эффективный метод, наверняка будете его использовать еще не раз – ведь современная жизнь постоянно ставит нас в ситуацию выбора! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-109008-1

© Фриман Э., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1 | 8 |
| Глава 2 | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

Эмили Фриман

The Next Right Thing. Искусство принимать верные решения

*Посвящается каждому, кто хоть раз посреди ночи составлял
список «за и против»*

Emily P. Freeman
The Next Right Thing

Copyright 2019 by Emily P. Freeman Originally published in English under the title The Next Right Thing by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

© Мельник Э.И., перевод на русский, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

«Сегодня не найти более заслуживающего доверия голоса, чем Эмили П. Фримен. Ее последовательность и вера в который раз растрогали и изменили меня. “The Next Right Thing” полностью соответствует своему названию: это следующий верный шаг в вашем чтении, в литературной работе Эмили и в жизни каждого из нас. Я очень благодарна за то, что эта книга существует».

Энни Ф. Даунс,

автор бестселлеров «100 Days To Brave» и «Remember God»

«Книга “The Next Right Thing” просветила меня, подарила осознанность и дала такие инструменты для принятия решений, о нехватке которых в моем наборе я и не знала. Эмили указывает нам на высший покой и ясность в нашей жизни, существующие посреди неопределенности и хаоса, мягко возвращая фокус нашего внимания обратно к Тому, Кто их дарует».

Кэндис Кэмерон-Буре,

актриса, продюсер и автор бестселлеров по версии New York Times

«Эта книга подарит вам уверенность, мудрость, намерение и изменение представления о больших и маленьких решениях в вашей жизни. Прочтение “The Next Right Thing” – ваш следующий верный шаг».

Майкиллин Смит,

автор книги «Cozy Minimalist Home», бестселлера Wall Street Journal

«Эмили обладает даром вытаскивать на свет вещи, которые большинству из нас уже известны, но их часто закрывают тучи “занятости”. Ее слова – must read (необходимо прочитать) относятся прежде всего к ее собственной книге. Я благодарна за возможность называть ее своим другом».

Т. Оксенрайдер,

автор книги «At Home in the World»

«Эмили П. Фримен – то, что надо! Она – мудрая наставница, достойная доверия, и у нее всегда есть наготове как раз те слова, которые вам нужно услышать в тот момент, когда они нужны. Если вам кажется, что вы в тупике, или слишком перегружены, или нуждаетесь в новом свежем взгляде на

принятие решений, одновременно практичном и судьбоносном, то “The Next Right Thing” – та самая книга, которую вы искали».

Мэнди Ариото,

президент и генеральный директор MOPS International¹

«Как и все произведения Эмили, эта книга одновременно проницательна и практична. Она учит нас тому, что жизнь нужно проживать, а не высчитывать. И мы проживаем ее, делая один отважный шаг за другим».

Джефф Гойнс,

автор бестселлера «The Art of Work»

«Голос Эмили П. Фримен – мягкий, но мощный, и я буквально одержима каждым словом этого спокойного шедевра. Все мы порой приходим к переходным моментам, желая окончательного решения, и в эти моменты так и подмывает провести финишную черту насильно. Эмили мягко и уверенно приглашает нас на новую дорожку, где финишная черта вторична. Я больше никогда не буду принимать решения по-старому».

Кендра Адачи,

основательница The Lazy Genius Collective

«“The Next Right Thing” – книга, к которой можно возвращаться снова и снова, и каждый раз она будет поражать вас своей освежающей новизной. Если вам трудно принимать решения, если вы переживаете какую-то большую жизненную переменную, если вам просто не помешает тихий совет, чтобы наполнить свои дни большей осознанностью, и/или если вам нравятся общий стиль и подкаст Эмили, то эта книга – для вас!»

Кристал Пейн,

автор бестселлеров по версии New York Times, основательница MoneySavingMom.com и ведущая собственной программы The Crystal Paine Show

«Читая Эмили П. Фримен, я начинаю больше верить в обетование Иисуса – о том, что иго Его благо и бремя Его легко. “The Next Right Thing” избавляет нас от встревоженного заламывания рук над нашим неопределенным будущим».

