

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ЖИЗНЬ И СУДЬБА

АРКАДИЙ НОВИКОВ

ЖИТЬ ДОЛГО ЗДОРОВЫМ И
СЧАСТЛИВЫМ – ВОТ МОЯ ЦЕЛЬ

ЛЕВ ТОЛСТОЙ

Я УВЕРЕН, ЧТО СМЫСЛ ЖИЗНИ ДЛЯ КАЖДОГО
ИЗ НАС – ПРОСТО РАСТИ В ЛЮБВИ

ДАРИО САЛАС СОММЭР

КОГДА СЕМЬЯ ЖИВЕТ И РАБОТАЕТ СПЛОЧЕННО,
ТО ВСЕ ОНИ ДОСТИГНУТ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ

АЛЕКСАНДР ЗБРУЕВ

ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ,
НАДО ПРОСТО ЛЮБИТЬ
ДРУГ ДРУГА



НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ, ВОЛНУЮЩИЕ ВСЕХ:
ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ, МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ,
МЫСЛИТЕЛЕЙ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.



**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ
НА ЖУРНАЛ «НАЧАЛО»**

Вы можете заказать курьерскую доставку на ваш адрес. Для этого достаточно указать имя и адрес, отправив электронное письмо, или сделать звонок. Стоимость доставки 200 рублей.

Тел. 8 (965) 209-61-52

e-mail: nachalomag@gmail.com



Только ясное осознание того, что жизнь
конечна, дарит человеку возможность
радоваться Жизни. Неважно, какая у
тебя Судьба, главное – наслаждаться
каждым мгновением...

*Издатель,
Антропов Алексей*

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

№59 | ИЮНЬ – ИЮЛЬ 2020

ЖИЗНЬ И СУДЬБА

ИДЕИ

- 10 **ЗНАМЕНИТОСТИ СО СЛОЖНОЙ СУДЬБОЙ, КОТОРЫЕ СМОГЛИ ВЫБИТЬСЯ В ЛЮДИ**
- 40 **ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СУДЬБЕ В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ И РЕЛИГИЯХ**
Эволюция культорологии и мифологии
- 54 **СОВЕТЫ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ**
Практические советы
- 56 **КОРОНАВИРУС НАУЧИТ НАС ЦЕНИТЬ МНОГОЕ!**
Мир, который разделился на «до» и «после»

САМОПОЗНАНИЕ

- 8 **СУДЬБА**
*Отрывок из книги «Говорят маги»
Дарио Саласа Соммэра*
- 20 **МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ СОБЫТИЙ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ НА КВАНТОВОМ УРОВНЕ**
Джо Диспенза о том, что все возможно
- 48 **КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ВЫСТОЯТЬ ПОД УДАРОМ СУДЬБЫ?**
Марина Смоленская

МЫСЛИ

- 28 **МЫСЛИТЕЛИ СОВРЕМЕННОСТИ О ПОСЛЕДСТВИЯХ КОРОНАВИРУСА ДЛЯ ЭКОНОМИКИ И ПОЛИТИКИ**
- 32 **ЗАВОДНОЙ ЧЕЛОВЕК**
Энтони Берджесс
- 42 **ЖИЗНЕННЫЕ ИСТОРИИ О ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ ПОБЕДИЛИ СУДЬБУ**
- 52 **ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ СУДЬБА – ФАТАЛЬНОСТЬ ИЛИ КОРИДОР ВЫБОРОВ**
Что есть судьба, и можно ли идти против нее
- 58 **ОСНОВНОЕ ПРОТИВОРЕЧИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ**
Лев Толстой

ИНТЕРВЬЮ

- 4 **ЖИЗНЬ САМА ВЫВЕДЕТ В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ**
Аркадий Новиков
- 14 **ИНТУИЦИЯ – ЭТО ГОЛОС БОГА**
Александр Збруев
- 48 **НИКАКОЕ НАСИЛИЕ НЕ ВЕДЕТ К РОСТУ**
Катерина Демина

25 **МНЕНИЯ**

19, 36 **АФОРИЗМЫ**

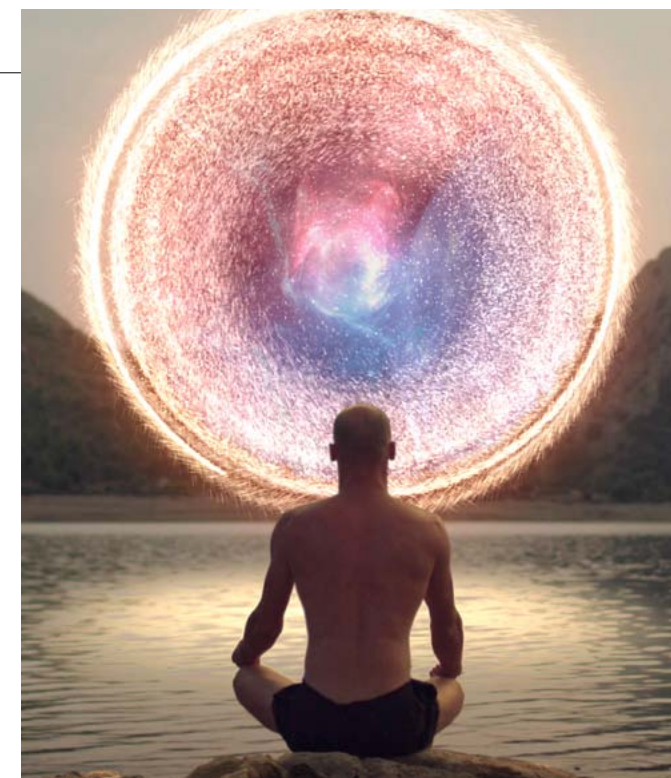
7 **ЦИТАТА НОМЕРА**

24, 34, 46, 57 **ПРИТЧИ**

60 **ПОЭЗИЯ**

62 **КНИГИ**

63 **ФИЛЬМЫ**



Аркадий Новиков

ЖИЗНЬ САМА ВЫВЕДЕТ В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ

САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ РОССИЙСКИЙ РЕСТОРАТОР АРКАДИЙ НОВИКОВ О «СЛУЧАЙНОСТЯХ» НА СВОЕМ ПУТИ И ФИЛОСОФИИ, КОТОРОЙ У НЕГО НЕТ.

Начнем? Вы вообще в предопределенность человеческой судьбы верите?

А.Н.: Наверное, нет. Скорее всего, нет.

Часто в автобиографиях и мемуарах разных успешных людей можно прочитать, что появлялись какие-то знаки, окружающие говорили, да и они сами думали, что не такие, как все. У Вас в молодости не было ощущения, что судьбой Вам предназначено что-то особенное?

А.Н.: Нет. Я, к сожалению, был такой же, как все, обычный. У меня были мечты, как у любого мальчика в Советском Союзе. Иметь машину, например. Такая возможность была у людей с очень хорошей работой и большой зарплатой, у спекулянтов или кооператоров. Моя небогатая семья себе такого позволить не могла. Я учился в обычной школе, работал поваренком, и ни на какие интересные перспективы не было и намеков. Иногда я задумываюсь, как случилось, что я стал тем, кем стал и, честно говоря, сам удивляюсь. На днях я видел программу, где показывали, как строят новую станцию метро, и вспомнил, что после школы хотел пойти работать в Метрострой. Мне хотелось получать большую зарплату. Говорили, что там строители и бурильщики много зарабатывают. Такая простая была идея, не быть кем-то, а чтоб денег побольше.

Значит, в судьбу Вы не верите и удивляетесь, как так вышло, но в Метрострой за желанной большой зарплатой вы все-таки не пошли, а стали поваром? Неувязочка получается...

А.Н.: Почему неувязочка? Давайте еще раз.

Уточню: все, что с вами произошло, – это случайность, по-Вашему?

А.Н.: Случайность.

А изначально было желание просто заработать?

А.Н.: Не совсем. Конечно, кто в детстве не мечтал стать миллионером или даже миллиардером?

Но у меня было желание устроиться на нормальную работу. Не чтобы стать богатым, а чтобы мне платили хорошую зарплату – и все.

Тогда можно ли сказать, что Ваша жизнь – цепь удачных случайностей, к которым Вы добавили вашу работоспособность и пришли к известным результатам?

А.Н.: Сто процентов. Плюс – мне нравится то, чем я занимаюсь. Я, кстати, довольно много думал об этом и пришел к выводу, что, если бы я выбрал другую профессию, я бы и там мог добиться многого. Главное, чтоб это были не бумажки какие-нибудь, ненавижу с ними возиться. Это вообще не мое.

Значит, Вы просто оказались, как говорят, в нужное время и в нужном месте?

А.Н.: Еще говорят, что без труда не выловишь и рыбку из пруда. Да, все это про меня.

Как Вы думаете, почему так много людей верят в то, что все на роду написано, сидят и ждут маньки небесной сложа руки.

А.Н.: Ну, это я не знаю. Сложно сказать. Наверное, многие не верят, что что-то можно изменить. Я бы и сам не поверил, если бы не мой собственный пример.



На какие принципы Вы опираетесь в целом? Кроме понимания, что работать надо много и постоянно. Может, какая-то философия или другие внутренние ориентиры?

А.Н.: Однозначно, у меня есть принципы, но они, знаете, вполне общечеловеческие: упорядоченность, обязательность, пунктуальность, уважение, например. Я стараюсь доводить начатое до конца, я люблю свое дело. Но никакой особой философии у меня нет, я не тот герой, который изменит представление читателя об успешных людях. Во мне нет ничего сверхъестественного. Я в детстве был очень обычным ребенком, да и учился так себе. Был совсем невысокого роста, один из последних в строю стоял и никогда не славился физической силой. Но после кулинарного техникума, не поступив в институт, пошел в армию. Это для меня была закалка и настоящая школа жизни. Я пришел туда деревянной веточкой, а вышел гвоздем. Было очень сложно, это была советская армия, но она мне многое дала.

Где Вы служили? В каких войсках?

А.Н.: Я сначала служил в авиационной части в Грузии, оттуда меня отправили в школу военно-

морского руководства под Дмитров. Там учился четыре месяца, это было достаточно сложно. Я был таким, прямо скажем, дохликом, но уже спустя полтора года мог на турнике делать любые упражнения: солнышки, подъемы, выходы с силой. На втором году поехал на чемпионат округа по троеборью. В общем, закалялся, как мог. Такой был переходный период для меня...

Можно даже сказать, поворотный?

А.Н.: Да, именно поворотный. Там я понял, что за себя надо стоять, бороться и просто так никто ничего тебе не даст. Потом был институт. Там ничего особенного не было. А вот потом уже была работа поваром, которая фактически стала для меня второй армией. Тоже закалила. Я очень старался, потому что хотел стать шефом. Это еще Советский Союз был. Ну, а потом все получилось как-то автоматом. Но вообще я пришел к тому, что у человека, и у мужчины в частности, должна быть цель. Тогда я стал ставить себе цели в денежном эквиваленте или приобретении чего-то, или в достижении творческих успехов и достигал их. Для меня это стало важной привычкой: ставить цель, достигать ее и тут же ставить новую.

Но вот лет десять или двенадцать назад я вдруг понял, что у меня все цели кончились, и очень испугался. Это происходило недолго, может, несколько минут или час, но мне было страшно от того, что я не понимаю, куда двигаться. Я, конечно, взял себя в руки потом, но испуг был сильный. В общем, я закалился в процессе. Мои сотрудники и партнеры, если будут читать это, скажут, что я достаточно авторитарный, жесткий. Я разный могу быть. Я не был таким в детстве, в школе и после, я был обычным парнем. Если бы мне сказали тогда, что у меня такой характер сформируется, я бы не поверил никогда.

То есть жизнь Вас таким сделала?

А.Н.: Да, сама жизнь, люди, профессия, цели, окружение мое. Все вместе. Именно это повлияло, а не какая-то жизненная философия. Знаете, один шеф-повар в советском ресторане мне как-то сказал: «Человек сам кузнец своего счастья». Я это запомнил на всю жизнь. Фраза кажется очень простой, совсем не заумной, но она стала важной для меня. То есть от того, как ты живешь, как относишься к миру, к себе, по большому счету зависит все.

Но ведь случаются обстоятельства, как, например, сейчас, когда от тебя мало что зависит, но при этом ответственность за десятки, сотни людей никто не отменяет. Когда невозможно ничего прогнозировать, а решения принимать нужно. Что Вы делаете в таких ситуациях?

А.Н.: У меня есть одно правило: если не знаешь, что делать, ничего не делай. Жизнь сама тебя выведет в нужном направлении. Надо, конечно стараться быть сильным и собранным. У разных людей происходит по-разному, некоторые вообще ничего не боятся, некоторые бегут, паникуют, истерят. У меня обычно сначала происходит такой короткий шок, потом я, как правило, овладеваю собой и начинаю решать проблему. Точно – не надо унывать, не надо сдаваться судьбе и обстоятельствам, как бы пафосно это не звучало. Нужно все равно пробовать, получать радость и удовольствие от того, что ты имеешь в данный момент.

Есть ли какие-то необычные занятия, помимо работы, в которых Вы черпаете силу?

А.Н.: Во-первых, я люблю готовить. Делаю это с удовольствием. Сейчас, правда, нечасто – много дел и не очень позитивных. Нужно решать про-

блемы, связанные с карантином, и я радуюсь, что у меня получается с кем-то о чем-то договориться и что-то сдвинуть в лучшую сторону. Мне кажется, настоящие сложности начнутся позже, но я все равно живу надеждой и думаю, что все закончится через какое-то время. Скоро все будет нормально, найдется лекарство от этого вируса, и люди смогут ходить в рестораны, в магазины и куда захотят.

Сейчас многие люди психуют или впадают в депрессию, например, потому что их уволили с работы, и их можно понять, конечно. А Вы много лет строили империю, которую одним махом сносит неконтролируемая волна. На такое ведь реально можно обидеться. Как говорят, «обидеться на судьбу»...

А.Н.: Я ни на кого не обижен. Внешне кажется, что все, чем я занимаюсь, состоит из удовольствия. Но в эту красивую оболочку вложено очень много нервов, труда, сил, пота и крови, так что для меня это просто очередная проблема. Все вернется в нормальное русло рано или поздно.

Если абстрагироваться от сиюминутных проблем, бизнеса и материальных вещей, как думаете, что мы все глобально поняли благодаря этой пандемии?

А.Н.: Я понимаю только одно... К сожалению, все планы, которые мы строим, все наши мечты могут разрушиться в одну секунду. Не смейся бога своими планами, как говорится. Какая-то маленькая козявка может нагадить всему миру. Еще полгода назад никто бы не поверил, что такое в принципе может случиться, посмеялись бы в лицо. Как в дурацком голливудском блокбастере. Как это возможно при такой развитой медицине?

Может, судьба наша такая?

А.Н.: Да нет. Это не судьба и даже не знак человечеству.

Случайность?

А.Н.: Я думаю, что да. Я не верю ни в какие знаки. Просто очередная преграда, фактически почти та же война, только с вирусом.

На данный момент у Вас какая цель?

А.Н.: Жить долго здоровым и счастливым – вот моя цель.

**КТО ПРОСИТ У
СУДЬБЫ ТОЛЬКО
НЕОБХОДИМОГО, ЧАСТО
ПОЛУЧАЕТ ОТ НЕЕ
ИЗЛИШНЕЕ.**

Пьер Буаст

Дарио Салас Соммэр

СУДЬБА

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА
«ГОВОРЯТ МАГИ».

С первого мгновения жизни, то есть с первого вдоха, в ребенке записываются космические вибрации, определяемые расположением планет. Каждая планета обладает своими электромагнитными характеристиками и в соответствии с положением в пространстве создает различные комбинации космических лучей, которые будут оказывать влияние на судьбу ребенка.

Кроме того, необходимо принять во внимание количество кармы (совокупность причин), хорошей или плохой, получаемой человеком от предыдущих воплощений, и которая неизбежно должна проявиться в виде следствий. Если карма очень тяжела, то человеку будет трудно добиться успеха в жизни, пока он ее полностью не искупит. С помощью оккультизма можно превратить несчастливую судьбу в счастливую, но это является предметом высшего учения, которое может быть открыто лишь вступившим на путь посвящения. Часто судьба — это единственная причина кажущихся несправедливостей и противоречий в жизни, поскольку она приговаривает к изгнанию людей, обладающих исключительными чувствительностью и интеллектом, в то время как другим, ведущим чисто животный образ жизни, дает полное материальное благополучие.

По Высшему закону Причины и Следствия одни дети рождаются слепыми, уродливыми, парализованными и слабоумными, другие умирают спустя несколько дней или месяцев после появления на свет, но в действительности несправедливости не существует. Каждый получает следствия тех действий, которые он привел в движение. Бог никого не наказывает. Это человек, нарушая законы Природы, наказывает и ограничивает себя.



С самого первого вдоха, первого кормления и первого поцелуя в ребенке записываются рефлекс и привычки как результат его различных переживаний. В первые годы жизни формируется основа будущего взрослого. Ребенок подобен чистой магнитной ленте, на которой последовательно записываются все его переживания. Каждое из этих переживаний — это еще один кирпичик в построение взрослого человека. Каждое положительное или отрицательное переживание определяет психику человека, придавая ей определенную форму. В зависимости от этой психологической формы человек достигнет успеха или потерпит неудачу. Неудача — не более чем ментальное состояние, результат барьеров, таких как комплексы и торможения. Первые переживания — это наиболее опасный период в жизни, потому что именно тогда складывается будущая судьба, иначе говоря, приводятся в движение те силы, которые в свое время приведут к определенным последствиям.

