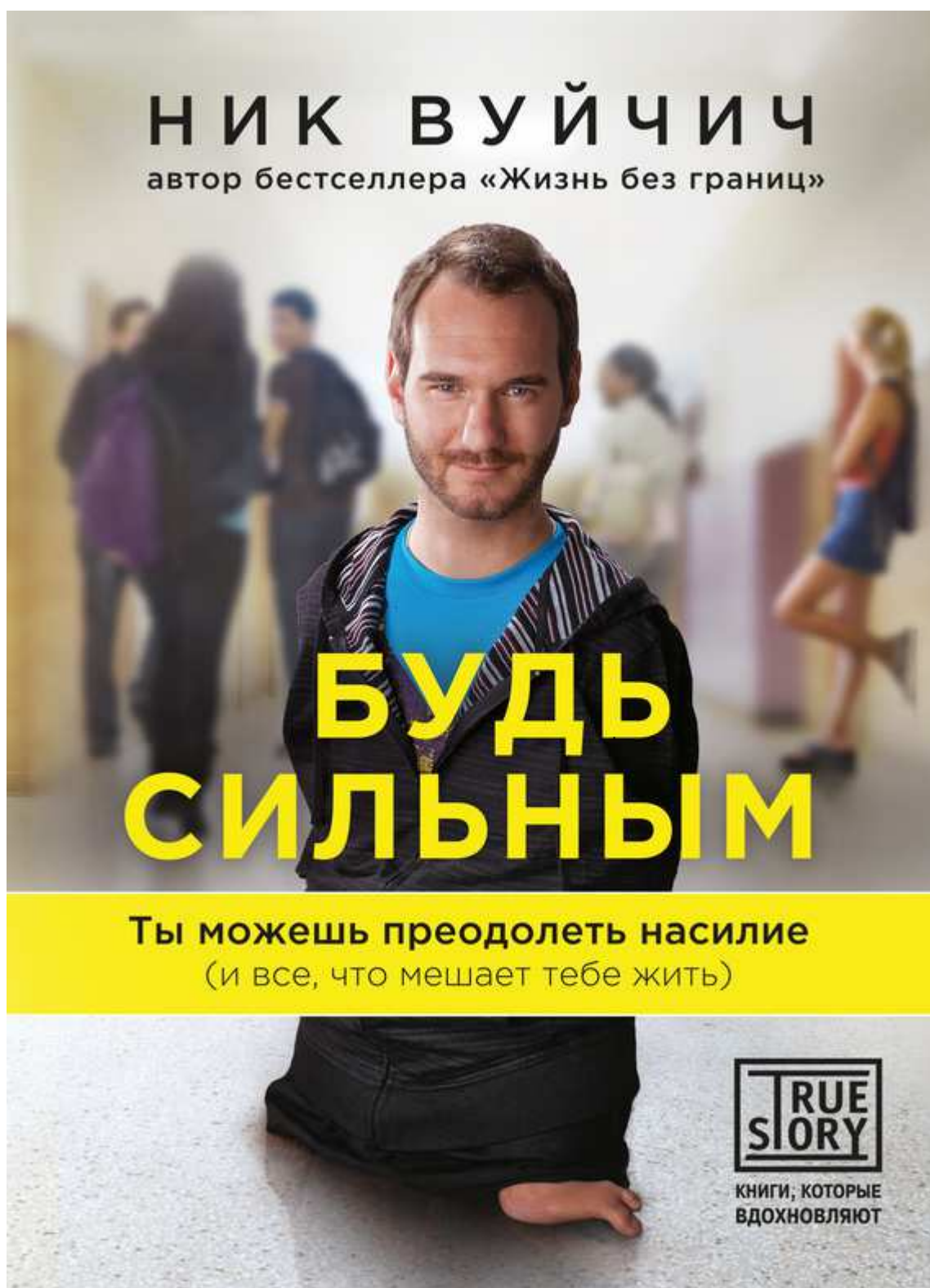


**Ник Вуйчич**  
**Будь сильным. Ты можешь преодолеть насилие (и все, что мешает тебе жить)**



«Будь сильным. Ты можешь преодолеть насилие (и все, что мешает тебе жить) / Ник Вуйчич»: Эксмо; Москва; 2015  
ISBN 978-5-699-76367-2

## Аннотация

*Третья книга известного мотивационного оратора адресована тем, кто подвергается травле, преследованию. К сожалению, в нашем мире, полном агрессии, таких людей очень много, особенно среди детей и подростков. Ник Вуйчич на себе испытал, каково это, когда тебя преследуют и оскорбляют: не имея рук и ног, он не раз становился объектом насмешек и издевательств. Но ему всегда удавалось справиться со своими противниками, и теперь он делится с читателями своим опытом. Вы узнаете, как превратить преследование в прекрасную возможность (да, да, честно!); создать зону безопасности внутри себя; следить за своими эмоциями и контролировать собственные реакции на них; выработать стратегию защиты от травли; стать кошмаром для своего преследователя; помочь другим, кто страдает от преследования; быть хозяином своей жизни.*

**Ник Вуйчич**

### **Будь сильным. Ты можешь преодолеть насилие (и все, что мешает тебе жить)**

Nick Vujicic

Stand Strong: You Can Overcome Bullying (and Other Stuff That Keeps You Down)

Copyright © 2014 by Nicholas James Vujicic. This translation published by arrangement with WaterBrook Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC and with Synopsis Literary Agency

Фото © Mike Heath/ Magnus Creative.

В книге использованы цитаты: The Holy Bible, English Standard Version, copyright © 2001 by Crossway Bibles, a division of Good News Publishers. Used by permission. All rights reserved. The King James Version. The New American Standard Bible®. © Copyright The Lockman Foundation 1960, 1962, 1963, 1968, 1971, 1972, 1973, 1975, 1977, 1995. Used by permission. ([www.Lockman.org](http://www.Lockman.org)). The NET Bible®, copyright ©1996–2006 by Biblical Studies Press LLC, <http://netbible.com>. All rights reserved. The Holy Bible, New International Version®, NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984 by Biblica Inc.™ Used by permission of Zondervan. All rights reserved worldwide. [www.zondervan.com](http://www.zondervan.com). The New King James Version®. Copyright © 1982 by Thomas Nelson Inc. Used by permission. All rights reserved. The Holy Bible, New Living Translation, copyright © 1996, 2004, 2007. Used by permission of Tyndale House Publishers Inc., Carol Stream, Illinois 60188. All rights reserved.

*Детали некоторых историй были изменены, чтобы защитить личную жизнь участников событий.*

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

\* \* \*

*Эта книга написана для того, чтобы положить конец глобальной эпидемии насилия.*

*Я посвящаю ее своему сыну Киоши в надежде на то, что мир, в котором будут расти наши дети, станет лучше и добрее.*

# Глава 1

## Почему я? Почему вы?

### **Ты не одинок. Травля – это глобальная эпидемия**

Я – настоящая мечта любого мучителя, в этом нет ни малейшего сомнения.

*У меня нет рук. Нет ног. Мне нечем защититься*

Я был рожден без конечностей – по какой-то неизвестной причине. Но Бог одарил меня другими богатствами. Главным его даром стала любящая семья, готовая всегда поддержать меня. Меня любили, обо мне заботились и меня защищали в первые годы жизни. Но стоило мне выйти из теплой семейной атмосферы в классы, коридоры и игровые площадки начальной школы, как я понял: на моей груди висит огромная мишень с надписью: «Хулиганы! Цельтесь сюда!»

Я страшно боялся своих преследователей, но не был одинок. И вы тоже не одиноки.

Если вам случалось становиться жертвой травли, запомните главное: нападки, издевки и жестокость связаны не с вами, не с вашими недостатками и поступками. У преследователей свои мотивы. Они травят вас, чтобы почувствовать себя лучше и сильнее, чтобы выплеснуть свою злость или просто потому, что они не могут придумать себе другого занятия.

Я знаю, что мой рассказ может показаться сплошным нытьем, но все в нем – правда.

Когда я был подростком, то много думал о том, почему преследователи так ополчились на меня. Особенно мучил меня один мальчишка. Он издевался над всеми, но почему-то я воспринимал его нападки особенно болезненно. Мне не давал покоя вопрос: почему он это делает? И в конце концов мне стало ясно, что его выходки никак не связаны с моими проблемами. Все дело было в нем самом.

Возможно, у вас тоже есть мучитель, который так влияет на вас. Вы постоянно думаете о нем, эти мысли терзают вашу душу. Вы страдаете, потому что не можете понять, почему именно вы стали объектом преследования. Я написал эту книгу, чтобы снять этот груз с ваших плеч!

Мотивы травли не имеют никакого значения. Главное – вы сами.

Для меня важна ваша безопасность и ваше счастье. Только это волнует всех, кто любит вас и кому вы дороги. Вместо того чтобы думать, почему преследователь привязался именно к вам, попробуйте вернуть себе ощущение безопасности и счастья.

Вы сомневаетесь в том, что это хороший план? А я в этом уверен!

Но прежде, чем мы двинемся дальше, я хочу вас предупредить: единой и абсолютно непогрешимой стратегии сопротивления травле не существует. Я ни за что не стану призывать к борьбе с насилием тех, кому это не по силам! Не позволяйте преследователю вступать с вами в открытое противостояние. Если на вас нападают, защищайтесь, но при первой же возможности постарайтесь скрыться. Если у вас есть причины опасаться физического насилия, поговорите со взрослыми, которые смогут вам помочь, прежде чем это случится.

## **Эпидемия травли**

С самого начала вы должны твердо уяснить: с такими болезненными ситуациями сталкиваются очень многие. Травля, к сожалению, так же распространена, как грипп или мелкие травмы. Я путешествую по всему миру и разговариваю с молодежью о разных проблемах. И куда бы я ни отправился, травля всегда становится главной темой. Подростки во всех городах и странах рассказывают мне о психической, эмоциональной, физической и душевной боли, которую причиняет им преследование.

Китайский подросток говорил, что восемь раз пытался покончить с собой из-за нападков в школе. Очаровательная маленькая кореянка из города Бойз в штате Айдахо после моего выступления подошла ко мне в слезах. Она сказала: «Меня каждый день дразнят

и издеваются надо мной, потому что я – единственная азиатка во всей школе!»

Похожие истории я слышал в Чили, Бразилии, Австралии, России, Сербии и во всем мире. Травля существует везде, и она очень многолика. Многим из нас в детстве приходилось встречать хулиганов, которые нас избивали, издевались над нами и настраивали против нас друзей.

Взрослые сталкиваются с сексуальными домогательствами и дискриминацией по расовому, религиозному или сексуальному признаку. Преследователями могут быть ваши начальники, коллеги, учителя, тренеры, подружки или бойфренды – словом, любой, кто использует свое положение и свои преимущества.

К сожалению, порой преследователями оказываются даже родители. В Азии началась настоящая эпидемия самоубийств среди молодежи, и отчасти это связано с невыносимым давлением со стороны родителей, которые хотят, чтобы их дети получали только отличные оценки, учились только в лучших школах, добивались только престижной работы с самой высокой зарплатой. Естественно, родители желают детям добра, но когда мать и отец любят и поддерживают ребенка, только если он абсолютно успешен, – это своеобразная форма травли. Мне рассказывали о родителях, которые гасили об ребенка сигареты, потому что его оценки не соответствовали их требованиям. Конечно, это исключительные случаи, но я слышал о них в самых разных странах мира.

Самая распространенная форма травли – нападки на человека, который чем-то отличается от других. Мой случай – это идеальный пример. Большую часть жизни я притягивал разных мучителей, как магнит. Отсутствие конечностей становилось поводом для мыслимых и немыслимых издевок и жестоких шуток. И даже для физических угроз.

Да, если вас травят, это больно.

Пока я учился в школе, наша семья дважды переезжала, но это мне не помогло. Мы переехали с одного конца Австралии на другой, потом уехали в Соединенные Штаты, потом вернулись обратно. И в каждой новой школе я был не только единственным ребенком без рук и ног, но и единственным в инвалидной коляске. Когда мы поселились в США, я стал тройне лакомым кусочком для преследователей – без рук и ног, в инвалидном кресле и с австралийским акцентом!

Не такой, как все? *Это ты мне, приятель?*

Да, я выделялся из толпы. И то, что я часто оказывался новичком, не имеющим друзей, делало меня еще более уязвимым. Но я очень быстро понял, что преследователи найдут повод, чтобы привязаться к любому. Умных они называют «ботаниками», высоких – «каланчами», а маленьких – «коротышками». Если бы существовали идеальные люди, то они дразнили бы их «слишком идеальными».

И все же, если вас травят, это больно. Это тяжело и неприятно. Часто кажется, что этому не будет конца. Но я хочу дать надежду и душевный покой каждому, кто подвергся травле когда бы то ни было и кто подвергается сейчас. Вы можете стать выше этого.

## **Стань выше этого**

Господь привел вас в этот мир, потому что Он любит вас. У Него есть план для вас. Его помощь и советы, которые вы найдете в этой книге, позволят вам поставить преследователей на место, и тогда их нападки и издевки не будут иметь для вас никакого значения. Мой опыт доказывает, что любой может стать выше травли и жить необыкновенно прекрасной жизнью. Вы тоже это можете.

Для начала я хочу внушить вам определенную мысль. Да, это чистой воды манипулирование, и если вы хотите защититься от подобных попыток, можете обмотать голову фольгой. (Это будет выглядеть глупо, но если вас это устраивает, то меня тоже!) Я хочу, чтобы вы задумались над следующим: травля – это ужасно и невыносимо, но в то же

время это прекрасная возможность. Я знаю, сейчас вы подумали: «*Наверное, Ника лягнул в голову кенгуру!*» В моем случае это, наверное, был уоллаби (карликовый кенгуру). Но я говорю совершенно серьезно: вы можете извлечь пользу из самого жестокого преследования. Не сходите с ума от боли и злости, не впадайте в депрессию, не лишайтесь сна и не отказывайтесь от своих мечтаний. Поменяйтесь ролями!

Травля – это ужасно и невыносимо, но в то же время это прекрасная возможность.

Мучители хотят растоптать вас. Не позволяйте им этого – используйте их как своих персональных мотиваторов. Соберитесь с силами – и пусть преследователь сам корчится в пыли. Я помогу вам выработать иммунитет против травли. Ваша сила придет изнутри, из ваших мыслей и чувств, из сердца и души. И тогда вы по-новому посмотрите на мир, станете иначе принимать решения и по-другому действовать. Вы сможете выстроить внутреннюю систему защиты. Для этого нужно:

1. Осознать, кто вы на самом деле, чтобы ни один мучитель не смог убедить вас в ином или испортить вам настроение.

2. Принять на себя ответственность за свое поведение и счастье, чтобы преследователи не имели власти над вами.

3. Выстроить систему ценностей, которую не по силам поколебать никакому преследователю.

4. Создать внутреннюю зону безопасности, где можно будет мысленно черпать силу и утешение.

5. Создать систему прочных и надежных отношений, которые помогут бороться с травлей.

6. Научиться следить за своими реакциями на травлю и контролировать их.

7. Сформировать духовную основу, которая поможет вам уверенно противостоять преследованию.

8. Использовать возможность учиться на горьком опыте и становиться сильнее, мудрее, увереннее. Это поможет вам преодолевать любые препятствия и решать все проблемы.

9. Создать защитную стратегию борьбы с преследователями любого рода.

10. Выработать в себе способность к сочувствию, чтобы чувствовать боль других людей и при необходимости помогать им бороться с травлей.

Когда вы все это сделаете, у вас появится надежная защитная система. И тогда вы сможете присоединиться ко мне в моей борьбе с глобальной эпидемией травли, чтобы никто в мире от нее не страдал. Общими усилиями и с Божьей помощью мы сумеем положить этому конец.

Очень часто люди, которые подвергаются травле, сами начинают травить других. Это порочный круг, и желание разорвать его подтолкнуло меня к написанию этой книги. Я хочу помочь вам, чтобы вы помогли мне и всем нам избавить этот мир от насилия.

Все вместе мы можем сделать этот мир лучше. В 2012 году я выступал в школе на Гавайях и говорил об этой проблеме. Примерно через год мне написал директор этой школы. Он рассказал, что мое выступление все изменило. За весь год у них не было ни одного случая травли и насилия!

Первым вашим шагом по присоединению к этой кампании будет чтение этой книги. Пожалуйста, прочтите ее – и передайте другим. Делитесь тем, что узнаете из нее, со своими друзьями, родственниками, родителями, учителями – со всеми, кому она может быть полезна.

Если вы подросток и подвергаетесь какому-то виду травли, эта книга поможет вам понять, что преследователь хочет заставить вас почувствовать себя несчастным, чтобы возвыситься самому. Откажитесь играть по таким правилам. Поверьте тем, кто вас любит,

кому вы близки и дороги. Поверьте своему Творцу. Вы – дитя Господа, созданное по образу и подобию Его. Вы прекрасны. Вы абсолютно и совершенно уникальны.

Это не означает, что вы безупречны, но в этом-то и заключено ваше очарование. Мы все совершенны и несовершенны в одно и то же время. Господь создал нас такими, потому что во всем есть красота и глубокий смысл.

Прочитав эту книгу, вы сможете твердо и уверенно говорить следующее.

- Преследователи не могут мне повредить или изменить мою самооценку, потому что я сам управляю своей жизнью. Я знаю, кто я и чем я занимаюсь.

- Я никому не позволю портить мне настроение. Я сам отвечаю за свое счастье.

- Мои ценности непоколебимы. У меня есть план всей моей жизни, построенный на их основе.

- Я черпаю свою силу изнутри. Никакой преследователь не может лишиться меня уверенности.

- Я знаю, что мои родные и друзья всегда будут на моей стороне, а я – на их.

- Я осознаю свои эмоции, особенно гнев и страх. Я контролирую свои реакции и сохраняю позитивный настрой в мыслях и действиях.

- Моя духовная жизнь богата и интересна. Я знаю, что создан для высокой цели, что Господь любит меня бескорыстно и принимает любым. Там, где я слаб, силен мой Творец.

- Я извлекаю что-то позитивное из любой проблемы – в том числе и из проблемы насилия и травли.

- Я стараюсь помогать другим при любой возможности. Особенно я хочу помочь тем, кто подвергается какому бы то ни было преследованию.

Вместе мы выстроим надежную оборонительную систему. Вы почувствуете себя сильнее, чем когда бы то ни было. Вы сумеете подготовиться к любому препятствию, которое поставит перед вами жизнь.

Я люблю вас.

### **Примечания Ника к главе 1**

- Травля и насилие – глобальная эпидемия. Если вас травят, вы не одиноки – и вы всегда можете надеяться на помощь.

- Когда вас травят, то это происходит не из-за ваших недостатков или слабостей, а из-за проблем самого мучителя. Постарайтесь не воспринимать это на личном уровне.

- Не существует идеальной и непогрешимой стратегии борьбы с насилием и травлей. Лучше всего черпать силу изнутри и строить собственную стратегию для каждой ситуации, с какой вы можете столкнуться.

- Если вас атакуют, защищайтесь, но при первой же возможности уходите от борьбы. Если у вас есть основания опасаться физического насилия, поговорите со взрослыми, пока этого не случилось.

## **Глава 2**

### **Стань кошмаром своего преследователя**

***Поверь в себя так, чтобы ни один преследователь не разрушил эту веру***

Парень был пьян в стельку. Мы с женой купались в гостиничном бассейне. Парень пристально смотрел на меня. Сначала я не слышал, что он говорит, потому что речь его была очень невнятной. Но я почувствовал, что в его словах нет ничего хорошего.

Когда он подошел, мои страхи подтвердились. Я сидел на краю бассейна. Парень со смехом ткнул пальцем в мою маленькую ступню и начал непристойно ругаться. Потом он стал приставать ко мне с грубыми вопросами, чтобы смутить и унижить меня. Но он лишь

выставил дураком самого себя. Для этого ему не нужна была моя помощь, поэтому я сохранял спокойствие и старался не обращать на него внимания. Через несколько минут он отправился в здание отеля. Я помолился за него. Правда, я помолился за него! Я помолился, чтобы он на полном ходу врезался в стеклянную дверь! (Шучу – может быть...)

Общаясь с преследователями, я всегда стараюсь вести себя, как Иисус. Он – прекрасный пример человека, которого преследовали за Его религиозные убеждения. Но Иисус всегда сохранял спокойствие и верность самому себе. Он никогда не пользовался своей силой, чтобы ответить обидчикам. Уверен, что Иисус мог бы поразить своих мучителей молнией, если бы только захотел этого. Он относился к своим преследователям так же, как и ко всем людям – с сочувствием, основанным на любви и искуплении.

Я не всегда был так силен. Опыт общения с преследователями часто вселял в мою душу страх и гнев, не говоря уже о депрессии, тревожности, стрессе и физических страданиях.

Во взрослой жизни мне стало проще справляться с этой проблемой. Но тот тип в бассейне вывел меня из себя. Рядом с ним мне было так же некомфортно, как и всем остальным – присутствие пьяного никому не доставляет удовольствия.

Заставил ли он меня устыдиться, потерять уверенность или расстроиться? Ни в коей мере! Ведь у меня есть самая лучшая защитная система, какую только можно придумать. И принципами ее создания я поделюсь с вами в этой книге. Первым шагом будет самоопределение – и тогда никакой преследователь и вообще никто не сможет говорить вам о том, кто вы есть.

## Чувство самого себя

Этот урок я усвоил самым трудным путем. В детстве нападки и издевки жестоко меня мучили. Я притворялся больным, чтобы не ходить в школу и не встречаться со своими мучителями.

В школе я прятался в кустах, чтобы они не могли меня найти. Я ужасно страдал, и преследователи пользовались этим. У меня была масса вопросов, на которые я не мог ответить. И был один главный – *если Бог любит всех своих детей, то почему Он создал меня столь несовершенным?*

Большинство детей страдает, если у них слишком большой нос или слишком много прыщей. По ночам я лежал в постели и терзался мыслями о том, чего мне не доставало. *Неужели Он не мог дать мне хотя бы руки или хотя бы ноги, или хотя бы одну руку, или одну ногу? Почему Он создал меня вообще без конечностей? Каков смысл такого поступка? Какой цели я могу послужить? Как я смогу жить в мире, устроенном для людей, имеющих полный набор конечностей?*

Мои сомнения в собственной ценности и будущем еще более усугубляли хулиганы, которые говорили мне ужасные вещи, отпускали оскорбительные шуточки и относились ко мне так, словно я и не человек вовсе. Все это так меня мучило, что я подумывал о самоубийстве. Несколько раз я пытался покончить с собой.

В десять лет я совершил реальную попытку утопиться в ванне. Я опустил голову под воду и задержал дыхание, но довести дело до конца не смог. Я представил, как будут горевать мои родители, брат и сестра. Я не мог вынести мысли о том, что стану для них источником горя и чувства вины. Они не были ни в чем виноваты. Как я мог причинить им такую боль?

В тот день я понял, что самоубийство – не выход. Саморазрушительные мысли сохранились, но со временем они ослабели. Но я знаю, что травля может вызвать чувство отчаяния. И я понимаю эти чувства.

Если вы отчаялись и подумываете о самоубийстве, не позволяйте преследователям лишить вас радости и воли к жизни. Зачем отдавать такую власть над собой в чужие руки? Не дайте этим людям лишить вас той прекрасной жизни, какую уготовил вам Бог.

## Лучшее впереди

Если бы я позволил довести себя до самоубийства, то упустил бы возможность жизни, полной радости и любви – такой радости и любви, о какой я и не мечтал. Я не смог бы жениться на лучшей женщине в мире, и у меня никогда не было бы сына! Я никогда не смог бы встретиться с разными людьми во всех уголках мира и поддержать их в меру своих сил.

Мы с вами просто не знаем, что ждет нас впереди. Только Творец знает, что нам уготовлено. Возможно, сейчас вам нелегко. Может быть, мучитель делает вашу жизнь невыносимой. Это ужасное ощущение, я знаю. Но я могу вам помочь. Вы все преодолеете. Лучшее впереди, и вы не хотите его упустить, не правда ли?

У нас у всех есть проблемы. Ваши могут быть серьезнее моих. Я родился без конечностей, но у меня есть другие преимущества. Я уверен, что с упорством и Божьей помощью мы все способны преодолеть любые трудности. Да, вам может казаться, что вы не в состоянии справиться с проблемой, но Он – в состоянии.

У меня нет конечностей, но я сумел одолеть серьезнейшие жизненные бури. Я всю жизнь борюсь с преследователями. Даже сейчас мне приходится это делать – а я уже женатый мужчина и отец. Я научился справляться с ними, контролируя собственные эмоции и строя свои реакции на прочной духовной основе.

Вы можете научиться поступать так же. Мой опыт позволяет мне протянуть вам руку помощи. (И чувство юмора тоже!) Еще подростком я думал, что никогда не смогу окончить колледж, зарабатывать себе на жизнь и приносить пользу этому миру. Я думал, что меня не полюбит ни одна женщина! Я и мечтать не мог о том, чтобы стать отцом и ощутить биение сердца своего сына!

Я ошибался, как же я ошибался! Люди, которые говорили мне ужасные вещи, ошибались – но ошибался и я сам. Моя жизнь – та же самая, которая только что казалась такой мрачной и ужасной – оказалась потрясающе и совершенно неожиданно прекрасной!

Я даже представить себе не мог, какое счастье Бог предназначил человеку, который родился без рук и ног. Вы тоже не представляете, каковы планы Творца на вашу жизнь. Давайте же вместе постараемся увидеть то хорошее, что уготовила нам жизнь.

## Умение превращать плохое в хорошее

Может быть, вас дразнят за то, что вы маленький, высокий, худой или отличаетесь от других каким-то иным образом. Я же узнал, что наши особенности могут стать нашими величайшими преимуществами. Я знаю, что критика и издевки – это больно. Но эта боль учит нас сочувствию, состраданию, пониманию и чувству благодарности.

Вы наверняка слышали поговорку: «То, что нас не убивает, делает нас сильнее». В плохие дни я думал: *«Да, это так, но ведь мне все равно больно!»* И это правда! Но вы можете использовать нападки и издевки как мотиватор. Они могут сделать вас мудрее, сильнее, умнее и увереннее.

Что нас не убивает, делает нас сильнее.

Если кто-то причинил вам боль, то постарайтесь облегчить боль других. Если к вам не испытывают сочувствия, измените ситуацию, сочувствуя другому человеку. Если никто не вступает за вас, сами вступите за другого. Смысл моих слов очень прост: если человек без рук и ног сумел справиться с травлей, то это по силе любому. Я дал своему уязвленному «я» шанс – и посмотрел, что из этого получится!

Вы поймете, что все происходящее в вашей жизни – не случайно. Все зависит от вашего выбора. Мы с вами не в состоянии помешать глупым людям говорить и делать то, что причиняет нам боль, но у нас есть непоколебимая сила – сила выбирать собственные реакции и образ жизни.



## **Ты сильнее, чем думаешь**

Преследователи выбирают людей, которых можно подавить словами, кулаками, изоляцией или манипуляциями в личном общении или в Интернете. Они ищут слабости, уязвимые места и неуверенность. Конечно, это есть у каждого из нас – и у вас тоже.

Все мы в чем-то не уверены. Это не делает нас слабыми. Это делает нас людьми – немного уязвимыми, но в этом нет ничего необычного. Уязвимость делает нас более чуткими и внимательными в отношениях с другими людьми. Можно быть уязвимым – и одновременно сильным.

Преследователи охотятся на тех, кого можно изолировать – новичков в классе или во дворе, подростков за экранами компьютерных мониторов. Об этом мы поговорим позже, но помните, что надолго отрываться от людей – плохо. Я это знаю на собственном опыте.

Если вам не с кем поговорить, то негативные мысли становятся навязчивыми. Даже те мелочи, на которые обычно никто не обращает внимания, превращаются в глобальные проблемы. И преследователям это нравится. Они подобны урагану. Они налетают и рвут в клочья все, что не закреплено, не привязано и не имеет прочной опоры. Но мы с вами создадим ту основу, которую не сможет поколебать никакой ураган.

Это не высокомерие. Это истинная уверенность и сила. И никакой мучитель больше не заставит вас чувствовать себя слабым, бесполезным и недостойным. Вы будете точно знать, кто вы есть и какова ваша ценность для мира.

Это не означает, что преследователи оставят вас в покое. Некоторым из них нравятся сложные случаи. Но попытки травли будут равносильны для них попыткам биться головой о стену. Ваша уверенность будет выводить их из себя, и они попытаются переключиться на более слабую добычу – а может быть, и вообще забудут о подобном поведении!

## **Притворяться, чтобы казаться**

То, о чем мы говорим, прекрасно известно всем подросткам. Думаю, со мной согласятся психологи и психиатры: переходный возраст – это период, когда формируется наша идентичность, когда мы осознаем свое место в мире и понимаем, как строить свою жизнь. В переходном возрасте мне больше всего хотелось походить на всех других парней. Я не хотел, чтобы люди считали меня слабым и неуверенным. И знаете, что я сделал? Я притворялся другим человеком. Не самый лучший шаг, Ник!

Я старался походить на других, говоря грубости и ругаясь, как они. Такое поведение было для меня странным и чуждым. Не помню, чтобы до старших классов я вообще слышал хоть одно грубое слово. В нашем доме никогда не ругались.