Джен Поллок Мишель,

автор книги «Surprised by Paradox»

«Запоминающиеся, практичные и вдохновляющие слова Эмили введут вас глубже в процесс благотворного свершения вашего следующего шага».

Алан и Джем Фэдлинг,

основатели Unhurried Living

«Эмили стала моей наставницей по принятию решений. В этой книге она делится глубокой мудростью, легко применимой в повседневной жизни.

¹ Международная организация по объединению матерей и помощи им. Она предполагает занятия для мам в различных группах.

Эмили показывает нам, что следующий верный шаг не только возможен, но и желателен. Эта книга и своевременна, и вне времени».

Джеймс Брайан Смит,

автор книги «The Good and Beautiful God»

«Мы живем в эпоху, которая характеризуется огромным числом возможных вариантов выбора и решений. Эмили предлагает практическое руководство, помогающее разглядеть следующий верный шаг в большие и малые моменты жизни. Я благодарен за эту книгу!»

Джордан Рейнор,

автор бестселлера «Called to Create»

Глава 1

Сделайте следующий верный шаг

В большинстве своем мы с вами идем по жизни, немного играя, немного планируя, гонясь за положением; полные надежд, но никогда ни в чем не уверенные и всегда втайне опасующиеся сбиться с пути.

А.У. Тозер

«The Knowledge of the Holy» (1)

В здании приемной комиссии в воздухе ощущаются страх, предприимчивость и «проблема 2000 года»². Я стою у входа в свою альма-матер всего в паре миль от собственного дома и делаю длинный, глубокий вдох. *Что я вообще делаю?!* Этот вопрос никуда не исчез, хотя принципиальное решение принято. Стол информации в центре здания – здоровенная полукруглая штукавина, похожая на открытый рот. Подходя к нему, я пробегаю глазами по помещению в поисках знакомых лиц и радуюсь, что не вижу ни одного. Я не готова ни с кем болтать о том, почему я здесь. Женщина, сидящая за этим столом, спрашивает, чем мне помочь, и я говорю ей, что мне хотелось бы получить копию расшифровки моей стенограммы. Она принимается за работу, и я немного успокаиваюсь.

Единственный вопрос, который задают люди, узнав, что я поступаю в магистратуру, – «зачем?». Это нормально, я бы спросила то же самое, если бы вы сказали, что приняли такое решение. Зачем вам возвращаться к учебе? Мысли об этом неделями лишали меня сна, прежде чем я окончательно решила. *Зачем мне понадобилось это делать? У меня уже есть работа, семья, полноценная жизнь. Учеба потребует много времени и кучи денег, а в чем конкретный смысл этой затеи?* Все это настоятельно требовало ответа, пока я пыталась определить, что делать дальше. У меня не было ни четкого плана с отдельными пунктами, ни хорошей рабочей вакансии, для которой потребовался бы конкретно этот диплом, ни даже культурного ожидания, которое есть у людей, когда они впервые поступают в высшее учебное заведение, потому что «все так делают». В моем возрасте возвращение к учебе – уже не просто то, что делают все. Обдумывая это решение, я успела достать всех окружающих. А может быть, просто мучила саму себя. Иногда мне трудно уловить разницу.

Именно жизненные «может быть» и «могло бы быть» не дают нам спать по ночам. *Может быть, мне следовало согласиться на эту новую должность? Какую школу лучше выбрать для моих детей? Как мне поддержать своих стареющих родителей? Что может случиться, если я сделаю неправильный выбор?*

Решив пойти учиться, я просто не была уверена в том, правильно ли поступаю. Мой муж Джон был всей душой «за», момент был подходящий, и тематика курса меня интересовала. Но вдруг я поступлю, а потом окажется, что моя учеба – непосильное напряжение для нашей семьи? Или наоборот: я решу *не* поступать – и пожалею об этом?