Нет ничего более опасного и решающего, чем первый сексуальный опыт, потому что этот момент определяет начало пробуждения сознания. Если

первый сексуальный опыт женщины связан с неприятными ощущениями, то ей будет трудно достичь счастья в любви, так как это событие оставит след в ее психике. Точно так же дальнейший путь мужчины зависит от качества его первого сексуального опыта.

Если психика человека содержит множество негативных факторов, то необходимо при помощи ментальной силы очистить мозг от всех этих отрицательных записей и заменить их положительными. Никто не может выйти за пределы собственного знания и опыта, то есть человек никогда не сможет реагировать или анализировать что-либо с точки зрения, не основанной на его собственном опыте и знании.

Однако тот, кто заботится о своем духовном развитии, может анализировать все с высшей позиции, поскольку его дух находится вне добра и зла, личности и «точек зрения». Дух — это сущность, жизнь, истина, мудрость и любовь.

Студент, изучающий оккультизм, может полностью заменить свои нежелательные психические записи на другие, которые соответствуют его личным устремлениям.

ЗНАМЕНИТОСТИ СО СЛОЖНОЙ СУДЬБОЙ, КОТОРЫЕ СМОГЛИ ВЫБИТЬСЯ В ЛЮДИ

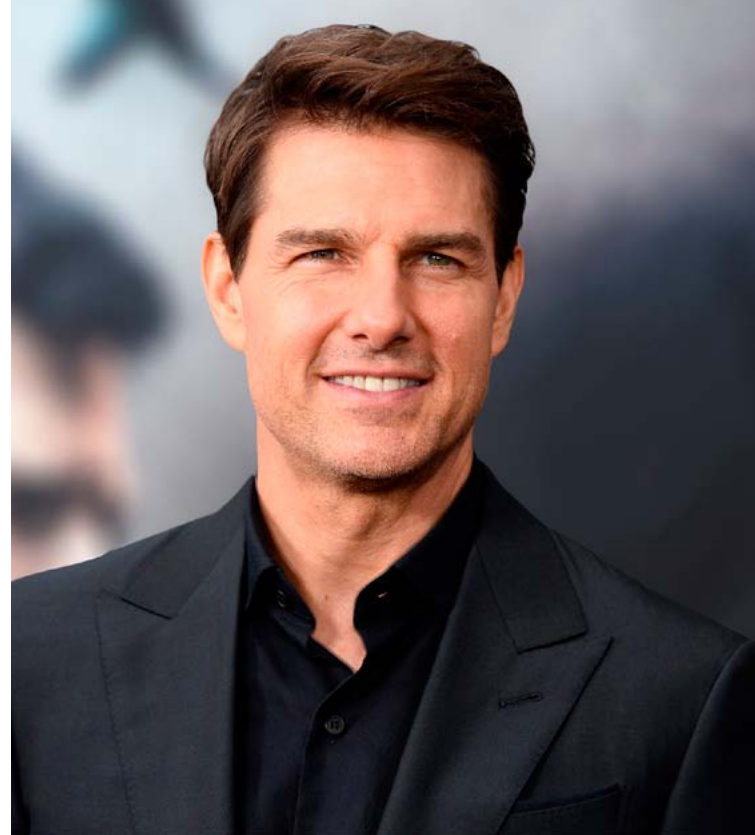
О ПРЕОДОЛЕНИИ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ МОЖНО РАЗГЛАГОЛЬСТВОВАТЬ БЕСКОНЕЧНО: ВЕДЬ ЭТО СОЛЬ САМОЙ ЖИЗНИ, А БЕЗ ПРОБЛЕМ И ЗАТРУДНЕНИЙ НЕМЫСЛИМО НИКАКОЕ САМОРАЗВИТИЕ. ОДНАКО НЕ БУДЕМ УГЛУБЛЯТЬСЯ В ФИЛОСОФИЮ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ЗДЕСЬ. ЗДЕСЬ — ВСЕГО ЛИШЬ РАССКАЗЫ О ЛЮДЯХ, КОТОРЫМ УДАЛОСЬ КАРДИНАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ.



Шарлиз Терон

Одна из самых красивых голливудских актрис не любит рассказывать о своем детстве. Несмотря на то, что росла она в очень комфортных условиях в довольно обеспеченной семье, ни в чем не нуждалась, да и вообще родители в ней души не чаяли, давали все, что необходимо для разностороннего развития, потрясений Шарлиз хватило в детстве. Дело в том, что отец девочки был алкоголиком и настоящим домашним тираном. Он часто уни-

жал и избивал мать. Когда Шарлиз было 15, отец пришел домой пьяный вместе со своим братом и грозился убить всех членов семьи. В итоге матери актрисы ничего не оставалось, как застрелить его в целях самообороны на глазах дочери. Суд признал ее невиновной, но травма у Шарлиз осталась надолго. Она упорно молчала об этом инциденте, рассказывая в интервью, что отец погиб в автокатастрофе. Кстати, когда Шарлиз все-таки нашла в себе силы признаться в трагедии, она отметила, что именно этот факт из ее биографии помогает натурально вживаться в роли жертв.



Том Круз

Трехкратный номинант премии «Оскар», один из самых ярких и талантливых актеров Голливуда тоже прошел через многое. Семья жила в бедности, родители часто сидели без работы. Маленькому Тому даже приходилось подрабатывать с восьми лет, чтобы как-то помочь прокормить еще трех сестер. Очень часто приходилось переезжать с места на место, менять школы, окружение, поэтому у Тома были большие проблемы с учебой, он не мог находить общий язык со сверстниками. Кроме того, отец был очень груб по отношению к детям: унижал, издевался, избивал их по любому поводу. Комплексов у Тома тоже было предостаточно: низкий рост, кривые зубы, проблемы с речью. С возрастом все было искоренено, но осадок об отце остался.



Ники Минаж

Известная рэп-певица с ужасом вспоминает о своем детстве. До пяти лет ей пришлось жить с бабушкой, пока родители обустроивались и искали работу. Затем Ники переехала к ним, но счастливым это время не назовешь. Отец страдал перепадами настроения, употреблял наркотики, много пил, закладывал мебель, технику и ценные вещи в ломбард, избивал мать... Ники ненавидела находиться дома, поэтому часто ночевала в машине, бродила по улицам или сидела в парке, где писала стихи. Однажды отец вообще поджег дом, чтобы избавиться от всей семьи, к счастью, никто не пострадал. В одном из интервью Ники призналась, что именно трудное детство помогло ей стать знаменитой, поскольку она научилась смотреть в глаза своим страхам и идти до конца.

Эминем

Уважаемый в музыкальных кругах рэп-исполнитель, композитор и продюсер рос в неблагополучной неполной семье. Отец бросил мать Маршалла (настоящее имя певца), когда мальчику было всего полгода. Больше он не объявлялся, оставив семью на произвол судьбы. Из-за этой трагедии мать Эминема начала увлекаться запрещенными препаратами, вела разгульный образ жизни, периодически переезжала с места на место в поисках лучшей жизни. В итоге осела в Детройте, где плотность афроамериканского населения по отношению к белым была просто огромной. Из-за этого Эминем часто подвергался унижениям, издевательствам и избиениям в школе. Однажды



бедного парня избили до такой степени, что он целых 10 дней пролежал в коме... Но это не сломило Эминема, сделало его еще сильнее, благодаря чему он стал богатым и знаменитым назло своим обидчикам.

Кристина Агилера

Американская певица и обладательница многочисленных премий «Грэмми» подвергалась издевательствам со стороны отца, отставного сержанта армии. Он был грубым, деспотичным, жестоким, авторитарным, часто подавлял и унижал жену, бил детей и пил. В итоге мать не выдержала, подала на развод, забрала детей и переехала к своим родителям в Пенсильванию. Кристина призналась, что довольно долго ей снились кошмары об отце, она никак не могла забыть, как он обращался с ней, с ее сестрой и матерью. Свой гнев, страх, боль и разочарование она направила в музыку, став мировой любимицей. Прошло уже много лет, но обиду Кристина забыть не может, и даже когда отец молил ее о прощении, принять его певица не смогла обратно в свою жизнь.

Деми Мур

Это сейчас Деми — женщина, о которой мечтают многие мужчины, но детство ее не отличалось спокойствием. Она родилась в семье алкоголиков, при этом отец бросил ее мать до появления девочки на свет. Вскоре он попал в тюрьму, а мама актрисы вышла замуж за рекламного агента, который обожал алкоголь, был заядлым картежником и водил в дом всякий сброд. Дебоши, пьяные драки, домашние скандалы и разборки — не было

и дня, чтобы Деми жила в спокойствии, поэтому часто сбегала из дома, чтобы какое-то время не видеть всей драмы. При этом не только отчим отличался неприемлемым поведением, мать актрисы тоже куролесила — часто ездила пьяной за рулем, за что попадала в полицейский участок. В итоге Деми в 16 лет бросила школу, а через год вообще вышла замуж за рок-музыканта, который был на 12 лет старше ее. Целью замужества было избавиться от опеки матери и уйти из дома.



Наталья Водянова

Российская супермодель, филантроп и жена французского бизнесмена провела детство в Нижнем Новгороде, в маленькой однокомнатной квартире, где жила вместе с матерью и двумя сестрами (одна из которых страдала тяжелой формой ДЦП и аутизма). Денег катастрофически не хватало (иногда не было даже еды в холодильнике, а о новой одежде Наталья и ее сестры даже мечтать не могли), мать работала днями напролет, чтобы более-менее обеспечить детям нормальную жизнь. Наталье приходилось подрабатывать на рынке, поэтому она часто прогуливала учебу. Волей случая в 16 лет Наталья поступила в школу моделей, где ее заметили и предложили множество выгодных контрактов. С этого времени девочка упорно работала, чтобы помочь маме и сестрам.

НАЧАЛО

**ДАЖЕ
ЕСЛИ
ВЕРИТЬ,
ЧТО СУДЬБА
СУЩЕСТВУЕТ,
ВЫБОР
ВСЕГДА ЕСТЬ.
И ИМЕННО
ВЫБОР ВО
МНОГОМ
ОПРЕДЕЛЯЕТ
НАШ ПУТЬ.**

Александр Збруев

ИНТУИЦИЯ – ЭТО ГОЛОС БОГА

НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОССИИ, ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ АКТЕРОВ
ОТЕЧЕСТВЕННОГО ТЕАТРА И КИНО АЛЕКСАНДР ЗБРУЕВ О ТОМ, ИЗ ЧЕГО СЛАДЫВАЕТСЯ
ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ И КАК ПЕРЕЛОМИТЬ СУДЬБУ.

Александр Викторович, человек – хозяин своей жизни, или все-таки нас кто-то «ведет»? Вы верующий человек?

А.З.: Человек не может решать свою судьбу так, как ему хотелось бы, тем более находясь в обществе – я это прочувствовал за свою жизнь. Некоторым людям только кажется, что они делают свою судьбу. Я верующий человек. Я чувствую, что моя интуиция – это и есть в какой-то степени голос Бога внутри меня, и я к нему прислушиваюсь.

В поступках Вы интуицией или логикой руководствуетесь?

А.З.: Все зависит от обстоятельств. Иногда я действую логически, иногда обстоятельства меня «ведут». При этом я делал и делаю массу ошибок. Иногда интуиция обманывает. И если меня интуиция подводит, то, как правило, это приводит к разочарованию и трансу. Но все же я понимаю: возможно, просто Богу не хотелось, чтобы я совершал то или иное действие, и Он меня от чего-то отвел.

Ждете ли Вы вдохновения, чтобы приступить к каким-то важным делам?

А.З.: Я никогда не жду вдохновения. Меня может вдохновлять та жизнь, которую мне предлагают, как артисту. И меня эта работа либо заводит – и я получаю кайф, либо нет. А если мне приходится делать работу, не приносящую удовлетворения, такую, от которой в силу обстоятельств или в силу театрального закона я уклониться не могу, то я стараюсь получать от нее как можно меньше раздражения. В жизни ведь, тем более актерской,

творческой, не всегда есть возможность выбирать – а я в профессии уже 57 лет. В любой работе я стараюсь найти то, что может меня увлечь, чтобы мое «я» в чем-то совпало с тем образом, который мне предлагается. В каждом человеке есть абсолютно все, но мы порой об этих своих качествах и чертах не знаем и даже не задумываемся. Зачастую рассматриваем свою человеческую природу очень поверхностно, чисто визуально, не заглядывая внутрь, в глубь себя. А глубину человеческую постичь практически невозможно, человек – это тайна. И понимание самого себя тоже может быть ошибочным. Даже если человеку кажется, что он себя знает – это очень часто совсем не так. То же – и с обстоятельствами. Видимая сторона вещей может не соответствовать сути или меняться в зависимости от ракурса... Однажды мой товарищ – режиссер фильма «Чистые пруды» Алексей Сахаров – в нашей с ним беседе о бытии рассказал вот какую историю: «Мы хоронили своего друга. И мое плечо тоже было подставлено под гроб, когда мы его провожали в последний путь. И кто-то из нас или неуклюже споткнулся, или сказал какое-то смешное слово, но вдруг неожиданно для самих себя мы все стали дружно хохотать...» Я эту историю запомнил, потому что это очень кинематографичная сцена – эпизод для сценария. И вот о чем я подумал: эта вспышка смеха относилась лишь к одному конкретному слову или чьей-то оплошности, но это не меняло отношения друзей покойного к ситуации в целом, к тем грустным обстоятельствам, в которых они находились. А ведь сзади в траурной процессии шли люди, которые не знали и не понимали в чем дело и, конеч-



но, могли принять их смех за неуважение к этому скорбному моменту. Но в жизни, если присмотреться, такие случаи бывают часто. И я иногда на репетиции или на каких-то светских мероприятиях вдруг ловлю себя на ощущении: происходящее – это совсем не то, чем кажется в данный момент. Мы оказываемся в ситуации, за которой существует еще что-то другое...

Актёр в любых обстоятельствах, даже трагических, наблюдает за происходящим вокруг него,

за реакцией людей на то или иное явление. И это остается в актерском подсознании и, когда приготавливается в какой-то конкретной работе, «всплывает в памяти» – извлекается из подсознания. Любой артист, работающий над ролью, пользуется тем, что изведано уже много раз, тем, что виделось и отпечаталось в сознании каким-то трафаретом. Например, Чехова ставят бесконечное число раз. И каждому новому режиссеру, берущемуся за классику, кажется, что он-то поставит



это совершенно по-новому. А это вовсе не так, это лишь его интерпретация того трафарета, который уже есть в его памяти. И мало кто понимает, что он неосознанно находится в плену стереотипов, складывающихся на основе собственного или чужого опыта.

Вы уже много лет играете Леонида Гаева в спектакле Марка Захарова «Вишневый сад». На Ваш взгляд, герои этой пьесы сами разрушают свою жизнь? Или это их судьба? Судьба России, и они не могут сопротивляться времени?

А.З.: Сегодня из каждого чайника говорят про коронавирус... Тысячи людей умирают, а как этому противостоять, никто не знает. Никто! И когда кто-то из твоих знакомых попадает в эту жуткую историю, ты понимаешь, что она безвыходная. Потому что все попытки близких людей спасти заболевшего человека, даже рискуя собой, безуспешны. Та форма жизни, в которой мы пребываем сегодня, еще не властна над этим. Мы можем стараться лишь облегчить ситуацию. Мы не знаем даже, что такое коронавирус на самом деле, когда это закончится и вообще закончится ли? И становится страшно... Многое зависит сейчас лишь от нашего содержания – от соблюдения правил безопасности. Это то, что мы можем сделать, что-



бы спасти себя и своих близких. Поэтому мне кажется, что и герои «Вишневого сада» тоже находятся в подвешенном состоянии. Они не могут сами себе ничем помочь. Они не находят способа, а его и в принципе нет, как спасти свои родовые земли, дом, сад. А вот режиссер Захаров нашел страшный выход: в финале спектакля он просто разрушил этот старый дом и этот «старый» мир. Конечно, герои пьесы тоже виноваты. Они не берегли то, что им было даровано судьбой по рождению. И пришло новое время, и нашлись новые способы лечения «старых болезней». Так и к сегодняшнему состоянию привели тысячелетние издевательства человека над природой. И где-то наверху это надоело, возмущение сил небесных достигло такой степени, что сегодня весь мир вздрогнул, и, куда летит планета, никто не знает. Это новая форма. Но, возможно, в результате этой трансформации где-то вдалеке мелькнет некий свет, который можно будет использовать для выхода из сегодняшней ситуации, сегодняшнего кризиса.

Талант – это Дар Божий? А успех – это результат труда или воля случая?

А.З.: Успех от очень многого зависит. Каждый режиссер подсознательно надеется на успех. Даже те, которые говорят, что не рассчитывают на понимание публики. В театре публику надо заставить встать на твою позицию. Потому что есть театр на сцене, а есть «театр» в голове каждого зрителя, и всякий человек в зале смотрит свой спектакль. И успех режиссера в том, чтобы зритель «встал на твои рельсы». А зритель очень изменился сегодня, и акценты его внимания сместились...

А как отличить талант от гения?

А.З.: Это очень сложный вопрос... Талант – это очень высоко, а гений – что-то недостижимое. Гения в себе не воспитаешь. Гений – это Божий Дар. Чайковский, другие великие композиторы – они гениальны! В них сидит эта музыка – это их видение мира. Вообще, самое сильное искусство, на мой взгляд, – музыка, прекраснейшая классическая музыка, а не театр, и даже не литература.

Какое качество Вам помогло уйти от той среды, в которой Вы росли? Вас же в какой-то степени воспитывала улица, а в школе Вы учились крайне плохо. Как Вы себя вытягивали из этого? Или разрыв с прошлым прошел органично, после того как Вы поступили в театральное училище?