Родители воспитывали нас в духе любви и почитания Господа нашего. Наша жизнь строилась на христианской вере. Я сам, мои брат и сестра были в некотором роде укрыты от этого мира. Нам даже не позволялось слушать радио – только христианские радиостанции.

Наверное, Господь был очень разочарован, услышав из моих уст такие слова, но, думаю, Он понял, что я просто заблудился. Первые недели в старших классах изменили мой мир. Все вокруг ругались! По крайней мере, так мне казалось. Я узнал столько новых слов, что начал сомневаться – может быть, они не так и плохи, как мне казалось? Я буквально открыл для себя новый язык!

В самом деле, я поверил в то, что брань – это нормальный способ общения для подростков. Мне страшно хотелось казаться нормальным и клевым, как настоящие парни, и я забыл о подлинном Нике, став Ником-Сквернословом.

Я начал ругаться из страха выглядеть чужим. Нет ничего плохого в желании быть похожим на других и быть принятым окружающими. Но совершенно недопустимо ради этой цели поступать собственными ценностями и убеждениями.

Будь в ладу с самим собой.  
И тогда другие тоже будут в ладу с тобой.

Я отказался от себя, надеясь, что от меня не откажутся другие. Глупо, правда? Мы все идем на жертвы, чтобы поладить с другими людьми. Нам всегда приходится в той или иной степени приспособливаться к желаниям и потребностям окружающих. Такова жизнь в нашем мире – мы являемся частью семьи, общества, народа, мира.

Но никогда не следует во имя приспособления делать того, что противоречит вашему собственному убеждению. Не нужно притворяться другим человеком. У вас есть свое место на этой земле.

Попробуйте жить по-другому. Будьте в ладу с самим собой, и тогда другие тоже будут в ладу с вами. Постройте такую радостную жизнь, чтобы другим захотелось разделить ваше счастье.

## **Наши маски**

Какое-то время я вел глупую игру и пытался вести себя, как «клевые парни». Я не понимал, почему брань считается клевой, но быстро усвоил эту привычку. У нас был собственный язык, и мы чувствовали себя независимыми и взрослыми.

Но я испытывал и чувство вины, потому что, бранясь, нарушал нормы, установленные родителями. У меня не было оснований противоречить родителям. Они любили меня и желали мне только самого хорошего – я всегда это знал.

Возможно, я подсознательно отстаивал свою независимость от них. Такие маленькие бунты – часть взросления, хотя и не самая приятная для родителей.

В детстве нам диктуют, что, как и когда делать. А переходный возраст – это период утверждения самостоятельности. Подростки всегда бунтуют. Проблема в том, что мы еще недостаточно независимы. Мы все еще живем в семье. Родители оплачивают нашу еду, одежду и кров, поэтому считают, что мы должны жить по их правилам.

Это извечная борьба, но если сохранить перспективу и попытаться понять друг друга, а не идти на поводу у эмоций, то эта война не превратится в ядерную. Мне повезло: мои родители всегда действовали во имя наших интересов – даже в моменты разногласий. Они стремились меня защитить. И я не могу винить их в этом, хотя самому мне хотелось идти на риск.

Начав ругаться, чтобы походить на своих друзей, я испытывал дискомфорт. Я знал, что это не я. Половину времени я спрашивал себя: «Зачем ты это говоришь? Что с тобой не так?» Но в другое время моя темная сторона твердила: «Я просто хочу быть клевым, как все остальные. Это всего лишь игра. Я играю роль, чтобы приспособиться».

Я придавал позитивный смысл своим негативным поступкам. Я создавал фальшивое лицо – маску. Я игнорировал голос Хорошего Ника, который твердил, что я изменяю себе. Я не слушал этот голос, потому что хотел избавиться от преследования и перестать чувствовать себя инвалидом, а не нормальным парнем.

## **Курение и зеркала**

Чем дольше притворяешься другим человеком, тем труднее вернуться к своему истинному «я». Изменив себе, я породил массу проблем в личных отношениях, учебе и самооценке.

Чем дольше притворяешься другим человеком, тем труднее вернуться к своему истинному «я».

Мне пришлось отвечать на очень тяжелые вопросы. Как быть честным с собой, если

я вру всем? Через какое-то время мне расхотелось притворяться. Я заглянул в себя и спросил: «Как далеко я готов зайти? Как долго смогу вести себя подобным образом? Что думают о моем поведении родители? Кому я хочу понравиться – тем, кто меня любит, или тем, кто хочет лишь манипулировать мной в собственных интересах?»

Ругаясь, я изменял себе. В душе я оставался добрым христианином, но мои поступки противоречили этому образу. А люди судили обо мне не по тому, что жило в моем сердце, а по моему поведению.

## **Христос любит нас всех**

Какое-то время мои поступки противоречили моей вере – и моим убеждениям. Брань была не единственным моим притворством. В тот момент я отвернулся от своих братьев по вере. Верующие христиане в нашей школе молились по пятницам. В этих молитвах принимали участие немногие, и этих детей всегда дразнили и преследовали. Их всячески обзывали и унижали.

Я считал их хорошими, истинно верующими ребятами, но не спешил присоединиться к их пятничной молитве. Когда меня спрашивали, почему я не хожу на молитву, я отвечал, что предпочитаю проводить время с нерелигиозными друзьями. Мне было неприятно говорить так, и я долго переживал. И неудивительно – ведь я изменил моим ценностям, убеждениям и собственному «я». Я хотел приспособиться, и мне было некомфортно вести себя по-христиански. Я не хотел, чтобы меня дразнили еще и за это. Я боялся, что неверующие дети тогда вообще не захотят со мной общаться.

Какое-то время можно изменять себе, но притворяться долго не получится. Рано или поздно жизнь во лжи станет для вас мучительной. Такова цена. И мне пришлось ее заплатить, когда я случайно выругался дома.

С моих уст слетело бранное слово, а рядом оказалась мама.

– Что ты сказал, Ник?!

– Упс! Прости, мама. Сам не знаю, что на меня нашло.

Брань была настолько не характерна для меня, что, думаю, мама просто не знала, что со мной делать. Она была поражена. Она взяла с меня обещание больше так не поступать и оставила в покое. Но этот случай заставил меня снова почувствовать, что я изменяю собственной вере.

## **Проделки языка**

Я считал себя добрым христианином, посвятившим жизнь Христу. Но мой мозг управлял моей речью совершенно самостоятельно.

Я пытался избавиться от бранных слов, но они то и дело слетали с языка. Дома я пытался контролировать себя, но в школе, в окружении подростков, которые ругались направо и налево, мне приходилось нелегко. Избавиться от дурной привычки было тяжело. Мои друзья Скотт и Риз заметили произошедшую со мной перемену и спросили меня об этом.

– Я больше не хочу браниться, – сказал я.

– Почему? Что в этом плохого?

– Я хочу жить христианской жизнью. Брань неуместна Богу, – объяснил я. – Бог не одобряет брани.

Скотт и Риз были настоящими друзьями. Возможно, они не поняли меня или не согласились, но тут же решили мне помочь.

– Я придумал! – воскликнул Скотт. – Вместо бранного слова можешь говорить «блин»!

Идея поначалу показалась странной, но исследования показывают, что произнесение сходных по звучанию слов запускает в мозгу химический процесс, который дает человеку эмоциональную и физическую разрядку. Поэтому я воспользовался советом Скотта и стал

использовать слово-замену.

Мне это не помогло. Мне приходилось вспоминать про изделие из теста, и все слишком затягивалось. Пока я соображал, что нужно сказать, время было упущено. С другими заменами тоже ничего не вышло, но я все же решил избавиться от дурной привычки.

Процесс этот оказался тяжелее, чем я предполагал. Брань вошла у меня в привычку. Я то и дело оговаривался. Но постепенно я научился держать себя в руках. К шестнадцати годам я не ругался уже одиннадцать месяцев и три недели. Да, я действительно считал дни. Мне страшно хотелось избавиться от Плохого Ника, но в тяжелые дни мне приходилось нелегко.

Я произнес имя Божье всуе, что удивило всех вокруг, включая меня самого. Не могу вспомнить, что заставило меня оговориться после столь долгого воздержания, но мне было очень плохо – просто ужасно. И тогда я воззвал к Богу и подчинился его воле. Я просил Его избавить меня от привычки к брани.

Если вы когда-то задавались вопросом, способен ли Бог прощать, прочтите 1-е от Иоанна 1: 9 («Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды») и запомните эти слова. Когда я помолился и положился на Господа, Он избавил меня от брани. Я был очень благодарен и сделал все, чтобы держаться подальше от сквернословов.

Я решил, что «клевые парни» вовсе не клевые, и вернулся в круг христианских друзей. Они простили и приняли меня. В их обществе я больше не чувствовал себя чужим. Это было естественно для меня, и я больше не обижался на издевки и поддразнивания.

И снова Иисус пришел мне на помощь. (Надеюсь, что я оправдал Его ожидания!)

Когда я пришел туда, где чувствовал себя комфортно и уверенно, произошло нечто удивительное: вдруг оказалось, что все хотят дружить со мной! Даже самые жестокие хулиганы оставили меня в покое. Когда я перестал скрывать свое подлинное «я» и снова стал добрым христианином, люди потянулись ко мне. Они стали добрее, им захотелось лучше узнать меня. Я благодарен тем добрым и истинным друзьям, которые полюбили меня и всегда старались прийти мне на помощь. С ними я мог оставаться самим собой. Мы росли вместе, и их помощь помогла мне справиться с преследователями.

## **Стать самим собой**

Я понял, что величайшая радость жизни – быть честным с самим собой. Стоило мне найти группу друзей, которые полюбили меня таким, каков я был – христианином без рук и ног, – как в моей душе зародилась уверенность. И уверенность эта, как магнитом, потянула ко мне людей.

Я ошибался, думая, что мне нужно измениться. Подростки очень жестоки – и к себе, и к другим. Мы оцениваем людей по жестким стандартам, не желая разглядеть их. Но у нас много интересов, особенностей и странностей. Невозможно подогнать всех под единый стандарт – и уж конечно, не следует подгонять под стандарт себя.

Как только я решил, что для меня важнее жить по законам Бога, а не стремиться понравиться всем и каждому, в моей душе поселилось чувство полного покоя. Я перестал осуждать других людей, мне стало легче принять их, когда я сам перестал притворяться. Уверенность и душевный покой, верность своим ценностям, вера в свою значимость, осознание жизненной цели очень важны во всех сферах жизни. Эти качества сделают вас менее уязвимым для травли.

Как же создать такую сильную личность? Как выработать чувство собственного достоинства и осознание жизненной цели? Почти все подростки в какой-то момент переживают жизненный кризис. Они задумываются о своем месте в мире, жизненной роли, вкладе в судьбу мира. Если вы переживаете такой период, не волнуйтесь. Это совершенно нормальный жизненный опыт. Если вы еще этого не почувствовали, то рано или поздно это придет. Мы все разные – и расписания у нас разные.

## Ответ кроется внутри

Возможно, вы задавали себе вопросы, которые задают все, когда пытаются определить свое место в мире. И это хорошо. Это показывает, что вы вырастаете и готовитесь к следующему важному жизненному этапу. Но где найти ответы?

Хочу вас заверить: все ответы кроются внутри. Не впадайте в панику, если не найдете все ответы сразу и немедленно. Иногда для этого требуется немало времени. Самое важное – понять, что вам не нужно спрашивать у других, кто вы и каковы ваши ценности. Господь привел вас в этот мир с определенной целью. Он наделил вас уникальным набором особенностей, в том числе определенной внешностью, талантами, разумом и всем другим, что делает вас прекрасным и особенным.

Хочу вас заверить: все ответы кроются внутри.

У всех нас есть свои сильные и слабые стороны, всем чего-то недостает. Мой вам совет – развивайте свои сильные стороны. И тогда все нападки мучителей на ваши слабости не будут иметь смысла!

Если вы поверите в собственную ценность, никакой преследователь не сможет лишить вас этой уверенности. Если вы верите, что Бог любит вас и создал вас для определенной цели, никто не сможет убедить вас в обратном.

Мы все иногда чувствуем себя неважно. Мы все злимся. Мы все падаем и ошибаемся. Неуверенность знакома каждому. Когда я был подростком, то на носу у меня порой выскакивали огромные красные прыщи. Я уже смирился с отсутствием рук и ног, но прыщи меня просто убивали. Иногда они были так велики, что я ничего, кроме них, не видел. Я смотрел в зеркало – и не мог разглядеть самого себя. Справиться с этой проблемой мне помогло умение найти в своей внешности что-то хорошее и сосредоточиться на этом.

– У меня красивые глаза, – говорил я себе. – Люди всегда говорят, что у меня красивые глаза, и я в это верю.

Почему бы нам не поступать так всегда? Если мы позволяем преследователям мучить нас своей жестокостью и злобой, то почему не решаемся встать на ноги с помощью друзей и близких? Почему не можем взрастить в себе уверенность и положиться на собственные силы? (В то время я больше всего боялся, что кто-нибудь скажет мне про мешки у меня под глазами – и разрушит все то хорошее, что я с таким трудом в себе рассмотрел!)

Подростки часто слишком критично относятся к самим себе. В эти годы мы всегда сравниваем себя с одноклассниками или друзьями и задаемся вопросом, почему мы не такие высокие и красивые, популярные и спортивные, умные и продвинутые. Но если мы умеем быть критичными по отношению к себе, то почему не можем поддержать себя?

В старших классах я получал удар за ударом. Я ужасно страдал и жалел бедного-несчастливого Ника. А потом кто-нибудь из одноклассников невзначай говорил: «Ник, как хорошо ты сегодня выглядишь!» или «Ник, ты сегодня отлично выступил».

Простое слово поддержки и одобрения полностью меняло мое настроение! Целыми неделями я дожидался этих слов и с их помощью выбирался из депрессии. Удивительно, что мы позволяем жестоким и грубым замечаниям погружать нас в депрессию или отчаяние, но не хотим сосредоточиться на наших хороших сторонах и собственных талантах!

Поэтому я предлагаю вам сделать первый, простой и доступный шаг к созданию собственной системы антиравли. Станьте другом самому себе. Простите собственные ошибки, недостатки и промахи. Станьте добры к себе. Сосредоточьтесь на хорошем.

Стань другом самому себе. Прости собственные ошибки, недостатки и промахи.

Что вы теряете? А приобретете благодаря такому подходу очень многое. Вы станете добрее, смелее, увереннее, счастливее, позитивнее. Все будут вас любить.

Чтобы начать этот процесс, перечислите на листочке бумаги свои сильные стороны и успехи. Составьте список того, что вы делаете хорошо, того, за что вас хвалят. Список своих достижений, самостоятельно решенных проблем, правильно принятых решений, своих творений, достигнутых целей, людей и животных, которым вы помогли.

## **Стань чудом**

Мой вам совет: если вы не можете стать чудом для себя, станьте чудом для других. В переходном возрасте мое настроение всегда улучшалось, когда мне удавалось на время забыть о своих проблемах и помочь другим людям в решении их собственных. Помощь другим всегда шла мне на пользу – настолько, что я вскоре успешно преодолевал свои трудности.

Калифорнийский подросток Майкл рассказал на моем сайте «Жизнь без конечностей», как его поддерживает помощь другим людям. Вот что он написал:

«Я родился недоношенным, с искривленной ногой [!] и больным легким. Я не мог нормально дышать. Мне десять раз делали операции на легких и правом глазу. Слава Богу, что я еще жив... Я стараюсь делать все, что в моих силах: поступил в колледж, чтобы стать специалистом по поддержке детей с особыми потребностями. Эта работа мне по-настоящему нравится. В юности надо мной часто смеялись. Я выслушал в свой адрес самые разнообразные оскорбления и издевки. Я стал черпать уверенность в других людях, чтобы забыть о собственных проблемах. Я научился прощать людей и не позволять им унижать себя. Я перестал подчиняться тому, рабом чего я был прежде. Вместе с друзьями по приходу я стал читать Библию и узнал многое о Боге, о себе и о своей жизни. 4 апреля 2010 года во время Пасхи я принял крещение и начал новую жизнь во имя Бога».

Если вы не находите в себе сил справиться с травлей или унижениями, если вам трудно понять и осознать собственную ценность, попробуйте стать волонтером, помогите местной благотворительной организации, знакомым инвалидам, ветеранам или поработайте в приюте для бездомных. Обратитесь к взрослым – учителям, директору школы или священнику. Они подскажут, как вы сможете помочь. Уверен, вы будете благодарны за такой опыт. Вы почувствуете себя лучше и окрепнете эмоционально.

Если вы чувствуете, что еще не сделали чего-то важного и достойного, поставьте перед собой новую цель и шаг за шагом двигайтесь к ней. Порадуйтесь своим достижениям. Наградите себя. Радуйтесь тому, что вы сделали, а потом ставьте планку чуть выше и устремляйтесь к новой цели.

Обретая опыт и уверенность в себе, не бойтесь поднимать планку все выше и выше. Я поступаю так всю жизнь. Иногда я спотыкаюсь и падаю – в буквальном смысле слова. Вы не всегда сможете добиваться успеха, но чем выше вы тянетесь, тем больше будет возможностей для успеха. В первую очередь, вы избавитесь от травли. Но умение справляться с самыми разными проблемами и трудностями будет и дальше укреплять вашу уверенность и любовь к себе.

### **Примечания Ника к главе 2**

- Осознав, кто вы есть, и ощутив уверенность в себе, вы справитесь с любым мучителем. Никто не сможет лишить вас уверенности и радости жизни.
- Вы созданы во имя высокой цели. Вы обладаете ценностью и безграничным потенциалом, который было бы преступлением не использовать.
- Вы станете сильнее и увереннее, когда сможете принять и полюбить себя, стараясь максимально реализовать свой потенциал.

### **Глава 3**

## **Стань хозяином своей жизни**

# **Осознай ответственность за свою жизнь, чтобы преследователи утратили власть над тобой**

В юности я позволял мучителям портить мне жизнь. Я разрешал им причинять мне боль и убеждать меня в моей бесполезности. Я жалел себя. Мой дядя Джон это почувствовал и положил этому конец раз и навсегда.

– Ник, никто не может изменить тебя, такого, каков ты есть, – сказал он. – Можно отрезать человеку язык, выколоть ему глаза и заткнуть уши, чтобы он не чувствовал, не видел и не слышал. Но изменить его личность невозможно. Никто не может повредить твоему духу или твоей душе.

Спасибо, дядя Джон! Мне так были нужны эти слова!

Дядя научил меня брать ответственность за свою судьбу и счастье. Я не мог помешать преследователям издеваться надо мной. Чаще всего это никому не удается. Но вы можете управлять своим отношением к ним. Вам нужно решить, что никто не заставит вас плохо относиться к самому себе. Так и будет, если вы этого не позволите.

Вспоминайте об этом, когда столкнетесь с жестокостью. Думайте: «Ты можешь говорить мне ужасные вещи, но ты не в силах поколебать мой дух. Ты не заставишь меня разлюбить себя. Я знаю, каков я, и буду стоять на своем».

## **Независимое счастье**

Считайте свою жизнь независимым проектом по созданию вашего счастья и самооценки. Примите ответственность за собственную жизнь. Реализуйте свой потенциал. Используйте свои таланты. Развивайте свои сильные стороны, работайте над преодолением слабостей. Будьте скромны, но любите себя. Всегда старайтесь развивать свои таланты и стремитесь к своим целям. Выработав такую позитивную энергию, вы найдете сторонников и сможете дать отпор преследователям.

Любовь к себе и уверенность придут, когда вы возьмете на себя ответственность за свое счастье и успех. Я усвоил это еще в детстве, но мне приходилось не раз напоминать себе об этом при возникновении очередных проблем. Возможно, вам предстоит то же самое. Считайте себя собственным тренером. Напоминайте себе о прошлых победах и используйте их, накапливая силы для борьбы с травлей и другими трудностями. Будьте благодарны за умение контролировать свои реакции на все, что бы ни готовила вам жизнь. Это суперсила, которая позволит вам даже из дурных событий извлекать шанс для развития и обучения. Она не раз пригодится вам в будущем.

Чего у меня в детстве было в избытке, так это упорства. Родители, брат и сестра быстро поняли, что лучше всего позволять мне делать по-своему. Они не баловали меня, и я это очень ценю – по крайней мере сейчас. В детстве меня легко было избаловать и испортить. Ко мне могли относиться, как к принцу. Но моя семья не пошла этим путем. Они не делали мне поблажек за то, что у меня не было рук и ног.

Родители и сегодня поддерживают и ободряют меня. Но они никогда не позволяют мне жалеть себя или уклоняться от ответственности. В детстве я выполнял работу по дому наравне с братом и сестрой. Я сам застилал свою постель, убирался в своей комнате и даже пользовался пылесосом! Когда я жаловался на то, что без рук и ног это сложно – а я жаловался, уж поверьте! – родители говорили, чтобы я старался. Они не были суровыми, но хотели подготовить меня к тому, что ждало меня в жизни.

Родственники, в том числе все двоюродные братья и сестры, относились ко мне как к нормальному ребенку. Они дразнили меня и подшучивали надо мной, но делали это с любовью и нежностью. Я не всегда понимал, почему родители требуют, чтобы я все делал сам, но теперь я это понимаю – и благодарен им за это. Их сын родился без ног, но они

сделали все, чтобы он твердо стоял на ногах.

Став старше, я начал страстно желать самостоятельности. Мне ненавистна была мысль о зависимости от других. Я гордился тем, что мне удавалось делать самому. Родители это всячески поощряли. Они помогали мне придумывать способы включать свет, чистить зубы, причесываться и выполнять другие действия без помощи конечностей.

Эти маленькие победы над собой придавали мне сил бороться с более серьезными проблемами. Я учился их преодолевать и обретал уверенность. В детстве и юности многое не поддается вашему контролю. Большинство подростков зависит от родителей – они дают им пищу, одежду, кров, транспорт и карманные деньги. Невозможно быть финансово независимым подростком. Невозможно переехать в пентхаус или дом на пляже. И даже когда во взрослой жизни вы обретаете финансовую независимость, многие вещи по-прежнему не будут поддаваться вашему контролю.

Мы можем взять на себя ответственность за собственное счастье и за свою реакцию на травлю.

Пусть вы не можете контролировать все, что с вами происходит (травлю, ураганы, болезни, домашние проблемы), но хорошо уже то, что вы в состоянии управлять своей негативной или позитивной реакцией на происходящее. Где бы я ни выступал – в Центральной Калифорнии, Южной Америке или Китае, – молодые люди спрашивали меня, как мне удается сохранять оптимизм при такой серьезной инвалидности. Я отвечал, что предпочитаю сосредоточиваться на всем хорошем, что происходит в моей жизни.

У меня есть выбор. У вас есть выбор. Можно погрузиться в пучину жалости к себе, столкнувшись с травлей, а можно принять на себя ответственность за собственное счастье и свою реакцию. Подростки не в состоянии контролировать свою жизнь так же, как взрослые, но могут контролировать свои действия и в особенности свои реакции на жизненные трудности.

Думая о травле, вы обычно вспоминаете человека, который вас мучает, издевается над вами или подвергает социальному ostracismу. Но существуют и другие формы травли, например, религиозное преследование, диктатура, сексуальное рабство, физическое и сексуальное насилие. Даже болезни и инвалидность можно считать своеобразным насилием, потому что они ограничивают вашу свободу и пытаются наложить ограничения вашу жизнь. Мелисса написала мне об этом очень трогательное письмо:

«Я родилась в маленьком английском городке. У меня две очень редкие болезни – дистония [неврологическое нарушение движения] и хронический синдром региональной боли. Все началось с легкой боли в щиколотке, а теперь я прикована к инвалидному креслу. Я не могу ходить, а вероятность того, что мне придется ампутировать правую ногу выше колена, составляет 90 процентов. Дистония – это неврологическое состояние, о котором мы не догадывались, пока я не повредила щиколотку. Мне пришлось бросить колледж, потому что нужно было пройти курс физиотерапии – каждую неделю в течение... 15 месяцев. Процедуры проходили дважды в день по полчаса. Выяснилось, что все это было бесполезно. Я обращалась к известным врачам, чтобы они попытались спасти мои бедра и левую ногу. Когда же я поняла, что такое состояние останется навсегда, то приняла решение помогать людям. Я хотела вдохновлять других, как Ник. Я знаю, что Ник верит в Бога (я не верю, но я открыта для любых идей и уважаю такие взгляды), но я верю в Ника. Он меня вдохновляет. Я начала изучать психологию, а потом и другие предметы. Я создала собственный сайт, рассказала о себе и предложила помощь другим людям. Я стала вести блог. Многие говорили, что мой пример их поддерживает, но я хотела большего. Я хотела внушать людям надежду, как это делает Ник. У меня был «живой журнал», я вела его для себя, чтобы прочесть его впоследствии или использовать для помощи другим людям. Пока я не добилась своей цели, но надеюсь, что когда-нибудь смогу помогать



людям и мама будет гордиться мной. Именно этого я хочу. Я хочу, чтобы кто-то сказал мне: «Благодаря тебе я не отказался от своей мечты».

Разве это не прекрасно? Я бы исправил в этом письме лишь одно – Мелисса уже добилась своей цели. Она вдохновила меня! Я захотел стать еще лучше, и поэтому она уже изменила чью-то жизнь!

Мелисса решила принять на себя ответственность за собственное счастье и жизнь. Она очень мудрая и зрелая женщина. Хотелось бы мне иметь ее мудрость, когда я впервые начал бороться с травлей в школьные годы. Если преследователь говорил что-то обидное, я обижался. Если он называл меня уродом, я видел в себе урода. Если он говорил, что ни одна женщина меня не полюбит, я верил в это.

Я не был сильным. Я не отвечал за свое счастье и самооценку и в результате впадал в отчаяние и думал о самоубийстве. Я совершал неразумные поступки. Преследователи убедили меня в том, что мне не на что надеяться, и я даже попытался покончить с собой. В другой раз меня заставили ввязаться в драку на игровой площадке.

Поумнел я в старших классах. Мучители и жестокие люди по-прежнему заставляли меня страдать и злиться. Я не мог справиться с этим. Но со временем я научился контролировать свои реакции. Вместо того чтобы мрачнеть или заливаться слезами, я стал оценивать ситуацию более здраво. Я пытался понять, что движет каждым из моих врагов. Это не всегда мне удавалось. Нелегко понять мотивы таких людей. Иногда они сами страдают, а порой действуют из чистой злобы.

Пожалуйста, не позволяйте преследователям «заставлять» вас делать что-либо. Примите на себя ответственность и действуйте сами. Реагируйте на преследователей, заботясь только о своих интересах: не глотайте наживку, какой бы она ни была. В начальной школе я заглатывал наживку вместе с леской и поплавком. Преследователи всаживали в меня свои крючки, и те впивались мне в душу. Не совершайте такой же ошибки, потому что это вас измучает – а преследователям только того и надо.

Я чуть было не расстался с жизнью, поверив ложному утверждению о том, что я – бессмысленный урод, у которого нет будущего. Ложь может убить вас – но только если вы впустите ее в свое сердце. Не допускайте этого. Принимайте правду – она заключается в том, что вы идеально созданы Богом и посланы на землю, чтобы служить Ему и Его целям. Вас любят, и вы даже не представляете, что Он вам готовит. Ваша ценность не определяется внешностью. Главное – то, что скрывается в вашем сердце и душе.

В детстве я не думал, что обладаю какой-то властью и силой. Мне казалось, что власть есть у взрослых, а у детей ее нет. Власть была у учителей. Но в моем распоряжении всегда была сила Бога. Я не думал об этом, но это было так. Я просто никогда этой силой не пользовался.

Вот несколько подсказок, которые помогут вам обрести силу выбора.

### **Шаг 1: Займи водительское место**

Когда я советую вам занять водительское место, то, конечно же, говорю об этом в переносном смысле. Возможно, вы еще слишком молоды, чтобы водить машину. Но даже в этом случае поймите, что речь идет не об автомобиле. Я говорю об ответственности за то, чтобы подчинить себе движущую силу своей жизни. Если вы хотите быть счастливым и успешным – какой бы смысл вы ни вкладывали в понятие «успеха», – то знайте: внутри вас есть все необходимое для того, чтобы построить жизнь по своему усмотрению. Это возможно, что бы с вами ни происходило. Это совершенно замечательная концепция. Это своего рода тайная сила, которая помогает вам не свернуть с пути и сохранить любовь к себе, что бы ни уготовила вам жизнь.

Португалец Давид родился с расщеплением позвоночника. Он написал мне о том, что в детстве сильно страдал из-за жестокого отношения окружающих. Ему казалось, что он не

имеет никакой человеческой ценности. Он уже подумывал о том, чтобы сдать, но потом решил стать хозяином собственной жизни. Он не позволил мучителям управлять его чувствами и эмоциями. Давид начал бороться за свою мечту. Он научился сохранять позитивный настрой, несмотря на все проблемы и трудности, и ему удалось изменить свою жизнь.

«Я стараюсь сохранять улыбку на лице, и мне приятно, что такие люди, как ты, Ник, тоже улыбаются, – написал Дэвид. – Я не жалею о том, как сложилась моя жизнь. Я много боролся, я падал и поднимался. Я никогда не сдавался. Дважды я чуть не погиб, но все еще жив. Я хочу, чтобы люди никогда не сдавались и не переставали улыбаться. Вот почему я так хочу помогать другим. Я совершил много ошибок и сожалею об этом. Но я каждый день борюсь за то, чтобы стать лучше».