Месяц за месяцем все мои разговоры с родственниками и друзьями состояли из обсуждений возможных вариантов выбора. Все мы по-разному справляемся с давлением, которое оказывает на нас необходимость принять решение, и на сей раз я чуточку изменила себе, превратившись в человека, одержимого одной идеей. Я внимательно прислушивалась к проповедям в церкви, пытаясь понять, нет ли в них специального послания мне от Бога. Искала более

² Техническая проблема, которая повлекла за собой существенные последствия по всему миру. Она была связана с тем, что большое количество программного обеспечения использовало две последние цифры для обозначения года. Следовательно, 2000 год обозначался 00. Многие программы воспринимали эти цифры как 1900 год или вообще как 0 год. В связи с этим возникла масса технических сбоев и сложностей по их предотвращению, сопряженных со значительными финансовыми потерями.

глубокий смысл в сентиментальных цитатках на обертках шоколадок *Dove*. Набирала в поисковике запрос о принятии решений во всех возможных вариантах: *как принять решение за пять минут; что делать, когда предстоит принять серьезное решение; как понять, правилен ли твой выбор*.

Не имеет значения, о какой конкретно проблеме идет речь. Непринятые решения тоже обладают силой. Они тянут, толкают, самовольно влезают туда, куда их не звали, и будят нас по ночам. Они, как маленькие дети, таскаются за нами повсюду и отказываются оставить нас в покое, пока мы не бросим свои дела и не займемся непосредственно ими.

Может быть, такое происходит сейчас и с вами. Вы хотите уделить решению то внимание, которого оно заслуживает, и готовы проделать нужную работу. Единственная проблема в том, что вы не знаете, что именно от вас требуется, и, возможно, вам кажется, что времени выяснить это нет.

* * *

Тема принятия решений стара как мир, и есть вероятность, что вы уже слышали совет, на котором строится моя книга. Он не нов и даже не особенно креативен. Лично я много раз выслушивала его, следовала ему, забывала и вспоминала снова. Однако он поддерживал меня в разные моменты жизни – в рождении детей, в скорби, нерешительности, фрустрации, профессиональном выгорании и духовном смятении. Какую-либо версию этого совета в тот или иной момент давали людям такие знаменитости, как мать Тереза, Мартин Лютер Кинг-младший, Теодор Рузвельт и Энн Ламотт. Он стал модным выражением в среде тренеров и спортсменов, в советах директоров и у корпоративных мотивационных ораторов. Так что же это за совет? *Сделайте следующий верный шаг*.

Пожалуй, самый знаменитый его вариант включен в Большую книгу общества Анонимных Алкоголиков: «Мы искренне молимся о том, чтобы сформировать правильные идеалы, чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях и чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно»(2).

Можно с уверенностью сказать, что все мы нуждаемся в наставничестве в каждой сложной ситуации; всем нам нужна сила, чтобы поступать правильно; и во многих отношениях все мы от чего-то зависимы. Ничто не вытаскивает на свет божий эти зависимости вернее, чем непринятое решение.

Вы желаете быть абсолютно уверенным в каждой детали, прежде чем сделаете шаг вперед. Тогда, возможно, вы зависимы от ясности и несомненности.

Может быть, вы выше всего цените одобрение и стремитесь выпросить мнение каждого встречного, прежде чем беретесь разобраться в своем собственном. Это ведет к отсутствию уверенности и хроническим колебаниям.

Может быть, вы питаете отвращение к принятию решений и поэтому делегируете, избегаете их или делаете выбор слишком поспешно, просто чтобы поскорее отделаться от обузы.

Может быть, вы «подсели» на кипучую деятельность, спешку, быстрый темп жизни в постоянном контакте с другими. Поэтому, когда необходимо принять решение, способное изменить курс будущего, у вас просто нет нужного пространства, чтобы остановиться и подумать о вариантах выбора, не говоря уже о том, чего вам больше всего хочется.