А.З.: Я очень любил свой Арбат, всю ту шпану, с которой общался, включая очень серьезных людей, у которых были настоящие «отсидки». Но что парадоксально, одновременно с этим я очень полюбил театр. Мама (Татьяна Александровна Федорова-Збруева имела актерское образование, но не работала по профессии – прим. ред.) в свое время сделала «инъекцию театра» моему старшему брату – и он стал артистом (Евгений Федоров скончался 30 апреля 2020 года в возрасте 96 лет; до конца жизни выходил на сцену в спектаклях Театра Вахтангова, где прослужил 75 лет – прим. ред.). Наш дом находился через дом от Театра Вахтангова, и меня с малых лет мама тоже водила в театр. А когда я подрос, стал самостоятельно ходить по всем театрам Москвы. При этом дрался, как и все мои товарищи, гонял с ними мяч, разговаривал на блатном матерном языке, ходил в сапогах-«прохорях», кепке и белом шарфике по блатной моде тех лет. А мама была очень интеллигентной, имела совсем другой круг общения. Дружила, например, с вдовой Евгения Вахтангова, по протекции которой меня и приняли в Щукинское училище.

Я, конечно, в то время был полным дураком. Не был я дураком лишь в том, что мог изобразить любого предложенного персонажа, и в том, что внимательно наблюдал за своими старшими товарищами по институту и учился у них. Весь первый курс я не порывал и со своими друзьями юности. Некоторых из них я даже приглашал в театр, доставал им контрамарки через своего брата. Но постепенно учеба меня полностью увлекла и заняла все свободное время. Так мои интересы, образ жизни, а со временем и среда, полностью

поменялись. И, как ни странно, этот переход прошел безболезненно.

Как думаете, театр «Ленком», в котором Вы служите без малого 60 лет, был предназначен Вам судьбой? Или это лишь один из вариантов творческой судьбы?

А.З.: Это один из вариантов... В то время, когда я заканчивал училище, мне казалось, что по своей фактуре я подхожу для театра имени Ленинского комсомола. Его эстетика была мне близка, а Театр Вахтангова с его артистами казался недостижимой высотой. Но можно сказать, что и в театр я попал по благу. Директором «Ленкома» был практически наш родственник. Но я честно показывался худсовету наравне с другими кандидатами и был принят. Я был обаятельным и к тому времени уже узнаваемым парнем, потому что снялся в имевшей большой успех картине «Мой младший брат» по Василию Аксенову – так что помимо блага у меня были и собственные шансы попасть в труппу театра.

Зная Вашу биографию, можно сказать, что у Вас трудная судьба. Согласны ли Вы с этим?

А.З.: Для меня существует понятие «везунчик» – это когда у человека все задуманное сбывается. Еще есть поговорка: «Деньги к деньгам». Таких людей я тоже знаю и причисляю к этим же «везунчикам». У меня же никогда такого в судьбе не было. Разве что я поступил по благу в Щукинское училище и имел от природы и родителей обаятельную наружность, которая помогла в кино. С высоты моих лет я это понимаю. Вообще я очень многое переосмысливаю сегодня. Многие события теперь видятся мне по-другому, и отношение к ним меняется, как и ко многим людям и их поступкам. И если говорить всю правду до конца, то очень многих можно обидеть. Именно поэтому я отказался от книги воспоминаний.

То есть на стандартный вопрос: «Если бы была возможность начать все сначала, изменили бы Вы что-то в своей жизни?» – Вы бы ответили...

А.З.: Да, хотелось бы многое поменять в своей жизни. Я очень многое не так делал. А многое из того, что сделано хорошо, не было самоцелью. В тот момент все могло получаться и казаться верным путем или выбором, но оказалось – это было не навсегда.

Есть ли у Вас какой-то особый подход к принятию



сложных решений?

А.З.: Я не борец и чаще всего принимаю в жизни то, что мне предлагается. Я не вступаю ни в какие коллективы: ни ради получения благ, ни ради развития карьеры. Я никогда не был пионером, комсомольцем, не состоял в партии. По характеру и мироощущению я никогда не отмечаю ни свои юбилеи, даже творческие, ни свои дни рождения. Я сам никогда не добиваюсь того, чего бы мне хотелось. Я жду: либо придет само, либо нет. Брал лишь то, что мне предлагала судьба, и никакие двери «с ноги» не открывал. Так что тактики у меня нет. Но если я знаю, что должен что-то сделать, то делаю это решительно – не жду вдохновения.

Что Вы думаете о дружбе? Есть ли такие люди, с кем бы Вы могли глубоко доверительно общаться?

А.З.: Я не знаю, есть ли она вообще – дружба? О ней много говорят, много пишут, много демонстрируют. Но я ее не знаю. Дружба была лишь в детстве и юности с моими арбатскими товарищами. У меня остался лишь один друг тех лет – Алик Турков (Турок – как мы его тогда звали). Мы долгие годы не общались и не виделись, а потом он сам меня нашел. И теперь мы общаемся, созваниваемся, вспоминаем прошлое. У нас очень похожи судьбы, его отец в свое время тоже был арестован... (Отца Александра Збруева Виктора Алексеевича Збруева, заместителя наркома связи СССР, арестовали и расстреляли в конце тридца-

тых годов – прим. ред.) Но это, конечно, не то глубокое духовное общение, о котором вы спрашиваете. Тех людей, с кем оно было, уже не осталось. И я сожалею о том, что таких людей сейчас в моей жизни нет.

Любовь – это... Божий Дар? Страсть? Смысл жизни?

А.З.: Любовь – это все вместе. Это и страшно, и прекрасно; и красиво, и уродливо... Страсть она всегда существует, но она всегда заканчивается, как и любовь. Любовь не бывает вечной, и если такое случается, то это какие-то исключительные случаи, которые у всех на устах. Любовь – зачастую это «треугольник». И эти «треугольники» в основном и встречаются в жизни, они хорошо описаны в литературе. В биографиях многих великих людей это было – и в этом «треугольнике страстей» они и черпали вдохновение. Я влюблялся очень часто. Но на смену любви всегда приходят другие чувства... И ваши отношения, как и объект твоей влюбленности, со временем окрашиваются совсем в другой цвет. Кого-то в жизни предавал я, кто-то – меня. Но я не верю, что мужчины могут быть однолюбам. Есть еще любовь к ближнему, сострадание. И это более постоянное понятие и чувство, как мне кажется. И чтобы люди были счастливыми, нам надо просто любить друг друга.

Беседовал Павел Соседов



Мигель де Сервантес

Колесо судьбы вертится быстрее, чем крылья мельницы, и те, кто еще вчера был наверху, сегодня повержены в прах.



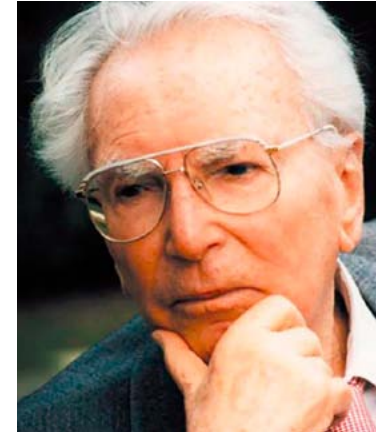
Джоди Фостер

Судьба – очень удобное слово для тех, кто никогда не принимает решений.



Пьер Буаст

Судьба одинаково поражает и сильных и слабых, но дуб падает с шумом и треском, а былинка – тихо.



Виктор Франкл

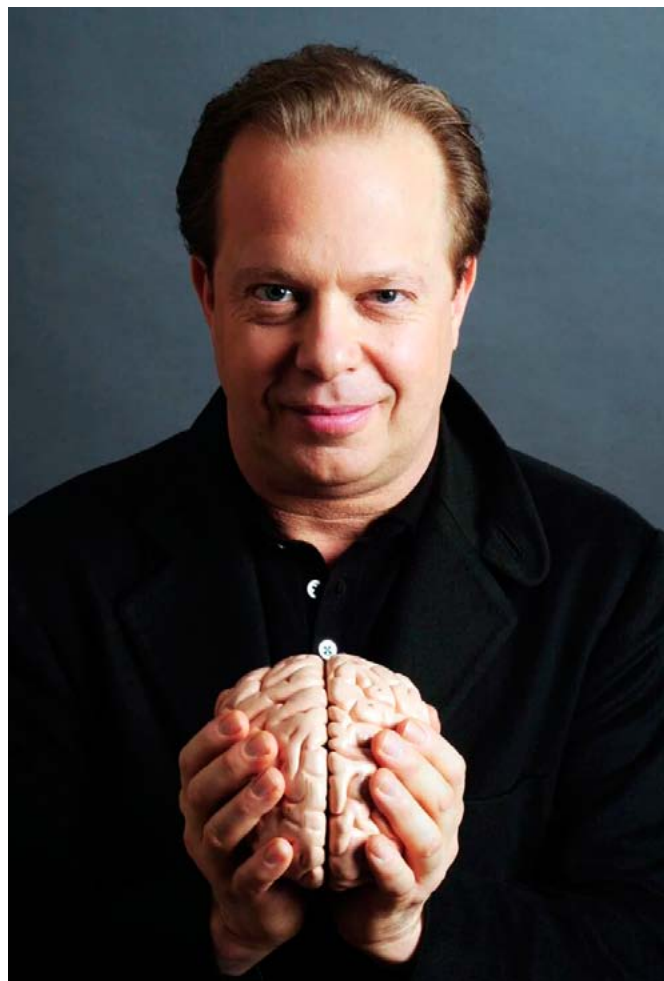
Иногда от человека требуется просто принять свою судьбу, нести свой крест.

АФОРИЗМЫ

Джо Диспенза

МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ СОБЫТИЙ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ НА КВАНТОВОМ УРОВНЕ

ДОКТОР ДЖО ДИСПЕНЗА СТАЛ ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ, КТО НАЧАЛ ИССЛЕДОВАТЬ ВЛИЯНИЕ СОЗНАНИЯ НА РЕАЛЬНОСТЬ С НАУЧНОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ. ЕГО ТЕОРИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ МАТЕРИЕЙ И СОЗНАНИЕМ ПРИНЕСЛА ЕМУ МИРОВУЮ ИЗВЕСТНОСТЬ ПОСЛЕ ВЫХОДА ДОКУМЕНТАЛЬНОГО ФИЛЬМА «МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ДЕЛАЕТ СИГНАЛ».



Ключевое открытие, сделанное Джо Диспензой, заключается в том, что мозг не отличает физические переживания от душевных. Грубо говоря, клетки «серого вещества» абсолютно не отличаются реальное, т.е. материальное, от воображаемого, т.е. от мыслей!

Мало кто знает, что исследования доктора в области сознания и нейрофизиологии начались с трагического опыта. После того, как Джо Диспенза был сбит машиной, врачи предложили ему скрепить поврежденные позвонки с помощью импланта, который впоследствии мог привести к пожизненным болям. Только так, по мнению врачей, он смог бы снова ходить. Но Диспенза решил бросить вывоз традиционной медицине и восстановить свое здоровье с помощью силы мысли. Всего через 9 месяцев терапии Диспенза снова мог ходить. Это и послужило толчком к исследованию возможностей сознания. Первым шагом на этом пути стало общение с людьми, пережившими опыт «спонтанной ремиссии». Это спонтанное и невозможное, с точки зрения врачей, исцеление человека от тяжелого заболевания без применения традиционного лечения. В ходе опроса Диспенза выяснил, что все люди, прошедшие через подобный опыт, были убеждены в том, что мысль первична по отношению к материи и может исцелять любые заболевания.

Нейронные сети

Теория доктора Диспензы утверждает, что каждый раз, переживая какой-либо опыт, мы «активируем» огромное количество нейронов в нашем мозге, которые в свою очередь влияют на наше физическое состояние. Именно феноменальная сила сознания, благодаря способности к концентрации, создает так называемые синаптические связи – связи между нейронами. Повторяющиеся переживания (ситуации, мысли, чувства) создают устойчивые нейронные связи, называемые нейронными сетями. Каждая сеть является, по сути, определенным воспоминанием, на основе которого наше тело в будущем реагирует на похожие объекты и ситуации.

Согласно Диспензе, все наше прошлое «записано» в нейросетях мозга, которые формируют то, как мы воспринимаем и ощущаем мир в целом и его конкретные объекты в частности. Таким образом, нам лишь кажется, что наши реакции спонтанны. На самом деле, большинство из них запрограммировано устойчивыми нейронными связями. Каждый объект (стимул) активирует ту или иную нейронную сеть, которая в свою очередь вызывает набор определенных химических реакций в организме.

Эти химические реакции заставляют нас действовать или чувствовать себя определенным образом – бежать или застыть на месте, радоваться или огорчаться, возбуждаться или впадать в апатию и т.д. Все наши эмоциональные реакции – не более чем результат химических процессов, обусловленных сложившимися нейросетями, и основываются они на прошлом опыте. Другими словами, в 99% случаев мы воспринимаем реальность не такой, какая она есть, а интерпретируем ее на основе готовых образов из прошлого.

Основное правило нейрофизиологии звучит так: нервы, которые используются вместе, соединяются. Это значит, что нейросети образуются в результате повторения и закрепления опыта. Если же опыт долгое время не воспроизводится, то нейросети распадаются. Таким образом, привычка образуется в результате регулярного «нажатия» кнопки одной и той же нейросети. Так формируются автоматические реакции и условные рефлексы – вы еще не успели подумать и осознать, что происходит, а ваше тело уже реагирует определенным образом.

Сила внимания

Только вдумайтесь: наш характер, наши привычки, наша личность являются всего лишь набором устойчивых нейросетей, которые мы в любой момент можем ослабить или укрепить благодаря осознанному восприятию действительности! Концентрируя внимание осознанно и выборочно на том, чего мы хотим достичь, мы создаем новые нейронные сети.

Раньше ученые считали, что мозг является статичным, но исследования нейрофизиологов показывают, что абсолютно каждый малейший опыт производит в нем тысячи и миллионы нейронных изменений, которые отражаются на организме в целом. В своей книге «Эволюция нашего мозга, наука изменять наше сознание» Джо Диспенза задает логичный вопрос: если мы будем с помощью нашего мышления вызывать в организме определенные негативные состояния, то не станет ли в итоге это аномальное состояние нормой? Диспенза провел специальный эксперимент для подтверждения возможностей нашего сознания.

Люди из одной группы в течение часа ежедневно нажимали на пружинистый механизм одним и тем же пальцем. Люди из другой группы должны были только представлять, что нажимают. В результате пальцы людей из первой группы окрепли на 30%, а из второй – на 22%. Такое влияние чисто мысленной практики на физические параметры – результат работы нейронных сетей. Так Джо Диспенза доказал, что для мозга и нейронов нет никакой разницы между реальным и мысленным опытом. А значит, если мы уделяем внимание негативным мыслям, наш мозг воспринимает их как реальность и вызывает соответствующие изменения в теле. Например, болезнь, страх, депрессию, всплеск агрессии и т.д.

Откуда грабли?

Еще один вывод из исследований Диспензы касается наших эмоций. Устойчивые нейронные сети формируют неосознанные паттерны эмоционального поведения, т.е. склонность к тем или иным формам эмоционального реагирования. В свою очередь, это ведет к повторяющемуся опыту в жизни. Мы наступаем на одни и те же грабли только потому, что не осознаем причины их появления! А причина проста – каждая эмоция «ощущается» вследствие выброса в тело опреде-

ленного набора химических веществ, и наш организм просто становится в некотором роде «зависим» от этих химических сочетаний. Осознав эту зависимость именно как физиологическую зависимость от химических веществ, мы можем от нее избавиться.

Необходим только сознательный подход.

Сегодня посмотрела лекцию Джо Диспенза «Сломай привычку быть собой» и подумалось: «Таким ученым золотые памятники надо ставить...» Биохимик, нейрофизиолог, нейропсихолог, хиропрактик, отец троих детей (двое из которых по инициативе Диспензы родились под водой, хотя 23 года назад в США этот способ считался полным сумасшествием) и очень обаятельный в общении человек. Лекции читает с таким искрометным юмором, о нейрофизиологии говорит настолько простым и понятным языком — настоящий энтузиаст от науки, просвещающий обычных людей, щедро делясь своим 20-летним научным опытом. В своих объяснениях он активно использует последние достижения квантовой физики и говорит об уже наступившем времени, когда людям сейчас мало просто узнать о чем-то, но теперь они обязаны применять свои знания на практике:

«Зачем ждать какого-то особого момента или начала нового года для того, чтобы начать кардинально менять свое мышление и жизнь к лучшему? Просто начинайте это делать прямо сейчас: перестаньте проявлять часто повторяющиеся ежедневные негативные моменты поведения, от которых хотите избавиться, например, скажите себе утром: "Сегодня я проживу день, никого не осуждая" или "Сегодня я не буду ныть и жаловаться на все подряд" или "Не буду сегодня раздражаться"....

Старайтесь делать что-то в другом порядке, например, если сначала умывались, а потом чистили зубы, сделайте наоборот. Или возьмите и простите кого-нибудь. Просто так. Ломайте привычные конструкции!!! И вы почувствуете необычные и очень приятные ощущения, вам понравится, уж не говоря о тех глобальных процессах в своем теле и сознании, которые вы этим запустите! Начните привыкать размышлять о себе и беседовать с собой, как с лучшим другом.

Изменение мышления приводит к глубоким изменениям и в физическом теле. Если человек

взял и задумался, беспристрастно посмотрев на себя со стороны:

«Кто я?

Почему мне плохо?

Почему я живу так, как не хочу?

Что мне нужно в себе изменить?

Что именно мне мешает?

От чего я хочу избавиться?»