Я не могу гарантировать вам, что мучители тут же оставят вас в покое и ваша жизнь станет легкой и безоблачной. Но пока вы не позволяете другим людям контролировать ваше отношение к самому себе, к своим мечтам и целям, с вами все будет в порядке.

## **Шаг 2: Выбери свой путь и не сворачивай**

Когда вы за рулем, только от вас зависит, куда вы едете. Поэтому, если вы хотите сделать свою жизнь лучше – или как можно лучше! – то вам нужно научиться придерживаться выбранного пути и не теряться в дороге.

Вы должны быть готовы работать во имя поставленной цели. Не позволяйте себе удовольствоваться меньшим. Убедитесь, что ваши цели и ожидания реалистичны, а затем начинайте двигаться к ним. Самое замечательное, что, когда вы берете в руки руль, точно знаете, куда ехать, и преисполнены решимости добраться до цели, путешествие становится намного приятнее. И тогда любому – в том числе и вашему мучителю – будет очень трудно сбить вас с пути.

## **Шаг 3: Не забывай заправляться**

Мотор может работать только тогда, когда есть горючее. Не забывайте о том, что придает вам сил, подталкивает вас вперед и помогает двигаться даже по самой ухабистой дороге. Большинство машин работает на бензине или дизельном топливе. В современных машинах устанавливают электрические или гибридные двигатели.

У людей диапазон энергетических источников гораздо шире. Всеми нами в той или иной степени движет необходимость зарабатывать деньги. Но некоторые стремятся заработать как можно больше. Не думаю, что это главная движущая сила, но о ней следует помнить, если именно это вас заводит. Лично я рекомендую в качестве движущей силы веру, желание изменить этот мир, использовать свои таланты и дары для служения Богу и Его народу.

Некоторые движущие силы эффективнее других. Одни силы могут быстро завести вас в тупик, а другие помогут реализации ваших целей и сделают мир лучше. Если ваша движущая сила – желание побольше заработать, я не уверен, что вы обретете счастье. Но если вы хотите использовать свои таланты для служения людям, то, скорее всего, вы получите то, что вам необходимо. Я это знаю точно, потому что у меня часто было очень мало денег. Но, поскольку я путешествовал по миру, ободряя и поддерживая других людей и приводя их к Богу, я чувствовал, что у меня есть все необходимое и желанное.

## **Шаг 4: Переключай передачи и жми на газ**

Не знаю, как вы, но когда я был подростком, то много времени проводил, болтая с друзьями примерно так:

- Чем бы нам заняться?
- Не знаю. А тебе чего хочется?
- Может, кино посмотреть?
- Не знаю... А ты хочешь?
- Не знаю... А ты?

Так мы болтали часами, не вставая с дивана, потому что никак не могли принять решение. Нам было лень переключить передачу, и в результате мы целыми днями валялись дурака, ничего не делали и ничего не добивались.

Вы хотите провести так свою жизнь? Нет? Тогда переключите передачу и нажмите на газ. Нельзя сидеть и ждать, пока кто-то решит, что вам делать. Вам нужно принять решение – и, что еще более важно, действовать в соответствии с ним.

Именно об этом говорит компания Nike, предлагая потребителям слоган: «Просто сделай это!» Если этот источник кажется вам слишком приземленным, обратитесь к Библии, где говорится, что наличие веры – ничто, если человек не действует по вере своей. Да, действия говорят громче слов. Мечта – дело хорошее, но вам никогда не построить жизнь, о которой вы мечтаете, если вы не встанете с постели и не начнете действовать.

Как же это поможет вам справиться с травлей? Подумайте, что проще – подстрелить сидящую на воде утку или петляющего по полю зайца? Если преследователям нужно издеваться над кем-то, они вряд ли станут выбирать движущуюся цель. Человек, который жмет на газ, стремясь к хорошей жизни, – не самый удобный для них объект.

## **Шаг 5: Смотри в зеркало и проверяй GPS**

В детстве мне постоянно приходилось сталкиваться с травлей, и я заметил, что стоит моему настроению улучшиться, как преследователи теряют власть надо мной. А улучшали мое настроение верность идеалам и соответствующие поступки. Я перестал браниться. Я перестал притворяться крутым парнем. Я стал открыто говорить о своей вере. Глядя в зеркало, я видел перед собой юношу, который изо всех сил старался стать самым лучшим в мире Ником.

Стоило моему настроению улучшиться, как преследователи теряли власть надо мной.

Именно этого я хочу для вас – разумеется, вам не нужно становиться Ником. Я хочу, чтобы вы каждый день смотрели в зеркало и чувствовали, что делаете все, что в ваших силах, чтобы в полной мере реализовать свои таланты и дарования.

Я не рассчитываю, что вы станете идеальными людьми. У каждого из нас есть достоинства и недостатки. Иногда мы сбиваемся с пути. Это нормально, если вы не забываете смотреть в зеркало и понимаете, что можете стать лучше. Вы можете позволить себе слабости, но будьте честны с собой. Смотрите в зеркало и спрашивайте, не появилось ли у вас вредных привычек? Не общаетесь ли вы с теми, кто мешает вам проявить свои лучшие качества?

Регулярно проверяйте свой персональный GPS, чтобы убедиться, что вы не сбились с пути превращения в такого человека, каким вам хочется быть. Иногда приходится совершать объезд. Иногда можно заблудиться – и тогда придется искать путь назад. Чтобы держаться дороги, вам нужно постоянно сверяться со своим GPS и не терять верного направления. Худшее, что вы можете сделать, – это бесцельное скитание или следование за теми, чьи цели и мечтания отличаются от ваших.

Зеркало не лжет. Не лжет и ваш персональный GPS. Если вы ищете оправданий, действуете непоследовательно или совершаете саморазрушительные поступки, то вскоре вы поймете, что нужно возвращаться на верный путь.

Господь вдохнул в вас жизнь и привел вас на эту землю. Вы должны заботиться о Его

творении и ценить этот драгоценный дар.

### **Примечания Ника к главе 3**

- Стоит вам принять на себя ответственность за собственное счастье и успех, как вы сразу обретете любовь к себе и уверенность.
- Вы в состоянии сознательно выбирать позитивную реакцию даже на самые негативные чувства и жизненные события – например, на травлю. Это ваша суперсила, и она может сделать вас недосягаемым для преследователей!

## **Глава 4**

### **Выбери свой путь**

#### ***Выработай курс, основанный на настоящих ценностях, неподвластных преследователю***

Мои дед и бабушка подверглись жесточайшему преследованию в своей родной Югославии. Во время Второй мировой войны коммунисты преследовали их за христианские убеждения. Сотни тысяч сербов были убиты, изгнаны из страны или посажены в тюрьмы. Христианам приходилось отправлять свои религиозные обряды втайне. Им постоянно грозил арест, а то и гибель за веру.

После долгих лет преследований мои дед и бабушка решили покинуть родину и переехали в Австралию, где выросли, познакомились и поженились мои родители. В Австралии родился я, мой брат и сестра. Можно сказать, что преследование оказало колоссальное влияние на историю моей семьи и мою собственную жизнь.

Это может показаться странным, но преследование сделало меня сильнее. Когда ситуация складывалась тяжело, я черпал силу из примера деда и бабушки, которые сохранили свою веру и убеждения даже под угрозой смерти.

Я понимал, что, если они смогли проявить такую стойкость, значит, это по силам и мне. Когда меня травил в школе, я думал о том, как тяжело приходилось им в Югославии. Они выжили и сумели построить прекрасную жизнь. И это вселяло в меня надежду в самые трудные времена, когда надо мной смеялись и издевались, потому что я был слишком непохожим на других детей.

### **Плоды духовности**

Дед и бабушка избрали путь Иисуса, которого тоже преследовали за Его учение. Он исповедовал высшие христианские ценности и жил в соответствии с ними. И ценности эти дали ему силу бесстрашно принять смерть и искупить наши грехи, чтобы все мы когда-нибудь смогли обрести вечный покой на небесах.

Истинные ценности могут придать вам силу, необходимую для борьбы с травлей и другими жизненными трудностями. Я говорю о тех ценностях, которым учит нас Библия, но они существуют и в других религиях. Эти идеи и переживания объединяют людей, создают узы взаимопонимания и поддержки и способствуют общему, а не только личному благу. Впрочем, в конечном счете каждый человек получает от них пользу.

Христианские ценности – это противоположность светским, земным ценностям, которые приносят человеку краткосрочную выгоду, но не способствуют общему благу. Земные ценности заставляют нас стремиться к богатству, власти, наслаждениям, мести, славе и статусу.

Конечно, добрые христиане тоже могут быть успешными, вести благополучную и приятную жизнь, быть известными, пользоваться всеобщим уважением. Но эти земные блага не должны быть главной целью жизни, даже если их можно считать частью награды.

Чем же могут помочь вам христианские ценности? В Послании к Галатам Апостола Павла (5: 22–23) говорится о «плодах духа», то есть о любви, радости, мире, долготерпении, благодати, милосердии, вере, кротости и воздержании. Список кажется весьма впечатляющим.

Давайте же поговорим о каждом из этих плодов и о том, как они могут помочь вам противостоять преследованию.

## Любовь

Жизнь слишком коротка, чтобы идти каким-то путем, отличным от пути Господа. Я верю в Небесный Рай и хочу быть там верным и преданным слугой Господа. Я мечтаю, чтобы со мной там оказалось как можно больше людей. И я работаю во имя этой цели, доказывая и раскрывая проявления Господней любви к людям всеми возможными способами.

Легко и просто сказать людям, что они любимы. Но меня всегда поражало то, какое мощное воздействие оказывают на всех эти слова. Когда я выступаю в школах, то вижу, как заливаются слезами самые отъявленные школьные хулиганы. Я говорю, что Бог любит их, и они благодарят меня. Не раз подростки признавались мне, что никто и никогда не говорил им о любви.

И это очень печально, потому что Бог учил нас другому: «Люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всеми силами твоими» (Второзаконие 6:4,5). Вторая величайшая заповедь: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Заповеди эти составляют золотое правило жизни.

Признаюсь, мне нелегко было испытывать любовь к тем, кто преследовал меня, издевался надо мной и относился ко мне как к уроду, не достойному любви и уважения. Я не рассчитываю, что вам будет просто полюбить и простить своих противников.

Но это и не должно быть легко. Вполне вероятно, даже Бог не хочет, чтобы вам было легко. Возможно, он испытывает вашу силу и веру, позволяя преследователю мучить и терзать вас. Эта знание может вам помочь, а может, его будет недостаточно. Я это понимаю. Понимает это и Бог. вспомните же о главном уроке любви и прощения. Подумайте о том, как Иисус на кресте посмотрел на небеса и произнес: «Отче, прости их, ибо они не ведают, что творят».

Да, это прекрасный пример, но вы вправе сказать, что Иисус был Сыном Божьим, а вы – обычный подросток, который борется за свое счастье. Никто не ждет от вас, чтобы вы полюбили человека, который пытается причинить вам физическую боль, унижает или мучает вас. Подставлять другую щеку – не всегда идеальный выход. Но когда вы ускользнете из рук своего мучителя, вы можете попросить у Бога помощи, и Он поможет вам возлюбить и простить этого человека.

Не делайте этого ради своего мучителя. Сделайте это ради себя. Попросите Бога вселить в вашу душу сочувствие к этому человеку. У Бога есть сочувствие к каждому, потому что он знает все наши прегрешения. И все же Он любит нас. Может быть, ваш преследователь живет в трудной семье, где нет ни любви, ни поддержки.

Я часто оглядываюсь назад и думаю, мог ли я изменить ситуацию, проявив любовь к кому-то из своих мучителей. Это было бы интересно! Нужно пройти трудный путь, чтобы перестать быть жертвой и полюбить своего мучителя, но ведь Иисус сделал именно это.

Ваши преследователи могут просто растеряться, если вы продемонстрируете им сочувствие, прощение и потянетесь к ним, вместо того чтобы убегать. И все же я не советую вам так поступать, если у вас нет плана отступления и рядом не находятся друзья. Хороший мотоцикл в такой ситуации тоже пригодится. Не заглушайте двигатель!

Мы все созданы, чтобы служить инструментами Господней любви.

Независимо от того, сочувствуете вы своему мучителю или нет, попробуйте

воспринимать его как ребенка, который совершает ошибку. Мы все созданы, чтобы служить инструментами Господней любви, и я уверен, что, по Его замыслу, мы должны показывать другим людям, что их любят и ценят.

Я думаю и о том, изменились ли бы мои мучители, если бы я демонстрировал им не страх и панику, а любовь. Может быть, мне удалось бы спасти кого-то еще от мучений и попыток самоубийства.

## Радость

Против радости трудно возразить. Кому не хочется радоваться? Но очень трудно испытывать радость, когда преследователь ходит за вами по пятам, швыряет в вас камни, бранит вас, настраивает против вас друзей, не дает вам вести социальную жизнь или терзает вас постами в Facebook.

Здесь главное – не ждать, пока другие люди заставят вас радоваться. Я не хочу сказать, что близкие друзья, родители, родственники и любимые люди не могут дать вам счастья и радости. Но истинная, постоянная радость рождается у нас внутри.

Я черпаю радость в своей вере, работе, в поступках, которые совершаю на благо других людей и ради позитивных изменений этого мира. И, конечно же, огромным источником радости для меня остается моя семья и близкие отношения. То же самое может дать огромную радость и вам, даже если мучитель делает вашу повседневную жизнь не более радостной, чем контрольная по математике.

Когда вы черпаете радость изнутри, она становится своеобразным щитом. Поверьте, ничто так не сбивает преследователя с толку, как улыбающийся и спокойный противник.

Если кто-то приносит радость в вашу жизнь, это прекрасно. Но знайте, что вы и сами можете стать для себя источником радости, осознав все хорошее, что есть в вашей жизни, – собственные таланты и способности, красоту заката, мамин поцелуй, радость щенка при вашем возвращении...

Складывайте на счет все радости своей жизни и обналичивайте их, когда преследователи попытаются испортить ваш день. Они могут порвать ваши учебники и тетради, но им не украсть вашей радости.

## Мир

Я уверен, что любой, кто подвергся травле, отдал бы руку и ногу, лишь бы обрести покой. (Разумеется, я говорю не о себе.) Но мир – это ценность, которую можно и должно взрастить в своей душе, если в ней живет вера.

Можно обрести внутренний покой, даже когда вам серьезно угрожают. Когда мне кажется, что весь мир ополчился против меня, то вернуть мир и покой мне помогает вера в Божий промысел. Я опираюсь на Его любовь, и это избавляет меня от гнева, подавленности и тревог.

Если вас мучают преследователи, вспомните, что Господь всегда может даровать вам покой. В Евангелии от Иоанна (14: 27) говорится, что Иисус оставил нам дар или наследие: «Мир оставляю вам, мир Мой даю вам».

Как говорится далее в Писании, окружающий мир не может дать человеку истинный покой. Никто не может дать вам покой. Это дар, который оставил нам Иисус, и живет этот дар в вашей душе и сердце.

Как же получить доступ к этой вере? Спросите об этом Господа. Узнайте Его план на вашу жизнь. О Его любви говорится в Писании. В Библии сказано, что Слово порождает веру. Вот почему я изучаю Библию – среди жизненных невзгод мне нужно постоянно освежать свою веру.

Когда в декабре 2010 года в моей жизни возникли серьезные трудности, я целый день повторял слова из послания к Филиппийцам (4:13): «Все могу в укрепляющем меня Иисусе».

Христе».

Если у меня что-то не получается, я верю в то, что Господь даст мне силы, чтобы сделать все необходимое. Такова основа веры, которая поддерживает меня и меняет меня изнутри.

## Долготерпение

Мне рассказали однажды такую историю. Человек попросил Господа даровать ему терпение, а потом ему пришлось час ожидать в очереди, пока Господь раздумывал об этом. Когда этот человек начал жаловаться на ожидание, Господь сказал: «Ты просил терпения, и я дал тебе возможность попрактиковаться в нем».

У меня было много возможностей практиковаться в терпении, но я по-прежнему учусь делать это правильно. Терпение – это добродетель и одновременно ценность. Должен признаться, что понял я это довольно поздно. Когда я был подростком, да и в юности, пока у меня еще не было своей семьи, я всегда жил по собственному расписанию и делал все, что хотел и когда хотел.

Первые уроки терпения я усвоил, когда начал жить с теми, кто заботился обо мне. Они помогали мне, но я настолько привык быть самостоятельным, что поначалу мне было трудно набраться терпения по отношению к чужим людям. Когда я начал путешествовать по миру, рядом со мной всегда находился помощник. Мы были рядом день и ночь. Помощникам, разумеется, тоже требовалось недюжинное терпение.

Уверен, что им приходилось тяжелее, чем мне, но для меня такой опыт был внове, и дался он мне нелегко. Я научился быть благодарным эти людям за то, что они делали для меня, и это помогло мне стать более терпеливым. Терпение – важнейшая жизненная добродетель, у нее много проявлений. Очень трудно постоянно контролировать свои мысли и эмоции и сохранять терпение. Мне пришлось многому учиться, но я сумел пожать плоды истинного терпения. Я и сегодня прошу Бога даровать мне еще больше терпения.

Я не понимал, как многого мне еще не хватает в этой области, пока мы с Канаэ не создали семью. Когда друзья, имеющие детей, узнали, что у нас родился ребенок, они сразу сказали мне: «Ник, постарайся научиться терпению».

У подростков возникают другие проблемы, связанные с терпением. Когда имеешь дело с преследователями, нужно огромное терпение и умение заглянуть в будущее. Когда меня преследовали в старших классах, я не видел впереди никакого выхода. Мне казалось, что издевки и мучения никогда не кончатся. Отсутствие перспективы повергало меня в депрессию и отчаяние. Когда меня начинали донимать, я сразу же старался уйти. Я прятался в кустах так часто, что одноклассники, наверное, стали принимать меня за какое-то растение.

Когда имеешь дело с преследователями, нужно огромное терпение и умение заглянуть в будущее.

Терпение могло бы оказать мне тогда большую помощь. Если бы я научился смотреть в будущее, это облегчило бы мои страдания. Я все время думал: «Этот парень будет мучать меня всю жизнь». Терпение сказало бы мне: «И это тоже пройдет».

Самым знаменитым примером терпения в Библии является Иов. Хотя он был богатым и глубоко верующим человеком, Бог решил испытать его веру. Он позволил дьяволу уничтожить все имущество Иова и забрать его детей. Иов верил в то, что у Бога есть определенный план и причина, по которой на голову его сыплются такие несчастья. Но испытание веры оказалось столь суровым, что даже терпеливый Иов взмолился – ведь он был обычным человеком, как вы и я. Господь вознаграждал терпение и веру Иова, дав ему вдвое против прежнего.

## Доброта

Как это качество поможет вам справиться с мучителями и другими проблемами подросткового возраста? Трудный вопрос. Как стать добрым, когда вас мучают морально и физически, когда вас подвергают остракизму?

В Евангелии от Луки (6: 35) говорится: «Но вы любите врагов ваших, и благотворите, и займы давайте, не ожидая ничего; и будет вам награда великая, и будете сынами Всевышнего; ибо Он благ и к неблагодарным и злым». А в Притчах Соломоновых (16: 7) сказано: «Когда Господу угодны пути человека, Он и врагов его примиряет с ним». Думаю, что на современном языке можно было бы сказать: «Убей их своей добротой». А может быть, и нет! В самом деле – я пытался быть добрым по отношению к моим врагам, и порой это срабатывало, а иногда мои противники становились еще злее.

Иногда мучители отвечают на доброту, потому что они сами глубоко обижены и никто прежде не проявлял к ним сочувствия. Об этом мне говорили многие молодые люди, с которыми я встречался во всем мире. Они страдали. Их сердца кровоточили, потому что они жили в атмосфере насилия, в неполных семьях или вообще не имели семей.

И все же некоторые люди способны на доброту и сочувствие, даже если сами их не испытывали. В Мумбаи и других городах мира я встречал сексуальных рабынь. Этим девочек похищали и вынуждали к занятию проституцией. Но они поражали меня своей добротой к другим людям – в том числе и ко мне.

Может быть, проявив доброту к тем, кто мучает вас, вы не заставите их остановиться и прекратить травлю. Гарантировать это нельзя. Порой приходится сталкиваться со злыми и жестокими людьми. Но, думаю, попробовать все же стоит. По-моему, именно так и следует жить. Даже если никто не был добр к вам, вы можете проявить сочувствие к другим. И посмотрите, что произойдет!

Всего несколько добрых слов обладают колоссальной силой. Малые семена доброты могут принести огромный урожай. Улыбка, сочувственный взгляд, телефонный звонок, объятие и поцелуй могут украсить день другого человека – и даже спасти жизнь.

В детстве я помогал отцу сеять семена помидоров в нашем огороде на заднем дворе. А потом отец велел мне следить за ростками. Он сказал, что это требует времени, и я честно ждал целых три часа. Но ничего не увидел. И на следующий день тоже.

Я верил, что под моим взглядом ростки появятся быстрее, но с каждой минутой мое раздражение росло. Мне не хватало терпения. Я хотел мгновенных результатов. Отцу не следовало давать мне такой совет!

Вспоминая сегодня тот случай, я вижу его явную связь с опытом доброты. Мы раздражаемся, не получая мгновенного вознаграждения. Но семенам доброты требуется время. И тогда они принесут свои плоды – возможно, дружбу, а может быть, и любовь.

Я верю, что бескорыстное проявление доброты и любви – это героический поступок. Только смелый человек может отдать что-то, не ожидая ничего взамен. Гораздо легче проявить доброту, зная, что впереди ждет награда. Первое – акт веры, второе – простой обмен.

Будьте же добры. Продолжайте сеять семена любви. Если у вас нет друга, станьте другом другому человеку. Не бойтесь обниматься. Улыбайтесь. Никогда не знаешь, что вырастет из семян доброты. Иногда происходят настоящие чудеса. Ваш мучитель может стать вашим другом!

## Щедрость

Библия учит нас, что щедрые благословенны. Щедрость духа – это огромный дар. Но проявлять щедрость по отношению к преследователю порой бывает тяжело. Трудно быть добрым и щедрым с человеком, который превратил твою жизнь в сплошное мучение. Я не призываю вас проявлять щедрость по отношению к своим преследователям. Но если вы



будете щедры с другими людьми, то преследователям и вообще кому бы то ни было станет гораздо труднее вас уязвить.

Щедность дает нам стимул помогать людям. Моя философия заключается в том, что в трудную минуту всегда полезно бывает подумать о нуждах других людей. И Библия подтверждает это. Вот что говорится в Притчах (19: 17): «Благотворящий бедному дает займы Господу, и Он воздаст ему за благодеяние его».

Подростки считают, что им нечего дать, поэтому щедрость – не самая близкая им добродетель. Простите, но это не так. В Послании к Римлянам (12: 6) говорится: «По данной нам благодати, имеем различные дарования».

Возможно, у вас нет денег или ценного имущества, но есть таланты и время, которыми можно поделиться с другими. Попробуйте помочь одноклассникам в учебе, посидите с соседскими детьми, помогите пожилым людям – все это проявления щедрости, а требуются от вас только время и старание.

Вы не должны ущемлять собственные интересы, но ваша щедрость и не означает, что вы не будете вознаграждены. Бог создал нас такими, что любые проявления щедрости поднимают наш дух и настроение.

В старших классах меня терзали сомнения. Я сомневался в собственной значимости, не мог понять своего места в мире. Но мне страшно хотелось поехать в Южную Африку, чтобы помочь нуждающимся. Молодой южноафриканец, который побывал на моей лекции, предложил устроить мне поездку по школам, сиротским приютам и тюрьмам.

Естественно, родители беспокоились о моей безопасности. Когда я объявил о своих планах, они вообще усомнились в моем психическом здоровье. Я собрался потратить двадцать тысяч долларов, которые копил на дом, чтобы помочь нуждающимся жителям Южной Африки. И все же я отправился в Африку и потратил эти деньги на подгузники, моющие средства, стиральные машины и медикаменты для нескольких приютов, в которых мы побывали. Мне было больно видеть так много сирот, но сила их духа, их смех и радость согрели мое сердце.

Мне казалось, что я изменю их жизнь, но, как это часто случается при проявлениях щедрости, это они изменили мою. Та поездка повлияла на меня кардинальным образом. После нее я обрел уверенность и мотивацию для продолжения лекций по всему миру.

Контакты в Южной Африке и средства, которые я собрал во время выступлений, дали мне уникальный шанс совершить это путешествие. Конечно, я не требую, чтобы вы сделали нечто столь же грандиозное. Но вы можете проявлять щедрость в собственной школе или районе, работать в благотворительных организациях, помогать прихожанам своей церкви.

Подари свою дружбу тому, кто одинок и у кого нет друзей.

Еще одно проявление щедрости – это молитвы за тех, кто испытывает нужду. Мы с вами не умеем творить чудеса, но молитвы соединяют нас с Тем, кому это по силам. Чудеса – не наша работа, но руки у Бога длиннее наших – и уж точно длиннее моих!

И последнее проявление щедрости, которое я настоятельно рекомендую всем. Подарите свою дружбу тому, кто одинок и у кого нет друзей. Когда я путешествовал по миру и беседовал с молодежью, больше всего меня поразило то, что многие из них чувствуют себя одинокими и изолированными. Зачастую их общение ограничивается одним лишь Интернетом, электронной почтой, текстовыми сообщениями и заметками в Twitter. Отсутствие реального общения никому не идет на пользу.

В определенный период моей жизни я страшно тревожился, что никто не захочет быть моим другом – уж больно я был непохож на остальных. И однажды я подумал: «Если бы у меня был хотя бы один настоящий друг, то жизнь моя стала бы гораздо лучше».

Вы можете стать другом для того, кто в этом нуждается. Вы можете даже спасти жизнь другого человека. И кто знает, какова будет награда за такую щедрость?

## Верность

В мае 2012 года я разместил в Facebook пост: «Гораздо лучше хранить верность тому, что у тебя есть, чем оправдывать себя отговорками типа «а вот если бы...». Будьте благодарны, учитесь, развивайтесь и храните веру».

Мои мысли о верности нашли отклик у людей, потому что я получил «лайки» от 3000 человек, и более 570 человек поделились этой мыслью со своими друзьями. Почему же верность оказалась так важна для многих людей? Почему она важна в борьбе с преследователями? Эту ценность тоже нельзя использовать для прямой защиты от тех, кто к вам плохо относится. Но если вы воспримете ее всем сердцем, то им будет гораздо сложнее терзать и мучить вас.

Сам термин «верность» имеет несколько значений. Для христиан – это жизнь в соответствии с христианским учением, вера в безграничную благодать, любовь и милосердие Бога – вне зависимости от жизненных обстоятельств. Верность – это добродетель и черта характера. Когда у вас есть верность, окружающие чувствуют, что вы исполнены Духа Господнего.

Считают ли вас верным человеком и верным другом? Можете ли вы назвать себя верным учеником, членом команды или работником? Если нет, то вы – не тот человек, каким хотите показаться. Каким-то образом вы нарушили узы доверия, скрепленные верностью.

В юности мне приходилось зависеть от верности тех, кто заботился обо мне. Родители доказали свою верность, заботясь обо мне и направляя меня, несмотря на мое сопротивление.

Теперь свою верность доказывают мои помощники: они каждый день выполняют свою работу и помогают мне, даже когда я в плохом настроении и общаться со мной – не самое приятное занятие. Когда мне нужно набраться сил и пересмотреть свои приоритеты, я прошу помощи у Господа и благодарю Его за то, что Он хранит мне верность.

Для мира в целом верность – это преданность, надежность, доверие и честность. Подростки и взрослые проявляют верность, держа свое слово, исполняя обещания и проявляя искренность.

Не позволяйте проблемам и трудностям сбить вас с пути. Сохраняйте веру. Знайте, что вы ценны для Бога. Все трудности пройдут, и жизнь станет лучше. В детстве я не раз впадал в панику. Я несколько раз терял веру, отказываясь от самых значимых своих ценностей и убеждений.

Все трудности пройдут, и жизнь станет лучше.

Если вы повторно совершили ту же ошибку, не ругайте себя. Никто не совершенен. Будьте благодарны за то, что у вас еще есть возможность вернуться на правильный путь, а затем решительно вернитесь к более достойному образу жизни. Подумайте, кому могли нанести вред ваши действия или слова, попросите прощения у этих людей – и у Бога. Поступайте так каждый день.

## Кротость

В Библии часто говорится о кротости как об очень важном и достойном качестве. Вот, например, Послание к Галатам (6: 1): «Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы, духовные, исправляйте такового в духе кротости, наблюдая каждый за собою, чтобы не быть искушенным». Это прекрасный совет, как использовать кротость в борьбе с преследователями.

Современным языком можно сказать так: «Приятель, если к тебе пристают, скажи, чтобы отстали. Но только не превращайся в хулигана сам!»

Сам я никогда не пытался использовать кротость в борьбе против своих противников,

но есть еще одно очень важное высказывание: «Пусть все видят вашу кротость» (Послание к Филиппийцам, 4:5). Такой подход может сработать, а может и не сработать. Как же использовать кротость в борьбе с преследователями? Возможно, мягкость духа и не отпугнет ваших мучителей, но она поможет вам создать вокруг себя группу друзей и сторонников, с которыми не захочет связываться ни один преследователь.