Взрослые люди, по самым приблизительным оценкам, принимают свыше 35 тысяч решений каждый день. Исследование, проведенное Корнеллским университетом, выяснило, что каждый день американцы только в отношении продуктов питания делают это более двухсот раз (3). Поэтому многие решения принимаются нами автоматически: мы даже не осознаем своего выбора. Велика вероятность, что вам предстоит сделать это прямо сейчас, в эту самую минуту. А ведь в 35 тысяч ежедневных решений не входят те, которые возникают дополни-

тельно. Потеря работы, предложение о браке, окончание учебного заведения, постановка трудного диагноза, переезд на другой конец страны, повышение на службе, ссора, беременность, автомобильная авария... Каждый день нам приходится делать выбор, расставлять приоритеты, устанавливать цели и учитывать желания.

Сделать следующий верный шаг – совет хороший, но я прониклась им по-настоящему только тогда, когда начала замечать его в Евангелиях. Нередко сразу после того как Иисус совершал какое-нибудь чудо, Он указывал «получателю» какой-нибудь простой следующий верный шаг.

Прокаженному Он велел пойти к священнику (Евангелие от Луки, 5:14).

Расслабленному³ сказал: «Встань, возьми постель твою и иди в дом твой» (Евангелие от Луки, 5:24).

Иисус воскресил дочь Иаира и жены его. Когда все внимание родителей девушки было обращено на ее Спасителя, когда Он легко мог потребовать от них жизнь за жизнь, Он не стал читать лекцию о том, что они должны уверовать или рассказывать, какие грандиозные планы есть у Него для их дочери теперь, когда она ожила. Вместо этого Иисус велел «дать ей есть» (Евангелие от Луки, 8:55). Подняв девушку со смертного одра, Он сказал родителям, слушавшим Его с жадным вниманием, пойти и приготовить еду – и больше ничего. На первый взгляд кажется, что это самое внимание было рассеяно впустую.

Вместо того чтобы набросать жизненный план, описать четкое видение или вручить пятилетний перечень целей, Иисус дал и прокаженному, и расслабленному, и Иаиру с женой простые инструкции насчет следующего – и только *следующего* — шага. Наверное, Он представлял, насколько мы зависимы от ясности. Знал, что если бы мы смогли каким-то образом добиться от Него пятилетнего плана, то радостно и бездумно стали бы ему следовать.

Сотворив очередное чудо, Иисус указывал следующий верный шаг с безошибочной ясностью. А какой совет Он дал бы нам? Давайте воспользуемся подсказками, выясняя, что значит для нас сделать следующий верный шаг *сейчас*. Не большой шаг. Не впечатляющий. Просто следующий верный шаг. Так каким же он будет? Это и есть вопрос, который привлекает мое внимание, и именно им я хочу заняться вместе с вами.

Моя книга о том, как надо принимать решения. А еще о том, как надо жить. Какая честь – иметь право и возможность выбирать! Мы живем в мире, где многие люди не знают такой роскоши в определенных ситуациях, но я писала эту книгу исходя из того, что право выбора принадлежит вам, и только вам. У каждого из нас есть определенная степень контроля над разнообразными областями нашей жизни, зависящая от возраста, жизненного этапа, наличия или отсутствия семьи, степени привилегированности, обеспечиваемой расой, полом, финансовой ситуацией и т. д. Продолжать можно бесконечно. Я рекомендую вам во время чтения вспоминать ту часть своей жизни, в которой у вас действительно есть выбор, сколь угодно малый. Будьте готовы выложить свои возможности на раскрытую ладонь и рассмотреть их с иной точки зрения.

Вне зависимости от вашей личной степени свободы выбора у вас есть Бог, который ходит и говорит с вами, поет над вами. Его пути ведут к вам и через вас. Ваш путь с Ним может отличаться от моего, но одно известно точно – он остается неизменным. Как любезно напоминает нам мой друг и учитель Джеймс Брайан Смит, вы – тот, в ком радуется и обитает Христос, и вы живете в прочном и непоколебимом Царстве Божием. Решение редко бывает самоцелью. Главная цель – становиться в более полной мере собой в присутствии Бога.

³ Расслабленные – слово из Евангелия, означает «парализованные».