и т.д. и почувствовал острое желание не реагировать, как прежде, или не делать чего-то, как прежде, — это значит, что он прошел через процесс «осознания». Это внутренняя эволюция. В этот момент он совершил скачок. Соответственно личность начинает меняться, а новой личности нужно новое тело. Так происходят спонтанные исцеления: с новым сознанием болезнь больше не может оставаться в теле, так как меняется вся биохимия организма (мы меняем мысли, а от этого меняется набор химических элементов, участвующих в процессах, наша внутренняя среда становится токсичной для болезни), и человек выздоравливает.

Зависимое поведение (т.е. аддикцию к чему угодно: от видеоигр до раздражительности) можно определить очень легко: это то, что вам трудно остановить, когда вы хотите.

Если не можете отлипнуть от компьютера и проверяете свою страницу в соцсети каждые 5 минут, или понимаете, например, что раздражительность мешает вашим отношениям, но не можете перестать раздражаться, — знайте, что у вас зависимость не только на ментальном уровне, но и на биохимическом (ваше тело требует вброса гормонов, отвечающих за данное состояние).

Научно доказано, что действие химических элементов длится период от 30 секунд до 2 минут, и если вы продолжаете испытывать то или иное состояние дольше, знайте, что все остальное время вы искусственно поддерживаете его в себе, мыслями провоцируя цикличное возбуждение нейросети и повторный выброс нежелательных гормонов, вызывающих негативные эмоции, т.е. вы сами поддерживаете в себе это состояние!

По большому счету, вы добровольно выбираете свое самочувствие. Лучший совет для таких ситуаций — научитесь переключать свое внимание на что-то другое: природа, спорт, просмотр комедии, да что угодно, способное отвлечь и переключить вас. Резкая перефокусировка внимания позволит ослабить и «потушить» действие гормонов, от-



вечающих на негативное состояние. Эта способность называется нейропластичностью.

И чем лучше вы разовьете в себе это качество, тем легче вам будет управлять своими реакциями, что, по цепочке, приведет к огромному множеству изменений в вашем восприятии внешнего мира и внутреннему состоянию. Данный процесс и называется эволюцией.

Потому что новые мысли приводят к новому выбору, новый выбор ведет к новому поведению, новое поведение ведет к новому опыту, новый опыт ведет к новым эмоциям, которые, вместе с новой информацией из окружающего мира, начинают менять ваши гены эпигенетически (т.е. вторично). А потом эти новые эмоции, в свою очередь, начинают вызывать новые мысли, и так вы развиваете самоуважение, уверенность в себе и т.д. Именно таким образом мы можем усовершенствовать себя и, соответственно, свою жизнь.

Депрессия — тоже яркий пример зависимости. Любое состояние зависимости говорит о биохимическом дисбалансе в теле, а также о дисбалансе в работе связи «сознание-тело».

Самая большая ошибка людей в том, что они ассоциируют свои эмоции и линии поведения со своей личностью: мы так и говорим «Я нервный», «Я слабовольный», «Я больной», «Я несчастный» и т.д. Они считают, что проявление определенных эмоций идентифицирует их личность, поэтому постоянно подсознательно стремятся повторять схему реагирования или состояние (например,

физическую болезнь или депрессию), как бы подтверждая себе каждый раз, кто они такие. Даже если сами очень страдают при этом! Огромное заблуждение. Любое нежелательное состояние можно при желании убрать, а возможности каждого человека ограничены только его фантазией. И когда хотите изменений в жизни, представьте четко, чего именно вы желаете, но не разрабатывайте в уме «жесткий план» того, КАК ИМЕННО это произойдет, для возможности «выбора» самого лучшего для вас варианта, который может оказаться совершенно неожиданным.

Достаточно внутренне расслабиться и попытаться порадоваться от души тому, что еще не произошло, но обязательно произойдет. Знаете почему? Потому что на квантовом уровне реальности это уже произошло, при условии, что вы четко представили и от души порадовались. Именно с квантового уровня начинается зарождение материализации событий.

Так начните действовать сначала там. Люди привыкли радоваться только тому, что «можно потрогать», что уже реализовалось. Но мы не привыкли доверять самим себе и своим способностям к СОТВОРЕНИЮ реальности, хотя занимаемся этим каждый день и, в основном, на негативной волне. Достаточно вспомнить, как часто реализуются наши опасения, хотя эти события ведь тоже сформированы нами, только без контроля... А вот когда вы выработаете в себе способность к контролю над мышлением и эмоциями, начнут происходить настоящие чудеса.

Поверьте, я могу привести тысячи прекрасных и воодушевляющих примеров. Знаете, когда кто-то улыбается и говорит, что что-то произойдет, а его спрашивают: «Откуда ты знаешь?», а он спокойно отвечает: «Просто знаю...». Это яркий пример контролируемой реализации событий... Уверен, что абсолютно каждый хоть раз испытывал это особое состояние».

Вот так просто о сложном рассказывает Джо Диспенза. И еще Диспенза советует: никогда не переставайте учиться. Лучше всего информация усваивается, когда человек удивлен. Старайтесь каждый день узнавать что-то новое — это развивает и тренирует ваш мозг, создавая новые нейронные связи, что в свою очередь, будет менять и развивать вашу способность к осознанному мышлению, которое поможет вам смоделировать вашу собственную счастливую и полноценную реальность.

Завтра сделаю

Жил на свете плотник, мастер он был неплохой, только любил все дела на завтра откладывать. Как только к нему обращались с просьбой, он отвечал: «Хорошо, завтра сделаю!» В молодости говорили плотнику: «Женись, мол, да женись», а он отвечал: «Хорошо, завтра женюсь!» Так и молодость прошла. А дел всегда много: то одно, то другое, так и отвечал всегда: «Хорошо, завтра, завтра сделаю!» Что успевал сделать, что не успевал, особо не огорчался, так жизнь и шла себе потихоньку. Как-то утром попросили его люди заказ исполнить. Наш плотник по привычке ответил: «Хорошо, завтра сделаю!» А ему люди говорят: «Да когда же завтра? Тебе-то сколько уже лет? А вдруг помрешь и не сделаешь?» «И то верно! – поразился плотник. – Действительно, сколько мне сейчас лет?» Посчитал-посчитал, и на стул присел: плохо стало. «Вот это да! – сказал он себе. – А мне и правда уже шестьдесят лет стукнуло! Когда же это вся жизнь прошла?» Сказал старый монах: «В духовной жизни НЕТ Завтра, спасай душу Сейчас».



**Галина
Сидорова**
39 лет,
домохозяйка

Я считаю самоизоляцию в период пандемии COVID-19 – серьезным психологическим испытанием.

Был такой эксперимент по имитации полета на Марс. Несколько добровольцев находились в замкнутом комплексе более 500 суток. Изоляция благополучно завершилась, экипаж справился с задачей. Наша семья – тот же экипаж, мы готовы к новым обстоятельствам. Онлайн заканчивает учебный год старшая дочь Виктория, совсем маленький Григорий впервые занимается с преподавателем по Skype. Сегодня, в современном мире, когда почти все доступно через интернет, мы учимся жить и строить планы на будущее, не выходя из дома.



**Ольга
Зайцева**
40 лет,
юрист

В последнее время самый распространенный вопрос, который я слышу от друзей и знакомых...особенно от тех, с кем редко общаюсь: «Как ты?» Я не сразу нахожу, что ответить. Сразу на ум лезет тысячу мыслей. Разум при этом заставляет перво-наперво ответить : «Слава Богу, ВСЕ ЖИВЫ И ЗДОРОВЫ!». Представьте себе белку, бегущую долгое время внутри колеса... Так вот, раньше многие мои знакомые сравнивали меня с этой белкой, говоря, что пока они проходят один жизненный круг, я успеваю пробежать десять. Первое время в период самоизоляции я чувствовала себя как та белка, когда колесо остановилось и больше не крутится... стремление бежать осталось, а возможности нет. По истечении пары недель все начало становиться на свои места... Только в голове сейчас один вопрос – захочу ли я после окончания карантина снова пробегать марафоны или выберу спокойную размеренную ходьбу, чтобы успевать замечать мелочи окружающего нас прекрасного мира...

МНЕНИЯ



**Игорь
Петровский**

43 года,
историк

Одной из актуальных новостей в период пандемии является увеличившееся количество разводов. Можно было бы не придавать значения этим новостям, если бы не... Недавно общался со знакомым адвокатом, специализирующимся на бракоразводных процессах, и он признался, что у него уже есть два потенциальных клиента, которые решили развестись сразу после окончания карантина. У обоих одна причина – мы больше не можем находиться с супругой в одной квартире, мы совсем разные люди, у нас нет общих интересов... Мы долго общались с моим знакомым на эту тему и обсуждали причины. Одно я могу точно сказать: никогда до этого семьи не проводили столько времени вместе в замкнутом пространстве. Кроме того, в период страха и паники люди раскрываются не с самой лучшей стороны... Сколько времени до пандемии ВЫ проводили с семьей? Наверняка не более 2 недель нахождения в отпуске, а отпуск проводили в турпоездке по системе ALL INCLUSIVE с массой развлекательных мероприятий.

В период же самоизоляции мы вынуждены находимся в небольшой квартире 50-70 кв.метров (что характерно для среднестатистических семей) в тесном контакте друг с другом. Семьи с детьми, как мне кажется, психологически пострадали больше всего. Представьте на миг двух орущих детей, бегающих по комнате с утра до вечера в течение 40 дней подряд... и ведь некуда сбежать...

Очень хочется верить, что многие все-таки нашли в себе силы и терпение, общие точки соприкосновения с семьей, приняли и полюбили в них новые, раскрывшиеся в этот сложный для всех период стороны их натуры.



**Егор
Меркурьев**

45 лет,
ресторатор

Паника... Надо отметить, что я человек, не подверженный паническим атакам..., но это было до эпидемии COVID-19... Наверное, многие на Земле теперь будут разделять время на «До» и «После». Когда новости из Китая начали просачиваться в мировую прессу, а потом официально было объявлено о карантине, я, как и многие вокруг, воспринимал COVID-19 не страшнее сезонного гриппа. В разговоре на эту тему я цитировал ежегодные показатели смертности от гриппа, думая, что этот новый вирус – не страшнее... Я считал, что распространение информации о большой смертности и опасности является одним из элементов отвлечения населения от их насущных проблем (во всяком случае в нашей стране). Такое время обычно политики выбирают для принятия «ненародных законов»... В то время мне очень понравился термин «информационная пандемия», и я пару месяцев так и называл происходящее вокруг... А потом вирус пришел в Россию, в Москву, где живет моя семья... В новостях постоянно приводилось сводки из больниц о новых зараженных, о новых жертвах... Я не мог оторваться от статей про Ковид, от новостей о происходящем во всем мире... Последней точкой стала информация о том, что появились жертвы среди детей... И ПАНИКА ОХВАТИЛА МЕНЯ... Оказывается, до этого меня успокаивало только то, что все писали, что дети переносят вирус в легкой форме, что означало – мой ребенок вне зоны риска. Надеюсь, что новое знание о себе – что я подвержен паническим атакам – поможет мне в будущем легче справляться с этим чувством... А что ВЫ НОВОГО УЗНАЛИ О СЕБЕ в период карантина?

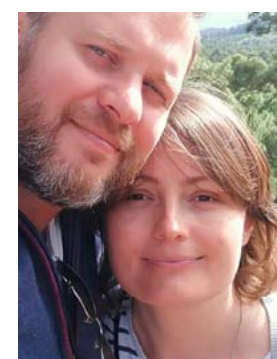


**Марина
Лучина**

41 год,
менеджер

Карантин я переживаю относительно спокойно, потому что осознаю, что этот полный ограниченный и трудностей период все же однажды закончится. Конечно, удаленная работа в присутствии школьницы на дистанционном образовании и шустрого озорного трехлетки испытывает мою нервную систему на прочность. Поэтому больше всего я мечтаю о том, что когда-нибудь вновь откроются детские сады и школы. Также практически все инфополе, включая интернет и телевизор, заполнено разнообразной информацией о пандемии. Я считаю, что очень важно правильно фильтровать эту информацию, игнорировать нагнетающие тревожность сообщения из не заслуживающих доверия источников.

Коронавирус – серьезная проблема, но человечество уже не в первый раз сталкивается с подобными обстоятельствами. Так что надо просто стараться проявлять терпение и осмотрительность, соблюдать правила гигиены, в том числе информационной.



**Ирина
Голубкова**

38 лет,
заместитель
директора

Наша жизнь всегда проходила на высоких скоростях: мы работаем, учимся, воспитываем детей. Чтобы все успеть, нужно поторапливаться. Для нашей семьи период «нерабочих недель» стал невероятной возможностью сбавить обороты и провести много-много времени друг с другом, неторопливо, с удовольствием заняться нашими хобби, собственно смаковать жизнь. Да, конечно, это испытание – быть запертыми по собственному желанию, это проверка на совместимость, терпение и любовь. Но похоже, что мы ее проходим довольно успешно. Мы перестроились: взрослые дистанционно работают, дети – учатся. Всегда с нетерпением ждем выходных, чтобы от этого «отдохнуть» и заняться чем-то совместно. Дисциплина и распорядок дня очень важны на кораблях дальнего плавания, каким мы сейчас являемся. Да, конечно, доходы семьи в этот период упали значительно, но пока это компенсируется снижением потребления, и мы не ощущаем сильного дискомфорта. Сожалею только о том, что теплый период года в нашей полосе короток, а мы его проводим дома. И очень не хватает прогулок в парках и встреч с друзьями. По друзьям, на самом деле, очень-очень скучаем. Никакие мессенджеры, телефонные разговоры и видеоконференции не заменяют теплых объятий и долгих посиделок.

МНЕНИЯ

МЫСЛИТЕЛИ СОВРЕМЕННОСТИ О ПОСЛЕДСТВИЯХ КОРОНАВИРУСА ДЛЯ ЭКОНОМИКИ И ПОЛИТИКИ

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА МЕНЯЕТ ПРИВЫЧНОЕ МИРОУСТРОЙСТВО, ЭТО СОБЫТИЕ ПОВЛЕКЛО ЗА СОБОЙ РЯД ПОСЛЕДСТВИЙ. КАКИЕ МНЕНИЯ У ФИЛОСОФОВ НАШЕГО ВРЕМЕНИ ПО ПОВОДУ COVID-19? ЧТО НАС ЖДЕТ В СКОРОМ БУДУЩЕМ?

Социальная жизнь с риском заражения

«Когда эпидемия закончится, непременно произойдет праздничное возвращение к социальности, которое ни одно демократическое правительство и не мечтает запретить. Конечно, однако, многие компании решат, что умная работа удобна, и попросят сотрудников не разбирать аварийные рабочие места, которые они устроили в своих спальнях. Кроме того, многие “идентитарные” политические силы будут напоминать нам, что инфекция в целом распространяется среди бездомных и иммигрантов в частности и что система общественного здравоохранения требует неуклонной гигиены. В более общем плане все мы обнаружим, что в конечном счете нет такой социальной жизни, которая не была бы сопряжена с риском заражения, так же как нет такой органической жизни, которая не была бы сопряжена с риском болезни и смерти».

Массимо де Каролис — политический деятель Италии.

Новый образ жизни

«Когда я говорю, что убежден, что эта эпидемия приведет к гораздо большим экономическим бедствиям, чем медицинские, я ставлю себя в оптимистическую перспективу, которая может быть опровергнута в ближайшие дни.

В конечном счете последствия этой эпидемии усилят тенденцию, которая в любом случае была бы преобладающей и из которой “удаленная работа” и работа из дома и избегание офиса являются лишь одним аспектом. Школы также исчезнут: с помощью таких устройств, как Skype, учащиеся смогут посещать уроки своих учителей из дома. Эта общая изоляция, вызванная эпидемией, станет нашим привычным образом жизни».

Серджио Бенвенуто — психоаналитик, исследователь психологии и философии Итальянского Научно-исследовательского совета в Институте Когнитивных Наук и Технологий, Рим.



Свобода в жертву так называемым «соображениям безопасности»

«Весьма вероятно, что будут попытки продолжать проводить, даже после того, как закончится чрезвычайная медицинская ситуация, многие эксперименты, которые правительства не смогли осуществить. К примеру, университеты и школы останутся закрытыми, а уроки и лекции будут проходить онлайн, пусть будет раз и навсегда положен конец встречам и собраниям для обсуждения политических и культурных вопросов, пусть мы обмениваемся только цифровыми сообщениями и пусть везде, где это возможно, машины заменяют любой контакт — любую инфекцию — между людьми».

Джорджо Агамбен — итальянский философ, известный своими исследованиями в области биополитики.

Быть свободным

«Вирус, похоже, восстанавливает первенство, которое когда-то принадлежало политикам. Среди достоинств вируса мы должны также упомянуть его способность генерировать более трезвое

представление о свободе. Свободе, достигнутой в том, чтобы делать что-то с тем, что судьба делает с нами. Быть свободным — значит делать то, что должно быть сделано в конкретной ситуации».

Рокко Рончи — итальянский философ.

Защитник к лицу государства

«Народная тенденция рассматривать государство как Спасителя в периоды крайней уязвимости не исчезнет и в менее опасные времена.

Конечно, методы слежки, доступные современному государству, особенно ярко проявляющиеся сегодня в Китае, могут лишь еще больше ограничить права и свободы человека. Левиафан вернулся, совершив ошеломляющую революцию, которую вряд ли кто-то предвидел, и, хотя она, несомненно, приветствуется в краткосрочной перспективе, ее следует опасаться в долгосрочной перспективе».

Панкадж Мишра — индийский писатель.

Идеальный шторм

«Если вы добавите к этому возможную новую волну беженцев, вы получите идеальный шторм, и я думаю, что Европа настолько ослаблена, что



не сможет реагировать единым образом, и именно это я имею в виду, когда говорю, что коронавирус дает новый шанс для коммунизма.