Кротость – не синоним слабости. Иисуса часто называли кротким, но Его нельзя назвать слабым. Он сумел изгнать торгующих из храма! Это было потрясающе! Кротость – это смирение, отказ от желания всегда быть правым, умение думать о потребностях других людей, быть хорошим слушателем и добрым другом, готовность защищать страдающих и утешать нуждающихся.

Я знаю, что вы не раз слышали выражения «кроткий агнец» или «кроткая голубка». Это слово используется даже в рекламе! Но истинная кротость, та, к которой нам всем следует стремиться, гораздо глубже, чем можно представить себе по этим выражениям.

Многие сильные и заслуживающие восхищения люди, которых я встречал в своей жизни, обладали кротким духом. Им не нужно было доказывать, что они круты, потому что они обладали внутренней силой. Именно таких людей я считаю героями. Они ведут себя спокойно и тихо, но всегда чувствуется, что их характер и вера непоколебимы.

В юности я испытывал потребность – дурная привычка, я знаю! – всегда выходить победителем из любого спора и всегда оставаться правым. Когда кто-то указывал мне на ошибки, я пер напролом, не обращая внимания ни на что. Однажды моя подруга, которой это надоело, заявила: «Ник, ты прав, но не нужно каждый раз сообщать мне об этом!»

Она буквально убила меня своей доброжелательностью. Она показала мне, что истинная сила кроется в кротости и доброте. Нужно всегда оставаться настоящим другом, а не настаивать на своей правоте любой ценой. Эгоизм и гордость заставляют нас стремиться к признанию и всеобщему уважению. Но при этом мы теряем дар кротости и спокойной силы.

Когда в следующий раз вы столкнетесь с травлей, не заглывайте наживку и не отвечайте грубостью на грубость. Подумайте, может быть, Бог использует этого человека для испытания вашей внутренней силы, вашего спокойствия и кротости – вашего умения быть столь же кротким и сильным, как сам Иисус.

## Самоконтроль

Приятель как-то попросил меня побеседовать с молодым человеком, женившимся на его дочери. Тиму было чуть за двадцать. Он женился пару лет назад, и у него уже было двое детей. Но Тим как-то неважно справлялся со своей новой ролью. Он никак не мог отказаться от привычек одинокого мужчины, который может делать все, что ему угодно, и в любое время, и обрести менталитет мужа и отца семейства, в котором нуждаются жена и дети.

Тим признался мне, что у него проблемы на работе, и это тревожит семью его жены. Ему явно недоставало зрелости и самоконтроля. Я сказал Тиму, что он должен показывать пример своим детям. «Ты же хочешь, чтобы они гордились тобой и брали с тебя пример? – сказал я. – Ты же отец, и их потребности и благополучие должны быть для тебя выше твоих собственных. Тебе нужно подумать о самоконтроле. Ты должен понимать, что теперь на твоих плечах огромная ответственность».

Мы очень тепло и по-дружески поговорили. Тим знал, что я всего лишь пытаюсь его встряхнуть. Он стал отличным мужем и отцом. У него и сейчас случаются срывы, и самоконтроль его пока не на высоте, но он, как и все мы, прекрасно осознает ценность этого качества.

В Библии говорится: «Что город разрушенный, без стен, то человек, не владеющий духом своим» (Притчи, 25: 27). Я помню, как учителя в школе постоянно напоминали о необходимости контроля. Но я, как и большинство подростков, не считал, что могу что-то контролировать в своей жизни, пока живу с родителями. У меня не было работы

и собственных денег. Какой там контроль! Меня не слушалась даже наша собака!

Преследователи не могут контролировать себя. Они мучают своих жертв, издеваются над ними и изолируют социально, потому что не способны сдерживать свою злость и управлять эмоциями. Вот почему самоконтроль так важен в общении с преследователями.

Раз вы отказываетесь реагировать на издевку и не поддаетесь на провокации, значит, вы достигли более высокого уровня зрелости и самоконтроля. Но если мучитель продолжает вас донимать и вы осознаете серьезность угрозы, то нужно защищаться, бежать или просить о помощи. Не позволяйте преследователю переходить грань, хотя насилие – это последнее средство.

Мы еще поговорим об этом, а сейчас я хочу, чтобы вы восприняли все перечисленные качества, все плоды Духа как высочайшую ценность и сделали их частью своей повседневной жизни.

Мы пришли в этот мир рыдающими и брыкающимися. Мы сразу требовали ухода и кормления. Было бы славно, если бы такое положение сохранилось на всю нашу жизнь. Но, к сожалению, даже самым заботливым родителям быстро надоедает менять грязные пеленки.

У нас на всю жизнь сохраняется первобытное желание оставаться центром вселенной. Но уже в юности нам приходится поступаться собственными желаниями и интересами во имя общего блага. А отсутствие самоконтроля может привести к абсолютно неверному выбору.

Самоконтроль не мешает веселиться и радоваться. Главное – не забывать об умеренности и не переходить грань допустимого. Если, столкнувшись с преследованием, вы потеряли контроль над собой, попросите Господа наделить вас силой. И Он вернет вам утраченный контроль в любой ситуации – связана ли она с насилием, наркотиками или сексом.

Если вы строите свою жизнь на высших ценностях и таких добродетелях, как любовь, радость, покой, терпение, доброта, щедрость, верность, кротость и самоконтроль, я не сомневаюсь – вам удастся пожать плоды Духа. И я уверен, что наградой вам станут уверенность в себе, смелость и стойкость, которые помогут справиться с травлей, дурным отношением и всеми жизненными трудностями.

#### **Примечания Ника к главе 4**

- Истинные ценности дадут вам силу справиться с преследованием и другими жизненными трудностями.

- Мы все должны строить жизнь на таких ценностях, как любовь, радость, мир, терпение, доброта, щедрость, вера, кротость и самоконтроль.

## **Глава 5**

### **Создай зону безопасности**

***Выработай внутреннее ощущение безопасности и силы, которое поможет тебе противостоять твоим противникам***

Осознав, что вы имеете ценность, а жизнь ваша – высокую цель, приняв на себя ответственность за собственное счастье и начав строить жизнь на истинных добродетелях, вы сможете создать вокруг себя зону безопасности. И тогда никакой преследователь, никакие жизненные трудности и передряги не смогут заставить вас плохо относиться к самому себе. Считайте эту зону своей безопасной комнатой или убежищем, которое находится не в вашем доме или школе, а внутри вашего разума. Вы всегда можете найти приют в собственной душе, которая защитит вас от угроз, издевок и страданий.

Я говорю не о физической защите от хулиганов, которые хотят вас избить или причинить вам иной вред. Позже мы об этом еще поговорим. Эта зона безопасности защитит

вас эмоционально, чтобы преследование или другие негативные жизненные события не повергли вас в депрессию и не стали причиной стресса.

Зона безопасности может существовать только в вашем сознании, но ее влияние на вашу жизнь будет огромным. И она всегда останется с вами – всю жизнь, где бы вы ни находились. Я научился мысленно удаляться в свою зону безопасности, когда на меня набрасывались мои противники, когда жизненные трудности выбивали меня из колеи и когда меня одолевали сомнения в собственной ценности и моем будущем. Я мысленно переходил в свое убежище и говорил себе: «Я – дитя Господа. Он создал меня с определенной целью. У Него есть план моей жизни. Никто не может помешать исполнению этого плана, и никто не может заставить меня почувствовать себя мелким и ничтожным. Меня любят. Моя жизнь имеет ценность».

Вы можете подумать: «Ну хорошо, это сработало для тебя, Ник, но мне это не подходит». Хочу познакомить вас с Дженни. Эта девушка написала на мой сайт письмо, в котором рассказала, как она создала свою зону безопасности. Она называет ее по-другому, но, как вы увидите, процесс был тем же самым.

В школе Дженни постоянно подвергалась травле, потому что она, как и я, была не похожа на других. Как это ни печально, никто не хотел замечать красоту ее души и сердца. Ее терзали и над ней издевались, потому что она родилась с синдромом Аперта.

Прочитав письмо Дженни, я заглянул в медицинскую энциклопедию, потому что не знал, что это за заболевание. Оно оказалась очень жестоким. С ним рождается один ребенок на сто шестьдесят пять тысяч. У таких детей деформирован череп, лицо, руки и ноги. Я уже говорил, что в детстве часто жалел себя. Мои недостатки казалось мне слишком очевидным, и скрыть их было невозможно. Удивительно, что Дженни удавалось справляться с еще более мучительным состоянием с таким достоинством. Хотя и у нее, разумеется, случались плохие дни, что совершенно естественно.

«Для того чтобы я чувствовала себя нормально, что бы ни думали обо мне окружающие, – писала Дженни, – мне было достаточно веры в Бога и поддержки родных, особенно матери и сестер. Мне очень понравилось то, что ты сказал в телевизионном интервью: «Важно не то, что думает о тебе мир, а то, что думаешь о себе ТЫ сам». Я давно живу с тем же девизом».

Дженни окончила школу и колледж с отличными оценками. Она играет на флейте и поет в церковном хоре. Музыка играет важную роль в ее зоне безопасности – для меня музыка тоже всегда была очень важна. Когда мне грустно, я всегда включаю музыку. Так повелось еще со школы, когда я страдал от травли. Музыка успокаивает меня, и Дженни чувствовала то же самое.

«Без музыки я была бы совершенно другим человеком, – написала она. – Именно в музыке я черпаю ощущение покоя. Музыка – это моя душа».

Самое важное в зоне безопасности – мысленной или реальной – это то, что вы можете заполнить ее всем тем, что вселяет покой в вашу душу. Здесь может звучать ваша любимая музыка. Здесь вы можете увидеть фотографии любимых людей, произнести молитву, поместить вдохновляющие цитаты из Библии. Здесь вы можете увидеть – мысленно или реально – тех, кто вас вдохновляет (и меня, конечно, тоже!!!). Это только ваша зона, поэтому вы можете оформить ее, как пожелаете.

Самое важное в зоне безопасности – это то, что ты можешь заполнить ее всем тем, что вселяет покой в твою душу.

Могу порекомендовать вам еще одно: в зоне безопасности вы должны точно представлять себе цель своей жизни. Если вы ее еще не определили, это не страшно. Думайте о своем призвании, думайте о том занятии, которое доставляет вам самое большее удовольствие. Эти мысли дадут вам ощущение счастья и радости.

Подумайте о том, как на основе этого увлечения построить всю свою жизнь. Если вы

увлечены музыкой, то, возможно, вам следует стать певцом, музыкантом, учителем музыки или найти техническую работу в музыкальной индустрии. Если вы увлечены компьютерами, то возможностей у вас еще больше. Вы можете писать программы, приложения, разрабатывать новые поисковики или операционные системы. Позвольте воображению отвлечь вас от всего, что тревожит вас в настоящий момент, подумайте о более светлом будущем.

Определив свои увлечения – да, да, их может быть много! – вы быстрее найдете людей, разделяющих ваши интересы. Можно присоединиться к клубу, команде или кружку, где занимаются тем, что вас интересует. Такое общение будет вам очень полезно. Оно поможет вам создать эффективную оборонительную систему и расширит зону безопасности. Психологи считают, что чем больше у человека социальных взаимосвязей (чем ближе он к членам семьи, чем больше у него друзей и знакомых), тем реже он становится жертвой травли.

Обычно мы увлечены тем, что у нас получается особенно хорошо. Поэтому увлечения повышают нашу самооценку и уверенность в себе, а это еще больше укрепляет систему защиты от преследования и расширяет зону безопасности.

### **Как попасть в свою зону безопасности**

До старших классов я не сознавал, какое удовольствие мне доставляют публичные выступления. Раньше я безумно боялся выходить к доске и читать сочинение или выступать с докладом. Я страшно нервничал и очень остро ощущал свою непохожесть на других – не говоря уже об австралийском акценте. Но родители постоянно подталкивали меня к общению, чтобы люди могли ближе познакомиться со мной. И я начал выступать в классе и делиться своими переживаниями с одноклассниками.

К моему удивлению, ребята слушали меня очень внимательно, и никто не разбежался. Многим даже нравилось общаться со мной и лучше узнавать меня. Кто-то захотел со мной подружиться, и круг моего общения заметно расширился. А кто-то даже начал делиться со мной своими переживаниями, и я узнал об их неуверенности и страхах.

Когда вы растете столь непохожими на окружающих, как я и Дженни, то в вашей душе живет глубокое сочувствие к другим людям. Инвалидность сделала меня человеком добрым и способным понять окружающих. Я всегда готов выслушать, предложить поддержку и ободрение. Я никогда не осознавал этих своих качеств, пока родители не посоветовали мне выбраться из скорлупы и откровенно поговорить с одноклассниками, чтобы они смогли узнать меня по-настоящему.

Через какое-то время я убедился, что мне нравится выступать на публике и читать вслух свои сочинения. Мне стало ясно, что у меня есть дар общения с людьми. Когда я выступал или выслушивал рассказы других, то чувствовал себя по-настоящему живым. Именно живым – другим словом описать этот восторг невозможно. Такого не бывает на американских горках в парке развлечений, хотя в этих ощущениях есть нечто общее. Этот подъем вызывает своего рода зависимость. Его хочется переживать снова и снова. И я поддался этой зависимости.

А потом один работник нашей школы сказал, что мне стоит подумать о карьере профессионального оратора. Поначалу эта идея показалась мне безумной.

– О чем я буду говорить? – спросил я. – Кто захочет меня слушать?

– Говори о том же, о чем говорил в нашей школе, – ответил он. – Ребятам нравится, когда ты рассказываешь о своей жизни, о преодолении трудностей и о том, как тебе помогает чувство юмора.

Этот человек не просто убирал школу. Он был истинным христианином. Мы с ним подружались и часто разговаривали после уроков, пока я ждал, когда меня заберут домой. Он предложил мне участвовать в христианской программе в качестве приглашенного оратора. Сначала я отказывался, но в конце концов он убедил меня выступить перед

небольшой группой. Слушали меня очень внимательно, и это меня вдохновило. После того случая я соглашался выступать перед любой аудиторией, куда меня приглашали. Я выступал даже перед теми, кто меня не приглашал. (Ну да, да, иногда я просто останавливался на улице и разговаривал сам с собой.)

Я и не заметил, как начал выступать перед группами до трехсот человек. Меня стали приглашать в разные организации и школы в разных уголках страны.

Остальное вы знаете. Я нашел любимое дело и построил на нем свою жизнь. Самое главное – я осознал цель своей жизни. Я понял, что должен поддерживать и вдохновлять других людей. И это осознание стало основой моей зоны безопасности.

С того момента, как я начал выступать перед одноклассниками, мне стало ясно, что достаточно вспомнить о последнем или предстоящем выступлении, как проходит любая печаль и тоска. Я тут же забывал об издевках преследователей и обо всем плохом, что со мной случалось. Люди говорили, что им нравятся мои выступления. Их вдохновляла моя история. Они благодарили меня, но, честно говоря, они давали мне больше, чем я им. Они подтверждали мою ценность для этого мира. И на этом подтверждении я строил свою зону безопасности.

## **Мир возможностей**

Впервые прочитав письмо Дженни, я понял, что она прошла тот же путь и что основным источником комфорта в ее зоне безопасности стала ее карьера.

«Я – социальный работник и консультант в крупной медицинской компании в Джорджии, – написала она. – Я работаю в отделе, который занимается вопросами помощи беднейшим из бедных в сельскохозяйственных регионах... Это моя РАДОСТЬ – я ЛЮБЛЮ свою работу».

Следующая фраза Дженни окончательно убедила меня в том, что у этой девушки есть зона безопасности, где она может защитить себя и сосредоточиться на том хорошем, что есть в ее жизни, забыв о плохом. Она назвала эту зону «миром». Вот что она написала: «Я верю, что может существовать такой мир, где Господь исцелил бы тебя или меня, но... если Бог этого не делает, значит, Он предназначил нам этот путь, и это нормально. Это абсолютно нормально! Я уверена, что родилась с синдромом Аперта по промыслу Божьему – Бог так решил, и только это важно!»

«Мир, где Господь исцелил бы меня» – вот зона безопасности Дженни. Господь может все исправить ради блага тех, кто любит Его и кто исполняет Его замысел. Черпайте утешение в знании того, что Он всегда с вами и всегда протянет руку помощи в трудный момент.

Дженни уходит в зону безопасности с музыкой, с удовлетворением от своей работы. Она отключается от всего негативного, что происходит в ее жизни, сосредоточиваясь на том позитиве, что ждет ее в будущем. Вы можете назвать свою зону безопасности как угодно. Только пользуйтесь ею разумно, потому что это очень ценная вещь – и прекрасное место, где можно укрыться в те моменты, когда вас донимают дурные люди или начинаются жизненные трудности.

Ты – дитя Господа, созданное с восхищением и трепетом.

Давайте же подумаем, как вам создать собственную зону безопасности. Что можно взять с собой, мысленно уходя туда за утешением, поддержкой, безопасностью и радостью? Составьте список на листе бумаги и держите его при себе, чтобы в те моменты, когда вы подвергнетесь преследованию или в вашей жизни возникнут какие-то трудности, у вас было напоминание об этом особом месте, где в вашей душе родится надежда и вера, а самооценка сразу же повысится.

В моей зоне безопасности всегда находится цитата из Библии. Это Псалтирь 138:

13–14: «Ты устроил внутренности мои и соткал меня во чреве матери моей. Славлю Тебя, потому что я дивно устроен. Дивны дела Твои, и душа моя вполне сознает это».

В зону безопасности я беру с собой мысли о моем служении в фонде «Жизнь без конечностей». Господь использовал меня в бесчисленном множестве школ, церквей, тюрем, приютов, больниц и стадионов. Общаясь с людьми, я рассказываю им, как дороги они для Господа. Вы – дитя Господа, созданное с восхищением и трепетом. И никто не может у вас этого отобрать. У Господа есть план на жизнь каждого из нас. Наша жизнь исполнена глубокого смысла, потому что Его рука направляет нас во всем, пока у нас есть вера. Господь устроил мою жизнь, которая кому-то могла бы показаться абсолютно бессмысленной и ненужной. Он направил меня на исполнение Его замысла и Его планов. С Его помощью я привел к Нему множество душ и сердец.

У Господа есть план и вашей жизни тоже. И это – ваша нерушимая зона безопасности!

### **Создание своей зоны безопасности**

1. Что, по словам других людей, им нравится в вас?
2. За что вас чаще всего хвалят родители, друзья и учителя?
3. Какое занятие нравится вам больше всего?
4. Что утешает ваш дух и увлекает вас ментально и физически настолько, что вы забываете обо всем остальном?
5. Как можно построить свою жизнь на основе того, что доставляет вам самое большее удовольствие и помогает осознать свой вклад в жизнь общества?
6. Какое наилучшее будущее вы для себя видите?
7. Кто любит вас абсолютно и бескорыстно?
8. Какие цитаты, музыку, фильмы, книги, картины, фотографии вы возьмете с собой? Какие занятия заставляют вас забыть о неприятностях и тревогах и вселяют в вашу душу покой?
9. Какое дело нравится вам настолько, что вы хотели бы заниматься им всю оставшуюся жизнь? Как можно зарабатывать на жизнь этим делом?
10. Что хорошего сделали для вас другие люди? Что хорошего вы сами можете сделать для других?
11. Кто из ваших друзей и родственников нуждается в поддержке прямо сейчас? Как вы можете помочь этому человеку?
12. Каково это – быть частью зоны безопасности для другого человека?
13. Как вера в Бога может помочь вам прямо сейчас? Какие молитвы помогают вам в минуты стресса и страха?

### **Примечания Ника к главе 5**

• Вы можете создать в собственном разуме зону безопасности, куда можно удалиться мысленно и эмоционально, успокоиться и обрести силу в те моменты, когда возникают проблемы или трудности.

• Важно видеть перспективу, потому что без этого издевательства преследователей могут показаться еще более невыносимыми. Удаляясь в зону безопасности, обретайте душевный покой, предвкушайте лучшие времена и будущие неограниченные возможности. Сегодня вам тяжело, но это тоже пройдет.

## **Глава 6**

### **Обеспечь свой тыл**

### ***Выстрой прочные отношения с людьми, чтобы обрести поддержку в борьбе с преследователями***

В старших классах я считал своих преследователей врагами, то есть людьми, которые



хотят причинить мне вред словами или действиями. Я никогда не думал, что преследователя можно воспринимать как друга, пока в моей жизни не появился Зик. В то время я всячески старался походить на других парней, постоянно ругался и не общался с верующими одноклассниками. Почему-то гораздо важнее для меня была дружба с неверующими, курящими и сквернословящими ребятами. Нет, они не были плохими и испорченными. У некоторых из них были по-настоящему добрые сердца. Многие вели очень нелегкую жизнь и пытались справиться с проблемами, которые были им не по силам. Поэтому я не осуждаю их.

Я был бы рад им помочь, но в тот момент помощь нужна была мне самому. Я потерялся, утратил связь со своей верой, стал притворяться другим человеком, который не имел ничего общего со мной.

Некоторые мучители действуют более тонко, чем другие. Они не бьют вас и не угрожают. Вместо этого они пытаются манипулировать вами в своих интересах. Так часто ведут себя уличные банды. Они находят детей одиноких, из неполных семей, лишенных родительского внимания, и ловко удовлетворяют их эмоциональную потребность в поддержке и защите. Найдя такого человека, бандиты начинают манипулировать новичком, заставляя его выполнять грязную работу – продавать наркотики, переправлять оружие, избивать людей, грабить и совершать иные преступления.

Такие ложные «друзья» пытаются влиять на личность человека и диктовать ему его действия. Со мной такое было, и я это позволил. Я позволил другим людям влиять на мои поступки и восприятие самого себя. Я слушал их, вместо того чтобы прислушаться к своему внутреннему голосу. Это неправильно. Вы не должны так поступать.

Мне удалось осознать всю ошибочность своего поведения, когда мой более старший одноклассник Зик предложил мне сигарету. Да, я изо всех сил старался подражать им, но портить свое здоровье не собирался. Достаточно того, что у меня нет конечностей. Без здоровых легких мне просто не выжить.

Меня поразило, что человек, который неплохо меня знал, мог подумать, что я буду курить. Было очевидно, что я просто не могу этого делать – если только кто-то не придумал сигарет, которые можно курить без помощи рук, а о таком я никогда не слышал!

Когда Зик впервые предложил мне закурить, я подумал: «Он что, не знает, кто я такой?» Чуть позже меня поразила мысль о том, что я сам не знаю, кто я такой, иначе я никогда не захотел бы иметь такого друга.

Я не осуждаю Зика. Он не был плохим человеком. Он просто не был тем человеком, рядом с которым мне следовало находиться.

Люди судят тебя по твоим поступкам, а не по твоим мыслям или чувствам.

Это была не его вина. Он полагал, что мне хочется курить, потому что я вел себя как крутой парень, сквернословил и всячески подчеркивал свою крутизну. Тогда я впервые понял важный аспект отношений: люди судят тебя по твоим поступкам, а не по твоим мыслям и чувствам.

Я мог считать себя истинным христианином, но вел-то я себя совершенно иначе. И это стало мне ясно, когда Зик вытащил сигарету, протянул ее мне и сказал: «Ник, твоя жизнь чертовски мерзкая. Я бы чувствовал себя в заднице, если бы был на твоём месте. Закури, чтоб тебе полегчало».

Я не понимал, как сигарета может облегчить мою жизнь или избавить меня от гнева. Может быть, я один такой, но вдыхание дыма горящих листьев, обернутых в бумагу, никогда не казалось мне полезным действием с любой точки зрения. Я знал курящих людей. Когда кто-то курил рядом со мной, я всегда кашлял. Мне не нравился запах одежды, пропитанной табачным дымом. Я никак не понимал, как курение может кому-то помочь.

Родители всегда говорили мне, что курение вредно для здоровья. Курение разрушает драгоценный храм Бога – тело человека. Поскольку я все это помнил, то идея Зика мне не

понравилась.

– Спасибо, я не буду, – ответил я.

– Ты уверен? – спросил он. – Я подержу тебе сигарету.

Зику казалось, что он оказывает мне услугу. Его предложение было трогательным, хотя совершенно нелепым. Этот крутой парень попытался таким неловким способом продемонстрировать мне свою симпатию и готовность помочь.

– Спасибо, я в порядке.

Больше он мне курить не предлагал. Уверен, что этого не случилось бы и в первый раз, если бы я не притворялся парнем, для которого курение было совершенно естественным. Я надел маску и слился с теми, кто не способствовал проявлению моих лучших черт. Некоторые из них, сознательно или неосознанно, пытались сбить меня с верного пути и приучить к курению.

Если бы я поддался, то затем последовали бы спиртное и серьезные наркотики. Именно это и произошло бы, если бы я не собрался с силами и не вернулся в круг истинных друзей, чьи ценности были мне куда ближе.

Да, я не сталкивался с преследователями, которые пытались меня запугать или избить. Сложный период «крутизны» продлился недолго. Но в то время мои так называемые друзья постепенно подталкивали меня на путь, который сделал бы меня более уязвимым и для преследования и манипуляции.

## **Друзья в горе и радости**

Большинство людей считает, что им повезло, если у них есть один-два друга, на которых можно положиться. Так что не дергайте других и себя самого, стараясь создать широкий круг друзей. Это большая редкость в нашем мире, где люди то и дело переезжают с места на место. Если у вас есть группа друзей, это прекрасно. Но даже единственный друг – это настоящее благословение. Самое важное – стать другом самому себе. Не менее важно проявлять осторожность в отношении к людям, с которыми вы общаетесь.

Друзья могут оказать самое лучшее влияние на вашу жизнь, и самое худшее тоже. Они способны защитить вас от травли, но и сами могут превратиться в преследователей. Вот почему так важно тщательно выбирать друзей.

Я дам вам простой совет, которым руководствуюсь сам. Доверять и полагаться я могу только на тех, кто заставляет меня становиться лучше, умнее, добрее и достойнее. Рядом с этими людьми я становлюсь более открытым, более любящим, более готовым к сотрудничеству, более сочувствующим, более верующим, более любящим Бога, более благодарным, более готовым к прощению и более открытым для возможностей, которые служат Богу и моим близким.

Преследователь может украсть у тебя только то, что ты сам готов отдать.

Бывают такие друзья, с которыми человеку не страшны никакие преследователи. Преследователи не нападают на тех, кто окружен большим кругом друзей. Но даже если мучитель выскочил из-за угла и испортил ваш день, не расстраивайтесь, потому что за вашей спиной стоят верные и преданные друзья.

Преследователь может украсть только то, что вы сами готовы отдать. Если у вас есть друзья, с которыми вам хорошо, которые вас поддерживают и ободряют, с которыми вы становитесь лучше, то никакой преследователь не сможет вас этого лишить. В команде поддержки могут быть и сверстники, и люди более зрелые – родители, родственники, учителя, тренеры и священники. Все они должны быть людьми позитивными, достойными, надежными и вдохновляющими. Их пример должен делать вас лучше.

## **Есть ли у вас надежный тыл?**

Вы когда-нибудь пытались оценить, как на вас влияют друзья и знакомые? Если нет, то сделайте это сейчас. На листочке бумаги составьте список тех, кто для вас важнее всех, кто оказывает на вас самое сильное влияние, с кем вы проводите больше всего времени. А потом ответьте на следующие вопросы о каждом из этих людей.

1. Испытываете ли вы взаимное уважение? Почему?
2. Доверяете ли вы друг другу? Почему?
3. Этот человек вас поддерживает и ободряет?
4. Эти отношения заставляют вас становиться лучше?
5. Если вы столкнетесь с преследователем, то поддержит ли вас этот человек?
6. Чему вы учитесь у этого человека?
7. Стоит ли вам еще больше сблизиться с этим человеком или лучше прекратить отношения?
8. Следует ли вам сохранять дружеские отношения в течение долгого времени?
9. Схожи ли ваши ценности?
10. Равноправны ли ваши отношения или кто-то из вас более зависим от другого?
11. Подталкивал ли этот человек вас к плохим поступкам, которых вы без его влияния никогда не совершили бы?
12. Можете ли вы говорить с этим человеком о вере?
13. Готов ли этот человек радоваться вашим успехам или ревнует к ним?

Ответив на эти вопросы обо всех, кто вошел в ваш список, проанализируйте свои ответы. Подумайте, не следует ли более сблизиться с теми, кто оказывает на вас позитивное влияние, и дистанцироваться от тех, чье влияние можно назвать негативным. Очень важно понять природу всех отношений, потому что иногда, не желая покинуть зону комфорта, мы сохраняем отношения, которые не служат нашему благу и могут даже оказаться вредными.

### **Являются ли ваши дружеские чувства взаимными?**

Не забывайте, что вы не можете просить других о том, чего сами не сделали бы для них. Я бы советовал вам всегда давать больше, чем получать от тех, кто вас поддерживает и ободряет. Считайте дружбу холодильником, который вы делите с соседом по комнате. Если вы взяли хлеб и ветчину, чтобы поужинать, то, как хороший сосед, должны позже положить в холодильник свои продукты. Вы не представляете, насколько важно иметь рядом с собой позитивных людей! И столь же опасно иметь дело с теми, кто не будит в вас все лучшее, а то и наоборот – пробуждает самое плохое.

Подросток Лестер написал мне об этом. Он назвал себя «бунтарем из плохой семьи». «Я долгие годы страдал от страха и никогда не был счастлив. Меня травил с раннего детства, потому что я был толстым. У меня всегда была очень низкая самооценка».