* * *

В конечном счете я решила пойти учиться и подала документы, хоть и не могла внятно объяснить, зачем мне это нужно. Я разговаривала об этом со своей духовной наставницей, когда еще находилась на стадии принятия решения, и она высказала одну мысль, которую я никогда не забуду: «Наши умы, умы жителей Запада, научены идти по пути объяснения. Мы думаем, что если поймем, то сможем и контролировать».

Ведь это же так и есть, правда? Мы научены верить, что нам следует совершать поступки только в том случае, если знаем, почему, куда направляемся и с какой целью. Неудивительно, что нам трудно принимать решения! Если нет четких ответов или мы в чем-то не уверены, то большой шаг кажется нам в лучшем случае риском, а в худшем – напрасной ошибкой.

Если я пойму, то смогу контролировать.

Лично я знаю следующее: я ощущаю призвание к более глубокой жизни с Иисусом и людьми – как человек, как Божий служитель и как деловая женщина. Я выбираю путь образования не потому, что мне кажется, будто мне чего-то не хватает, а потому что я – наконец-то – сумела увидеть целое. Знаете, что твердил мне мой чистосердечный энтузиазм на протяжении последних нескольких лет? Что я хочу больше знать о духовном формировании, быть в большей степени собой и делать это вместе с сообществом людей, которые желают того же.

Сейчас, когда я пишу эти строки, у меня еще остается пара месяцев до получения диплома. К тому времени мне будет сорок два года. В период, когда я пыталась принять решение об учебе, оно занимало основную часть моих мыслей, но я также замечала, что во мне что-то меняется. Я чувствовала себя энергичной, открытой, осознанной и готовой слушать. На каждом шагу я жаждала слышать Бога. Мы понимаем, что решения важны, потому что каждое из них влечет за собой последствия. Они формируют нашу жизнь. Однако мы часто упускаем из виду, что они не только определяют следующие события, но и меняют нас самих. Решения раскрывают наш характер и помогают создавать его.

А что, если способ, который мы используем, так же важен, как и сами решения? Что, если выбор – один из главных путей нашего духовного формирования? Непринятые решения обладают способностью либо запирают нас в собственном страхе, либо раскрывать навстречу любви. Нерешительность – одновременно и дар, и бремя. Мы должны сами выбрать, что понесем дальше.

Я надеюсь, что следующие главы помогут вам в свершении очередного шага и в создании пространства в душе и в расписании, в котором вы сможете вспомнить, кто вы есть, где живете и почему это важно. Кроме того, вы научитесь называть непоименованное внутри себя и различать с Божьей помощью, каким может быть ваш следующий верный шаг. Стоите ли вы на пороге серьезных жизненных перемен или просто страдаете незначительной тревожностью, которую порой провоцирует повседневная жизнь, – вам всегда приходится принимать решения, большие или маленькие. Пока мы живем, мы будем это делать. Я, как и вы, хочу, чтобы мои решения были благими. Если вы столкнулись с любым выбором и не знаете, с чего начать, может быть, желанным выходом для вас явится следующий верный шаг.

Каждая глава будет заканчиваться краткой молитвой, после которой вас ждет простое упражнение. Некоторые из них предложат вам ответить на какой-либо вопрос и войти в более вдумчивое состояние. Другие будут более «осязаемыми» – например, инструкциями по составлению определенного рода списка. Их задача – помочь вам разобраться не только в том, каким может быть ваш следующий верный шаг, но и ощутить Бога, который с вами в вашей нерешительности. Если вы обнаружите, что какие-то упражнения не подводят вас ближе к Нему, не выполняйте их. Цель не в том, чтобы выполнить все. Цель всегда заключается в единении с Богом.