Конечно, я не имею в виду коммунизм старого образца. Под коммунизмом я имею в виду просто то, что говорит Всемирная организация здравоохранения. Мы должны мобилизоваться, координировать и так далее... как, Боже мой, опасна эта ситуация. Они говорят, что в этой стране не хватает масок, респираторов и так далее. Мы должны относиться к этому как к войне. Какая-то европейская координация... может быть, даже военная мобилизация. Это может быть сделано, и это может даже повысить производительность».

Славой Жижек — словенский культуролог и философ.

Сложность выбора

«Мир после пандемии коронавируса уже не будет прежним, и человечество должно сейчас решить, как оно будет жить.

На самом деле перед человечеством стоят лишь два основных выбора. Первый — между тоталитарным наблюдением и расширением прав и свобод граждан. Второй — между националистической изоляцией и мировой солидарностью. Целые страны служат подопытными крысами в широкомасштабных социальных экспериментах. Когда людям предлагают выбор между приватностью и здоровьем, они обычно выбирают здоровье. Это ложный выбор. У нас должна быть и приватность, и здоровье».

Юваль Ной Харари — израильский писатель.

Последствия коронавируса

«Сейчас еще рано рассуждать о политическом влиянии COVID-19. Кризис COVID-19 также кардинально изменит реакцию ЕС на все другие кризисы, с которыми он столкнулся за последнее десятилетие. Фискальная дисциплина больше не является экономической мантрой даже в Берлине, и нет такого европейского правительства, которое в настоящий момент выступало бы за открытие границ для беженцев».

Иван Крестев — болгарский политический аналитик, эксперт в области международных отношений.

Политическое лидерство

«Статус Соединенных Штатов как глобального лидера за последние семь десятилетий был основан не только на богатстве и власти, но и, что не менее важно, на легитимности, которая вытекает из внутреннего управления Соединенных Штатов, обеспечения глобальных общественных благ, а также способности и готовности мобилизовать и координировать глобальные меры реагирования на кризисы. Пандемия коронавируса проверяет все три элемента американского лидерства. Пока что Вашингтон проваливает этот тест.

В то время как Вашингтон колеблется, Пекин быстро и умело использует открывшиеся возможности, созданные ошибками США, заполняя вакуум, чтобы позиционировать себя в качестве глобального лидера в борьбе с пандемией».

Раиш Доши — директор китайской стратегической инициативы Института Брукинса и научный сотрудник Китайского центра пола Цзя Йельской юридической школы.

Более стабильная экономика

«COVID-19 разломал цепочки поставок во многих местах: закрытие предприятий в местах, охваченных коронавирусом, оставило другие производства — госпитали, аптеки, супермаркеты — без необходимых запасов и товаров.

Другим последствием пандемии станет то, что многие компании захотят больше знать о цепоч-

ках поставок и будут делать выбор между эффективностью и доступностью, стабильностью работы. Вмешаются и правительства, требуя от стратегических отраслей и предприятий наличия планов на случай непредвиденных ситуаций и соответствующих резервов. Прибыльность упадет, но экономики станут более стабильными».

Шеннон О'Нил — старший научный сотрудник Совета по международным отношениям США, эксперт по Латинской Америке.

Взаимосвязанность мира

«Во-первых, пандемия коронавируса изменит нашу политику. Как внутреннюю, так и международную. Во-вторых, это все еще не конец взаимосвязанного мира. Пандемия сама по себе — это доказательство нашей взаимозависимости. Однако во многих государствах уже наблюдается поворот внутрь, поиск автономии и контроля. Мы движемся к более бедному, жестокому и маленькому миру. В-третьих, есть знаки, вселяющие надежду. Например, Индия выступила с инициативой и провела видеоконференцию между лидерами Южноазиатских стран, чтобы выработать совместную региональную стратегию по борьбе с угрозой».

Шившанкар Менон — научный сотрудник Brookings India и бывший советник по вопросам национальной безопасности премьер-министра Индии Манмохана Сингха.

Новый этап капитализма

«Учитывая масштабы потерь на финансовых рынках, компании выйдут из этой пандемии с массой вопросов к нынешней системе логистики. В результате нас может ждать новый этап глобального капитализма, предусматривающий сокращение цепочек поставок, перенос производств ближе к рынкам и наполнение складов избыточными запасами. Это снизит прибыль компаний в краткосрочной перспективе, но сделает более надежной всю систему».

Лори Гарретт — бывший сотрудник Совета по международным отношениям по вопросам глобального здравоохранения.

Энтони Берджесс

ЗАВОДНОЙ ЧЕЛОВЕК

ЭНТОНИ БЕРДЖЕСС ЗНАМЕНИТ НА ВЕСЬ МИР ПРЕЖДЕ ВСЕГО КУЛЬТОВЫМ РОМАНОМ «ЗАВОДНОЙ АПЕЛЬСИН». В САТИРИЧЕСКОЙ АНТИУТОПИИ АНГЛИЙСКИЙ ПОЛИГЛОТ СУБЛИМИРОВАЛ МНОГО БОЛИ И ТРЕВОЖНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ ОБ ИЗНАСИЛОВАНИИ ЕГО БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЫ. К ПИСАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИТЕРАТУРОВЕДА ПОДТОЛКНУЛ ДИАГНОЗ, НЕСОВМЕСТИМЫЙ С ЖИЗНЬЮ. С НИМ ОН ПРОЖИЛ БОЛЬШЕ ТРИДЦАТИ ЛЕТ.

Изгой Тони Берджесс

Джон Энтони Берджесс Уилсон родился 25 февраля 1917 года в Манчестере, в семье бухгалтера и домохозяйки.

По вечерам и выходным отец играл на пианино в пабе, чтобы доложить фунт-другой в скудный семейный бюджет. Мать в свободное от домашних хлопот время преподавала вокал. Она умерла во время эпидемии гриппа, когда Энтони было всего два года. Позднее родитель будущего писателя женился на хозяйке паба, в котором музицировал, оставил бухгалтерскую деятельность и стал продавать табак. Он по-прежнему крутился как мог, чтобы обеспечить семейство. Мачехе тоже было не до маленького Тони, воспитывался тот преимущественно теткой. Учился он в католической школе, где был изгоем и переживал презрение и жестокие нападки менее образованных сверстников, которые считали его выскочкой. Он был не такой как все лишь потому, что умел читать, знал математику и был опрятно одет. Отец умер в 1938 году, не оставив наследства, когда Энтони было чуть больше двадцати.

Кривое, как заводной апельсин

В 1940 году Берджесс окончил университет Манчестера, в котором стал читать лекции по истории английского языка и литературы. Начало Второй мировой войны готовило преподавателю новый



период в жизни. Служить в сухопутных войсках у него получалось плохо. Среди прочих залетов Энтони умудрился побыть даже дезертиром, забыв вернуться в нужное время из увольнения от своей будущей жены Луеллы Джонс.

Она стала его супругой в 1942 году. Ужасы войны принесли в их семью нелегкое испытание, от которого Луелле так и не удалось оправиться до конца жизни. Беременную женщину изнасиловали и избили четверо бежавших из армии афроамериканцев. Она потеряла ребенка и впала в глубокую депрессию. Из-за частых кровотечений у нее развилась анемия. Свое несчастье мисс Берджесс стала топить в крепком алкоголе.

После войны Энтони вернулся к преподаванию в университете Бермингема, работал в министерстве образования и в школе Бэнрари. Тогда он написал свой дебютный роман, который был издан только 1965 году. Однажды, еще будучи подростком, Берджесс услышал по радио прелюдию Клода Дебюсси и влюбился в музыку. Тогда он решил, что хочет быть великим композитором, как Бетховен. Теперь между образовательной инспекцией в Малайзии и Брунее, где он прожил семь лет, Энтони изучал теорию музыки и не уделял много времени писательству. Так вполне привычно и размерено текла его жизнь вплоть до 1959 года, когда он внезапно упал в обморок прямо на

уроке. У литератора была обнаружена опухоль мозга. Врачи выдали неутешительный прогноз – Берджессу отмерили не больше года. Чтобы обеспечить хоть какое-то будущее Луэллы, он принялся писать.

Жизнь вопреки

Между 1960 и 1964 годами он выдал одиннадцать романов, в том числе «Тетралогия Эндерби» и «Заводной апельсин», ставший культовым после экранизации Стенли Кубрика. Картина подверглась волне критики и запретов из-за многочисленных сцен насилия. Замысел романа оказался неподъемно трудным для восприятия большинства читателей. Хотя концовка книги была более гуманистической, чем в фильме Кубрика, и, по мнению одного из американских издателей, слишком дидактичной.

Название книги навеяно сленгом английских кокни и означает «нечто странное и причудливое». Интересно, что по-малайски «orang» – это человек.

Автор создавал сюжет в попытках уйти от болезненных переживаний, связанных с трагедией жены. Тем не менее, он считал, что быть неизменно хорошим так же неестественно, как и быть неизменно плохим.

В 1968 году Луэлла умерла от цирроза печени

Под страхом смерти Берджесс прожил до 1993 года, за это время он опубликовал пятьдесят книг под разными псевдонимами. Помимо родного английского, он успел выучить еще шесть языков, включая русский, на котором основывается знаменитый вымышленный жаргон «надсать» шпаны из «Заводного апельсина».

Наследие Энтони Берджесса содержит не только литературные труды. По общим подсчетам ему принадлежит сто семьдесят пять композиций: простых мелодий, симфоний, оперетт, либретто, зарисовок, основанных на впечатлении от малайской музыки и даже опера и балет.

Доподлинно неизвестно: была ли это ошибка врачей или сила намерения повидавшего человека, но страшный прогноз врачей не подтвердился. Энтони умер 22 ноября 1993 года, спустя тридцать три года после постановки смертельного диагноза. На этот раз у него был рак легких и почтенная старость.

Тень от дерева

Один из учеников пришел к Учителю в полдень. Учитель сидел под деревом, укрываясь в тени его от жарких лучей полуденного солнца. Подойдя к Учителю, ученик спросил:

— Учитель, есть ли судьба?

— Садись здесь под деревом, — пригласил Учитель и продолжил. — Ты спросил, есть ли судьба? Можешь ли мне ответить, что есть тень от этого дерева?

— Когда солнце освещает одну сторону дерева, другая его сторона всегда остается в тени. А тень, в которой мы сидим, Учитель, образовалась освещенной стороной. Если бы солнце не светило на дерево, не было бы и тени.

— Правильно. Но ты забыл одну деталь: когда мы сидим в тени, светлая сторона дерева нам не может быть видна, — добавил Учитель и продолжил. — Вот жизнь человека подобна дереву, судьба — тень от нее. Никогда не сможет стать по-другому, чтобы судьба была деревом, а жизнь человека только тенью от нее. Потому будет ошибкой укрываться в тени судьбы, пытаясь найти светлую сторону жизни.



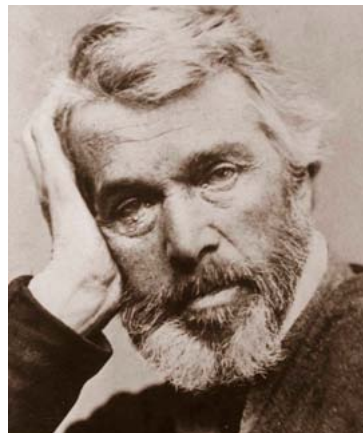
Франсуа де Ларошфуко

Судьбу считают слепой главным образом те, кому она не дарует удачи.



Акутагава Рюноскэ

Судьба неизбежнее, чем случайность. Судьба заключена в характере...



Томас Карлейль

Из ленивого, неподвижного человека самая благосклонная судьба, подобно самому старательному горшечнику без станка, не создаст ничего, кроме брака.



Григорий Горин

Если все расписано на небесах, что же остается человеку? Подробности ... придумай подробности – сочинишь судьбу...



Иммануил Кант

Человечность — это способность участвовать в судьбе других людей.



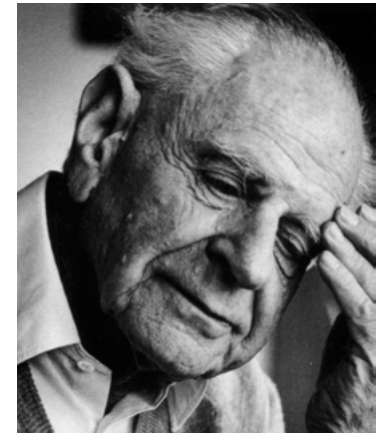
Элеонора Рузвельт

Вчера — это история, завтра — это тайна, а сегодня — подарок судьбы.



Михаил Жванецкий

Судьба — это то, что нам навязывают; а то, что получилось, называется биографией.



Карл Поппер

Мы можем стать творцами своей судьбы, если перестанем о ней пророчествовать.

АФОРИЗМЫ

Марина Смоленская

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ВЫСТОЯТЬ ПОД УДАРОМ СУДЬБЫ?



КОНФУЦИЮ ПРИПИСЫВАЮТ ТАКИЕ СЛОВА: «НЕ ТОТ ВЕЛИК, КТО НИКОГДА НЕ ПАДАЛ, А ТОТ ВЕЛИК, КТО ПАДАЛ И ВСТАВАЛ». ПАДАТЬ, ТЕРЯТЬ ЧТО-ТО ВАЖНОЕ И ЦЕННОЕ ПРИХОДИТСЯ ВСЕМ, ВЕДЬ НЕВОЗМОЖНО ПРОЙТИ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ БЕЗ ГОРЕСТЕЙ. ГЛАВНОЕ – НАУЧИТЬСЯ ВЫДЕРЖИВАТЬ УДАРЫ СУДЬБЫ. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ И ПРОДОЛЖАТЬ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ ПОСЛЕ СЕРЬЕЗНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ТРАВМЫ? КАЖДЫЙ НАХОДИТ СВОИ СПОСОБЫ. НЕСКОЛЬКО УНИВЕРСАЛЬНЫХ СОВЕТОВ ОТ МАРИНЫ СМОЛЕНСКОЙ, ПРАКТИКУЮЩЕГО ВРАЧА-ПСИХОТЕРАПЕВТА, СПЕЦИАЛИСТА ПО СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ.

Тревога и депрессия как реакция на стресс

Для начала не вздумайте винить себя, если вам кажется, что случившаяся беда – конец всей жизни; вы впали в уныние и на секунду даже задумались о суициде; паника парализовала мозг, и вы вообще не представляете, что делать дальше; под влиянием эмоций совершили необдуманный поступок, который может иметь негативные последствия. Все эти реакции нормальны. Вы не супермен с железным сердцем и мозгом-компьютером, поэтому не осуждайте себя за страх и временную апатию. Главное – не задерживаться в таком состоянии, как можно скорее и эффективнее вывести себя из него и начать решать проблемы. Переживания без конкретных действий еще больше обессиливают и усложняют период преодоления трудностей. Если ситуация чересчур травматична и вы не представляете, как справиться со стрессом само-

стоятельно, обратитесь за психологической помощью. Специалист поможет вам осознать причины страхов и преодолеть их. У вас появится видение собственных целей и путей их достижения. Безвольно сдаться и упиваться саможалением – самый простой путь, но он ведет в никуда. Нельзя заикливаться на потере. «Мысленная жвачка», окрашенная депрессивным настроением, вполне способна запустить разрушительные процессы в организме и вызвать не только душевные страдания, но и заболевание физического тела. Разумное решение – сосредоточить внимание на том, что нужно сделать.

Как справляться со стрессом

У вас множество возможностей облегчить себе период проживания потери. Не игнорируйте их. Большинство людей выбирают такие способы справиться со стрессом.

Отделите себя от чувств.

Помните, что вы – это не ваши чувства и мысли. Если вас захлестывает водоворот мыслей, остановитесь. Вспомните свои приоритеты, подумайте, что вам не нравится. Четко представьте, чего хотите и чего не принимаете. Важно понять, что мысли и эмоции – это не вы сами, не ваша личность, а преходящие явления.

Сохраняйте самоуважение.

У вас есть личные границы. Под влиянием стресса и паники вы можете поступиться ими, утратить уважение к ним. Это ведет к саморазрушению. Чтобы не допустить его, обдумывайте каждое решение. Если запланированные действия приближают вас к цели, считайте их правильными. Если нет – откажитесь от заведомо проигрышных стратегий.

Сочувствуйте себе.

Что помогает справиться со стрессом? Сочувствие и понимание других людей. Вы тоже можете проявить сочувствие по отношению к себе самому. Будьте снисходительны к ошибкам, прощайте их, но анализируйте, чтобы не повторять. Самоедство заставит вас себя ненавидеть и презирать, а терпимость и трезвый анализ, наоборот, укрепят самооценку. Если до сих пор вы были прокурором для себя, станьте адвокатом.

Оставьте прошлое в прошлом.

Есть проверенный способ справиться со стрессом и депрессией – жить здесь и сейчас. Каждый раз, когда мысли уведут вас в прошлое, выдерживайте себя оттуда и возвращайтесь в настоящее. Так же поступайте, если ловите себя на страхе перед будущим. Живите текущим моментом, занимайтесь привычными повседневными делами, не требуйте от себя сверхусилий.

Благодарите жизнь за подарки.

Неблагодарность – смертный грех, если речь идет об ощущении благополучия. Мы так устроены, что склонны заикливаться на плохом, забывая о позитивных явлениях. Заведите себе полезный ритуал: каждый вечер перед сном благодарите жизнь за все хорошее, произошедшее за день. Обращайте внимание на каждую мелочь: комплимент внешности, похвалу за выполненную работу, удачно сложившиеся обстоятельства. Это переключит ваши мысли и настроение.

Тщательно продумывайте решения

Под влиянием стресса люди нередко действуют импульсивно. Старайтесь сохранять контроль,



не делайте ничего, пока не обдумали решение в течение нескольких дней. Не мечитесь, иначе можете совершить ошибку, которая только усугубит ситуацию и усилит психологическое давление на вас.