Вместо того чтобы найти друзей, которые помогли бы ему почувствовать себя лучше и устремиться к лучшему, Лестер начал общаться с теми, кто еще больше испортил его положение.

«Я стал пить, потому что считал, что меня никто не любит... Я искал счастья не там, где следовало. Я считал, что секс, смена подружек, спиртное, вечеринки, уличные гонки и порнография сделают меня счастливым».

Лестер нарвался на серьезные неприятности. Друзья довели его до полного краха. Но, к счастью, он сумел изменить свою жизнь – и свою вечную жизнь тоже. Он нашел новых друзей, и среди них оказался самый важный друг его жизни. Лестер пришел на христианскую молодежную конференцию, где он «почувствовал схождение Духа Святого. Я понял, что Иисус Христос любит меня и никогда меня не оставит... Это полностью изменило мою жизнь».

Бог сказал мне, что я избран, потому что услышал Его голос и стал служить Ему.

Сегодня я изучаю Библию и много читаю, чтобы лучше выступать перед молодежью. Мы с братом снимаем документальный фильм о жизни современных подростков. У меня есть молодежная группа, на занятия которой ходит 15 человек. В нашем районе много неполных семей. Многие подростки запутались, и я решил посвятить их поддержке свою жизнь. Сегодня моя цель – быть примером для молодежи».

### **Осознанная цель обеспечивает тыл**

Лестер понял, что истинная сила кроется в осознанной цели. Это магнетическая сила, которая притягивает тех, кто разделяет ту же страсть. С того момента, как я осознал цель своей жизни, создал фонд «Жизнь без конечностей» и стал путешествовать по миру, вселяя в людей надежду и веру, я не переставал изумляться тому, как судьба приводит в мою жизнь людей со всех концов света. И люди эти появляются, чтобы поддержать меня и присоединиться в моей миссии.

Одним из таких людей стал Игнатиус Хо, успешный бизнесмен из Гонконга. Он очень серьезно относится к своим делам – особенно к вопросам веры. Он прилагает все усилия к тому, чтобы помочь молодым осознать свою цель. У него два сына подростка, причем один страдает аутизмом. Поэтому Игнатиус особенно серьезно относится к подросткам-инвалидам.

Около шести лет назад Игнатиус увидел мою запись в YouTube. Он сразу понял, что Бог хочет, чтобы он помог мне в моей работе в Китае. Я совсем не знал этого человека. Но его искренность, бескорыстие и энергичность внушили мне доверие. Он – настоящая сила природы.

Я часто говорю, что если составителям словаря понадобится иллюстрация понятия «вера в действии», они должны поместить туда фотографию Игнатиуса, потому что он способен повернуть реки вспять. Когда этот вечный двигатель решил, что мне нужно посетить Китай, остановить его было невозможно. Он заложил свой дом, продал машину и собрал деньги в нескольких церквях, чтобы арендовать стадион для моего первого выступления. Многие говорили, что он сошел с ума. Китайцы не придут слушать иностранца, который собирается говорить о христианстве.

«Мне пришлось отказаться от рационального мышления, – говорил мне Игнатиус, – и целиком положиться на Бога. Запасного плана у меня не было. План был только один. И Бог помог ему осуществиться». Его труд и жертвы принесли плоды. Это выступление стало одним из самых удивительных в моей жизни! Стадион заполнился до отказа. Тысячи людей посвятили свою жизнь Христу.

Сегодня Игнатиус возглавляет наш офис в Гонконге и следит за реализацией нашей миссии во всем Китае и большей части Азии. Впервые мы встретились с ним в 2008 году, и он сказал мне, что азиатской молодежи жизненно необходимо услышать голос веры, надежды и упорства. Сегодня он помогает мне исполнять мою миссию.

«В нашей культуре люди всегда сравнивают себя с другими. Они сосредоточиваются на том, чего у них нет, и тяжело переживают свои ограничения», – сказал мне Игнатиус.

Он убежден, что китайская культура заставляет азиатских родителей бороться с недостатками детей, и они забывают поддерживать и хвалить их за достижения и достоинства. Азиатские родители диктуют детям выбор карьеры, причем более всего их интересует будущий заработок. Они редко позволяют детям самостоятельно выбирать путь, опираясь на собственные склонности.

«Деньги играют главную роль, – говорил Игнатиус. – Большинство родителей подавляет свободную волю детей. Они диктуют им, что учить, чем заниматься и что делать во взрослой жизни. Вот почему наше молодое поколение страдает и не может найти для себя цель в жизни».

Игнатиус посвятил свою жизнь поддержке молодежи. Его основная задача – помочь молодым людям обрести надежду и реализовать свои мечты. Он сразу же стал моим главным

помощником в Азии. Он организовал мне несколько поездок, и я смог побывать в десятке стран этой части света. Вы понимаете, что подобные поездки – очень сложное дело, но я убедился, что нет такой проблемы, которую был бы не в состоянии решить Игнатиус, с его потрясающей силой воли.

Члены вашей команды поддержки хотят видеть, как вы развиваетесь и выходите за рамки собственных ожиданий. Игнатиус – большой любитель и ценитель музыки. Он не только организовал мне поездки по Азии, но и помог реализовать заветную мечту – выпустить альбом детских песенок.

Мой скромный друг – основатель двух музыкальных благотворительных фондов в Гонконге. Его программа «Музыка ангелов» знакомит детей-инвалидов с творчеством знаменитых музыкантов. Игнатиус основал молодежный оркестр Гонконга, куда вошли более 250 молодых музыкантов из 120 школ. Девиз этого оркестра – «Совершенство музыки и души». Оркестр выступает во всем мире и часто принимает участие в благотворительных концертах вместе с известными дирижерами и лучшими музыкантами мира.

Строя команду поддержки, не забывайте об эффекте снежного кома. За одним добрым другом появляются другие. Именно это и произошло, когда я объединил свои усилия с Игнатиусом. Совместная работа в Азии помогла мне найти еще одного замечательного друга, мистера Ву. Мистер Ву занимается сталью. Он очень богат. Он стал самым верным моим помощником во Вьетнаме.

Мистер Ву тоже страстно хочет помогать молодежи преодолевать трудные обстоятельства. Общаясь с ним, я понял, что совершенно не обязательно иметь с человеком много общего – достаточно одной главной цели. И вы это тоже поймете.

За одним добрым другом непременно последуют другие.

Мистер Ву – не христианин. Он убежденный буддист. Но он не сосредоточивается на различиях вероисповеданий. Как истинный друг, он видит прежде всего то, что нас объединяет. Он приложил все усилия, чтобы организовать мои поездки по Вьетнаму, и успех этого предприятия поразил нас обоих. Мистер Ву вложил более миллиона долларов в аренду стадиона для одного выступления. Мы думали, что выступление будет скромным и придет каких-нибудь пара тысяч человек. Но пришло свыше тридцати пяти тысяч! А потом мы с мистером Ву отправились в Камбоджу, где успех был еще больше.

## **Где найти поддержку**

Эти два человека стали основой моей команды поддержки в Азии и во всем мире. Оба они разделяли мое стремление делать жизнь людей лучше и вселять в них надежду. Ваша команда поддержки тоже должна разделять вашу главную жизненную цель. Вы должны вместе трудиться во имя общей цели. Если вам трудно найти друзей, о чем мы с вами уже говорили, подумайте о том, чтобы присоединиться к какой-нибудь группе, клубу или организации – соответственно вашим интересам.

Лучшее, что вы можете сделать для себя и для своей защитной системы, – укрепить силы и здоровье. Это принесет большую пользу. Если вы будете сильным и крепким, то сможете заниматься спортом в команде, и члены команды станут вашими настоящими и верными друзьями. Физическая сила вселяет уверенность в себе. Преследователи побаиваются тех, кто физически силен и буквально излучает уверенность.

Курсы самообороны – вот еще один способ улучшить физическую форму, приобрести друзей и укрепить защитную систему. Чтобы заниматься боевыми искусствами, вовсе не обязательно быть крупным и очень сильным. Благодаря тренировкам даже слабые люди могут защититься от нападения.

Если у вас есть возможность и способности, то я советую вам заняться боевыми искусствами, особенно теми, которые направлены на самозащиту без причинения серьезного

вреда противнику. Я не люблю физического насилия, но мне приходится защищаться. Чем больше вы знаете об искусстве самообороны, тем увереннее себя чувствуете, когда вам грозит физическое насилие.

В боевых искусствах есть еще одна важная сторона. Они вселяют уверенность в себе и учат сохранять спокойствие в угрожающей ситуации. Многие преследователи попросту отступают, увидев, что предполагаемая жертва с легкостью высвобождается из захвата.

Поищите программу обучения боевым искусствам, которая поможет вам защищаться, а не нападать. Не нужно причинять людям боль и вред или драться ради победы. Многие инструкторы рекомендуют подросткам, сталкивающимся с травлей, уроки джиу-джитсу, потому что основа этого искусства – высвобождение из любого рода захватов, а не нападение.

Если бы я мог заниматься боевыми искусствами, то, наверное, выбрал бы айкидо, где используются элементы джиу-джитсу, но основной упор делается на такие методы самозащиты, которые достаточно эффективны, но не причиняют серьезного вреда противнику. Айкидо нравится мне и потому, что в этом виде единоборств можно использовать силу и импульс противника для отражения атаки и во избежание травм. В этом искусстве не нужно быть сверхсильным или накачанным, поэтому я смело рекомендую айкидо всем, кто страдает от травли.

У боевых искусств, направленных на самооборону, много преимуществ. Тренировки укрепляют самодисциплину, учат правильно оценивать риск, улучшают координацию, гибкость и силу. И все это чрезвычайно полезно.

Пусть вы не отобьетесь от преследователя, но стоит ему увидеть, что вы владеете навыками боевых искусств, как он не предпочтет оставить вас в покое. Проблем с этим человеком у вас больше не будет. Еще одно преимущество – новые друзья по группе самообороны. Эти друзья могут постоять за вас и поддержать вас, а это тоже способно отпугнуть преследователей. Помните, что драться нужно, только если на вас нападают и другого выхода нет. Я говорю так не из врожденного миролюбия. Я знал людей, которые лезли в драку по малейшим поводам. Но всегда существует опасность, что у вашего противника есть нож или пистолет, и вы можете не просто серьезно пострадать, но и погибнуть. Вот почему я не советую бросаться в драку с преследователями – только в случае крайней необходимости.

## **Не бойтесь обращаться к людям**

Когда вы – новичок в коллективе или у вас есть физический недостаток, найти друзей бывает нелегко. Я оказывался в подобных ситуациях – пожалуй, большую часть времени я провел именно в такой роли. Представьте себя новеньким в школе, где вы – единственный ученик без рук и ног, единственный в инвалидном кресле и единственный с австралийским акцентом!

Когда мы с родителями впервые приехали в США из Австралии, я сделал огромную глупость. Я изо всех сил старался скрывать свой австралийский акцент и говорить как американец. Прошла пара месяцев – и я обнаружил, что девочкам в нашей школе нравится австралийский акцент! Неудивительно, что после этого я стал настоящим стопроцентным австралийцем.

В этом мире нет человека, который никогда не чувствовал бы себя иным или чужим.

Я совершил ошибку, скрывая свой акцент, как когда-то скрывал свою веру, стараясь казаться клевым и крутым. Такие поступки ни к чему хорошему не ведут. Невозможно скрыть, кто ты есть. Невозможно отвергнуть то, во что ты по-настоящему веришь. Поэтому мой вам совет: всегда оставайтесь собой и старайтесь найти тех, кто готов вас принять таким,

каковы вы есть. В этом мире нет человека, который никогда не чувствовал бы себя иным или чужим. Такое случается со всеми. Хорошо, что с этим состоянием можно и должно бороться. И для начала нужно перестать ждать, когда мир потянется к тебе, а потянуться к нему самому.

Вот о чем написал в наш фонд «Жизнь без конечностей» парализованный подросток:

«Я полностью парализован с трех лет. Мне было очень трудно принять себя и убедить окружающих, чтобы они меня приняли. Я не мог изменить этой ситуации. Но вера в Бога помогла мне выбраться из скорлупы. Сегодня я позитивно воспринимаю самого себя и преисполнен решимости использовать свой жизненный опыт для служения Господу. Оглядываясь назад, я понимаю, что Господь благословил меня, даровав мне любящую семью, готовую бороться за мои права, и друзей, для которых не имеет значения моя инвалидность и которые видят во мне человека».

Эта история глубоко тронула меня, потому что я и сам в переходный период чувствовал то же самое. Мне было нелегко принять обстоятельства своей жизни и самого себя. Родители всегда подталкивали меня к общению с одноклассниками. Они говорили: «Ты – отличный парень, Ник. Ты им понравишься, но не следует ждать, чтобы они подошли к тебе первыми. Иногда нужно самому тянуться к людям. Выступи в классе. Поговори с другими ребятами. Помогите им узнать тебя!»

Мне не хочется в этом признаваться, но родители были правы. (Иногда им действительно так везет!) Когда я в классе шутил, улыбался, общался с ребятами в коридорах, они забывали, что я сижу в инвалидном кресле и у меня не хватает пары рук и ног. Они оказались гораздо более открытыми, чем я думал.

Если вы когда-нибудь окажетесь новичком в классе, школе, городе или на работе, окажите мне услугу – не повторяйте моей ошибки и не пытайтесь прятаться в кустах. Это никому еще не помогало, а, кроме того, там больно кусаются москиты! Вас когда-нибудь поедали заживо москиты? А теперь представьте, что на вас набросилась стая москитов, а у вас даже нет рук, чтобы почесаться! Это настоящая пытка!

Вместо того чтобы прятаться и изолировать себя еще сильнее, постарайтесь завести друзей. Не старайтесь чересчур. Не уподобляйтесь одному моему однокласснику, который предлагал доллар каждому, кто станет его другом (я бы ограничился 50 центами). Присоединитесь к группе по интересам, чтобы встретить единомышленников. Вступите в благотворительную организацию, церковную общину, объединение соседей. Начните работать во имя цели, которая вас увлекает. Так вы обретете прочную основу под ногами. Не стремитесь производить впечатление. Просто будьте собой, и пусть они сами поймут, какой вы замечательный!

Одиночество знакомо каждому, но оно не смертельно.

Для этого требуется смелость и терпение. Поверьте мне, я знаю. Но чем больше у вас друзей, тем менее уязвимы вы для преследования и жизненных трудностей. Одиночество знакомо каждому из нас, но оно не смертельно. Это можно преодолеть. Будьте открыты для мысли о том, что на этой планете живет множество людей, которые могут захотеть подружиться с вами. Вы заслуживаете любви больше, чем вам кажется!

Анна с Британских островов написала на сайте «Жизнь без конечностей» историю своей жизни. Ее письмо показалось мне очень интересным, надеюсь, вы со мной согласитесь. Анна продемонстрировала поразительную силу духа. Она обладает колоссальной смелостью и упорством. Она не жалела себя и не изображала жертву. Она выходила в мир, искала друзей и создала себе надежный тыл.

«Я страдаю гипотонией (низким мышечным тонусом). У меня слабые

мышцы, и я не могу делать то, что могут другие люди... Меня часто травили за это, причем не только дети, но и учителя. Они не понимали, что я – инвалид, и постоянно заставляли меня делать то, что я была не в состоянии сделать. За год до окончания мне пришлось перейти в другую школу, потому что я больше не могла это выносить. Да и друзей у меня там не было...

В новой школе был специальное помещение для тех, кому некомфортно с окружающими. Сюда же приходили те, кто испытывал трудности с чтением, письмом и т. п. Я провела там неделю, и у меня появилось огромное множество друзей и тех, кто меня ценил. Это было прекрасно! Они понимали меня, и мне не приходилось ни о чем беспокоиться.

Как-то раз один из моих друзей рассказал мне о молодежном клубе при церкви. Он подумал, что я могла бы к нему присоединиться, чтобы повысить свою самооценку. Сначала я немного нервничала, но потом решила – и ни разу не пожалела о своем решении. Первые несколько недель я забивалась в уголок, но потом постепенно освоилась и почувствовала себя спокойнее. Десять минут мы всегда посвящали христианской дискуссии. Я выросла в семье атеистов и не имела представления о христианстве. Но я никогда не считала, что Бога нет. Я была уверена, что мне нужно узнать больше об этой концепции. Занятия в группе заставили меня задуматься о существовании некоей высшей силы. Я поговорила с одним мальчиком из нашей группы, и он дал мне маленький молитвенник, чтобы я взяла его домой, почитала, а потом сказала ему, что я думаю.

Я взяла книгу. Вечером я заперлась в своей спальне и впервые в жизни начала молиться. Это было прекрасно! Я почувствовала, что Бог со мной. С того времени я постоянно молилась, читала Библию, занималась в библейских группах и т. п. А потом я решила принять крещение, чтобы проявить свою любовь к Богу и Иисусу Христу. С этого момента я христианка. На крещение я пригласила отца. Он сказал, что не придет, но все же пришел и даже остался на обед, чтобы познакомиться с людьми, которые меня окружают. Ему с нами понравилось. Он не стал ходить в церковь, но я молюсь за то, что однажды он и остальные мои родственники тоже войдут в лоно церкви.

Оглядываясь назад, я вспоминаю видеозаписи Ника, которые когда-то посмотрела. Прекрасно, что Бог и Иисус любят нас. И неважно, кто мы и как выглядим, что думают о нас люди. Мы – особенные, мы – уникальные, и Бог любит нас такими, каковы мы есть!»

Решив не жалеть себя и не быть одинокой, Анна открыла для себя целый новый мир. Она поняла: чтобы иметь друзей, нужно сначала стать другом самому себе. Поймите собственную ценность. Поверьте в то, что вы достойны любви и доверия. Знайте, что Бог любит вас, и вы никогда не будете одиноки и нелюбимы.

Вооружитесь этим знанием и любовью к себе и откройтесь для других людей. Пусть они увидят в вас прекрасное творение Господа. Это помогло Анне, поможет и вам!

### **Примечания Ника к главе 6**

• Прочные и надежные отношения – это лучшая защита от травли и жизненных трудностей. Взаимная поддержка друзей бесценна. Лучшие друзья – те, кто хочет, чтобы в вас проявились ваши лучшие черты. Одно лишь знакомство и близость с ними уже будут делать вас лучше.

• Подросткам часто хочется иметь много друзей. Если у вас есть большой круг верных друзей, это прекрасно. Но даже один по-настоящему верный и преданный друг – это уже большое счастье.

• Лучший способ привлекать к себе людей и строить дружеские отношения – быть хорошим другом другим людям.



## Глава 7

### **Победи преследователей в собственной душе**

#### ***Контролируй свои эмоции и управляй ими, чтобы успешно бороться с травлей***

Вспомните свое последнее столкновение с преследователем. Может быть, этот человек сказал вам что-то неприятное, угрожал вам насилием, распустил про вас порочащий слух, разместил в Интернете неприятную карикатуру или настроил против вас других людей? Попробуйте мысленно воспроизвести это событие.

А теперь подумайте, что вы чувствуете. Какие эмоции у вас возникают? Испытываете ли вы боль? Гнев? Отчаяние? Депрессию? Подавленность? Все сразу? Что-то одно?

А теперь вспомните, как вы отреагировали на поступки или слова преследователя. Ваша реакция исправила ситуацию или еще больше испортила ее? Отстал ли от вас мучитель? Почувствовали ли вы себя лучше или хуже? Что следовало бы сделать иначе?

Запишите ответы на мои безумные вопросы на листе бумаги. Многие замечают, что составление списка часто помогает решать проблемы. Попробуйте также отслеживать свои негативные эмоции. И тогда вы перестанете реагировать эмоционально, а будете думать и действовать более взвешенно – а это всегда полезно.

В Библии (Притчи, 16: 32) говорится: «Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города».

Эмоции даны нам не просто так. Они приходят не случайно, хотя порой нам так кажется. Вы должны понять, откуда берутся эмоции, оценить, почему вы чувствуете себя так, а не иначе. Это важнейшая часть процесса самосознания и установления самоконтроля над своими действиями.

Важно понимать, что является причиной ваших эмоций, чтобы лучше контролировать свои реакции ради собственных интересов. Управление негативными эмоциями – важная часть вашей защитной системы и ключ к более успешной и счастливой жизни. Люди, которые позволяют негативным эмоциям управлять своими действиями, ощущают себя беспомощными, неуверенными и несчастными. Те же, кто действует продуманным образом и умеет контролировать эмоции, добиваются успеха, живут уверенно и счастливо.

Заметьте, я не говорил вам, что надо подавлять негативные эмоции. Вы не можете перестать испытывать те или иные чувства. Та часть мозга, которая порождает эмоциональные реакции, имеет свой пульт управления, и ключа от него у вас нет. И все же это не должно служить оправданием несдержанного поведения! И это не извиняет вас, если вы запустили тортом в лицо сестре, которая над вами посмеялась! За свои поступки надо отвечать.

Люди часто путают контроль над негативными чувствами с контролем поступков. В детстве наши эмоциональные реакции являются результатом механизмов, заложенных в ДНК. На протяжении веков они помогали человеку выживать во враждебном мире.

Когда мы становимся старше, то наши суждения начинают формироваться на основе жизненного опыта, и эмоциональные реакции становятся более индивидуализированными. Они все еще автоматические – мы не можем контролировать их. Но они уже основаны на системе ценностей, а следовательно, не могут быть абсолютно правильными. Возможно, вы боитесь кого-то, основываясь на дошедших до вас ложных слухах. Или вас тянет к человеку, которого вы совершенно не знаете, но он напоминает вам вашего любимого дядюшку.

Эмоции полезны тем, что они позволяют нам быстро оценить ситуацию, когда это необходимо. Когда вам навстречу плывет аллигатор с разинутой пастью, реагировать нужно быстро. Но негативные эмоции – это типичные преследователи, которые заставляют вас совершать ужасные поступки, способные повредить вам и вашим отношениям с людьми.

Сначала вы должны понять, что стоит за негативной эмоцией, и лишь потом реагировать на нее. Если вы понимаете, что ваши чувства основаны на неверной информации – этот человек вовсе не собирается вас преследовать, а тот – не ваш дядюшка, – то и реагировать на них нужно соответственно.

Когда откуда ни возьмись выскакивает злобная собака и начинает рычать и скалить зубы, вы, естественно, пугаетесь. Сердцебиение и ритм дыхания учащается. Возможно, у вас краснеет лицо и встают дыбом волосы.

Все эти физические реакции связаны с действием той же предупреждающей системы, которая управляет чувством страха. Контролировать эти чувства и первоначальную физическую реакцию невозможно, но если вы видите, что собака на поводке или на цепи, что это обычный пудель, который просто лает басом, то уже можно управлять своей реакцией и реагировать на эмоции соответственно.

Часто это происходит совершенно бездумно. Вы делаете глубокий вдох, берете дыхание под контроль, начинаете дышать спокойнее, а это приводит к замедлению ритма сердцебиения. Может быть, вы даже посмеетесь над своим первоначальным страхом, потому что юмор прекрасно снимает стресс. Вы можете даже крикнуть: «Эй! Ваш питбуль меня напугал!»

И знаете, что случится потом? Поняв, что собака не представляет серьезной и немедленной угрозы, вы осознаете, что ваши эмоции были безосновательны, и будете реагировать на них соответственно! Это абсолютно естественно. Точно так же можно поступить в ситуации травли – даже если преследователь представляет реальную угрозу. У вас есть сила, и вы должны ею пользоваться.

Позже мы поговорим о том, как можно реагировать на преследование и какой способ подходит вам больше всего. А пока что я хочу подарить вам эмоциональное осознание и способность выбирать физические реакции на испытываемые эмоции.

## **Перерыв между чувствами и действиями**

Эмоции естественны. Вы чувствуете то, что чувствуете. Но выбранная вами реакция на эти чувства в значительной степени влияет на качество вашей жизни. Необходим перерыв, определенный временной интервал между моментом, в который вы ощутили чувство, и моментом, когда вы начали действовать под его влиянием.

Выбранная тобой реакция на чувства в значительной степени влияет на качество твоей жизни.

Этот перерыв – великий подарок, и я не шучу. Психологи говорят, что те, кто научился использовать это пространство разумно, добиваются большего успеха в жизни, чем те, кто либо игнорирует его, либо не умеет его правильно использовать. За это время можно вернуть себе контроль, принять разумное решение и снова стать хозяином собственной судьбы.

Когда вы злитесь на преследователя или на собственных родителей, не действуйте сгоряча. Вместо этого вспомните о перерыве между чувствами и действиями и задайте себе ряд полезных вопросов:

- *Почему я злюсь?*
- *Стоит ли реагировать мгновенно? Поможет ли это мне или причинит лишнюю боль?*
- *Каковы мои альтернативы?*
- *Что я могу сказать, чтобы исправить ситуацию?*
- *Что я могу сказать такого, что принесет мне пользу в будущем?*

Когда вы реагируете не сразу, а сначала думаете и решаете, что будет полезно для вас в перспективе, то обретаете самосознание и самоконтроль. Такое поведение называется

«гибкостью реакции» и является признаком эмоциональной интеллигентности.

Прийти к этому очень просто. Достаточно несколько раз попробовать, и это станет привычкой – причем очень полезной привычкой. Основная идея: сначала думайте и лишь потом действуйте, не поддаваясь негативным чувствам и эмоциям. Это позволит вам выбрать лучшую для каждой конкретной ситуации реакцию. Если вас донимает преследователь, то лучше не отругиваться и не переходить к физическому сопротивлению.

Мне легко говорить, правда?

Да, реагировать эмоционально просто, но самый ли умный это выход? Не причинит ли он вам еще больше горя, а то и физической боли? Не умнее ли было бы спокойно поговорить с учителем и разрядить ситуацию? Или же умнее будет как можно быстрее обеспечить безопасную дистанцию между собой и преследователем?

Каждая ситуация уникальна, поэтому единственно правильного ответа не существует. Но мысленно переходя в пространство между чувством и действием, вы сможете более разумно оценить ситуацию, справиться с эмоциями и логично выбрать наилучший вариант действий.

## **Внутренний преследователь**

Подумайте: негативные эмоции можно уподобить своеобразному внутреннему преследователю. Они пытаются спровоцировать вас на такую реакцию, которая не служит вашим интересам. Если вы действуете под влиянием негативных эмоций, то уступаете очередному мучителю, стремящемуся испортить вам жизнь.

Такая мысль пришла мне в голову, когда я прочел письмо, присланное на мой сайт Домиником. Доминику пятнадцать лет, он живет в Юго-Восточной Азии.

Прочитав его письмо, я подумал, что Доминик позволяет негативным эмоциям вынуждать его к действиям, которые противоречат его интересам. Он уступил внутреннему преследователю, и это не принесло ему пользы. Но потом он обдумал свое поведение и сделал то, что оказалось для него очень полезно.

Когда Доминик учился в девятом классе, ему понравилась девочка. Он думал, что и сам ей нравится. Но потом выяснилось, что она влюблена в его приятеля. Доминик страшно разозлился и расстроился и вычеркнул обоих из своей жизни.

Когда та девочка и бывший друг Доминика стали встречаться, Доминик почувствовал себя еще хуже. Он видел, как они общаются в школе, и это еще более усиливало его депрессию и гнев. Одноклассники знали, что девочка ему нравилась, и постоянно подшучивали над тем, что он уступил ее другу. Доминик начал чувствовать себя неудачником.

«У меня не осталось друзей. Периодически мне хотелось плакать. Мои оценки становились хуже, а тоску я глушил алкоголем, – написал он мне. – Я начал верить тому, что говорили обо мне люди: стал считать себя неудачником, недостойным жизни. Мне казалось, что я должен умереть, исчезнуть, уйти».

Тоска Доминика усиливалась с каждым днем. Но ведь он сам позволил негативным чувствам превратиться во внутреннего преследователя, который портил ему жизнь, разве не так? Впервые он осознал, что существуют более позитивные способы реагирования на события, когда увидел мое видео в YouTube. Он понял, что я сумел победить своих внутренних эмоциональных преследователей, и принял решение о более позитивной жизни. Доминик стал менять отношение к собственным чувствам, и жизнь его изменилась.

Как-то раз после школьной вечеринки он встретился с той девочкой и своим другом. Они поговорили и попросили друг у друга прощения. Они простили друг друга и закрыли дверь в прошлое, оставшись настоящими друзьями.

«Теперь я верю в то, что у Бога есть план для каждого из нас. Он – это путь, истина и жизнь», – написал мне Доминик.

Чтобы помочь вам победить эмоциональных преследователей, которые могут заставить

вас сделать что-то, о чем вы можете пожалеть, попробуйте воспользоваться простым пошаговым процессом:

1. Мысленно создайте перерыв между чувствами и вашей реакцией на них.
2. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоиться. В это время сосредоточьтесь на чем-то таком, что вселяет в вас ощущение покоя и уверенности.
3. Подумайте о негативной эмоции и о том, что ее запустило. Отделите свои чувства, связанные с произошедшим, от того, что случилось на самом деле. Попробуйте взглянуть на ситуацию с позиции постороннего или с точки зрения взрослого, которого вы уважаете и которому доверяете. Что бы этот человек подумал о сложившейся ситуации? Что бы он посоветовал вам сделать?
4. Убедитесь, что вы понимаете, откуда взялась негативная эмоция и почему случившееся ее запустило. Может быть, ваше прошлое сделало ощущение более острым? А может быть, эмоция связана исключительно с тем, что произошло сейчас?
5. Вызовите у себя максимально позитивную реакцию – ту, которая в полной мере служит вашим интересам.
6. Выработав самую лучшую реакцию, представьте, что негативные эмоции улетают от вас. Вообразите, как они испаряются с поверхности вашего тела и исчезают в пространстве.
7. Представьте свою позитивную реакцию и ту награду, которая ждет вас в будущем.
8. Каждый раз, когда вы почувствуете приближение негативных эмоций, повторяйте этот процесс, пока он не станет автоматическим.

