

Позволяйте другим быть другими!

«Теперь задайте себе вопрос: чего вы на самом деле хотите от возникшей ситуации – быть правым или быть счастливым?»

© Дипак Чопра

«Всегда ты спокойна, чтобы ни происходило вокруг!» – говорит мне вчера в офисе знакомая. Эту фразу в свой адрес я слышу очень часто от разных людей, и она неизменно удивляет меня. Показать полностью... Мой внутренний мир всегда богат эмоциями, чувствами, проектами, размышлениями. Странно, что мои кипучие страсти остаются незаметны для окружающих. Но, поразмыслив, я поняла, почему.

Мало что в происходящем может вывести меня из себя. Практически ничего. Любые события я просто принимаю. Любые действия или слова окружающих — также. Я всем позволяю делать, что они хотят и говорить, как хотят. Попробуйте хотя бы один день никому ничего не доказывать, не убеждать в своей правоте. Потому что с чего вы взяли, что ваш взгляд на мир лучше? Однажды я научилась делать выбор в пользу быть счастливой, вместо быть правой. И взаимоотношения с людьми стали приятными и легкими.

Мой сын не любит суп, а я его обожаю. Это не дает мне право навязывать ему мой вкус только потому, что я считаю суп очень полезным блюдом. Если поразмыслить, в мире существует много разных мнений о правильном питании. К слову сказать, тысячи людей вообще не принимают физическую пищу, довольствуясь праной (энергией Вселенной). Поэтому мои убеждения не есть истина в последней инстанции. Парню лучше знать, от чего он получает удовольствие во время обеда. Я не могу удержаться от соблазна сказать, что сегодня на первое вкуснейший суп. Но впихивать ему ложку уж точно не буду. И спокойно позволю съесть пару порций его любимого блюда. А раньше...

В маршрутке девушка с досадой отталкивает меня острым локтем от двери: «Дайте выйти-то, встала на дороге...» Конечно, это несправедливо, потому что стоять мне больше и негде, и я с удовольствием посторонюсь, если попросить. Но ей, похоже, не до вежливости. А мне не до злости – думаю себе о чем-то интересном и приятном. Какая-то расслабленность

внутренняя, невозмутимость. Я всегда помню, что я и только я создаю свои эмоции. Да что там эмоции. Я всегда помню, что я создаю свою жизнь.

Позволять другим быть другими.

Если вы думаете, что я родилась такой мудрой, то это не так. Раньше.... Нудно заставляла детей есть суп – приучала к полезной еде. При этом и у них и у меня начисто пропадал аппетит. И «заражалась» раздражением от людей в метро. И доказывала коллегам по работе, что мой проект интереснее. Ведь это же очевидно!

Однажды в одной из книг Эстер и Джерри Хикс я прочитала про закон позволения. Он гласит: позволяйте другим быть другими и никому не доказывайте свою правоту. Я решила позволять. Вначале ловила себя на желании настоять на своем и спохватываясь, останавливалась. А сейчас это стало привычкой. Предпочитаю оставаться при своем мнении, допуская, что и другие имеют на это право! Такая позиция довольно скоро стала стилем поведения, потому что быстро обнаружилась легкость при любых контактах.

Особенно дорога эта легкость в отношениях с родными. Обожаю фразу, которую я часто слышу от сына, моего самого младшего «ребенка» (18 лет): «Мама, я сам решаю». Чего бы это ни касалось, я с радостью признаю его право решать, как ему лучше. И вообще, вижу основную цель воспитания именно в этом – помочь детям стать самостоятельными, как можно раньше. Я доверяю их интеллекту, здравому смыслу и интуиции. Конечно, я не могу лишиться себя удовольствия высказать свое мнение. Но стараюсь выражать его максимально мягко и вежливо. Не помню, где, я вычитала совет обращаться с близкими так вежливо, будто это ваши соседи. Мне понравилось!

Разумеется, мне кое-что не нравится. Даже многое.... Но я разрешаю себе фокусироваться исключительно на том, что нравится. Сознательно переключаю свои чувства на то, что радует и вызывает гордость. А этого всегда много! Знаете ли, такая привычка, заострять внимание на позитивном, укореняется довольно быстро, как и все прочие. Месяц, пожалуй, достаточно. Но это очень сильно изменяет качество жизни. Будто ты нажал на красную кнопку отключения конфликтов.

Раз – и конфликты исчезли. А что произошло? Новое убеждение позволять другим быть другими стало привычкой, нормой жизни, стилем поведения. И мир быстро отразил мой уровень сознания. Давненько уже никто не толкался в маршрутках, все вокруг словно сговорились быть хорошими.

Взрослая дочь говорит мне слова, которые раньше, наверное, обидели бы меня. У нас разные взгляды на многие вещи. И мы могли бы из любой беседы раздуть скандал. Выручает привычка к осознанности собственных чувств и эмоций. Как только я вижу, что мы перестали слышать и понимать друг друга, вдыхаю поглубже и перевожу разговор в другое русло или замолкаю. А после паузы уже неохота тупиковую тему возобновлять.

И знаете, что самое замечательное? Всегда все само собой улаживается. Любовь правит балом! Ведь самое важное, что мы имеем — это наша безмерная любовь друг к другу. Остальное все — че-пу-ха. Любовь имеет несоизмеримую ни с чем весовую категорию. Она — смысл отношений и превыше всего. Вовсе нетрудно помнить об этом. И строить отношения, исходя из этого.