

# День, когда я перестала торопиться

## Поучительная история одной очень занятой мамы

Когда живешь сумасшедшей жизнью, каждая минута на счету. Постоянно чувствуешь, что должен свериться со списком, уставиться в экран, и куда-то бежать. И как бы вы не пытались распределить свое время и внимание, и сколько бы разных задач не пытались решить — у вас все равно не хватает времени, чтобы все успеть.

Такой была моя жизнь в течение двух безумных лет. Мои мысли и поступки контролировали электронные уведомления, ринг-тоны, и заполненное до отказа расписание. И хотя всеми фибрами души я хотела найти время для всех дел в моем перегруженном плане, у меня это никак не получалось.

А шесть лет назад на меня снизошло благословение в лице спокойного, беззаботного, остановись-и-понюхай-розу ребенка.



Когда мне нужно было уходить, она начинала искать блестящую корону в моей сумке.

Когда мне нужно было быть где-то пять минут назад, она требовала пристегнуть ее игрушечное животное к сиденью автомобиля.

Когда мне нужно было быстро перекусить в Subway, она вдруг останавливалась говорить с пожилой женщиной, похожей на ее бабушку.

Когда у меня было тридцать минут, чтобы добежать куда-то, она просила меня остановить коляску, чтобы приласкать каждую собаку, мимо которой мы проходили.

Когда мой день был полностью расписан, начиная с 6 утра, она просила меня разбить яйца и очень медленно и осторожно начинала размешивать их в миске. Этот беззаботный ребенок был для вечно спешащей меня настоящим подарком. Но тогда я этого не понимала. Когда ты живешь сумасшедшей жизнью, твое видение мира становится узконаправленным — ты видишь только то, что идет следующим на повестке дня. И все, чему нельзя было поставить галочку в расписании, было пустой тратой времени.

Всякий раз, когда мой ребенок заставлял меня отойти от расписания, у меня была отговорка: «У нас нет на это времени». Следовательно, два слова, которые я наиболее часто говорила моей маленькой любительнице жизни были: «Давай, скорее».

Я начинала свои предложения с них.

*Давай скорее, мы опаздываем.*

И заканчивала предложения ими.

*Мы все пропустим, если ты не поторопишься.*

Я начинала свой день с них.

*Поторапливайся и ешь свой завтрак. Поторапливайся и одевайся.*

Я заканчивала свой день ими.

*Поскорее почисть зубы. Поскорее ложись в постель.*

И хотя слова «поскорее» и «поторапливайся», мало или совсем никак не влияли на скорость моего ребенка, я все равно их говорила. Даже чаще, чем слова «я люблю тебя».



Правда глаза колет, но правда лечит... и помогает мне стать такой мамой, какой я хочу быть.

Но однажды все изменилось. Мы забрали мою старшую дочь из детского сада, приехали домой и выходили из машины. Это происходило не так быстро, как хотелось бы моей старшей, и она сказала своей маленькой сестре: «Какая же ты медлительная!». И, когда она скрестила руки на груди и с досадой вздохнула, я увидела в ней себя — и это было душераздирающее зрелище.

Я постоянно давила, подталкивала и торопила маленького ребенка, который просто хотел наслаждаться жизнью.

У меня открылись глаза. И я вдруг ясно увидела, какой вред мое торопливое существование наносит обоим мои детям.

Мой голос дрожал, я посмотрела в глаза своей малышке и сказала: «Мне так жаль, что я заставляла тебя все время торопиться. Мне нравится, что ты никуда не спешишь, и я хочу быть такой же как ты».

Обе дочери удивленно посмотрели на меня, и лицо младшей засияло одобрением и пониманием.

«Я обещаю быть более терпеливой», — сказала я и обняла свою кудрявую малышку, которая сияла от неожиданного обещания своей мамы.



Убрать из моего лексикона слово «поторопись» было довольно легко. Гораздо труднее было набраться терпения, чтобы ждать моего неторопливо ребенка. Чтобы помочь нам обеим, я начала давать ей немного больше времени на сборы, когда нам приходилось куда-то ехать. Но иногда, несмотря на это, мы все равно опаздывали. Тогда, я уговорила себя, что буду опаздывать, только эти несколько лет, пока она еще мала.