Молитва

*О Боже, я открыт перед Тобой!
Решения, которые мне предстоят, не по силам мне.
Облегчи мою усталость своим присутствием, а мое замешательство –
своим покоем.
Вот проблема, которая скрутила меня в узлы. Помогите мне,
пожалуйста, распутаться.
Что Ты хочешь, чтобы я понял сегодня?
О Боже, я открыт перед тобой!*

Упражнение. Обращайте внимание

Что вы подумываете начать, продолжить, бросить, сделать, завершить или принять? Если пока не представляете четкого пути, конца игры или пятилетнего плана – не унывайте. Обращайтесь с собой чрезвычайно мягко. Замрите. Прекратите разговоры. Перестаньте постоянно спрашивать других людей об их мнении. А теперь удерживайте проблему, какой бы она ни была, в своем сознании. Обращайте внимание на свое тело и душу – *взлетает она или падает?*

Глава 2

Станьте душевным минималистом

*Минимализм не означает, что вы не должны ничем владеть.
Просто ничто не должно владеть вами.
Джошуа Беккер
«Меньше значит больше»*

Шепчущий хаос скрывается в умах тех, кто вынашивает непринятые решения. Я никогда не бываю более восприимчивой к советам, точкам зрения и мнениям других людей, чем в период, когда мне нужно принять какое-то решение. Я никогда не осознаю свою потребность в надежде и в наставничестве сильнее, чем когда мне приходится сделать выбор. Я открыта, я готова, я прислушиваюсь к любым подсказкам касательно того, как мне следует поступить дальше.

Когда мне нужно сделать важный выбор, я обычно воспринимаю больше входящих данных. Я подхожу к своим ежедневным вопросам и планам на будущее как барахольщица, жадно собирающая мнения, факты, точки зрения и списки. Что было бы, если бы я относилась к ним как минималистка, то есть расчищала бы пространство, успокаивая разум и прислушиваясь к шепотам в тишине? Имело бы это какое-то значение?

Когда ответ неясен, мы больше всего нуждаемся в покое, ясности и толчке в верном направлении. Проблема в том, что мы часто ищем это направление не там, где надо. Подсказки для следующего решения так и остаются внутри нас неслышанными и обнаруженными. Дав себе возможность следовать им, мы можем заметить, что держимся за какие-то вещи, которые нам больше не нужны, и цепляемся за то, что, возможно, стоит отпустить.

Разве вы не испытали бы чувство освобождения, сделав следующий верный шаг прямо сегодня в конкретном решении, которое сейчас вынашиваете? Если вам нравится эта мысль, я хотела бы помочь реализовать ее. Поэтому мы начнем, пожалуй, с неожиданной отправной точки – не с составления списков, а с «очистки палубы», как говорят военные моряки.

Если вы размышляете о каком-то решении и надеетесь, что эта книга вам поможет, я хочу, чтобы вы знали: именно это и есть моя цель. Я не забуду причину, по которой вы выбрали мое произведение. Я буду держать ее перед собой, пока пишу, и не позволю испариться из своей памяти. Я знаю, какой огромный вес имеют непринятые решения, и хочу помочь вам несколько облегчить ношу. Потому главы книги будут короткими, и я очень постараюсь идти вашим путем так же, как вы ходите путями Божьими.

Нередко, прежде чем двинуться вперед, важно попрактиковаться в несложной похожей задаче – например, научиться ездить на велосипеде, прежде чем садиться за руль машины. Вот в чем заключается становление душевного минималиста. Если есть в Царстве Божием что-то, что я знаю наверняка, то вот оно: та вещь, о которой мы часто думаем как о Той Самой Вещи, часто является *не* ею, а на самом деле лишь *одной из* многих. Мы придумываем себе Огромное Жизненное Решение и жаждем ответов и указаний, но не получаем их. Поэтому ходим и ходим кругами, и всё кажется нам неподъемным, тяжким и трудным. Мы молимся и просим совета – но по-прежнему ничто не всплывает на поверхность, ничто не указывает нам верного направления. Лично я считаю, что просто регулярно пребывать в безмолвии наедине с Иисусом – не ради получения ответа, а ради любви – полезнее любого списка, вопроса или мудрого совета. Я не могу обещать, что ваше решение будет принято с легкостью, зато могу гарантировать, что вы вспомните о том, что любовь – это важно. А когда нужно принять значимое решение, вам понадобятся вся любовь и поддержка, какими только можно заручиться. Единственный, у кого все это можно найти с гарантией, – Иисус.