«Делай, что должно, и будь, что будет».

Продолжайте выполнять работу, придерживайтесь обязательств. Возможно, вы будете менее эффективны, чем раньше. Ничего страшного: даже маленькие шаги лучше полного бездействия. **Просто продолжайте движение вперед.** Не существует одинаковых людей и ситуаций. То, что другие преодолевают относительно легко, может надолго выбить вас из колеи. Не укоряйте себя. Лучше запишитесь на консультацию психолога или расстановки по Хеллингеру. Хороший специалист или грамотно приведенное групповое занятие поможет вам разобраться в себе, успокоиться, привести мысли в порядок и принять правильные решения.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СУДЬБЕ В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ И РЕЛИГИЯХ

В славянской мифологии идея судьбы тесно связана с образом богини Макоши, олицетворением Матери-Сырой Земли, посредницей между небом и землей. В народном представлении Макошь — древнее земледельческое божество плодородия и женской жизненной силы, «мать урожая». Считалось, что у Макоши были помощницы — Доля и Недоля. Две сестры, они почитались как богини судьбы, небесные пряжи, прявшие нить жизни каждого человека, его счастливую или злую судьбу. Согласно древнеславянским представлениям, долей или недолей человека при рождении наделяли богини рожаницы. Крестьяне некоторых мест верили, что рожаницы приходят к ребенку сразу после его рождения, садятся за стол и предсказывают ему его судьбу.

В индийской культуре судьбу определяют по астрологической карте, которая составлена по своим особым правилам. Если опираться на ведические писания, то там говорится, что судьба есть, но она разделяется на две составляющих. Жизненный сценарий дается от рождения, но ты можешь его изменять в лучшую или худшую сторону. Смешиваются две кармы. Одна карма — то, что предначертано, вторая карма — твои поступки в этой жизни. Линия жизни устроена таким образом, что в течение времени к нам приходят события и желания, которые запрограммированы. Хочешь улучшить свою судьбу? Живи в благодати, стремись к светлоте, добру, божественному и любви. Сильно улучшишь свою карму сейчас и в следующем воплощении. Хочешь сделать хуже? Живи на стороне темных сил, унывай, жалуйся на жизнь, тогда будет хуже. Это вкратце о том, что говорят Веды.

В Древнем Востоке считалось, что судьба неизбежно дается при рождении каждому человеку, но ее можно умиловать и изменить. Поэтому люди старались жить согласно законам, поддерживая таким образом благосклонность судьбы.

В античном мире судьба рассматривалась как нечто неизменное, данное при рождении. Греки верили, что нить жизни каждого человека тклет Мойры. Словом «мойра» называли вселенский закон природы, которому не могли противостоять даже боги: они лишь исполняли предписанное, и повлиять на этот процесс не могли даже Боги Олимпа.

В «Государстве» Платона мойры описаны как сидящие на высоких стульях богини, в одеяниях белого цвета, с цветами в убранных волосах. Клото воспевают сегодняшний день, Лахесис — прошлое, Атропос — будущее.

Римляне считали судьбой Фортуна и верили в ее переменчивость. До сих пор понятие «Фортуна» в нашем языке определяется как капризная и переменчивая судьба.

Китайская культура считает судьбу предопределением. Это предопределение не жесткое, в той или иной степени его возможно изменить. Китайцы считают, что во многом судьба и управление жизнью зависит от самого человека. Если он ведет себя правильно, то судьба будет ему благоприятствовать. Есть судьба — некий коридор, но человек может влиять на то, по какой границе этого коридора он пойдет.

Арабская судьба до ислама считалась хаотично данным уделом. В Коране судьба стала означать божественное предопределение, абсолютную волю Аллаха, утвержденную согласно высшей справедливости: если человек не понимает причины немилости, он мужественно ждет милости в благочестивом терпении.

Христиане управление жизнью полностью отдали в руки Бога. Он — вершитель судеб и создатель всего. Когда надо — покарает, когда надо — испытывает, когда надо — наградит. Терпение и смирение помогает христианам проходить испытания своей судьбы.



ЖИЗНЕННЫЕ ИСТОРИИ О ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ ПОБЕДИЛИ СУДЬБУ

БЕДА НЕ СТУЧИТ В ДВЕРИ – ОНА ВРЫВАЕТСЯ В ЖИЗНЬ БЕЗ СПРОСА, НЕ ОБЪЯСНЯЯ, ЗА ЧТО И ПОЧЕМУ. ОНА СБИВАЕТ С НОГ, ЛИШАЕТ СПОСОБНОСТИ ДУМАТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ. ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ФАТАЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ, НЕЛЬЗЯ СДАВАТЬСЯ, НУЖНО ЗАПАСТИСЬ МУЖЕСТВОМ И БЕЗГРАНИЧНОЙ СИЛОЙ ДУХА. К СОЖАЛЕНИЮ, МНОГИЕ, ПОПАВ В ТРАГИЧЕСКУЮ СИТУАЦИЮ, ОПУСКАЮТ РУКИ И ПОГРУЖАЮТСЯ В БЕСПРОСВЕТНУЮ ДЕПРЕССИЮ, ТАК И НЕ НАЙДЯ СИЛЫ ПРИНЯТЬ НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ. МОЖЕТ БЫТЬ, ИМ ПОМОГУТ ПРИМЕРЫ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СМОГЛИ ПОСПОРИТЬ С СУДЬБОЙ И ВЫЙТИ ИЗ ЭТОЙ СХВАТКИ ПОБЕДИТЕЛЕМ.

Ник Вуйнич

Крошка Ник родился в семье пастора и медсестры. Он пришел в наш мир без рук и ног и много раз спрашивал родителей, какая у него цель в жизни. По словам Ника Вуйчича, победить судьбу и поверить в себя ему помогли безграничная любовь родителей, вера и чувство юмора. По мере своего взросления Ник обретал полезные навыки, научился самостоятельно чистить зубы, плавать, печатать на клавиатуре и многое другое. Сегодня он живет полной жизнью, имеет семью и двоих детей. Но его главной целью стала возможность помогать людям обрести силу духа и поверить в свои силы. Ник Вуйчич пробуждает в людях оптимизм и вселяет в них надежду. Для этого он ездит по всему миру с рассказами о своей жизни, читает лекции, выступает перед различными аудиториями. Когда самые отважные сорванцы спрашивают у Ника, почему у него нет рук и ног, он всегда доверительно говорит: «О! Во всем виноваты сигареты».



Ксения Безуглова

У этой очень красивой и невероятно жизнерадостной женщины жизнь расписана по минутам на 2 месяца вперед. Она любимая жена, мать двух дочек и активный общественный деятель. Ксения ездит по всей стране с мотивационными лекциями и ведет мастер-классы по макияжу. А еще она – парализованный инвалид, до конца своих дней прикованный к инвалидной коляске. В 2008 году Ксения в результате автомобильной аварии получила сильную травму позвоночника, лишившую ее возможности ходить. Во время трагедии она была беременна, и, по ее словам, любовь к мужу и крохотному существу в ее животе помогли ей пережить последствия аварии и обрести себя «новую», ведь старая жизнь ушла безвозвратно. Ксения Безуглова советует людям, оказавшимся в непростых ситуациях, с головой погрузиться в работу, не оставляя ни одной свободной минуты на то, чтобы ныть и жалеть себя. Сама Ксения стала рупором инвалидов-колясочников, лоббирует вопросы материнства, в 2012 стала «Мисс Мира» среди инвалидов.



Сильвестр Сталлоне

Кто сказал, что в этой жизни выигрывают только те, кто имеет идеальные возможности? У талантливого актера и любимца женщин Сильвестра Сталлоне частично парализованы лицо и язык. Это последствия родовой травмы, и он всегда о них знал. Но это не помешало ему мечтать о карьере актера и всеми силами добиваться исполнения своей мечты. Да и хорошими актерами становятся не идеальные красавчики, а те, кто умеет играть.



Евгений Смирнов

Каждому влюбленному в свое дело человеку ситуация, когда он лишается возможности им заниматься, – катастрофа. Это и случилось в жизни профессионального танцора Евгения Смирнова, когда он в результате аварии лишился ноги. Но Евгений не стал сдаваться и решил продолжить танцевать! Для этого ему понадобилось заново проштудировать все движения брейк-данса, научиться по-новому двигаться и держать баланс. Сегодня он, как и раньше, выступает на сцене с потрясающе красивыми номерами, демонстрируя целеустремленность и силу воли.



Мэйделин Стюарт

Малышка Мэйделин родилась в Австралии с синдромом Дауна и, как только немного повзрослела, твердо заявила, что хочет быть моделью. Кто бы мог подумать, что она своего добьется! Сегодня она рекламирует сумочки, спортивную одежду, свадебные платья и участвовала в качестве манекенщицы на Неделе Моды. По словам мамы Мэйделин ее дочь смогла добиться своего, потому что она любила себя, верила в себя и не видела препятствий для осуществления своей мечты. Дорога Мэйделин в мир моды и красоты была нелегкой и заняла время, ей пришлось серьезно заняться фитнесом и похудеть на 20 кг. Зато сейчас эта рыжая и улыбчивая девчонка ходит по подиуму и снимается для глянца, регулярно участвует в показах и фотосессиях. Стартовой площадкой для Мэйделин стал Instagram, принесший девушке известность и привлечший к ней внимание модельных агентств. Но ничего этого бы не случилось бы без неукротимого желания Мэйделин Стюарт осуществить свою заветную мечту.

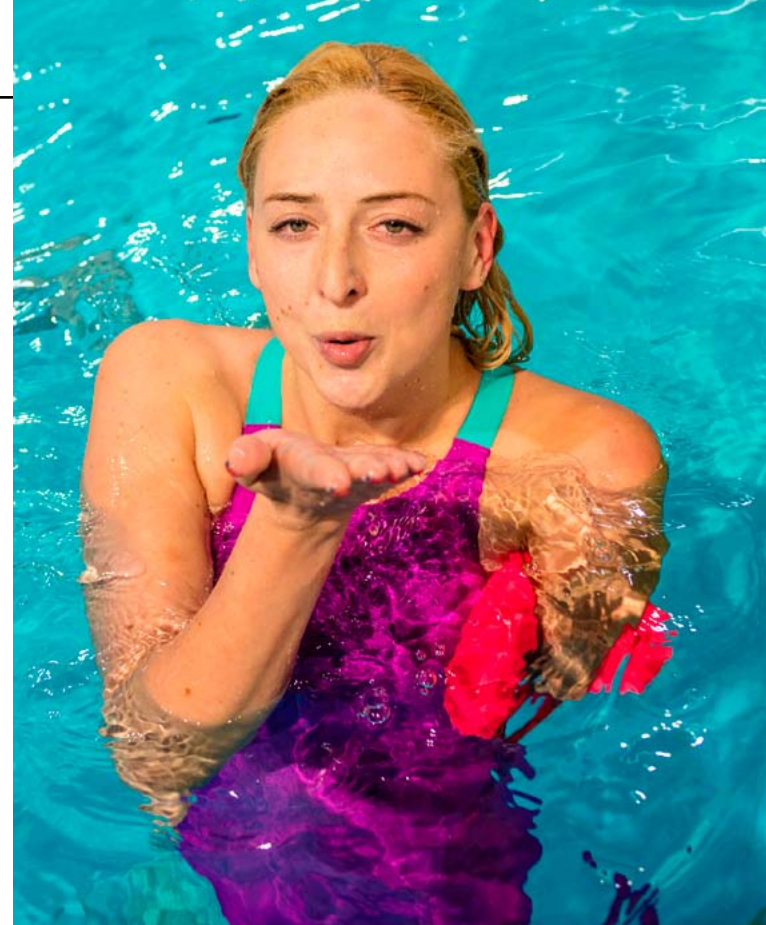
Андреа Бочелли

Слепота закрывает от человека зрительный мир, делает недоступными для него цвета и образы. Но отсутствие зрения максимально подстегивает развитие слуха и осязания, делает человека тоньше и ранимее, открывает его сердце для чувств. Возможно, благодаря своему недостатку итальянский певец Бочелли смог найти путь к сердцу каждого слушателя, наполнить свои песни смыслом и позитивом. Андреа Бочелли доволен своей жизнью, много выступает, женат и воспитывает четверых детей.



Винни Харлоу

Тело и лицо этой темнокожей женщины безупречны, но красота столь необычна, что завораживает и не позволяет отвести взгляд. Имея великолепную фигуру и красивое лицо, Винни мечтала стать моделью и однажды набралась решимости сделать недостатки кожи своим преимуществом. Ну что же, мир моды уже перестал жить по строгим стандартам и был готов ее принять. Сегодня Винни — это известная фотомодель, которая, помимо съемок в глянце, выступает с лекциями перед школьниками и объединяет людей, страдающих этим кожным заболеванием.



Олеся Владыкина

Олеся всегда любила спорт и профессионально занималась плаванием, достигнув уровня мастера спорта. Отдыхая с подругой в Тайланде, они попали в аварию. Подруга погибла, а Олеся ампутировали левую руку. Такая трагедия способна поставить крест не только на спортивной карьере, но и на всей жизни. Но не в этот раз! Как только Олеся окрепла после операции, она возобновила занятия плаванием. Благодаря хорошим результатам она попала в паралимпийскую сборную РФ и выиграла 2 золотые медали. В повседневной жизни Олеся предпочитает обходиться без протеза, все выполняет правой рукой и нисколько по этому поводу не смущается.

Это истории о простых людях, таких же, как мы с вами. Несмотря на то, что жизнь и проблемы у всех героев разные, их объединяет одно общее качество — вера в себя и страстное желание добиться поставленной цели, которые помогают преодолевать все преграды. Оказавшись в сложной ситуации, не позволяйте страху парализовать вас, смотрите на препятствия не как на проблему, а как на возможность к росту, а неудачи используйте как опыт. Пусть вера в свои силы станет фундаментом вашего грядущего успеха.

О судьбе

Два ученика сильно поспорили. Один считал, что все в жизни предопределено, а другой утверждал, что человек сам творит свою судьбу. Их спор продолжался долго, поэтому они решили обратиться к Учителю для внесения ясности.

— Учитель, как Вы считаете, кто из нас прав? Я думаю, что все в жизни предопределено, и человек не в состоянии повлиять на свою судьбу.

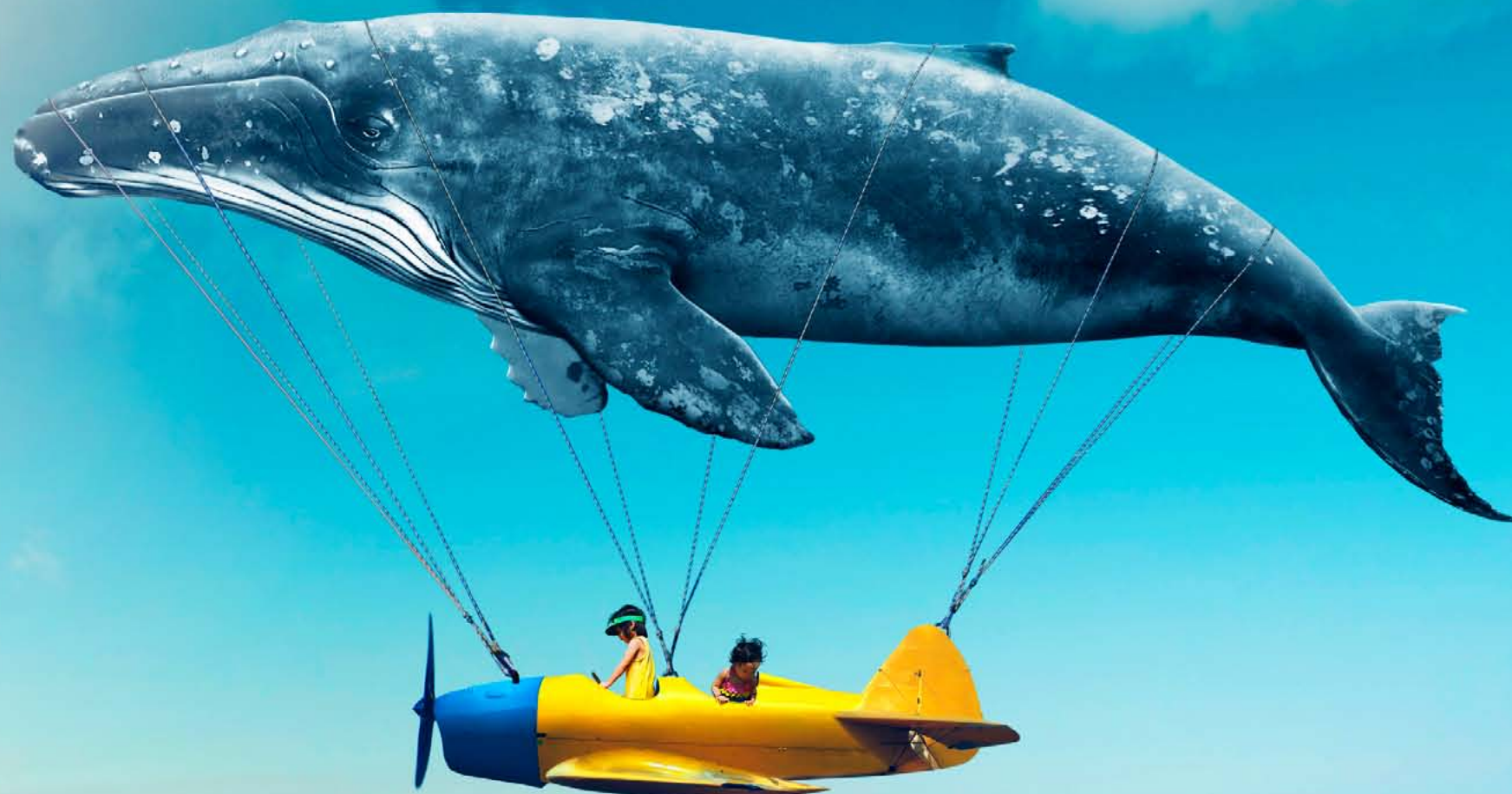
— Ты прав, — был ответ Учителя.