Я сам пользовался этим процессом, особенно после женитьбы на Канаэ и рождения нашего сына. Я хочу быть хорошим примером для сына. Думая о лучшей и наиболее правильной реакции, я всегда вспоминаю своего отца и своего дядю Бату. Они – очень серьезные и ответственные люди, с которых я всегда брал пример. Я был с ними на деловых совещаниях и видел, как они контролируют свои реакции в эмоциональных ситуациях. Они всегда анализируют влияние событий на свою жизнь, прежде чем отреагировать на них.

Происходящие с нами негативные события не должны лишать нас покоя и радости.

Мне хотелось бы в этом отношении быть таким же зрелым человеком, как они. Теперь у меня есть своя семья, и я чувствую себя зрелым мужчиной. Мне нравится это ощущение. Я лучше понимаю самого себя, понимаю, каким хочу быть и какой хочу сделать свою жизнь. Я не собираюсь отказываться от ответственности – и это очень хорошо для всех, кто мне близок и дорог.

Я все чаще осознаю, что происходящие с нами негативные события не должны лишать нас покоя и радости. Мы с вами можем решительно отправиться туда, где можно обдумать негативные эмоции, понять причину их возникновения, выработать позитивную реакцию и в дальнейшем действовать в собственных интересах.

За последние несколько лет я стал гораздо более зрелым в эмоциональном отношении. Я начал осознавать источники и спусковые механизмы собственных чувств. Надеюсь, я стал более вдумчиво реагировать на них. Я понимаю, что хотя и не могу контролировать свои чувства, но вполне в состоянии контролировать поступки.

Еще один ключ к эмоциональной интеллигентности – отказ от подавления негативных чувств. Если подавлять их, они будут кипеть, пока не дойдут до точки взрыва. В этом нет ничего хорошего. Вы можете справиться с негативными чувствами сегодня, но очень скоро вам придется вновь иметь с ними дело и решать, как высвободить негативную энергию. Я предоставляю это Господу. Вместо эмоциональной реакции обратитесь к Нему с просьбой о помощи. Помолитесь о тех, кто вас обидел. Бог справедлив, и если вы сделаете то, что в ваших силах, Он возьмет на себя все остальное.

## **Примечания Ника к главе 7**

- Такие эмоции, как страх и гнев, совершенно естественны. И вы не можете ими управлять. Но вы можете управлять своими реакциями на эти эмоции.
- Перерыв между ощущением эмоции и реакцией на нее жизненно важен. В нем кроется секрет самоконтроля и эмоциональной интеллигентности – эти дары помогут вам добиться успеха, обрести уверенность и счастье.

## **Глава 8**

### **Поднимись над ситуацией**

### ***Выработай духовную основу, которая поможет тебе сохранить душевный покой и силу***

В детстве я не мог понять, почему Бог привел меня в мир без рук и ног. Мне всегда говорили, что Бог не совершает ошибок, что Он любит всех своих детей. Но я никак не мог согласовать эти слова со своим состоянием.

Я долго молился о том, чтобы Бог дал мне руки и ноги, а если это невозможно, то хотя бы что-то такое, что помогло бы мне понять Его план моей жизни.

Ответы я искал в Библии, и однажды в Евангелии от Иоанна (9: 1–3) наткнулся на слова, которые изменили мою жизнь.

Иисус встретил человека, слепого от рождения. Один из учеников спросил Иисуса: «Кто согрешил, он или родители его, что родился слепым?» Этот же вопрос мучил меня. Не сделали ли мои родители чего-то такого, что прогневало Бога? Не родился ли я без рук и ног им в наказание? Или это наказание мне за какой-то грех?

Но ответ Иисуса потряс меня, потряс до глубины души. Я тоже был слеп, но теперь прозрел. Иисус так ответил ученикам о том слепце: «Не согрешил ни он, ни родители его, но это для того, чтобы на нем явились дела Божии».

С того самого момента я поверил, что Господь создал меня для какой-то цели. Я не понимал, что это за цель, но верил, что однажды Он явит мне чудо или явит чудо через меня.

Слова о слепце полностью изменили мою жизнь, изменив мое отношение к ней. Когда у меня начались проблемы с травлей, я снова обратился за ответами к Библии. И я нашел два отрывка, которые помогли мне взглянуть на преследование иначе.

Как мы все знаем, Иисус говорил, что мы должны подставлять другую щеку обидчикам нашим. Но в Евангелии от Иоанна (18: 19–23) говорится, что Иисус поступил вовсе не так, когда стражник ударил его по лицу за непокорность первосвященнику: «Если Я сказал худо, покажи, что худо; а если хорошо, что ты бьешь Меня?»

Иисус не проявил покорности. Он спросил у стража, за что тот ударил его. Он не подставил другую щеку, но и не ударил в ответ. Из этого отрывка я понял, что защищаться от преследования можно и не по принципу «око за око».

Я вспомнил об этом несколько лет спустя, столкнувшись со школьным хулиганом, который безумно портил мне жизнь. Об этом я написал в своей второй книге «Неудержимый». Нелегко было рассказывать об этом. Я впервые решился сделать это публично.

Не буду сейчас вдаваться в подробности, но вы должны понять, какой гнев вызывал во мне тот парень, Эндрю. Эта история особенно полезна при обсуждении той роли, какую вера может сыграть в борьбе с травлей и другими жизненными проблемами. Поэтому я решил снова вспомнить тот случай.

Если вы не читали мою книгу, расскажу обо всем вкратце. Должен предупредить, что слова Эндрю были довольно грубыми. Если вам кажется, что подобное чтение может вас оскорбить, то можете пропустить несколько абзацев.

Я понимаю, что преследование со стороны Эндрю было не самым худшим – он никогда не поднимал на меня руку. Но я жил в постоянном страхе перед встречей с ним в коридорах

школы – и каждый день я встречал его хотя бы раз.

Эндрю был на год старше меня. Уверен, он вовсе не считал себя хулиганом. Такое часто случается. Преследователям кажется, что они просто шутят или поддразнивают, но те, с кем они «шутят», всегда страдают, потому что «шутки» эти весьма болезненны и неприятны.

Если вы сами «просто шутите» над кем-то, но видите, что человеку ваше чувство юмора не близко, то остановитесь. Вы можете невольно превратиться в преследователя, потому что ваши слова будут обидны и неприятны для другого человека. У каждого есть свои слабые стороны. Вы можете подшутить над кучерявыми волосами одноклассницы, а она и без ваших слов страдает из-за этого. Если вы пошутили над человеком, а он не засмеялся или явно расстроился, пожалуйста, остановитесь!

Эндрю не останавливался. Ему не было дела до моих чувств. Стоило ему заметить меня в коридоре, как он орал на всю школу: «Ничек без яичек!» Так продолжалось две недели.

Если ты пошутил над человеком, а он не засмеялся или явно расстроился, пожалуйста, остановись!

Его шутка очень больно ранила меня – хотя его слова и не были правдой. Я знал, что это не так, но знал это только я, а не мои одноклассники. Разве недостаточно было того, что у меня нет рук и ног? Почему Эндрю говорил эти ужасные слова?

Он был невероятно жесток. Еще больше расстраивало меня то, что другие ребята смеялись над его словами. К этому времени у меня уже сложился довольно широкий круг друзей. Большинство ребят в школе знали меня, и я общался почти со всеми. Но никто не вступался за меня, и это тоже казалось мне страшной жестокостью.

Каждое утро, собираясь в школу, я думал о предстоящей встрече с Эндрю, и у меня сводило желудок от страха. Я всячески пытался избегать его, но расписание уроков было составлено так, что мы непременно встречались. В конце концов я решил, что нужно что-то делать. Эндрю не собирался останавливаться. Жестокая шутка явно доставляла ему удовольствие. Он напоминал мне попугая, который выучил единственную фразу и теперь повторяет ее снова и снова. В один прекрасный день я решил не уклоняться от встречи. Я смело подъехал к Эндрю в своем инвалидном кресле.

В его глазах мелькнул страх. Может быть, он подумал, что мое кресло оборудовано ракетной установкой? Здорово было бы! (Не подумайте, что я призываю вас к насилию.)

– Почему ты это делаешь? – спросил я.

– Делаю что? – переспросил он.

– Почему ты издеваешься надо мной и говоришь эти ужасные вещи?

– Это тебя обижает?

– Да, мне больно это слышать.

– Да я просто не понимал, приятель. Я просто шутил. Извини, если обидел.

Пару минут я смотрел ему прямо в глаза, чтобы убедиться в его искренности. Честно говоря, не знаю, что бы я сделал, если бы он велел мне убираться или еще как-то оскорбил. Но мои слова произвели на него очень сильное впечатление – вряд ли я мог сделать что-то лучше.

– Я прощаю тебя, – сказал я.

Похоже, Эндрю этого не ожидал. Он опустил голову и отвернулся. Хотелось бы мне думать, что он устыдился или хотя бы пожалел о том, что приставал ко мне. А потом он ушел и больше никогда надо мной не издевался.

Если вас когда-нибудь преследовали подобным образом, то вы наверняка понимаете, что я чувствовал. Я испытал величайшее облегчение. Мне показалось, что у меня появились новые легкие – так свободно стало дышать. Стресс мгновенно прошел. И больше никакие страхи не терзали меня по утрам, когда я собирался в школу.

Я благодарен Богу за то, что Он направил меня. Я стал лучше относиться к самому

себе. Я был Давидом, а Эндрю – Голиафом. Я чувствовал, что победил свою судьбу: я не стал подставлять другую щеку, а посмотрел преследователю прямо в глаза, сказал, что его слова меня обижают, и попросил прекратить.

Такой подход помог мне справиться с этим конкретным преследователем. Не могу гарантировать, что он применим в любой ситуации и для любого человека. Позже я предложу вам еще несколько способов. А пока хочу сказать одно: вы можете положиться на свою веру, которая укажет вам путь и даст силы, необходимые, чтобы справиться со всеми жизненными трудностями и проблемами.

## **Вера работает**

Я верю в силу веры. Я настоятельно советую вам вооружиться ею. Моя кампания по борьбе с травлей с помощью веры провела меня по всему миру. Я часто оказываюсь в странах, где правительство и официальная идеология нетерпимы к христианству, где оно находится чуть ли не под запретом. Но отважные христиане, подобные моим деду и бабушке, хранят свою веру. Они встречаются тайно и вместе читают Писание, хотя знают, чем грозит им открытое проявление любви к Господу.

Я благодарен властям этих стран за то, что они позволили мне выступить и донести до людей слово надежды и поддержки. Путешествуя по странам, враждебным христианству, я всегда вспоминаю слова апостола Павла из послания Ефесянам (6: 11): «Облекитесь во всеоружие Божие, чтобы вам можно было стать против козней диавольских».

Я верю в силу веры. Настоятельно советую вам вооружиться ею.

Апостол Павел говорил: «наша брань не против крови и плоти, но против начальств, против властей, против мироправителей тьмы века сего, против духов злобы поднебесных» (К Ефесянам 6: 12).

Вооружившись силой Божией против высокопоставленных преследователей христианства, я могу путешествовать в полной безопасности. На мне броня праведности, на поясе моем щит истины, на голове – шлем спасения, и защищает меня меч Духа.

Я благодарен Богу за то, что он открыл передо мной безграничные возможности. Я могу выступать там, где представления не имеют о христианском евангелизме. Я прилагаю все усилия к тому, чтобы рассказать мужчинам, женщинам и детям о любви Господа, о любви Иисуса. Я показываю всем, как радостно может жить человек без рук и ног, защищенный любовью Иисуса Христа.

Это помогает мне и может помочь вам. Я знаю это, потому что люди постоянно рассказывают мне о силе Господа, проявляющейся в их жизни. Каждый день мы получаем электронные письма со всех концов света. Вот что написала мне юная африканка:

«Узнав о Нике и увидев его в нашей церкви... я подумала о том, что всю жизнь искала себе оправданий. Я родилась с деформацией глаз – они у меня напоминают щелочки. В школе меня постоянно дразнили, и я очень страдала от неуверенности. Я была ужасно несчастлива. Но теперь я живу счастливой, полной жизнью в Иисусе Христе и больше не ищу себе оправданий. Мое главное желание – чтобы слова Ника распространились по всему миру, изменили мышление людей и дали всем возможность жить полной и счастливой жизнью. Я покорилась воле Господа. Я несу Его любовь всем страдающим сердцам, возвращаю улыбки на лица людей и вселяю надежду в их сердца!»

Такие письма напоминают мне о моей высокой цели. Такая цель есть и у вас. Жертвы преследования пишут мне, чтобы рассказать, как им помогла вера. Подростки рассказывают о том, как борются с болезнями, инвалидностью, семейными сложностями, болезненными зависимостями и другими проблемами. И все они говорят о потрясающей силе веры!

Шестнадцатилетний юноша сербского происхождения из Скандинавии написал мне, как молитва помогла ему преодолеть депрессию и избавиться от мыслей о самоубийстве: «Когда мне трудно, я вспоминаю... что Бог любит меня и что у Него есть план моей жизни. Сегодня моя вера крепче, чем когда бы то ни было – благодаря тебе. И теперь я тоже стремлюсь проявить свою веру в действии».

## Преследование ожиданиями

Как я уже говорил в этой главе, самые экстремальные формы преследования имеют культурную и даже политическую природу. Путешествуя по миру и особенно по Азии, я встречал подростков, которые подвергались «преследованиям ожиданиями» – со стороны родителей и официальных чиновников. Меня приглашали выступить в этих странах, потому что количество самоубийств и людей, страдающих депрессией, в них невероятно высоко. Я часто советовал этим подросткам обратиться за помощью к Господу, и многие писали мне о том, что вера буквально спасла их.

Одной из таких подростков была Камелия. Она родилась в Китае, где христиан очень немного. Узнать о Боге в Китае нелегко. Камелия ничего не знала о христианстве. Но когда она подросла, то услышала, что Библия – главный бестселлер мира, и это пробудило в ней любопытство. Почему же Библия настолько популярна?

Камелия прочла Библию, и сила Иисуса и Его любовь к людям поразили ее. Но Камелия никак не могла обрести веру – поверить в существование Господа. Она делала то, чего от нее ожидали, – получала хорошие отметки в школе. Но, став старше, она ощутила ужасную пустоту своей жизни. Она почувствовала, что всегда жила в соответствии с ожиданиями других людей, делала то, чего хотели другие, не думая о собственных желаниях и мечтах.

Старания Камелии приносили плоды – она уверенно шла к той успешной жизни, какой желали ей родители. Но это не приносило ей радости. Она чувствовала себя несчастной и подавленной. Камелия, как и многие молодые люди, ощущала на себе «преследование ожиданиями» – она чувствовала, что постоянно должна оправдывать ожидания других людей. Ей хотелось избрать собственный путь в жизни. Она хотела изучать христианство, искать ответы на вопросы о существовании Бога. Неудивительно, что она чувствовала себя совершенно запутавшейся.

«Почему я не могу понять себя? – спрашивала она. – Почему не могу найти свой путь? Чем мне по-настоящему хочется заниматься? Неужели я всю жизнь буду делать то, чего ожидают от меня другие?»

Камелия впала в глубокую депрессию и даже подумывала о самоубийстве. Она не могла обрести цель жизни и не понимала, зачем ей продолжать жить в этом мире.

И тут ей предложили отправиться на год на учебу в Новую Зеландию.

«Я сразу же согласилась! Я знала – это последний шанс изменить свою жизнь и начать новый путь», – написала Камелия на сайте фонда «Жизнь без конечностей».

Китайское правительство не позволяет своим гражданам пользоваться YouTube, но в Новой Зеландии Интернет открыт. И Камелия увидела мое видео. Такое доказательство веры глубоко тронуло ее сердце и заставило вновь вернуться к чтению Библии. В Новой Зеландии она посетила мероприятие, которое проводил мой друг Грег Лори. Там она познакомилась с множеством христиан. Их дружелюбие и вера произвели на нее глубокое впечатление.

Вскоре Камелия посвятила свою жизнь Богу. Она стала посещать баптистскую церковь и присоединилась к христианской группе. Камелия решила остаться в Новой Зеландии, где жизнь ее стала, по ее словам, «невероятно счастливой».

«Я хочу сказать, что без Бога моя жизнь никогда не стала бы такой счастливой. Я так рада, что Бог избрал меня и изменил мою жизнь».

Эта молодая женщина преодолела множество препятствий, стала хозяйкой своей



судьбы и устремилась к своим мечтам. Она сделала это с помощью веры. Сегодня она продолжает путь веры и указывает его другим людям. Камелия – одна из множества молодых людей, которые вселяют в меня надежду на то, что наш мир может стать лучше, что в нем есть место для любви, надежды и веры. Я верю, что наступит день – и преследование и подавление в нашем мире исчезнут. Я благодарен Камелии за то, что она поделилась с нами историей своей жизни. Надеюсь, ее пример вдохновит вас так же, как вдохновил меня.

Я призываю вас вооружиться верой, которая может защитить вас от преследования и жестокости любого рода и на любом уровне. Поступайте так же, как поступаю в своих путешествиях я. Следуйте совету апостола Павла, который призывал нас: «Облекитесь во всеоружие Божие!»

### **Примечания Ника к главе 8**

- Вера прекрасна, но только тогда, когда вы ею пользуетесь. Если вы верите в Бога, приведите свою веру в действие в собственной жизни и в служении другим людям.
- Вера – надежная защита от преследования и жизненных трудностей. Всегда помните, что вы можете «облечься во всеоружие Божие» и попросить Его о помощи и поддержке.

## **Глава 9**

### **Борись за себя!**

***Помни, что, как бы мучительна ни была травля, из любой ситуации можно выйти, став мудрее и сильнее***

А сейчас я выложу на стол нечто такое, что, на первый взгляд, может показаться вам безумием. Думаю, понять это вам поможет только мой юмор. А если нет, то я куплю вам новую машину.

Шучу, шучу! А как насчет пони?

А если серьезно, то я хочу, чтобы вы подумали над следующим вопросом. А что, если травля – это ценный жизненный урок, способствующий вашему развитию и росту? Что, если столь болезненные для вас поступки преследователей – это уроки, которые призваны сделать вас сильнее, мудрее и увереннее в себе?

Вы думаете, я смеюсь над вами? Вам хочется плеснуть мне в лицо холодной водой, чтобы я пришел в себя?

Я вовсе не говорю о том, что каждому человеку нужно подвергаться преследованию, что преследователи действуют из самых лучших побуждений. (Мне нравится это выражение – «из самых лучших побуждений». Красиво получилось, правда?) Я говорю, что вам стоит взглянуть на ситуацию под другим углом и использовать негативную энергию преследователя, чтобы создать для себя нечто позитивное. И говорю я это, исходя из собственного опыта, опираясь на чтение Библии и слова тех мудрых людей, которыми я восхищаюсь. Об этом же говорят психологические исследования и подлинные истории, которыми делились со мной подростки во всем мире.

Так что прежде чем отложить эту книгу и заявить, что Ник В. окончательно свихнулся, позвольте мне все вам рассказать. Хорошо?

### **Обретение через боль**

Сначала давайте рассмотрим травлю тех, кто от рождения, как магнитом, притягивает к себе неприятности. Физически на меня напали всего раз, и это было еще в начальной школе. Но меня дразнили, оскорбляли, передразнивали и издевались надо мной так часто, что я потерял этому счет.

Ну и к чему привело все это жестокое преследование?

Я все еще жив. Мало того, я веду замечательную жизнь, у меня сложилась прекрасная карьера, я нашел красивую и духовно близкую мне жену, у меня замечательный сын, чудесная семья и верные друзья. Могу честно сказать, что травля в школе заставила меня осознать собственную ответственность за свое счастье, сделало меня более уверенным в себе и более открытым, более зрелым в общении с самыми разными людьми и укрепило мою веру.

Действительно, сначала я справлялся с преследованием не очень хорошо. В начальной школе я впадал в отчаяние и даже пытался покончить с собой (вы, наверное, это помните). Но со временем и благодаря тем, кто меня по-настоящему любил, с помощью моей семьи и Спасителя Иисуса, я научился использовать преследование себе на благо, а не к удовольствию самих преследователей.

Хотя я ментально и эмоционально страдал от столкновений со своими мучителями, но каждый раз я выходил из подобных ситуаций чуточку сильнее, чем прежде. Да, я испытывал страх и смущение, но в мире нет человека, которому не были бы знакомы эти чувства. Каждый такой случай учил меня чему-то новому. Я узнавал новое о жизни, о других людях, о себе самом. Вам не кажется, что такие обстоятельства весьма способствуют росту и развитию?

Я уверен, что в мире должны быть люди, которые пережили переходный возраст, не испытывая неуверенности, смущения, чувства неловкости и изоляции. Но я таких не встречал. А вы?

Разве не прекрасно, что после нокаута у тебя есть возможность подняться?

Разве не прекрасно, что после нокаута всегда есть возможность подняться, одержать победу после поражения, научиться чему-то важному на собственных ошибках, показать свою слабость и благодаря этому стать сильнее?

Подумайте об этом. Вспомните книги, фильмы и песни. В них мы часто встречаем людей, подвергшихся преследованию или столкнувшихся с жизненными трудностями, но благодаря этому ставших еще сильнее и тверже.

В начальной школе меня спровоцировали на драку, и мне крупно повезло, что я вышел из нее целым и невредимым. В старших классах мне тоже повезло: Эндрю отступил – то ли от шока, то ли потому, что он действительно не признавал, насколько мучительны для меня его слова.

А в более недавнем инциденте пьяный в отеле просто повел себя глупо и вовсе не собирался причинять мне вреда.

Я особенно уязвим. Я понимаю, что мне повезло – во всех ситуациях дело обошлось без физического насилия.

Надеюсь, вам никогда не придется иметь дело с преследователем, который захочет причинить вам физический вред, но вы должны учиться на каждой такой ситуации и выходить из нее более сильным и уверенным в себе.

## Писание

Жизнь постоянно нас испытывает – то нас преследуют жестокие подростки, то она сама подбрасывает неприятные сюрпризы. Мы с вами можем покориться жизненным трудностям или стать выше них и использовать их как возможность для духовного, эмоционального, физического и ментального развития.

Что говорит нам Библия? «С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка». (Послание Иакова 1: 2–4)

Эти слова из Библии всегда заставляют меня вспоминать о моих родителях. Они готовились к радости – рождению первенца. Но их ожидал настоящий шок – ребенок появился на свет без рук и ног.

Они часто рассказывали мне о том дне в больнице, о своем горе, которое пришло вместо радости. Но я никогда не понимал их по-настоящему, пока у меня не родился собственный сын.

Можете представить, как счастлив я был показать им своего мальчика, Киоши, и увидеть радость в их глазах? В тот момент я сам и, уверен, мои родители тоже вспомнили долгий путь, который мы проделали вместе.

Поначалу родители не надеялись, что я проживу больше нескольких дней. Но, когда оказалось, что я стойкий оловянный солдатик, они задались вопросом о том, какая жизнь ждет их мальчика, у которого нет ни рук, ни ног.

К тому времени, когда я выбрался из колыбели и начал, в буквальном смысле слова, отскакивать от стен, словно мячик, мама с папой стали молиться о силе, мудрости и смелости.

Моя мать была медсестрой, но ни она, ни мой отец не знали других родителей, которые воспитывали бы подобных детей. Им пришлось положиться только на силу молитвы и жизненный опыт.

И мне тоже. Стоило мне покинуть теплую семейную атмосферу и отправиться в школу, как я сразу же испытал ощущение непохожести, неприятия и преследования. Это больно. Я провел много ночей, молясь о том, чтобы утром проснуться с руками и ногами. Я умолял Бога вернуть мне то, чего у меня не было.

Я все еще жду своего чуда. Возможно, вы ждете своего. Возможно, преследователь или преследователи превращают вашу жизнь в ад.

А может быть, кто-то послал вас в нокаут, лишил радости и заставил сомневаться в том, что лучшее еще впереди.

Сколь бы одиноким вы себя ни чувствовали, вы не одиноки. В жизни каждого человека, подростка или взрослого всегда есть обстоятельства и люди, которые не поддаются нашему контролю. Вам кажется, что мучения ваши никогда не кончатся. Вы не видите выхода. Но пока вы не поддаетесь мрачным чувствам, выход всегда есть.

Сколь бы одиноким ты себя ни чувствовал, ты не одинок.

Я много раз чувствовал себя точно так же, как в детстве, когда мне не хотелось идти в школу, чтобы не ловить на себе любопытные взгляды, подвергаться издевательствам, слышать перешептывания за спиной и думать, что я мал, глуп и недостойн жизни. Я испытывал депрессию и гнев, потому что не мог изменить себя – и винить в этом мне было некого. Порой главным моим преследователем мне казался Бог. Я не понимал, почему Бог сделал меня настолько не похожим на других, если Он любит меня? Почему Он не захотел, чтобы я бегал с другими детьми, кидал мячик или ездил на велосипеде? Я был самым странным и необычным ребенком в школе. Я считал себя тяжким грузом для родителей, брата и сестры, для учителей и одноклассников.

Вы знаете, что в моей жизни были периоды отчаяния и депрессии. Я даже пытался покончить с собой, но, к счастью, сумел с этим справиться.

Мне часто приходится бороться с сомнениями и страхами. Преследователи всегда дышали мне в спину, и это не улучшало моего настроения. Но, преодолев подростковую неуверенность, я понял, что Бог вовсе не преследовал меня. Он не совершил ошибки под названием «Ник Вуйчич». Бог создал человека, «дефект» которого стал для него настоящим даром – человека, для которого трудности стали для источником силы. Господь действует непостижимым образом. В Писании говорится, что Он использует глупость этого мира, чтобы посрамить мудрецов.

Как странно бы это ни звучало, но отсутствие конечностей делает меня инвалидом – и одновременно безгранично расширяет мои возможности. Подумайте только: отсутствие рук и ног заставило меня пройти через все испытания, и теперь жизнь привела меня к вам! Надеюсь, вы этому рады. Лично я очень рад.

Мои преследователи вовсе не собирались делать меня сильнее – но сделали. И я надеюсь, что с вами произойдет то же самое: из борьбы с преследователями вы выйдете сильным и уверенным человеком. Бог заставил меня поделиться с людьми моей историей и жизненным опытом.

Я уверен: Он сделал это, потому что хотел, чтобы я помог вам и другим справиться с вашими проблемами, каковы бы они ни были.

Пусть же Господь превратит ваши страдания в благословение.

В послании к Римлянам (8: 28) говорится: «Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу». У Бога есть цель для каждого из нас. Если Бог смог использовать меня, то сможет использовать и вас тоже!

Эта цитата особенно близка моему сердцу. Она помогает мне поверить в то, что не существует удачи или неудачи.

Даже то плохое, что происходит в нашей жизни, может послужить добру, если мы не опустим руки, а превратим страдание в возможность обрести уверенность и силу.

Я абсолютно убежден, что Господь не позволит произойти тому, что не служит какой-то высокой цели. И это вселяет в меня спокойствие. Я полностью вручил свою жизнь в руки Христа еще в пятнадцать лет, когда прочел в Евангелии от Иоанна историю слепца. Христос объяснил ученикам, что человек тот родился слепым, чтобы «на нем явились дела Божии».

Сначала я думал, что Бог исцелит меня, чтобы я стал поразительным доказательством Его безграничной силы. Позже я обрел мудрость и понял простую истину: если мы молимся о чем-то и наша просьба отвечает воле Господа, то чудо произойдет в назначенное Им время.

Если же Господу неуютно, чтобы это произошло, то мы должны знать: Он приготовил нам что-то лучшее. Я чувствую, что Бог использует нас уникальным образом и посылает нам трудности, которые мы должны преодолевать. Каждый преследователь, каждая боль и каждая проблема посланы вам не просто так. Когда вы преодолеете все это, жизнь ваша станет богаче, а дух – сильнее!

В послании к Филиппийцам 4: 13 говорится: «Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе». У Бога для вас есть цель, более грандиозная, чем вы в состоянии представить. А теперь попробуйте еще подумать о том, что Господь может превратить ваши страдания в дар, пользу которого вы будете ощущать всю жизнь.

## Слова мудрости

Мысль о том, что трудности только закаляют характер, зародилась давным-давно. Вот лишь несколько высказываний знаменитых философов, вождей, героев и мудрых мужчин и женщин на эту тему.

«Невозможно обрести смелость, будучи постоянно счастливым. Смелость возникает лишь тогда, когда человек преодолевает трудности и противодействие».

*Эпикур, греческий философ, родившийся за 341 год до Христа*

«Противодействие, с которым я сталкивался в жизни, трудности и препятствия – все это лишь делало меня сильнее... Когда такое происходит, осознать это трудно. Но, возможно, удар в зубы – это лучшее, что может дать тебе мир».

*Уолт Дисней. До создания Микки Мауса, Диснейленда и «Дисней*

*Уорлд»<sup>1</sup> он успел обанкротиться, а первого придуманного им мультипликационного персонажа у него попросту украли.*

«Комфорт и процветание никогда не обогащали мир так, как обогащают его превратности судьбы».