Недавно я смотрела документальный фильм на канале *Netflix*⁴ под названием «Минимализм. Документальный фильм о важном» (*Minimalism: A Documentary about the Important Things*) (1). В нем женщина по имени Кортни Карвер делилась историей о том, как ей поставили диагноз – рассеянный склероз. Кортни и ее близких охватил страх, когда они услышали это печальное известие. Вместо того чтобы воспринять новость спокойно, она инстинктивно стала трудиться усерднее, пытаясь доказать, что с ней все в порядке. Она слишком много работала, занималась физическими упражнениями – и, в сущности, надорвалась. В результате ее состояние стало ужасным. Знающие люди, разбиравшиеся в проблемах, связанных с рассеянным склерозом, дали Кортни совет: начать прислушиваться к своему телу.

«Прислушиваться к своему телу? – переспросила она. – Да я даже к собственной семье не могу прислушаться! Как же я буду прислушиваться к своему телу?»

Каким бы полезным ни был этот совет, поначалу он никак не помог Кортни. Она не представляла, что это означает на практике. Однако спустя некоторое время она стала упрощать свое расписание и домашнюю жизнь, и постепенно уровень стресса начал снижаться. Это создало пространство, которое было необходимо ей, чтобы начать прислушиваться к своему телу и лучше настраиваться на то, что действительно важно. Фрагмент этого фильма, посвященный Кортни Карвер, надолго запомнился мне.

Если нам трудно прислушиваться даже к близким людям, которых мы каждый день видим и любим, и к телу, в котором живем (с самого дня своего появления на свет), то насколько же труднее услышать то, что происходит на уровне нашей души! Той невидимой части нас, которая являет себя только в самых безопасных обстоятельствах? Миром правят переутомленные люди, и душа часто теряется в череде событий повседневной жизни. Идея стать душевным минималистом не так уж отличается от минимализма в реальной жизни.

Она явилась мне впервые, когда я занималась в спортзале и слушала подкаст-интервью писателей Т. Оксенрайдер и Джошуа Беккера. Мне уже давно нравился блог Джошуа «Как стать минималистом» (*Becoming Minimalist*), и в этом эпизоде они завели непринужденный разговор о простой разнице между «слишком много» и «достаточно». Я сразу же прониклась теплыми чувствами к точке зрения Джошуа, который подчеркивал, насколько важен путь становления минималистами, даже если мы никогда не доберемся до конечного места назначения (2).

В какой-то момент беседы Джошуа указал, что в наши дома непрерывно попадает поток вещей, которые приходят к нам в виде подарков, учебных материалов, рабочих проектов и разнообразных украшений. Каких именно – зависит от природы конкретного праздника; но мы далеко не всегда регулярно от них избавляемся. В результате наши жилища становятся захламленными. Точно так же происходит и с душой: в нее постоянно много всего поступает, но не так уж много выносится. Я слушала интервью и шагала по беговой дорожке в наполненном людьми спортзале. Передо мной был не один-единственный телеэкран, а целых восемь в ряд. Я могла одновременно смотреть выпуск новостей, игровое шоу, баскетбольный матч и мыльную оперу.

В это же время женщина передо мной усердно крутила педали велотренажера, двое мужчин слева занимались с гигантскими резиновыми эспандерами (я даже не представляю, что с ними можно делать), а по другую сторону стеклянной стены происходило непрерывное движение в бассейне. Посреди этого крайне стимулирующего внешнего мира я совершила открытие, касавшееся моего внутреннего: входящая информация поступает в нас автоматически. А где же исходящая? Как научиться регулярно избавляться от душевного хлама, который больше не нужен?

⁴ Американская компания по производству фильмов, сериалов, телепередач и прочего развлекательного контента.

Трудный разговор, брошенный кем-то подозрительный взгляд, слова, которые мы выпалили, не сдержавшись, и пожалели об этом, – все это случается постоянно, каждый день, с утра до вечера. Где же выход? Как нам освободиться?