— Но как же? — вступил в разговор другой ученик. — Неужели так? Я считаю, что человек сам творит свою жизнь. Если все предопределено, то какой вообще смысл жить?

— И ты прав, — ответил Учитель.

— Но как мы можем быть оба правы? — спросил ученик, который считал себя творцом своей судьбы.

— Ты сам творишь свою жизнь, а он находит предопределения своей судьбы, поэтому я сказал, что вы оба правы, — пояснил Учитель.



Катерина Демина

НИКАКОЕ НАСИЛИЕ НЕ ВЕДЕТ К РОСТУ

ПРАКТИКУЮЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ДЕТСКОЙ И ВЗРОСЛОЙ ПСИХОЛОГИИ

КАТЕРИНА ДЕМИНА О ДЕТЯХ, КОТОРЫМИ ЗАНИМАЮТСЯ, И ДЕТЯХ, КОТОРЫХ ДРЕССИРУЮТ.



ватели вообще говорят, что примерно 10% поведения человека определяется воспитанием, еще 10% – индивидуальными усилиями, а все остальное предопределено. Хочется надеяться, что это не совсем так, но действительно многое заложено генетически. Многое зависит от уровней энергии, иммунитета. Допустим, можно быть очень амбициозным человеком, но иметь при этом слабое здоровье, тогда непонятно, что вообще удастся воплотить в жизнь.

Один известный и очень успешный российский ресторатор в интервью нашему журналу рассказал о том, что родился в самой обычной семье, в детстве был ничем не примечательным подростком, учился плохо, но потом пошел в армию и вернулся оттуда совсем другим человеком – накачанным, сильным и работоспособным. Армию он выделил как поворотный период, который во многом сформировал его личность. Получается, что жизненные обстоятельства иногда могут сыграть судьбоносную роль.

К.Д.: Возможно, в армии была какая-то угроза его жизни, которая включила программу выживания любой ценой. На таком драйве можно ехать очень долго. Часто бывает, что к возможностям людей, которые побывали в экстремальных условиях как будто подключаются какие-то дополнительные энергетические модули.

Означает ли это, что детей с не самой хорошей генетикой полезно искусственно помещать в экстремальные условия?

К.Д.: Это очень популярная идея, особенно среди мужчин, которым трудно справляться, например,

с проблемными детьми или с детьми с ограниченными возможностями. Я, наверное, могу понять, когда уже взрослые сформированные мужчины чувствуют потребность подстегнуть себя опасностью и таким образом инициировать свою мужественность. Попутного ветра им в карму, как говорится. Неизвестно, правда, как это на них повлияет, выживут – хорошо. Это их жизнь, им решать, что с ней делать. Но я резко против, когда такие эксперименты ставят над детьми, оправдывая это фантазией, что только так можно вырастить «настоящего мужика». Ребенок в этом случае не учится преодолевать себя. Его фактически насильно заставляют прыгать через препятствия, а это не ведет к росту. Это нужно подчеркнуть – никакое насилие не ведет к росту. Все тренировки через боль не работают, если в них нет внутренней мотивации самого ребенка.

Тогда какие гуманные и работающие методы можно предложить, чтобы замотивировать ребенка, пока еще не поздно и можно на что-то повлиять?

К.Д.: Понимаете, обычно мотивация кажется недостаточной амбициозным родителям, у которых ребенок гораздо менее заряжен на достижения. Тут нужно подходить индивидуально. Господин ресторатор, о котором вы упомянули, сам хотел чего-то добиться, к тому же уже в довольно зрелом возрасте, ему было как минимум двадцать. До этого, очевидно, его никто особо не трогал, ему позволяли развиваться в его собственном темпе, воспринимая его как нормального мальчика. В этом и есть основная заслуга его родителей – им хватило мудрости и уравновешенности не тащить его насильно, а принять его заурядность и учебу на «тройки».

Я время от времени рассказываю о том, что в современном обществе изменились представления о норме. Средний, подчеркиваю, совершенно нормальный мальчик лет до шестнадцати балбес, потом – просто одна большая проблема, и только годам к двадцати трем он начинает, условно говоря, «возвращать инвестиции», то есть демонстрировать родителям какую-то отдачу. У нас же сегодня даже от пятилетних этого ждут. У меня в терапии есть дети пятишести лет с депрессией нарциссического толка, разряда «мама, я неудачник».

Да Вы что, в пять лет?!

К.Д.: Да. Когда малыши в отчаянии уже орет и топает ногами, пытаясь защитить свое внутреннее пространство, свое право играть и просто жить,

но это ему не помогает. Потому что его родители смотрят все эти программы в медиа и говорят: «А вот сын Плющенко...», и понеслась.

То есть основная задача родителей просто оберегать ребенка, любить его и ждать, когда он сам раскроется?

К.Д.: Нужно создавать среду для развития. Я вижу большую разницу между детьми, которыми занимаются, и теми, кого дрессируют. Благополучные и благоразумные родители включают ребенка в свою жизнь. Не изобретают что-то специальное для него, а просто вводят его в круг своих интересов. Это дает, наверное, самый хороший результат.

Приведите пример.

К.Д.: Родители любят походы, и дети ходят на природу с рюкзаками. Сначала с родителями, потом, когда подрастут, самостоятельно. Или родители играют в хоккей, ребенок тоже на коньках и с клюшкой. Тут главное, чтобы родители получали удовольствие от этих занятий, а не заставляли детей реализовывать свои несбывшиеся мечты, как некоторые мамы, которые «посвятили жизнь ребенку», уволились с работы, чтобы возить сына на тренировку. Такие истории – не редкость.

Мне, например, повезло: моя старшая дочь тоже стала психологом, работает с детьми с особенностями развития. Мы можем провести вместе вечер, обсуждая ее и мою работу. Я могу помогать детям в учебе, если это требуется, но для этого интересы должны совпадать. Очень часто детей просто используют как реализаторов своих несбывшихся идей. Например, семья отправляет десятилетнего ребенка одного учиться в Европу, чтобы потом хвостом за ним всем перебраться. Представляете, забросили, как разведчика в стан врага. Делают из ребенка мостик в заграничную лучшую жизнь. Нельзя использовать ребенка в своих целях.

Отразится ли как-то на мироощущении детей и подростков ситуация с коронавирусом и самоизоляцией?

К.Д.: Обязательно. И мы ждем этого, но пока не знаем, как именно это может отразиться. Мы собираем материалы и ничего не можем утверждать однозначно, потому что человечество столкнулось с подобным впервые. Многие мои коллеги по всему миру сейчас занимаются исследованиями. В начале карантина, что после первого месяца



самоизоляции у меня было очень много обратной связи от родителей. Родители малышей говорили, что дети успокоились, у них исчезли симптомы, из-за которых пришлось обратиться за психологической помощью, у них улучшился сон. В этих семьях, как правило, был очень сильный страх разлуки. Такое случается, когда, например, не вовремя или неправильно, без адаптации, детей отдали в детский сад, или по другим причинам, смерти или тяжелой болезни близких. И вот во время пандемии в таких семьях стало гораздо лучше.

То есть дети остались дома рядышком при родителях и сразу успокоились?

К.Д.: У них исчезла эта бешеная гонка каждое утро, которая страшно изматывает детей. Например, людям, которые переехали за город, чтобы у ребенка был свежий воздух, каждый божий день в семь утра вынуждены были выезжать в Москву по пробкам, чтобы быть в школе. Плюс обратная дорог, которая часто занимает часы. В чем тогда смысл этого счастливого загородного проживания? Другие семьи, и их очень много, оказались заперты в квартирах, без возможности уединиться, отдохнуть, даже как-то перенаправить агрес-

сию на внешние объекты. Ясно, что возросло количество насилия, в том числе в адрес детей. Это очень тяжело, с этим мы еще долго будем разбираться. Я не знаю, осознают ли люди, какие будут последствия. Мы фактически оказались в заключении, без помощи, в тревоге и ужасе от бессилия. Ситуация на самом деле трагическая, иногда кажется, что третья мировая война, которую мы ждали, случилась. Люди потеряли источники доходов, кто-то рискует потерять жилье, кто-то потерял близких. Мы все сейчас переживаем страх смерти.

Как Вы думаете, в ближайшее время нам стоит ждать подъема мистических настроений, фатализма, нового так называемого взлета выученной беспомощности, мол, мы же говорили, от нас ничего не зависит, вот нам жизнь и показала, что так и есть?

К.Д.: Я думаю, что у всех нас активизируются привычные защиты. Кто-то реагирует агрессивно, у кого-то возникают панические идеи замуроваться и не выходить, кто-то переживает очень сильную тревогу. Поднялся уровень алкоголизма, люди даже перестали это скрывать: с утра выпил и можно жить.

Видимо, потому что вроде как разрешение прилетело от мира?

К.Д.: Да. И это, конечно, очень плохо. Вы говорите о беспомощности, но тут немного другое. Это про ощущение, что никто не позаботится о тебе, кроме тебя самого. Исторически так сложилось, что у нашего населения нет опыта достаточной заботы. Многие знают введенный доктором Винникоттом термин «достаточно хорошая мать», с ним же связана идея достаточной заботы. Это когда нет гиперопеки, но к твоим проблемам относятся с интересом и пониманием. Ты делаешь, что можешь, а если не справляешься, тебе подставляют плечо, помогают, оказывают поддержку. У наших сограждан в основном такого опыта нет. Отсюда и все эти проблемы.

Тогда как мне стать вот такой «достаточно хорошей матерью» для сына, чтобы выйти из этой ситуации с наименьшими потерями?

К.Д.: Первое, с чего мы начинаем, – это исследование. Наблюдаем за собой. Что происходит конкретно, где болит, что беспокоит, что ты чувствуешь. Чтобы найти лекарство, мы должны поставить диагноз, а для этого нужно сначала изучить себя, приучиться к вниманию к себе, к

своим проявлениям. Все сейчас решают те проблемы, с которыми столкнулись, как могут, как умеют. Семьи, в которых пять детей, а родители лишились работы, вынуждены решать проблему физического выживания. Люди, которые заперты в своих квартирах и пашут на удаленке по 1214 часов в день за меньшие деньги, чтобы удержаться в компаниях, испытывают сильный стресс, тревогу, нехватку ресурсов. Пенсионеры, которые страдают от одиночества, лишены возможности как-то заботиться о себе, практически, объявлены инвалидами. Каждый сам по себе, среда стала очень разнородной, среди людей нет единства. Но будущее наступит в любом случае. Сейчас все тенденции получают развитие. Дружные семьи с налаженной жизнью переживают это как грозу, но все равно живут нормально. Семьи, где отношения были на грани, разваливаются, где-то доходят до края, распускают руки. Те, у кого только родился малыш, вообще не замечают карантина – слишком много забот и хлопот.

Короче, все используют те навыки, которые уже были наработаны.

К.Д.: Да, и с учетом всех обстоятельств, в которых они уже были.

Как Вы работаете с довольно распространенной среди уже взрослых людей концепцией, которая звучит так: «А такой вот я родился, мама меня недолюбила, не та была школа, поэтому и судьба такая, а я ни при чем»?

К.Д.: Это звучит как оправдание. Но оправдываемся мы, когда на нас кто-то нападает, чаще всего это так называемый «интроецированный объект», принимающий вид внутреннего голоса. Осуждающий и критикующий отец, яростная разозленная мать. Внутри самого человека появляется очень обесценивающий критик, который говорит, мол, Сережа на «Феррари» ездит, а ты на велосипеде. Если человек доволен и удовлетворен своей жизнью, то подобного рода самооправдания даже не возникают. Знаете, есть такая байка про основателя Google Сергея Брина и его маму, которая при всех его грандиозных успехах все равно им недовольна, ведь докторскую диссертацию он так и не защитил. Так что надо бы сначала разобраться, откуда этот голос и чей он, а потом уже решать, что с этим делать. Это как раз то, чем мы занимаемся в терапии: слушаем внутренние голоса и отвечаем им.

НАЧАЛО

Есть четыре основных фактора, определяющих «удачу» человека.

1. Его судьба, то есть расположение планет в момент его рождения.

2. Судьба его родителей, которая в значительной мере передается детям.

3. Его жизненный опыт до 21 года, а затем до 33 лет.

4. Его отношения в любовном союзе.

Дарио
Салас Соммэр

(отрывок из книги
«Говорят маги»)

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ СУДЬБА — ФАТАЛЬНОСТЬ ИЛИ БЕСКОНЕЧНЫЙ КОРИДОР ВЫБОРОВ

СЛОВО «СУДЬБА» ОЗНАЧАЕТ «СУД БОГА». СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЭТО ПУТЬ ЧЕЛОВЕКА К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ. ЛЮДИ ХОТЯТ УЗНАТЬ, ЧТО СЛУЧИТСЯ С НИМИ В БУДУЩЕМ: КОМУ СУЖДЕНО СТАТЬ СПУТНИКОМ ЖИЗНИ, КАКАЯ ПРЕДСТОИТ РАБОТА, КАКОВА БУДЕТ СМЕРТЬ И ДРУГИЕ ТАЙНЫ. НО НЕИЗВЕСТНО, ЕСТЬ ЛИ СУДЬБА, И МОЖНО ЛИ ПОЙТИ ПРОТИВ НЕЕ.

Мнение разных специалистов насчет судьбы

К тому, существует ли судьба, эксперты относятся противоречиво. Мнение некоторых из них: ясновидящие верят в предназначение каждого человека. Экстрасенсы — это люди со сверхспособностями, читающие прошлое и будущее. Утверждают, что у каждого есть судьба и от нее не уйти, предсказывают людям события, которые должны произойти. Существует много фактов, подтверждающих правдивость сделанных предсказаний. Каждый римский император знал, как и когда ему суждено умереть, но никто из них не ушел из жизни по-другому.

Психологи уверяют, что судьбы не существует. Представители этой профессии отрицательно относятся к понятию «судьба» и предпочитают называть ее «жизненным сценарием». Те люди, которые верят в предназначение, часто упускают возможность сделать собственный выбор. На жизненный путь влияет подсознание. Изучая мир вокруг себя в детстве, ребенок самостоятельно и неосознанно формирует внутри себя сценарий жизни. Этим объясняется то, что дети часто повторяют судьбу родителей.

Астрологи утверждают, что жизненный путь предначертан звездами и судьба предопределяется в момент рождения человека. Поэтому они уверены, что все происходящее не случайно. При составлении натальной карты понятно, в какой сфере будет работать индивид, придет ли к нему

слава, что будет его окружать.

В каждом мнении есть рациональное зерно. Эксперты уверены, что повлиять на будущее можно. Даже если оно кардинально не изменится, избежать нежелательных ситуаций или, наоборот, потерять шанс на счастье может каждый.

Влияние кармы на судьбу

Карма в дословном переводе означает «действие». Вселенной руководит справедливость. В соответствии с ведами, карма — не судьба, а только фактор, влияющий на нее. Человек сам строит жизнь. Каждый день он совершает хорошие или плохие поступки, за которые получает награду либо наказание.

В ведах выделяют 3 вида кармы:

Зрелая. Зрелая карма показывает, что за поступки, мысли, желания наступает расплата. Все, что нельзя предотвратить (место и время рождения, родственники, друзья, общественный строй, внешность, таланты), — это расплата за предыдущее воплощение.

Скрытая. Индивид за жизнь накапливает мысли, желания и поступки. Они настолько противоречивы, что далеко не за все из них расплата наступает сразу. Остальное накапливается и формирует скрытую карму, которая постепенно начинает образовывать наклонности человека. Считается, что она переходит из одного воплощения в другое, ждет момента для реализации.



Зарождающаяся. Это как раз посев того, что вырастет в будущем. Каждый день человек делает или не делает то, что в результате попадает на чашу весов. Исходя из этого, складывается будущее. Из хорошей или плохой кармы формируются позитивные или негативные жизненные программы. Если человек совершил недобросовестный поступок, в будущем он терпит неудачу, которая сильно его расстраивает. Тогда он программирует себя на саморазрушение: начинает видеть вокруг себя негативное, винить окружающих в собственных проблемах. Если человек с хорошей кармой программирует себя на созидание, он притягивает к себе удачу. Карма возвращается как бумеранг. Она непосредственно влияет на ход жизни.

Существует ли у человека выбор

Есть ли у личности возможность выбирать — вопрос неоднозначный, и по этому поводу высказаны разные точки зрения. Человек думает, что выбор есть всегда, делая его, он творит свою судьбу.

Решения приходится принимать постоянно, они касаются всех сфер жизни.

Тогда возникает вопрос, насколько выбор свободен. Часто нас сковывают обстоятельства, которые не дают мыслить рационально, подталкивая подстраиваться под других. Многие составляющие жизнь объекты не зависят от личного выбора: дата и место рождения, родственники и т. д. Тогда у людей создается иллюзия того, что все уже предрешиено. Если стремиться к своему предназначению (то есть идти навстречу судьбе), то путь может быть прямым и легким или тернистым, с большим количеством препятствий. Каждое решение приближает или отдаляет нас от судьбы, но избежать ее не удастся. Тем не менее, всегда есть выбор, с какими эмоциями жить и какими мыслями наполнять жизнь.