Когда мы с дочерью гуляли или ходили в магазин, я позволяла ей задавать темп. И когда она останавливалась, чтобы полюбоваться чем-то, я прогоняла мысли о моих планах из головы и просто наблюдала за ней. Я замечала выражения ее лица, каких я раньше никогда видела. Я изучала ямочки на ее руках и то, как ее глаза, прищуривались во время улыбки. Я видела, как другие люди откликаются, когда она останавливается, чтобы поговорить с ними. Я смотрела, как она изучает интересных букашек и красивые цветы. Она была созерцателем, и я поняла, что созерцатели в нашем сумасшедшем мире — это редкие и удивительные подарки. Моя дочь была подарком для моей мятущейся души. Обещание притормозить я дала почти три года назад. И до сих пор мне приходится прилагать немалые усилия для того, чтобы жить в замедленном темпе, не отвлекаться на ежедневную суету и обращать внимание на то, что действительно важно. К счастью, моя младшая дочь постоянно мне об этом напоминает.

Как-то во время отпуска мы с ней поехали на велосипедах за мороженым. Купив фруктовый лед, моя дочь присела за столик у палатки, восхищенно любуясь ледяной башней, которую держала в руке. Вдруг на ее лице появилось беспокойство: «Я должна спешить, мама?»

Я чуть не заплакала. Возможно, шрамы прошлой торопливой жизни никогда не исчезнут полностью, с грустью подумала я.

И пока мой ребенок смотрел на меня, пытаюсь понять, нужно ли ей сейчас торопиться, я поняла, что у меня сейчас есть выбор. Я могла бы сидеть и грустить, думая о том, сколько раз в жизни я подгоняла ее... или я могла бы отпраздновать тот факт, что сегодня я стараюсь делать по-другому.

Я решила жить сегодняшним днем.

«Не нужно спешить. Только не торопись», — сказала я мягко. Ее лицо мгновенно посветлело, и плечики расслабились.



И так мы сидели бок о бок, болтая о том, о чем говорят играющие-на-гавайской-гитаре-6-летние-дети. Были даже моменты, когда мы сидели молча, просто улыбались друг другу, любуясь окрестностями и звуками вокруг нас.

Я думала, что мой ребенок собирался съесть все до последней капли, но когда она добралась почти до конца, она протянула мне ложку полную кристалликов льда и сладкого сока. «Я сохранила последнюю ложку для тебя, мама», — сказала моя дочь с гордостью.

Когда я позволила льдинкам доброты утолить мою жажду, я поняла, что я только что заключила сделку всей жизни.



Я дала моему ребенку немного времени... и взамен, она отдала мне свою последнюю ложку и напомнила, что вкус становится слаще, и любовь приходит чаще, когда перестаешь так нестись по жизни.

И теперь, будь то ...

...поедание фруктового льда;

...собираание цветов;

...пристегивание ремня безопасности;

...разбивание яиц;

...поиск морских ракушек;

...рассматривание божьих коровок;

...или просто прогулка...

Я не буду говорить: «У нас нет на это времени!». Потому что, по существу, это значит: «У нас нет времени на то, чтобы Жить».

Остановиться и насладиться простыми радостями повседневной жизни — это и значит жить по-настоящему.

(Поверьте мне, я узнала это от ведущих мировых экспертов по радости жизни.)

Сайт [www.adme.ru](http://www.adme.ru)

Автор: [Rachel Macy Stafford](#)

#### **Наш комментарий:**

*Недавно, ко мне в Субботней школе обратились две мамы, детям которым сейчас четыре года, но совсем скоро исполнится 5 лет. Они думают, что тех занятий, которые проводятся для детей в их группе, недостаточно. Они недоумевали, почему их дети еще не знают цифр, букв, что они мало рисуют, занимаются, с точки зрения этих мам, простым «ничего неделанием». С нашей стороны, то есть по мнению всех преподавателей нашей школы, дети в этой группе занимаются тем и как, в соответствии с их возрастными психологическими и физиологическими особенностями. И даем им время на свободную игру, на общение друг с другом.*

*Дорогие мамы, давайте не будем торопиться и дадим нашим детям возможность наслаждаться их детством! Чтобы потом нам не пришлось искать ответа на их вопрос «Куда и на что ушло наше детство?» Не об этом ли пела наша любимая Алла Пугачева!*

[http://www.youtube.com/watch?v=J9mLM\\_PO6RM](http://www.youtube.com/watch?v=J9mLM_PO6RM)

**Нателла Якимов**