Жить в постоянном состоянии простоты – задача нереалистичная. Мы – от природы сложные существа, обладающие разнообразными жизненно важными системами – нервной, пищеварительной и т. д., – не говоря уже об отношениях, эмоциях, мечтах, обидах и стремлениях, которые тоже формируют нас. Все это – части человеческого существования, и ни одна из них не бывает простой. У сложности есть свое законное место. Но когда наши души загромождены хламом, то, чему изначально предназначено быть сложным и вызывающим благоговение, может стать слишком трудным и изматывающим. Одно из моих любимых высказываний Джошуа Беккера о минимализме: недостаточно просто убрать хлам – надо отказаться от владения им.

Это отличная практика для порядка в доме, но представьте только, что происходит, когда применяешь ее к душе! Стать душевным минималистом не означает, что не следует ни к чему привязываться; скорее ничто не должно привязывать к себе вас.

Когда моя душа начинает напоминать тот переполненный спортзал с избытком движения, спешки и входящей информации, принятие концепции минимализма приносит мне покой. Я не могу предугадать, каким будет результат для вас, но знаю, что для меня лучший способ очистить немного пространства в собственной душе – неподвижность.

Безмолвие и неподвижность помогают мне просеивать дневную входящую информацию. Тишина похожа на душлаг; она помогает определить, что необходимо удержать, и позволяет ненужному мягко уйти прочь, создавая пространство для мужества и креативности, успокаивая меня, чтобы я могла услышать голос Бога.

Если вам трудно прислушиваться к родным, к своему телу или душе, хорошим первым шагом будет найти крохотные промежутки времени, чтобы помолчать и замереть в неподвижности. Я знаю, как это трудно. Писатель и пастор А. Дж. Свобода указывает, что за последние десять лет мы перенесли телеэкраны из своих гостиных в карманы (3). Каждому из нас известны все способы, которыми смартфоны старательно подрывают наши не менее старательные усилия создать безмолвную неподвижность. Я не стану слишком затягивать перечисление всех хитростей, с помощью которых они перепрограммируют наше сознание, и рассуждать обо всех «за и против» современных технологий. Но вот что я вам скажу: если вы вынашиваете непринятое решение, то должны найти способ оттолкнуть отвлекающий фактор в виде своего телефона и позволить пустому пространству заполнить промежуточные моменты.

Я начала с отключения всех уведомлений. Может быть, вы сделали это давным-давно, и если так, то уже получили фору на старте. Вы уже знаете, что сделали шаг невеликий, но он является такой крохотной декларацией.

Facebook, ты не должен перебивать меня.

Instagram, я не разрешала тебе хлопать меня по плечу каждый раз, когда тебе того захочется.

Новости, я могу прочесть вас все как-нибудь потом. Мне не нужно узнавать вас в ту же секунду, когда вы появляетесь.

Телефон, не смей мною командовать! У меня полно важной работы. Мне нужно жить своей жизнью. Мне нужно принимать решения.

Такая психологическая установка служит осязаемым приглашением для души: *Можешь выходить наружу каждый раз, когда считаешь, что там безопасно. И когда ты будешь это делать, я обращаю на тебя внимание.* Будьте безжалостны и уверены в обращении с телефоном. Уведомления бесцеремонно прерывают наши дела, подрывают сосредоточенность,

лишают сфокусированности и способности быть присутствующими. Так что давайте начнем целенаправленно их игнорировать.

Что дальше? Конкретные подробности определять вам, но я посоветовала бы установить некую продолжительность для тех периодов времени, когда вы не позволяете себе проверять телефон. К примеру, прогулка, на которую вы его с собой не возьмете, или целое утро, когда вы будете держать его выключенным. Все что угодно – только бы не метаться к нему взглядом каждую секунду, не заниматься постоянной прокруткой новостей, сообщений, уведомлений и не жертвовать пространством в сознании для крохотного светящегося алтаря, которым стал для нас экран телефона.

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.