*Достопочтенный Билли Грэм, мой личный герой и один из величайших христианских проповедников всех времен.*

«Где нет борьбы – нет и силы».

*Опра Уинфри<sup>2</sup>. В детстве ее преследовали и обижали, а потом она стала знаменитой и невероятно богатой.*

«Стихи о Господнем промысле, по большей части, написаны людьми, которые пережили сокрушительную сердечную боль, несправедливость, предательство, клевету и другие жизненные трудности».

*Джони Эрексон Тада, один из моих наставников. Он стал христианским проповедником и написал множество популярных книг, хотя был парализован еще в детстве.*

«В моменты невзгод нужно сохранять полное спокойствие. Отступи, оставайся сильным, не теряй почву под ногами и продолжай свое дело».

*Эл Эл Кул Джей, рэпер, актер и антрепренер. В детстве он подвергался травле, а потом сам стал мучить других. Но впоследствии он сумел изменить свою жизнь к лучшему.*

Я могу привести вам множество других примеров того, как можно использовать преследование и другие жизненные трудности для мотивации и вдохновения, для построения лучшей жизни. Но, мне кажется, вы уже все поняли.

Если у вас все же остались какие-то сомнения, я приведу еще одно доказательство того, что преследователи, которые хотят превратить вас в половую тряпку, сами могут стать ступенями под вашими ногами.

## **Научное исследование**

То, что наши мучители – это наши враги, кажется очевидным. Но психологи провели исследование, которое доказало, что они невольно становятся нашими друзьями. В это трудно поверить, поэтому давайте назовем таких людей друзьями-врагами.

Многие говорят, что именно преследование заставило их больше трудиться, становиться лучше и доказывать свою значимость и ценность.

Но прежде – одно ненаучное наблюдение, которое кажется вполне разумным. Хотя

---

<sup>1</sup> Диснейленд – общее название развлекательных центров, воспроизводящих мир сказок и мультфильмов Уолта Диснея; «Дисней Уорлд» («Всемирный центр отдыха Уолта Диснея») – самый большой в мире парк развлечений, расположен в Орландо, штат Флорида, США.

<sup>2</sup> Опра Уинфри – американская телеведущая, актриса, продюсер, общественный деятель, одна из самых богатых и влиятельных женщин в мире.

большинство людей на том или ином этапе жизни подвергалось травле, все они с этим справились и сумели пойти дальше. Многие говорят, что именно преследование заставило их больше трудиться, становиться лучше и доказывать свою значимость и ценность.

Психолог из Нью-Хэмпшира Морриса Абекассис сказала репортеру «Нью-Йорк Таймс»: «Дружба – это основное условие гармоничного развития детей. Но и негативные отношения со сверстниками играют не менее важную роль... Оба типа отношений, сколь бы различными они ни были, представляют возможность для развития и роста».

Поскольку из-за травли я всерьез задумывался о самоубийстве, мне не хотелось бы, чтобы вы относились к таким отношениям несерьезно, считали их допустимыми, позитивными или даже необходимыми. Но на протяжении всей своей книги я постоянно твержу вам, что важны не действия преследователей, а ваша реакция на них. Об этом же говорят и психологи.

Школьный задира, который издевается над множеством детей, в действительности объединяет их в общем страхе и неприязни, что, в свою очередь, повышает их самооценку и уверенность в себе – об этом говорит нам другое психологическое исследование. Ученые из Калифорнийского университета провели ряд экспериментов, которые показали, что школьницы, «сплотившиеся на почве неприязни к однокласснику», показали более высокий рейтинг социальной компетентности, чем те, кто сохранил нейтралитет. Бенедикт Кэри написал об этом в статье «Может ли враг быть другом ребенка?» в мае 2010 года в «Нью-Йорк Таймс». Проще говоря, злобные девчонки из вашего класса подтолкнут вас к дружбе с другими их жертвами, и этот процесс будет способствовать развитию социальных навыков.

Еще одно достоинство преследования в детстве: оно готовит вас к общению со злонамеренными, лживыми и бесчестными людьми во взрослой жизни. Такие люди существуют, и вы должны научиться быстро их распознавать и избегать общения с ними – или хотя бы свести контакты к минимуму.

В нашей христианской семье я вел счастливую и спокойную жизнь. Общаясь с людьми, я по умолчанию считаю их добрыми и достойными доверия. Я до сих пор думаю, что это правильный подход. Но в детстве я часто заходил в своем доверии слишком далеко. Если люди использовали меня, обманывали или не держали данного слова, то я считал, что просто неправильно их понял или ошибся. Со временем я осознал, что эти люди – тоже преследователи, только иного рода. Они издевались надо мной, пользуясь моей доверчивостью. Впоследствии я научился прислушиваться к собственной интуиции и перестал бездумно доверять всем вокруг.

Многие преследователи притворяются вашими друзьями – в личном общении или в Интернете. Они ведут себя мило и дружелюбно, чтобы привлечь вас, а потом наносят удар в спину, начинают настраивать других против вас или просто выбрасывают вас из своей жизни, получив желаемое. Психологи говорят, что подростки, пережившие подобное преследование, извлекают из жизненного опыта хороший урок. Они становятся более бдительными и реже оказываются жертвами во взрослой жизни, когда финансовые и социальные ставки гораздо выше.

И все же я не думаю, что есть человек, который считает травлю хорошим делом. Если мы сможем искоренить это явление, то наш мир станет гораздо лучше и комфортнее. Я хотел всего лишь объяснить, что вы можете извлечь пользу даже из столь негативного опыта. Он может стать для вас полезным уроком, способствующим вашему развитию. Многие подростки говорили и писали мне об этом.

## **Как использовать преследование, чтобы стать лучше**

Шестнадцатилетний Питер написал, что одноклассники травили его с седьмого класса. Они смеялись над ним и говорили ему гадости. Он был слишком застенчив, чтобы дружить

с девочками.

«Я всегда был отличником – лучшим в классе. Так продолжалось до девятого класса. Меня дразнили за то, что я умный и много занимаюсь. Одноклассников раздражало, что мне нравится учиться и что я так много знаю. Я был подавлен и считал, что мне нужно сидеть дома в полном одиночестве и никуда не ходить».

Сначала Питер позволял преследователям мучить себя. «Я начал верить в то, что недостаточно хорош, что не могу быть «крутым парнем», который нравится всем, что меня никто не любит. А зачем мне такая жизнь, если меня никто не любит?»

Все это страшно мучило Питера. И тогда он решил избрать путь «око за око». «Я начал ненавидеть других людей и считать себя во всем правым. Я считал всех плохими и перестал обращать на них внимание. Мне хотелось, чтобы никого из них в моей жизни не было».

Но это ему не помогло. «Два или три года я провел в одиночестве. Мне не с кем было поговорить и поделиться своей историей. Иногда мне было так плохо, что я подумывал о самоубийстве».

Я читал, что многие преследователи некогда сами подвергались травле. Именно это и произошло с Питером. Он решил, что раз ему не по силам победить своих врагов, стоит к ним присоединиться. «Я начал вести себя так же, как они. Я издевался над другими, перестал учиться, стал плохо вести себя в школе, сквернословить, относиться к людям неуважительно».

Когда преследовали меня, я даже не думал о том, что подобные проблемы возникали в жизни многих других людей. То же самое произошло с Питером. Он чувствовал себя абсолютно одиноким. Он думал, что никто не способен понять его чувства. А потом он встретил девушку, которая рассказала ему о своей депрессии и чувстве одиночества. Ее доверие заставило Питера иначе взглянуть на себя. Он понял, что достоин доверия.

Многие преследователи когда-то сами подвергались травле.

Они подружались. Сначала Питер чувствовал себя очень неуверенно, но девушке удалось достучаться до него. Она показала, что он ей небезразличен.

«С этого началось мое возрождение, – написал мне Питер. – Я начал понимать, что, если я всего несколькими словами сумел заставить девушку улыбнуться, значит, мне все по силам. Я снова стал собой, стал больше разговаривать с Богом. Через пару месяцев я понял, что главная движущая сила этого мира – ЛЮБОВЬ».

Питер вспомнил мои слова, которые он услышал в видеозаписи моего выступления: «Никогда не теряйте веру в Бога... То, что вы Его не видите, не означает, что Он не с вами».

Питер написал, что с того момента, как он перестал подражать своим учителям, жизнь его кардинально изменилась.

Негативный опыт многому его научил, и он использовал его, чтобы сделать свою жизнь более позитивной и счастливой.

«Я горжусь тем, кто я и каков я. Я горжусь своими достижениями и тем хорошим, что я сделал в этом мире. Теперь я более открыт и не так застенчив, как раньше. Я могу свободно общаться с кем угодно. Я могу понять, простить и полюбить любого человека».

Открыв свое сердце окружающим, Питер обнаружил, что и люди тянутся к нему. Его друзьями стали даже те, кто раньше преследовал его.

«Те, кто когда-то ненавидел меня, теперь меня полюбили – ведь я изменился и смог полюбить их. Господь подарил мне прекрасных друзей, которые принимают меня таким, каков я есть, которым нет дела до того, как я выгляжу, что я могу и чего не могу, – написал мне Питер. – Теперь я знаю, что прекрасен. Я знаю, что я – особенный, что у моей жизни есть высокая цель. И я никогда от этого не отступлю».

Столкнувшись с преследованием, Питер поначалу отреагировал негативно. Он позволил себе упасть духом и даже сам превратился в преследователя. Такое случается очень часто. Но есть и другой выбор, другой путь, которым можно пойти. Благодаря девушке,

которая стала ему другом, Питер нашел этот другой путь.

Питер отказался от неправильного образа жизни, перестал мучить окружающих. Он понял, что является творением Господа и, следовательно, достоин любви. Все очень просто, но посмотрите, каковы результаты. Питер более не чувствует себя одиноким. Он нашел девушку, которой не безразличен. Люди, которые преследовали его, стали его друзьями. Он написал, что теперь они даже обращаются к нему за советом – так он вырос в их глазах.

Я верю, что с вами может произойти то же самое. Не позволяйте мучителям превратить себя в жертву. Примите твердое решение превратить негативный опыт в позитивный. Отвергните преследователей и примите любовь Господа. Используйте Его силу, чтобы сделать свою жизнь лучше и счастливее. Вместе с Питером и со мной скажите: «Я отказываюсь позволять преследователям портить мою жизнь. Я буду использовать свой опыт, чтобы сделать свою жизнь лучше, чем она была прежде!»

### **Примечания Ника к главе 9**

• Верите вы или нет, но из любого негативного опыта можно извлечь пользу. И преследование – не исключение. Столкнувшись с проблемами или трудностями, вспомните о том, что вы должны сосредоточиться на уроке, который можно извлечь из этой ситуации. И это сделает вас сильнее!

• Имея дело с преследованием или переживая жизненные трудности, вспомните слова Иакова (1: 2–4): «С великою радостью принимайте, братья мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка».

## **Глава 10**

### **Выработай стратегию защиты от травли Подготовься к успешному отражению любых нападок**

Я на всю жизнь запомнил три худших случая преследования. В начальной школе местный хулиган хотел меня побить, и наше столкновение превратилось в эпическую битву на игровой площадке. Мне удалось удивить своего противника – и себя самого! Я боднул его головой в нос, и после этого он навсегда исчез из моей жизни.

Второе серьезное столкновение, о котором я уже говорил раньше, произошло в старших классах. Один старшеклассник каждый день кричал мне оскорбительные слова, пока я не сказал ему, что мне это очень неприятно, и не попросил его прекратить.

Третий инцидент произошел относительно недавно. Мы с женой остановились в уютном отеле. Днем мы отдыхали у бассейна, и тут появился совершенно пьяный мужчина, который стал отпускать в мой адрес глупые и грубые замечания. Я не обращал на него внимания, и он ушел в свой номер.

Каждый из этих случаев причинил мне боль. Два первые были особенно тяжелы, потому что ситуация длилась довольно долго. Я до сих пор вздрагиваю, вспоминая первые два случая. Третий закончился быстрее, но то, что это происходило на глазах моей молодой жены, все-таки меня мучает.

Оглядываясь на эти три случая, могу сказать, что на каждый реагировал по-разному.

В первый раз я позволил преследователю втянуть меня в драку.

Во второй – я какое-то время не обращал внимания на подколки, но, в конце концов, решил поговорить со своим обидчиком.

Мой вам совет: если возможно, старайтесь избегать драки.

В третий раз я просто игнорировал пьяного, пока он не ушел.



Честно говоря, у меня не было заранее разработанной стратегии на каждый из этих случаев. Я импровизировал, и, к счастью, мне повезло. Каждая ситуация преследования уникальна, и, как я уже говорил в этой книге, не существует единственно правильного способа выйти из нее. Мой вам совет: если возможно, старайтесь избегать драки.

Я дрался единственный раз в жизни, и избежать серьезных травм мне помогла слепая удача. Я до сих пор вздрагиваю, думая, что могло бы произойти, если бы мой противник оказался более воинственным или имел какое-нибудь оружие. Хотя мы были еще маленькими, но драки могут закончиться печально в любом возрасте. Я знал нескольких молодых людей, которые погибли в драках. Некоторым оказалось достаточно всего одного удара. Поэтому я прошу вас, старайтесь не ввязываться в драки.

Если вам нужно защитить себя, то для этого есть разные способы. И сейчас я постараюсь дать вам прочную основу для ментального, эмоционального и духовного разрешения конфликта с преследователями. Давайте подробно обсудим, что делать, если возник конфликт. Нам приходится сталкиваться с людьми, которые хотят уязвить нас физически или эмоционально. И мы должны быть к этому готовы.

Для защиты я рекомендую вам выработать эффективную оборонительную стратегию, которая поможет сохранить спокойствие и справиться с ситуацией наилучшим образом. Прежде чем обсуждать личную стратегию борьбы с преследованием, давайте познакомимся с моей системой. Обо всем этом мы с вами уже говорили выше.

### **Оборонительная система**

- Преследователи не могут причинить мне вред или изменить мое представление о себе. Только я сам могу определить, кто я такой. Я знаю, кто я есть и что делаю.
- Я не позволю никому портить мне настроение. Я сам отвечаю за собственное счастье.
- Мои ценности непоколебимы. Я строю свою жизнь по плану, основанному на этих ценностях.
- Моя сила идет изнутри. Ни один преследователь не может лишить меня уверенности.
- Я знаю, что родные и друзья всегда будут за меня, и я сам готов вступить за них.
- Я осознаю свои эмоции, особенно гнев и страх. Я контролирую свою реакцию на них и сохраняю позитивный настрой в мыслях и действиях.
- Моя духовная жизнь богата и полна. Я знаю, что создан для исполнения высокого предназначения. Бог любит меня таким, каков я есть. Там, где я слаб, Творец мой силен.
- Из каждой проблемы, в том числе и из преследования, я извлекаю нечто позитивное.
- Я готов помогать окружающим при любой возможности. Особенно близки мне те, кто страдает от преследования.

### **Основы защиты от преследования**

Читая правила защитной системы, вы должны ощущать уверенность, безопасность, силу, поддержку и душевное равновесие. Если вы сумеете по-настоящему поверить в это, вам будет гораздо проще решать проблемы преследования и травли. А теперь давайте обсудим, как можно реагировать на преследование максимально мудро и осмотрительно.

Ваш ответ преследователю зависит от многих факторов. Важен уровень контроля над физическими и вербальными реакциями, наличие подготовки в области самообороны, присутствие друзей. Очень важно и то, сможете ли вы рассчитывать на помощь и удастся ли вам быстро оказаться в безопасности. Словом, переменных в этом уравнении очень много.

Например, если вы столкнулись со своим обидчиком в узком переулке и рядом никого

нет, ваша реакция должна быть иной, чем если бы тот же конфликт развивался в коридоре школы в присутствии учителей, администрации школы и других потенциальных союзников.

И все же существует несколько основных правил, которые применимы к любому конфликту с преследователями, поэтому именно о них мы сейчас и поговорим. Эти правила и основанные на них шаги помогут вам подготовиться к разным ситуациям. Они позволят вам действовать мудро и обеспечить собственную безопасность.

## **Стратегия защиты от преследования**

### **1. Оцени ситуацию**

Пока еще ничего не случилось, оцените, представляет ли преследователь физическую угрозу или просто пытается вас запугать. Не стоит реагировать слишком остро, и все же «лучше перебдеть, чем недобдеть». Если вы знаете, что преследователь может причинить вам серьезную физическую травму, поговорите с взрослым человеком – с кем-то из родителей, учителей, тренеров, священников или полицейских. Даже если вы твердо уверены, что преследователь хочет всего лишь смутить или оскорбить вас, то все равно лучше сообщить взрослым о своей проблеме. Но вы должны быть готовы ко всему. Будьте тверды. Пусть слова обидчика отлетают от вас. Помните: у вас есть зона безопасности, где вы и ментально, и эмоционально недостижимы для обидных слов.

### **2. Обеспечь тылы**

Если вам кажется, что преследователь собирается вступить с вами в конфликт в школе, на улице, во время игры или на каком-то мероприятии, заранее расскажите об этом родителям и хотя бы одному взрослому, который может вам помочь. Сообщите об этом своим друзьям. Нет смысла бороться в одиночку. Постарайтесь, чтобы рядом с вами все время кто-то был. Люди, которым вы дороги, с радостью окажут вам поддержку. Даже если их не окажется рядом в момент конфликта, очень важно, чтобы они знали, что вам угрожают и кто именно.

### **3. Сохраняй спокойствие**

Знаю, знаю, легче сказать, чем сделать. Когда вы чувствуете, что конфликт приближается, читайте правила создания защитной системы по несколько раз в день – это придаст вам уверенности. Не жалейте времени на репетицию возможных вариантов развития событий, чтобы ментально и эмоционально подготовиться к предстоящему столкновению, как это делают спортсмены перед матчем. И постарайтесь окружить себя друзьями и сторонниками.

Если конфликт назрел, то постарайтесь сохранить спокойствие: контролируйте свое дыхание, делайте более глубокие вдохи и медленно выдыхайте. Если вы слышали те же оскорбительные замечания раньше, постарайтесь не реагировать на них. Пусть обидные слова отскакивают от вас. Ведь это же только слова, верно? Они могут уязвить вас лишь в том случае, если вы сами это позволите. Вы в состоянии просто игнорировать их.

Лучший первый шаг – вообще не делать никакого шага. Не обращайтесь внимания на слова обидчика. Смотреть на него можно, но не ввязывайтесь в войну взглядов.

Покажите, что вы заметили преследователя, и продолжайте заниматься своими делами. Большинство мучителей заводится от реакции – она привлекает к ним внимание и тешит их эго. Если же вы откажетесь играть по этим правилам, то преследователь решит, что лучше с вами не связываться.

#### **4. Положись на свою веру и силу Господа**

Всегда хорошо иметь такого всемогущего сторонника, как Господь Бог наш.

Вы – дитя Господа, и Он направляет вашу руку во всех битвах и конфликтах. Черпайте силы в Его любви.

Всегда хорошо иметь такого всемогущего сторонника, как Господь Бог наш.

#### **5. Сохраняй уверенность**

Преследователи редко пристают к человеку, излучающему уверенность. Даже если в глубине души вы трепещете, постарайтесь не показывать этого. Сохраняйте уверенность, но не переходите к высокомерию или агрессии.

Смотрите на своего обидчика прямо, расправьте плечи и грудь. Как бы ни оскорблял вас преследователь, не показывайте своих эмоций. Многие мучители отступают, не встретив той реакции, на которую рассчитывали.

#### **6. Изучи поле боя**

Учитесь осматриваться и оценивать место, где происходит конфликт. Нужно сразу понять, находятся ли рядом друзья вашего преследователя, есть ли под рукой что-то, чем можно пользоваться для самозащиты, если другого выхода не останется. Во время разговора с обидчиком будьте внимательны и следите за перепадами его настроения, сменой тона и сигналами языка телодвижений. Если преследователь становится более агрессивным и движется к вам, готовьтесь убежать, позвать на помощь или защищаться.

Продумайте пути к отступлению. Оглянитесь вокруг – нет ли рядом кого-то, кто мог бы помочь вам. Не бойтесь в крайнем случае попросить помощи у прохожих. Просто обратитесь к взрослому человеку, чтобы обидчик не мог напасть на вас. Если у вас есть мобильный телефон, запрограммируйте номер экстренного вызова друзей, родственников или кого-то, кто может вам помочь.

#### **7. Уважай своего преследователя**

Звучит безумно, верно? Некоторые люди становятся мучителями, чтобы скрыть свою неуверенность и низкую самооценку. Оскорбляя и унижая их, вы еще больше усугубите ситуацию. Как бы трудно вам ни было, попытайтесь отнестись к обидчику с уважением, даже если в ответ вы услышите одни оскорбления. Настроение обидчика вам неподвластно, но не следует подливать масла в огонь.

#### **8. Держись вне досягаемости**

В Библии можно найти полезный совет на все случаи жизни. Напомню вам Притчи (4: 14–16), где говорится: «Не вступай на стезю нечестивых и не ходи по пути злых; оставь его, не ходи по нему, уклонись от него и пройди мимо; потому что они не заснут, если не сделают зла; пропадает сон у них, если они не доведут кого до падения».

Трудно поспорить с древней мудростью, верно? Мой совет может показаться очевидным, но постарайтесь не бывать там, где обидчик может застать вас в одиночестве. Если вы обычно встречаете его на игровой площадке, в магазине или в другом месте, постарайтесь не ходить туда. Если обидчик настигает вас в школе или там, где вы обязаны бывать, сохраняйте максимальную дистанцию – особенно если рядом нет тех, кто мог бы вам

помочь.

Специалисты по самообороне советуют держаться на расстоянии двух-трех шагов. Я бы посоветовал увеличить это расстояние до двух-трех миль – по возможности! Не облегчайте своему преследователю задачу настичь вас или бросить оскорбление вам в лицо. Если обидчик пытается сократить расстояние, переходите на энергичный шаг – но не бегите, если это возможно. Можете вежливо попросить обидчика отступить. Если вы уходите или убегаете, не забудьте убедиться в том, что обидчик вас не преследует.

## **9. Не позволяй обидчику застать тебя в одиночестве или изолировать от других людей**

Если обидчик пытается каким-то образом отсечь вас от других людей или затолкать в машину, старайтесь произвести как можно больше шума. И сопротивляйтесь. Велите ему остановиться. Если он не слушается, громко кричите и привлекайте внимание окружающих.

Если обидчик продолжает свои домогательства, можно перейти к ответным физическим действиям. Попробуйте упасть на землю, схватите палку или камень.

Если вы чувствуете реальную опасность, громко зовите на помощь. Лягайтесь, кусайтесь, царапайтесь и отбивайтесь – если опасность серьезна, это не будет лишним. Если у вас есть перцовый спрей или другое средство и вы знаете, как им пользоваться, смело применяйте его.

## **Личные стратегии**

Хотелось бы мне иметь безотказное средство, которое действует в любой ситуации! Может быть, когда-нибудь у нас появится световой меч, который будет отпугивать всех преследователей. Но пока что помочь вам могут только ваши родители, люди, которым вы доверяете, и вы сами. Определите, какой должна быть оптимальная для данной ситуации реакция. Некоторые преследователи очень агрессивны. Если вы будете задираться или попытаетесь урезонить их, они могут еще больше раззадориться. Другие же отступят, оставят вас в покое или попытаются уязвить вас в другой раз. Вы должны хорошо понимать своих преследователей. Но кто-то из них может оказаться абсолютно непредсказуемым.

Единственный выход – продумать все возможные сценарии развития событий, чтобы вас не застали врасплох. Знаю, я уже говорил об этом прежде и, возможно, не раз, но, пожалуйста, обязательно сообщите взрослым, которым вы можете доверять, что вас преследуют. Расскажите, кто вас преследует, чем он вас донимает и где это происходит. Если что-то случится, должен быть человек, который поможет вашим родным все выяснить. Еще раз напоминаю: надейтесь на лучшее, но готовьтесь к худшему.

В твоей жизни должно быть хотя бы пять взрослых, которые могут помочь справиться с проблемой преследования.

Чтобы разобраться, как лучше всего реагировать на травлю, я подготовил для вас несколько вопросов. Ответьте на них в дневнике или на листе бумаги. Заранее разобравшись в своих реакциях, вы будете держаться спокойнее и увереннее в момент конфликта. А лучше всего будет составить план выхода из конфликтной ситуации.

Вот что вам нужно обдумать, чтобы выработать эффективную стратегию борьбы с преследованием.

- Когда вы почувствуете себя более комфортно: если не будете обращать внимания на подколки обидчика или если откровенно выскажете ему все, что накопело у вас на душе?
- Как вы думаете, удастся ли вам с помощью убеждения или чувства юмора уговорить обидчика оставить вас в покое?

- Склонен ли ваш обидчик к насилию?
- Нападает ли обидчик на вас, когда вы одни, или его не останавливает даже группа друзей?
- Знаете ли вы человека, взрослого или подростка, который мог бы убедить обидчика оставить вас в покое?
- Могут ли ваши родители, учителя или общие знакомые поговорить с родителями обидчика и попросить о помощи? Подходит ли вам такой вариант?
- Назовите хотя бы пять взрослых, которые могли бы помочь вам справиться с проблемой преследования. Найдите время поговорить с каждым из них, попросите у них совета и выслушайте их предложения.

## Варианты реакции

Прежде чем бросить вызов судьбе, вы должны тщательно продумать, что можно, а чего нельзя говорить в ответ на жестокие издевки и замечания. И снова напомню, что все зависит от ваших личных особенностей и уровня комфорта. Если вы отличаетесь остроумием и умеете быстро находить не менее едкие ответы, то, возможно, вам стоит воспользоваться своим талантом и отшутиться, а то и выставить преследователя в смешном свете собственными шутками.

Если вы решили использовать именно эту тактику, то, надеюсь, вы хорошо бегаєте – ну, хотя бы быстрее своего обидчика. (У меня есть скоростная инвалидная коляска. Могу одолжить, если захотите. А вот традиционное инвалидное кресло вас вряд ли выручит!)

Прежде чем планировать свою реакцию, полезно определить, к какому типу относится ваш преследователь. Вот описание нескольких типов.

### Ненамеренный или неагрессивный преследователь

С Ником Вуйчичем, появившимся на свет без рук и ног, порой происходят странные вещи. Некоторые люди говорят ему обидные слова просто потому, что не знают, как реагировать. Они вовсе не хотят меня задеть, а просто говорят первое, что приходит им в голову, отпускают глупые шутки или беззлобно (по их мнению) поддразнивают. Но слова их оказываются для меня гораздо более обидными, чем им кажется.

Вспомните, как вы были маленьким. В вашем классе наверняка был кто-то, кого вы недолюбливали. Вы могли ущипнуть этого одноклассника, кинуть в него мяч или подражаться с ним на игровой площадке. Такое происходит со мной *сплошь и рядом*. В детстве подобная нечуткость со стороны окружающих меня глубоко ранила и причиняла сильные страдания, но с возрастом я стал понимать, что некоторые люди просто не обладают опытом общения с инвалидами и ведут себя в непривычной ситуации неловко. Я сам часто подшучиваю над собой, называя себя «безруким, но не безвредным» (игра слов: «armless but not harmless»), и позволяю себе довольно острые замечания. Люди иногда воспринимают их как разрешение острить на мой счет. Они не хотят быть злыми, но у них получается именно так.

То же самое происходит с некоторыми вашими обидчиками. Они вовсе не злые люди и не собираются отравлять вашу жизнь – хотя со стороны именно так и кажется. Иногда одноклассники или знакомые считают, что их слова – это всего лишь безобидные шутки и поддразнивания. Они просто не понимают, какую боль можно причинить такими шутками.

Еще удивительнее, что грубые замечания порой отпускают люди, которые хотят познакомиться с вами поближе. Так они пытаются привлечь ваше внимание. Если вам кажется, что ваш преследователь именно таков, попробуйте показать этому человеку, что вам больно. Попросите его прекратить грубые замечания – мне это пару раз помогло. Но помните, что преследователи с добрым сердцем – настоящая редкость. Если ваш обидчик – коварная змея, то в ответ вы, скорее всего, услышите: «А мне какое дело до твоих чувств, идиот!»

Надеюсь, ваш мучитель не социопат. Вот несколько фраз, которые могут вам пригодиться в общении с преследователем, у которого все же есть сердце.

- Ты, наверное, не понимаешь, насколько мне больно слышать твои слова. Пожалуйста, перестань меня донимать.

- Знаешь, мне говорили, что ты в глубине души неплохой человек. Я тоже. Неужели мы не можем поладить? Наши отношения мне не нравятся.

- Тебе кажется, что ты всего лишь поддразниваешь меня, но мне твои слова неприятны. Не мог бы ты оставить меня в покое? Мне тяжело выслушивать подобное.

- Если я тебя чем-то обидел, то давай поговорим об этом. Я вовсе не хочу быть тебе врагом.

- Я поговорил с друзьями о том, как ты ко мне относишься. Они не понимают, почему ты ведешь себя именно так. Давай поговорим об этом и найдем выход из сложившейся ситуации.

- Я знаю, тебе кажется, что ты просто шутишь, и я понимаю тебя. Но твои слова мне очень неприятны. Пожалуйста, перестань так шутить надо мной.

### **Агрессивный преследователь**

Если ваш обидчик напоминает серийного убийцу из сериала «Декстер» или кровожадного маньяка из хэллоуинских фильмов, то вам вряд ли удастся достучаться до его совести. В такой ситуации нужно говорить лишь то, что позволит вам убежать – и как можно быстрее. Если к вам привязался враждебно настроенный преследователь, то попробуйте воспользоваться пассивными, умиротворяющими фразами, которые дадут вам возможность скрыться.

- Хорошо, хорошо, я все понимаю. А сейчас меня вызвали в учительскую. Увидимся позже.

- Меня ждет отец, и мне нужно идти. Встретимся потом.

- Мне жаль, что ты так думаешь. Лучше бы все было не так. Сейчас я иду к директору школы. Пока!

- Похоже, у тебя неприятности, а я не могу тебе помочь. Пойду к своим друзьям во двор. Может быть, нам стоит поговорить позже.

Создайте у своего обидчика впечатление, что друзья вас ждут и пойдут искать, если вы быстро не появитесь. Если угроза серьезна, то подобные намеки могут оказаться очень полезными.

### **Социальный преследователь**

Если ваш мучитель – один из тех злонамеренных типов, который черпает извращенное удовольствие, изолируя вас от других людей и распространяя о вас порочащие слухи, то борьба с ним – дело менее рискованное, чем общение с враждебно настроенным обидчиком. Но вы должны быть готовы к тому, что он будет мешать вам войти в его социальный круг. Социальный преследователь может убедить других людей в том, что вас лучше избегать. Печально, но преодолеть стадный менталитет довольно трудно.

Предлагаю вам не биться головой о стену. Попробуйте познакомиться с теми, кто входит в круг общения преследователя, по отдельности. Возможно, вам удастся завоевать их сердца в личном общении. А может быть, лучше поискать других друзей. Общение с «популярными личностями» вполне может оказаться вовсе не таким привлекательным, как вам казалось со стороны. Возможно, вы обнаружите, что находиться рядом с ними – в группе или наедине – вовсе не весело и не интересно.

В свое время я совершил такую ошибку, попытавшись приспособиться к толпе. Хотя эти люди меня приняли, в нашем общении все время сохранялась какая-то неловкость. Дело

было во мне! Мне было неловко, потому что я постоянно притворялся и не был самим собой. Не совершайте той же ошибки. Не отказывайтесь от себя, чтобы приспособиться к коллективу. Постарайтесь найти друзей, которые будут ценить вас таким, каковы вы есть.

Общаться с теми, кто принимает вас таким, каковы вы есть, гораздо интереснее и приятнее.

Лучше всего искать друзей естественным путем. Будьте самим собой, и пусть люди узнают вас настоящего. Ищите тех, кто разделяет ваши интересы, кто похож на вас. Общаться с теми, кто принимает вас таким, каковы вы есть, гораздо интереснее и приятнее, чем с теми, кто постоянно вас оценивает и осуждает.

Никогда не забуду ту девочку, которая во время одного из моих первых выступлений поднялась и спросила, можно ли меня обнять. Обнимая меня, она шепнула мне на ухо: «Спасибо! Никто еще не говорил мне, что я прекрасна!» Я чуть не разрыдался – так печально это было!

У всех у нас есть слабости. Все мы хотим, чтобы нас принимали. Если вы переживаете не лучшие времена, помните – дальше будет лучше. Переходный возраст – сложный период, я знаю. Но впереди вас ждет гораздо более приветливый мир, чем тот, в котором вы жили в старших классах. Пройдут годы – и вы узнаете, что школьные социальные ярлыки давно забыты, а бывшие одноклассники во взрослой жизни стали вашими верными друзьями.

Многим людям в переходном возрасте приходится бороться с одиночеством и чувством непохожести на других. Это неудивительно. Подростков преследует неуверенность. Они находятся в окружении тех, кто пытается понять самих себя. Все подростки стремятся к социальному признанию. В результате складывается безумная среда, в которой каждый борется за социальное выживание. И лишь немногие могут с уверенностью сказать: «Я люблю всех, и все могут любить меня. А если ты меня не любишь, то это твоя проблема!»

Вам хотелось бы чувствовать себя подобным образом? Это в ваших силах! Достаточно принять самого себя и позволить окружающим открыться для себя, насколько вы прекрасны, – и произойдет настоящее чудо. У одного из моих друзей есть дочь-подросток, Дженни. Семья переехала в новый город, и Дженни пришлось пойти в новую школу, где ей пришлось нелегко. Она выросла в маленьком городке, и у нее было много друзей. В новой, большой школе она никого не знала.

Ее отец рассказал мне, как тяжело ему было, когда в первый день Дженни вернулась домой из новой школы и сказала, что к ней никто не подошел. Она плакала, потому что чувствовала себя очень одинокой. В ее классе была группа девочек, к которой Дженни очень хотелось присоединиться. Но когда одна из них решила пригласить Дженни на день рождения, другая, Лори, заявила, что Дженни ей не нравится. Лори была настоящим преследователем по природе. Она была довольно красива, но в Дженни видела соперницу, потому что мальчики начали обращать внимание на новую ученицу. Лори не нравилось и то, что Дженни хорошо пела и в хоре ее сразу отметили.

Сначала Дженни очень страдала. Она постоянно плакала из-за того, что Лори и ее подружки ее отвергают. Но потом она совершила очень смелый поступок. Она решила, что родители правы. А родители говорили, что она должна дать одноклассникам возможность узнать, какая она замечательная и веселая. И Дженни перестала искать симпатии в кругу Лори. Она просто стала самой собой. Она расслабилась.

«Пусть люди узнают тебя получше», – посоветовала ей мать.

Дженни так и поступила, и это сработало. Очень скоро у нее появился свой круг друзей – и мальчиков, и девочек. И знаете, что произошло? Дженни и Лори поступили в один колледж. Они даже вошли в одно и то же братство, где Дженни стала лидером. И однажды Лори сказала, что хотела бы стать ее подругой – и даже поселиться вместе с ней в общежитии.

В тот момент Дженни могла сама стать преследователем. Но она сказала своей бывшей

обидчице: «Это было бы замечательно!» И сказала она это от всего сердца. Дженни победила! Ей это удалось, потому что она поверила в себя, сохранила верность своим ценностям и сосредоточилась на том, чтобы просто быть хорошим человеком. Ее уверенность в себе и природное обаяние сделали свое дело, и люди к ней потянулись. Дженни удалось завоевать даже Лори. А Лори поняла, что была не права, исключая Дженни из своего социального круга.

## Киберпреследователь

Одну из самых грустных историй в моей жизни я услышал в телевизионных новостях. Девочка покончила с собой из-за травли в Интернете. Самое ужасное заключалось в том, что даже в день ее похорон на ее страничке в Facebook появились очень жестокие комментарии. Насколько же бессердечным нужно быть, чтобы так поступать?

Трагедия заключается в том, что подобных историй в нашем мире множество. Если вы не верите мне, забейте в поисковике слова «самоубийства подростков, вызванные травлей в Интернете». Результаты поиска вас поразят и напугают. В наши дни киберпреследование ничем не отличается от других форм домогательств.

Киберпреследователи рассылают угрожающие письма, текстовые сообщения и твиты. Они размещают свои издевки в Интернете и распространяют слухи о людях в социальных сетях. Некоторые даже помещают обидные фотографии своих жертв или притворяются в Интернете кем-то другим, чтобы манипулировать своими жертвами, шантажировать их или смущать иным образом.

Многие киберпреследователи делают свою грязную работу анонимно. Если вы подвергаетесь угрозам, если вам кажется, что в сети вас кто-то преследует и пытается причинить вам эмоциональную или физическую боль посредством сообщений в социальных сетях или Twitter, то первое, что вы должны сделать, это сохранить все электронные письма и посты на сайте, написанные вашим преследователем. Это доказательство того, что вас действительно преследуют.

Покажите все материалы родителям или взрослым, которым вы доверяете. Вместе с ними выработайте дальнейший курс действий. Киберпреследователи оставляют следы, которые можно сохранить и предъявить специалистам. По этим следам преследователя можно вычислить и привлечь к ответственности – или хотя бы вынудить оставить вас в покое.

У киберпреследователей много уловок. Их методы и средства постоянно развиваются, обогащаясь достижениями технологии, которые все время совершенствуются. Киберпреследователи могут использовать сайты, чаты, блоги или странички в социальных сетях, чтобы распространять о вас слухи, шантажировать вас или иным образом причинять вам вред. Они могут размещать неприятные для вас фотографии или видеозаписи, а то и монтировать их, чтобы причинить вам боль.

Верный способ стать объектом киберпреследования – это публикация или отправка сексуально окрашенных сообщений. Не стоит этого делать. Не посылайте никому подобного рода текстов или чрезмерно откровенных фотографий. Я вообще не понимаю, зачем люди это делают. Это путь к катастрофе. Тем самым вы бесчестите тело, данное вам Господом. В Первом послании к Коринфянам (6: 19–20) говорится: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии».

Мне рассказывали, что девочки, от которых бойфренды добиваются физической близости, часто отправляют им откровенные фотографии или текстовые сообщения, надеясь, что этого будет достаточно. Я хочу спросить этих девочек, зачем им парни, которых интересует только внешность или секс. Вы прекрасны и заслуживаете лучшего. Вы найдете тех, кто полюбит вас за вашу душу, а не только за красивые глаза и сексуальное



наслаждение. Отношения – это не только секс. Это нечто гораздо большее. Вот почему я призываю вас к воздержанию, пока вы не выйдете замуж за человека, которого полюбите по-настоящему и которому сможете полностью довериться.

Пожалуйста, прежде чем отправлять сообщение сексуального характера, подумайте о последствиях. Я слышал о подростках, которые отправляли свои сексуальные фотографии, думая, что общаются с друзьями или подружками, а потом оказывались в лапах киберпреследователей или врагов. Их фотографии распространялись в Facebook, MySpace и других социальных сетях.

Исправить такой поступок невозможно. Как только снимок попадет в Интернет – он останется там навсегда и его сможет увидеть любой человек. Если вы когда-нибудь собирались сделать нечто подобное, подумайте о том, хотите ли вы, чтобы ваши родители, бабушки, братья, сестры, священники или учителя – а когда-нибудь ваши дети и внуки! – увидели эти фотографии или сообщения. Что вы скажете своим детям, если они узнают, что в юности вы вели себя подобным образом? Представляете, как стыдно вам будет?

Как только снимок попадет в Интернет – он останется там навсегда и его сможет увидеть любой человек.

Последствия таких поступков длительны и очень серьезны. Молодые люди теряют работу, положение в различных организациях и почетных обществах. Они лишаются возможности иметь друзей в колледжах. Фотографии и письма сексуального характера способны безнадежно испортить репутацию человека.

Кроме того, такие фотографии и письма порой подпадают под действие закона о детской порнографии. И любой, кто рассылает или получает эти материалы, может быть привлечен к уголовной ответственности.

Если у вас есть ощущение, что кто-то пытается навредить вам или испортить вашу репутацию в Интернете и социальных сетях, сохраните все доказательства и немедленно прекратите всякое общение с этим человеком. Вы не должны отвечать ему на письма и сообщения, общаться с ним в блогах и чатах. Заблокируйте его во всех социальных сетях. Прекратите любое общение, но постарайтесь сохранить все полученные ранее материалы.

Киберпреследование – серьезная проблема нашего мира. Каждую неделю я слышу о том, как из-за этого подростки кончают с собой, начинают пить или принимать наркотики. Существует несколько сайтов, которые помогут вам вычислить и остановить киберпреследователей. Самый давний из них – [www.wiredsafety.org](http://www.wiredsafety.org). Здесь вы найдете информацию о том, как выявить личность анонимных киберпреследователей. И тогда вы сможете сообщить о них родителям, руководству школы или полиции.

Не передавайте киберпреследователю никакой личной информации и не общайтесь с ним. Ни за что не соглашайтесь встретиться лично – особенно наедине. Почувствовав, что кто-то начал преследовать вас в Интернете, сохраните все его электронные письма, текстовые сообщения и твиты, а потом сообщите об этом родителям, опекунам, учителям или полиции.

Во многих штатах существует закон против преследования, и некоторые статьи его касаются преследования в Интернете. Вы можете заблокировать сообщения и письма киберпреследователей, чтобы они не появлялись на ваших страницах в социальных сетях. Можно даже создать новую страничку под другим именем, чтобы раз и навсегда расстаться со своими обидчиками.

Не позволяйте киберпреследователям и другим обидчикам лишить вас покоя и снизить вашу самооценку. Будьте сильным! Заметив, что значение чужих слов становится для вас слишком большим, поговорите с родителями, друзьями, учителями, психологами или священниками – с людьми, которым вы доверяете.

Многие преследователи даже не понимают, что нарушают закон. Почувствовав угрозу, вы или ваши родители можете обратиться в полицию. Центр по исследованию

киберпреследования – вот отличное место, куда можно обратиться в таком случае. Этот центр создали два профессора, доктор Самир Хиндуджа из Атлантического университета во Флориде и доктор Джастин Патчин из университета Висконсина. У них есть очень полезный сайт [cyberbullying.us](http://cyberbullying.us), где можно найти множество хороших советов.

## **Предотвращение киберпреследования: 10 советов для подростков**

### **1. Учись.**

Чтобы предотвратить киберпреследование, вы должны хорошо понимать его суть. Узнайте, что такое киберпреследование, как и когда оно проявляется.

Поговорите с друзьями о том, что они испытали и пережили.

### **2. Защити свой пароль.**

Защитите свой пароль и другую личную информацию от чужих глаз. Никогда не оставляйте пароли и другую идентифицирующую информацию там, где их могут увидеть посторонние.

Никогда не делитесь этой информацией – даже с лучшими друзьями. Если ваш пароль узнали другие, сразу же смените его!

### **3. Следи за своими фотографиями.**

Прежде чем разместить или отправить свою сексуальную фотографию, подумайте, хотите ли вы, чтобы ее увидели ваши родители, бабушки и другие люди.

Преследователи могут использовать этот снимок, чтобы превратить вашу жизнь в ад.

### **4. Никогда не открывай сообщения от неизвестных отправителей.**

Никогда не открывайте сообщения (электронные, текстовые, сообщения в Facebook и т. п.) от людей, которых вы не знаете, и от тех, кто уже проявил себя как преследователь. Удаляйте их, не читая. В них может содержаться вирус, который автоматически заразит ваш компьютер. И никогда не переходите по ссылкам, присланным неизвестно кем. Там тоже может быть вирус, который украдет вашу личную информацию.

### **5. Выходи из Сети.**

Не оставляйте открытыми запросы с введенными паролями от различных сайтов. Не оставайтесь в Сети, отходя от компьютера или мобильного телефона. Не давайте никому даже малейшей возможности проникнуть в ваш мир с вашего устройства. Если, пользуясь компьютером в библиотеке, вы забудете выйти со своей странички в Facebook, то следующий, кто сядет за монитор, сможет войти на нее и создать для вас серьезные проблемы.

### **6. Думай, прежде чем отправить сообщение.**

Не отправляйте в Сеть сообщений, которые могут навредить вашей репутации. Люди оценивают вас по тому, каким вы представляете в Сети. Они могут дать вам шанс (работу, стипендию, интернатуру) или лишить вас его, опираясь на информацию из Интернета.

### **7. Повышай бдительность.**

Начните движение, создайте клуб, разверните кампанию по привлечению внимания к проблеме киберпреследования. Возможно, вы уже знаете, что это такое, но пока этого не поймут все остальные, предотвратить киберпреследование будет невозможно.

### **8. Уважай свою приватность.**

Ограничьте доступ к своим страничкам – пускайте к себе только настоящих друзей. Большинство социальных сетей дает возможность делиться определенной информацией

только с друзьями, но такие ограничения нужно вводить самостоятельно. Постарайтесь максимально защитить информацию о себе.

### **9. Ищи информацию о себе.**

Регулярно ищите информацию о себе в крупных поисковиках (Google, Bing, Yahoo). Если вы увидите личную информацию или фотографию, которую может использовать киберпреследователь, постарайтесь ее удалить, пока не возникла серьезная проблема.

### **10. Не превращайся в киберпреследователя.**

Относитесь к другим так же, как хотите, чтобы относились к вам. Преследуя кого-то в Интернете, вы укрепляете уверенность в том, что подобное поведение допустимо.

Лучшая защита от преследователей любого типа – это твердая вера в то, что вы – дитя Господа, созданное по образу и подобию Его. Вы ценны и любимы. Ни один преследователь не может лишить вас этого. Господь создал вас для высокого предназначения. У Него есть план для вас. Мучитель пытается унижить вас и заставить вас страдать. Но вы в силах отвергнуть все, что он говорит и делает. Обратитесь к тем, кто любит вас. Обратитесь к своему Творцу, и Он подарит вам силу и вдохновение.

И не забывайте обо мне! Я всегда готов прийти вам на помощь!

### **Примечания Ника к главе 10**

- У каждого тренера есть план игры. У каждого генерала есть план битвы. У каждого, кто подвергается травле, тоже должен быть свой план.

- Найдите время, чтобы подготовиться к встрече с преследователем, и тогда ситуация сложится совершенно иначе. Если вы подготовитесь заранее, спланируете свою реакцию и пути отступления, а также обеспечите себе поддержку, то сможете обрести уверенность и избавиться от страха перед своим обидчиком.

- Почувствовав, что вам угрожают, загоняют в ловушку, манипулируют вами или пытаются вас изолировать, сообщите об этом хотя бы одному взрослому, которому вы доверяете. Не пытайтесь бороться в одиночку. Просите о помощи сразу же, как только почувствуете угрозу. Даже если взрослые ничего не сделают, кто-то будет знать о вашей проблеме – на случай, если что-то произойдет.

## **Глава 11**

### **Борись со всеми проявлениями травли**

### ***Стань добрым самаритянином и помоги остановить эпидемию насилия***

Когда у Иисуса спросили: «Кто ближний мой?», Он рассказал историю об иудее, который ехал из Иерусалима в Иерихон. В пути этого человека ограбили, избили и бросили умирать на дороге. Мимо него прошли священник и левит, но не предложили никакой помощи. Третий же человек, родом из Самарии, пришел ему на помощь, несмотря на то что самаритяне и иудеи в те времена враждовали.

Самаритянин перевязал раны иудея и отвез его на постоялый двор, где позаботился о нем. Перед отъездом самаритянин дал хозяину постоялого двора денег и пообещал вернуться, чтобы справиться о здоровье того человека.

Рассказав притчу, Иисус спросил у тех, кто слушал Его, кто был истинным ближним иудею. Когда кто-то ответил, что это был самаритянин, потому что только он проявил милосердие к несчастному, Иисус сказал: «Иди, и ты поступай так же».

Я предложил вам в этой книге целую систему защиты от преследования. Я люблю вас и хочу сделать все, что в моих силах, чтобы защитить вас от эмоциональной и физической

боли. В заключительной главе я призываю вас «идти и поступать так же». Я призываю вас к сочувствию к окружающим. Станьте добрыми самаритянами. Делайте все, чтобы защитить других от эмоциональных и физических страданий, вызванных преследованием.

Я вижу в вас современных добрых самаритян. Ваша миссия – сделать все, что в ваших силах, чтобы искоренить преследование из нашей жизни раз и навсегда. Я знаю, что каждый из вас – всего лишь один человек. Я тоже – всего лишь один человек, да еще и без конечностей! И все же я путешествую по миру, поддерживаю подростков и убеждаю их в том, что быть преследователем – некрасиво и нехорошо, в этом нет ничего крутого! Вы можете сделать то же самое в своей школе, семье, районе, сообществе, штате и стране.

Объединяйтесь, чтобы никому не пришлось бороться в одиночку!

Преследователи стараются изолировать людей и травить их поодиночке. Если мы объединимся в борьбе против преследования, этого никогда не произойдет. Объединяйтесь, чтобы никому не пришлось бороться в одиночку! Разве это не прекрасно?

Травля – это глобальная проблема. Она отрицательно влияет на качество жизни. Преследователи лишают юношей и девушек радости. Они терроризируют их и превращают школы и игровые площадки в места страха и ненависти. Я чуть было не лишился жизни из-за травли. А другие действительно покончили с собой, стали пить, принимать наркотики или причинять себе вред – и все для того, чтобы облегчить боль.

Психологи, занимающиеся проблемой травли, говорят о порочном круге насилия. Многие из тех, кого травили в прошлом, сами становятся преследователями. Те, кто устраивал бои в школах и других местах, как правило, оказывались жертвами травли. Мы должны положить этому конец. Выявляйте преследователей в своей среде и делайте все, что в ваших силах, чтобы изменить их поведение и помочь им пойти другим путем.

В юности я ненавидел собственную жизнь – из-за преследования в школе. Я могу понять ярость тех, кто стал преследователем, после того как сам пережил такой негативный опыт. Но я понимаю также, что можно погасить эту ярость и обрести счастливую жизнь, озаренную светом Божественной любви.

Я понял, что слова могут причинять боль, но могут также исцелять и спасать. В Библии сказано, что мы «дивно устроены». Вооружившись этим знанием, мы можем победить преследователей. Достаточно лишь убедить всех, кто встречается на нашем пути, в том, что все мы – дети Господа, и Он любит нас и угощает нас только самым лучшим.

Как же вы, вооруженные собственной защитной системой, можете присоединиться к глобальной кампании против преследования?

Вот лишь несколько способов, а остальное зависит только от вас.

- Будьте бдительны, выявляйте травлю в любой форме и делайте все, что в ваших силах, чтобы остановить ее.

- Если в вашей школе никто не борется с травлей, поройтесь в Интернете и узнайте, как начать эту кампанию. Существует множество сайтов, посвященных решению этой проблемы, в том числе и правительственный [www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov). А затем встретитесь с руководством школы и другими учениками, чтобы обсудить свои действия. На большинстве подобных сайтов даются подробные инструкции по составлению петиций и сбору средств на такие программы.

- Предложите показать в школе, церкви, группе, клубе или районе очень трогательный и хорошо сделанный документальный фильм «Преследователь» (2011). Покажите его в октябре – это общенациональный месяц борьбы с преследованием. В фильме прекрасно передана боль тех, кто подвергается травле. Он интересен еще и тем, что предлагает пути борьбы с этой сложной проблемой.

- Начните программу в Интернете, чтобы люди, которые подверглись травле или стали свидетелями этого, могли анонимно сообщить об этом и получить помощь.

- Поговорите с друзьями и одноклассниками о проблеме преследования, расскажите,

какое влияние она оказывает на вас и на других людей во всем мире. Попросите друзей присоединиться к вам в борьбе против травли. При каждой возможности будьте добрым самаритянином.

- Используйте свою страничку в Facebook или Twitter или в другой социальной сети для распространения идеи о том, что травля – это плохо. Сделайте так, чтобы любой, кто подвергся преследованию или стал свидетелем преследования, мог сообщить об этом и найти помощь и поддержку.

Обещаю, что вы будете не одиноки в своей борьбе с преследованием. Тысячи людей во всем мире борются с этой эпидемией. Я точно знаю, что Бог поддерживает нас. Каждую неделю в мире начинаются новые кампании по борьбе с преследованием. Я аплодирую местным и общенациональным правительствам, которые принимают законы, способствующие этой борьбе. Но мы не можем полагаться только на власти и государственные органы. Эта борьба должна стать делом каждого, потому что травля влияет на всех нас.

Особенно важна эта борьба для людей верующих – она дает возможность стать добрыми самаритянами и вступить за тех, кто страдает. Великолепным образцом борьбы с преследованием был Иисус. Он учит нас тому, как следует относиться к преследованиям. Христа преследовали всегда, но он никогда не сдавался. Он никогда не опускался до уровня своих преследователей. Преисполненный сочувствия Иисус испытывал любовь даже к врагам своим.

Иисус говорил: «Вы – свет мира. Не может укрыться город, стоящий на верху горы. И, зажегши свечу, не ставят ее под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем в доме. Так да светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела и прославляли Отца вашего Небесного» (Евангелие от Матфея, 5: 14–16). Присоединяйтесь же ко мне в неустанных усилиях по прекращению преследования в любой его форме в этом мире. Общайтесь с жертвами и потенциальными жертвами травли, помогайте им создавать собственные защитные системы.

Лично я собираюсь стать главным защитником своего сына. Я не хочу, чтобы он стал жертвой жестокого издевательства, но и не хочу держать его под непроницаемым колпаком, изолируя от мира. Когда-нибудь он обязательно столкнется с чужой жестокостью. И чтобы подготовить его к этому, я буду, не жалея времени, учить его правильному отношению к нападкам разозленных сверстников.

Наши кампании против травли могут начаться в собственных семьях, потому что мы всегда защищаем тех, кого любим. Но если мы хотим стать настоящими добрыми самаритянами, наша любовь и защита должны распространиться на всех, кто страдает от преследования любого рода.

Давайте же примем, поддержим и защитим тех, кого преследуют и обижают. Давайте поможем им создать собственную защитную систему. Давайте вместе вытрем слезы тех, кто борется в одиночку. Давайте вместе поднимемся на защиту страдающих сердец мальчиков, девочек, мужчин и женщин всего мира – тех, кому Бог даровал жизнь.

Давайте вместе сделаем этот мир более безопасным, спокойным, добрым и уютным для следующих поколений подростков – наших детей и их детей тоже!

Ну вот, настало время выходить на борьбу с преследованием. Чтобы помочь вам в этом деле, я решил в конце книги снова напомнить основные пункты защитной системы – так вам будет легче их находить. Надеюсь, вы станете перечитывать их и пользоваться ими, пока они будут вам полезны. Я люблю вас!

### **Примечания Ника к главе 11**

- Станьте добрым самаритянином и помогите тому, кто страдает от травли.
- Выступите против преследования в вашем районе, школе и сообществе, чтобы никто не страдал в одиночку.

- Разбейте порочный круг травли. Если вы стали жертвой, не переходите на другую сторону и не начинайте травить других людей.
- Даже если в вашей жизни не произошло чуда, на которое вы надеялись, станьте чудом для другого человека!

## **Система защиты**

- Обидчики не могут повредить мне или изменить мое представление о себе самом, потому что его формирую только я сам. Я знаю, кто я и что делаю.
- Я никому не позволяю портить мне настроение. Я сам отвечаю за собственное счастье.
- Мои ценности непоколебимы. У меня есть жизненный план, построенный на их основе.
- Я черпаю свою силу изнутри, и ни один преследователь не может поколебать моей уверенности.
- Я знаю, что родные и друзья всегда поддержат меня. И я всегда готов поддержать их.
- Я осознаю свои эмоции, особенно гнев и страх. Я контролирую свои реакции на них и сохраняю позитивный настрой в мыслях и действиях.
- Моя духовная жизнь широка и глубока. Я знаю, что создан для высокого предназначения. Бог любит меня таким, каков я есть. Там, где я слаб, мой Творец силен.
- Я нахожу позитивные стороны в каждой трудной ситуации – даже в преследовании.
- Я стараюсь при каждой возможности помогать другим людям, особенно тем, кто подвергается травле любого рода.

## **Благодарность**

Снова хочу поблагодарить Бога: Бога-Отца, Бога-Сына и Святого Духа.

Дорогая моя жена, Канаэ! Ты – мое благословение, утешение и защита от всех жизненных трудностей. Спасибо, что ты любишь меня, проводишь со мной дни своей жизни. Спасибо за сына!

Моя жена – это дар, получить который я смог лишь потому, что мои родители так вдумчиво воспитывали меня в детстве и юности. Они помогли мне стать мужчиной, достойным такой женщины. Они заложили основу силы, необходимой, чтобы быть таким мужем и отцом, какого заслуживает моя семья.

Мой соавтор и друг Уэс Смит снова помог мне донести слова надежды до моих читателей, как делал это и раньше. И я ему бесконечно благодарен. Члены моей издательской команды – Джен Миллер и Нена Мадония из литературного агентства Dupree Miller & Associates – стали моими добрыми друзьями. Я всегда могу положиться на их помощь и поддержку. Я хочу от всего сердца поблагодарить мое издательство WaterBrook Multnomah, подразделение Random House, и профессионалов, работающих в нем: Гэри Дженсена, Стива Кобба и Брюса Нигрена.

И, наконец, я хочу поблагодарить всех, кто работает со мной в фонде «Жизнь без конечностей», и особенно вас, мои читатели. Я благодарю всех, кто написал мне и поделился со мной своими историями вдохновения, надежды и веры – особенно тех, чьи истории были использованы в этой книге. Мы любим читать ваши посты, письма и электронные послания. Они вдохновляют меня, а ваши истории меня поддерживают. Я люблю вас всех. Пусть Господь благословит вас.

## Об авторе

Ник Вуйчич – известный во всем мире мотивационный оратор, проповедник, директор некоммерческой организации «Жизнь без конечностей», созданной для помощи инвалидам. Родился в Австралии в 1982 году. У него с рождения нет рук и ног, но он вполне независим и живет полноценной, насыщенной жизнью: получил два высших образования, самостоятельно печатает на компьютере со скоростью 43 слова в минуту, занимается серфингом, играет в гольф, увлекается рыбалкой, плавает и даже ныряет с трамплина в воду. Ник много путешествует по миру, вдохновляя миллионы людей, рассказывая о том, как преодолевать препятствия и добиваться исполнения своих мечтаний. О Нике много пишут в прессе, он частый гость на телевидении. Сейчас живет в Южной Калифорнии с женой Канаэ и сыном Киоши.