Как переключиться на другие линии судьбы и изменить жизнь

При рождении ребенок наследует основные качества (внешность, черты характера), а также около 20 талантов. Это приводит к тому, что у каждого есть несколько линий судьбы. Для того чтобы переключиться с одной на другую, необходимо сделать 3 вещи: отпустить свою жизнь, преодолеть страхи и препятствия, работать над собой.

Перед тем как начать новую жизнь, надо вывести прежнюю на нулевую отметку. Уволиться с работы, уйти от нелюбимого человека, переехать в другой город. При каждом таком действии открывается множество новых возможностей. Вся необузданная энергия высвобождается и дает толчок к развитию.

Сложная задача — справиться с неуверенностью и опасениями. Для того чтобы преодолеть страхи, выпишите их на лист бумаги. Признание опасений и фобий открывает дорогу к избавлению от них. Затем надо для каждого страха придумать план действий, как его избежать. Можно дополнительно продумать пути преодоления. Важно не бояться экспериментировать. Если новое дело дается легко — это знак, что линия судьбы выбрана правильно. Когда у женщины не получается добиться успеха в личной жизни, то стоит попробовать реализовать себя в карьере. Когда наступит внутренняя гармония и самореализация, повезет и в любви.

СОВЕТЫ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ СОСТОИТ ИЗ ЦЕПОЧКИ СОБЫТИЙ, СПОСОБНЫХ СДЕЛАТЬ КАЖДОГО СЧАСТЛИВЫМ ИЛИ ПРИНЕСТИ НЕМАЛО БЕД. ЖЕЛАНИЕ ОБОЙТИ НЕПРИЯТНОСТИ, ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЛУЧШЕМ БУДУЩЕМ ВОЗНИКАЕТ НА ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ ДЛЯ ТОГО, КТО НЕ ИМЕЕТ СВЕРХСПОСОБНОСТЕЙ, СВЯЗЕЙ, ФИНАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ? МОЖЕТ ЛИ ЖИЗНЬ ПРИНОСИТЬ НЕ ПОСТОЯННЫЕ СТРАДАНИЯ, А СВОБОДУ И ВОЗМОЖНОСТИ?

Перед каждым открыто большое число «инструментов», которые помогают кардинально изменить образ существования. Достаточно ли применить их, и вся жизнь удалась навсегда? В статье вы узнаете лучшие идеи и секреты победы над самим собой.

Как изменить свою судьбу реальными способами

Готовность поменять курс собственной жизни с «мне плохо / стало невозможно» на «так прекрасно / теперь я могу» заставляет брать ситуацию в свои руки. «Наш путь определен, и невозможно повернуть назад», – такое выражение может только загнать каждого в моральный кризис. Лучше руководствоваться правилом: «Жизнь, как пластилин, может принимать различные формы». Как изменить свою судьбу гарантированно? Постоянно изучать свой внутренний мир и быть готовым к кардинальным изменениям!

Судьба – цепочка определенных отрывков из биографии личности. Человек имеет три типа судьбы. **Начальная.** Эзотерический взгляд указывает на то, что еще до рождения мы приобретаем цели на все будущие десятилетия. **Настоящая** – происходит сейчас или ожидает в будущем. Создается встречный вопрос – как узнать и изменить судьбу? Предложены последовательные способы, которые доступны для каждого. Ими может вос-

пользоваться как подросток 18 лет, так и пожилая дама 80 лет.

Изменение жизненных целей раз и навсегда!

Самым доступным способом поменять жизненный путь – пересмотреть значимые цели. Воплотить в реальность давние мечты, не брать в расчет страх, решиться к действиям – не стоит откладывать такую стратегию на потом. Меняться – это именно то, что ведет нас к новому.

Для личностного роста необходимо уделить время обучения. Как утверждают эзотерики: «Если цели достойны, а мысли чистые, тогда Вселенная подарит шанс». Прорабатывать цели можно по урокам для постановки и достижения идей. Книги Брайана Трейси – это отличный пример этого.

Найти главный смысл жизни

После обработки наружных целей (достижения, вклад в общество) приходит развитие своего внутреннего мира. Важно поставить вопросы: «Какова цель моей жизни? Какой вклад я могу сделать в окружающий мир?» Сильные ответы мотивируют на глубинные изменения. Внутренняя энергия способна запустить необратимые реакции в жизни. Если существует дело, которое будет приносить искреннюю радость независимо от обстоятельств, тогда выбор очевиден.



Обратиться к высшим силам

Каждый имеет карму, над которой нужно усердно работать. Вкладывая смысл в глубокие размышления, сердечную молитву, человек достигает значимых целей. Быстрый рывок вперед случается, когда личность готова принять свои ошибки и искупить вину. Как изменить свою судьбу? Почему бы не попросить у нее открыть новые возможности, достичь понимания своих задач, найти достойного наставника. Подобные просьбы способны привлечь позитивные изменения, которые расширят жизненные горизонты.

Как это сделать? Написать письмо Высшим Силам, где будут указаны причины такой просьбы. Далее – читать его, вложив в каждое слово душевные переживания. Как бы это было ни странно, но такой способ действительно помогает поменять жизненный курс.

Быть благодарным

Благодарные люди чаще отдают, чем требуют в свою пользу. Говорить «спасибо» за самую незначительную вещь очень полезно. «Отдай один раз, и оно тебе вернется дважды», – с поговоркой сложно поспорить. Доступно столько примеров! Сделал подарок без причины просто с наилучшими пожеланиями – тебе сделали исключение в жизни. Благодарись Бога за родных – будешь

видеть их здоровыми и счастливыми. Ответная реакция всегда существует. Положительная энергия ждет своего момента, когда ей стоит обратно прийти к отправителю.

Ритуалы благодарения – сильные лекарства от негатива, обид. Нельзя скупиться на хорошие слова, когда самое время сказать об этом. Как узнать и изменить свою судьбу? Написать письмо-благодарность Высшим Силам за все достижения, испытания, счастье и горе. Слова нужно произнести от сердца. Такая техника действительно работает, освобождает человека от старых рамок. Уже завтра жизнь может измениться до неузнаваемости!

Помощь духовного целителя

Важно найти доверенного наставника, который сможет четко увидеть судьбу. Нельзя отрицать, что есть шарлатаны, для которых деньги превыше всего! Но и нельзя исключать существование людей, которые могут прочесть прошлое, настоящее и будущее. Увидеть причины – основная задача целителя. Судьба запрограммирована на решение сложных жизненных ситуаций. Можно покорно следовать определенным или пробивать дверь в светлое будущее.

Целенаправленно развиваться на новом пути

Становление себя – главный секрет для роста. Самореализация требует постоянного развития. Для этого нужно позитивно, адекватно оценивать окружение, переставая перекладывать ответственность на других. Исключить недостатки, проблемы, слабости можно с помощью эффективного развития. Увеличение внутренней силы человека происходит по мере накопления знаний. Записаться на курсы по личностному росту? Отлично! Читать литературу с глубоким смыслом? Отлично! Нельзя исключить ошибки на пути к поставленным целям, ведь именно они помогают найти ценный опыт. Чем больше человек задействует потенциал, тем быстрее к нему придет результат. Как изменить свою судьбу? Достаточно довериться внутреннему ощущению. Отказаться от пагубных привычек, подавлять слабости, закалять силу воли – все это как волной смывает отсутствие изменений. Вы, конечно, не сразу будете применять советы на практике, но по крайней мере начнете путь к кардинальным изменениям.

КОРОНАВИРУС НАУЧИТ ЛЮДЕЙ ЦЕНИТЬ МНОГОЕ!

ВОЛНЕНИЕ – ЭТО ЛУЧШАЯ ВЕЩЬ, КОТОРАЯ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ С КАЖДЫМ ИЗ НАС. МЫ ПЕРЕСТАЕМ ТОЛОЧЬ ВОДУ В СТУПЕ И ПРОБУЕМ ПРЕВРАТИТЬ НАШИ ЖИЗНИ ХОТЬ ВО ЧТО-ТО ЦЕННОЕ.



Наблюдаю за происходящим и все больше понимаю, что человечеству была крайне необходима такая встряска!!!

Задумайтесь – как мы жили последние десятки лет? Коронавирус заставит переосмыслить всю нашу жизнь! Все человечество после победы над вирусом будет жить совершенно по-другому!

Природа и Господь устали от нашего наплевательского отношения к своему здоровью и экологии! Мы перестали быть людьми! Гордыня затмила наш разум, и мы почувствовали себя хозяевами мира, но малюсенький вирус быстро поставил нас на место!

Вирус не щадит богатых людей и политиков, давая им понять, что от него нельзя сбежать на собственном самолете и не купить здоровье за деньги! И как недавно сказал один умный человек: «Мы перестали уметь сосуществовать в семьях, и поэтому болезнь закрыла нас в наших домах, чтобы мы снова научились жить как семья.

Мы перестали уважать людей пожилого возраста, поэтому получили эту болезнь, чтобы вспомнить какие они уязвимые.

Мы перестали ценить медицинских работников и получили болезнь, чтобы знать, какие они незаменимые.

Мы перестали уважать учителей, и болезнь закрыла школы, чтобы родители сами попробовали, что такое учить.

Свободное время мы проводили в торговых центрах, болезнь закрыла их, чтобы мы поняли, что счастье не купить.

Мы много времени уделяли своей внешности и сравнивали себя с другими, поэтому болезнь закрыла наши лица масками, чтобы мы поняли, что нашей красоты там нет! Эта болезнь многое у нас забирает, но дает возможность многому научиться и понять, что главное в нашей жизни!»

Мы получили болезнь, сшитую по нашим меркам!

БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

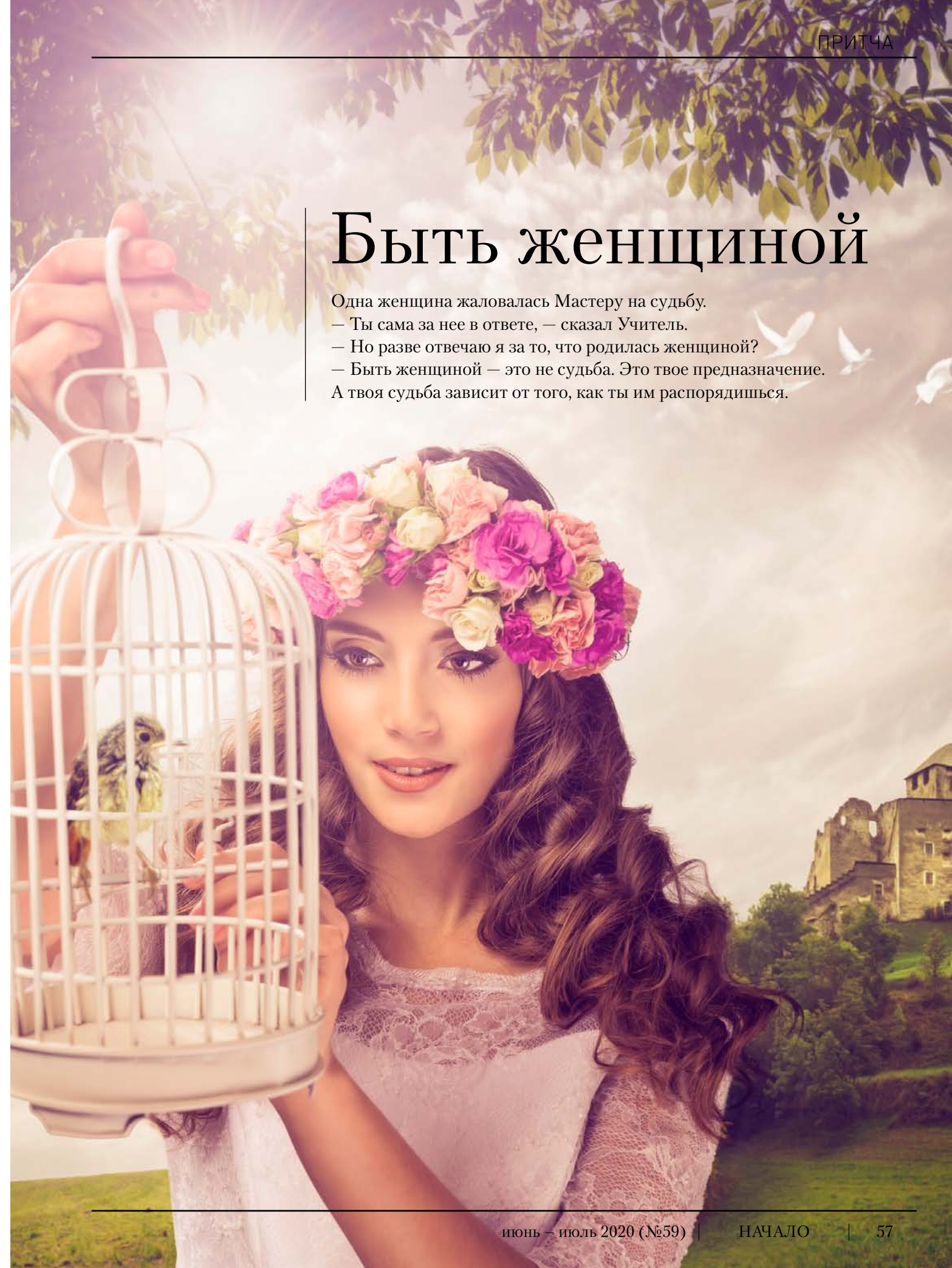
Одна женщина жаловалась Мастеру на судьбу.

— Ты сама за нее в ответе, — сказал Учитель.

— Но разве отвечаю я за то, что родилась женщиной?

— Быть женщиной — это не судьба. Это твое предназначение.

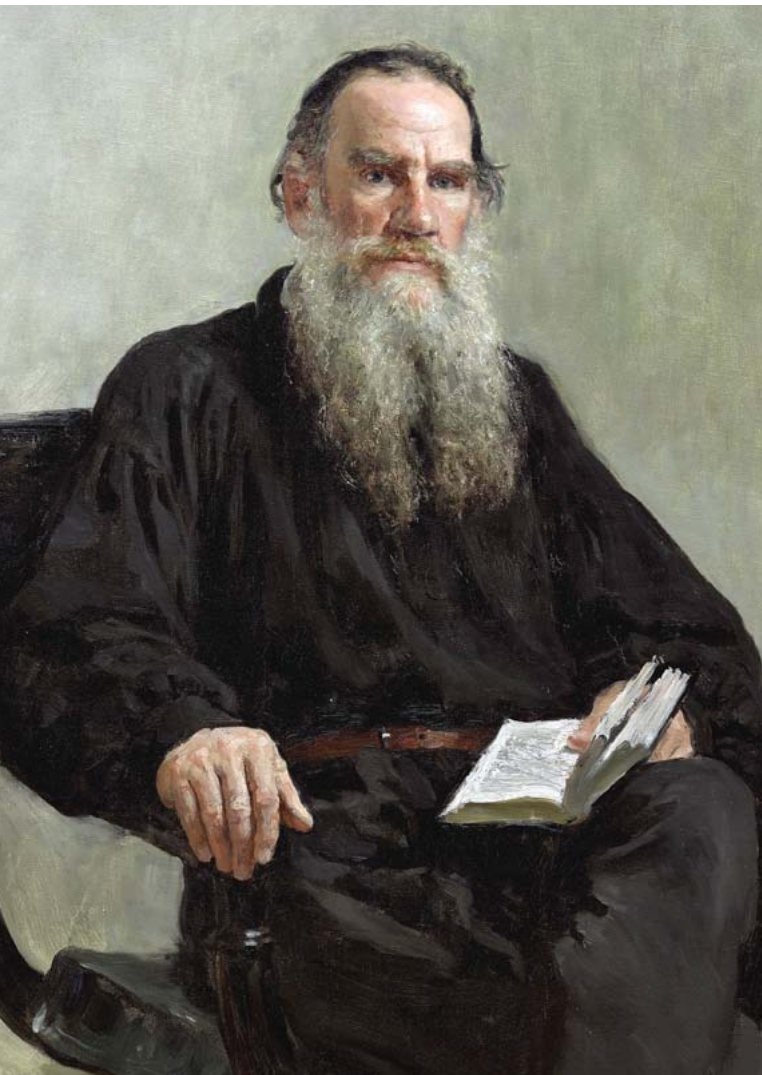
А твоя судьба зависит от того, как ты им распорядишься.



Лев Толстой

ОСНОВНОЕ ПРОТИВОРЕЧИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

ОДИН ИЗ НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫХ РУССКИХ ПИСАТЕЛЕЙ И МЫСЛИТЕЛЕЙ РАССУЖДАЕТ О ПРИРОДЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ.



Живет всякий человек только для того, чтобы ему было хорошо, для своего блага. Не чувствует человек желания себе блага, он и не чувствует себя живущим. Человек не может себе представить жизни без желания себе блага. Жить для каждого человека все равно, что желать и достигать блага; желать и достигать блага — все равно, что жить. Жизнь чувствует человек только в себе, в своей личности, и потому сначала человеку представляется, что благо, которого он желает, есть благо только его личности. Ему сначала кажется, что живет, истинно живет только он один. Жизнь других существ представляется ему совсем не такою, как своя, — она представляется ему только подобием жизни; жизнь других существ человек только наблюдает и только из наблюдений узнает, что они живут. Про жизнь других существ человек знает, когда хочет думать о них, но про себя он знает, ни на секунду не может перестать знать, что он живет, и потому настоящею жизнью представляется каждому человеку только своя жизнь. Жизнь других существ, окружающих его, представляется ему только одним из условий его существования. Если он не желает зла другим, то

только потому, что вид страдания других нарушает его благо. Если он желает добра другим, то совсем не так, как себе, — не для того, чтобы было хорошо тому, кому он желает добра, а только для того, чтобы благо других существ увеличивало благо его жизни. Важно и нужно человеку только благо в той жизни, которую он чувствует своею, т. е. свое благо.

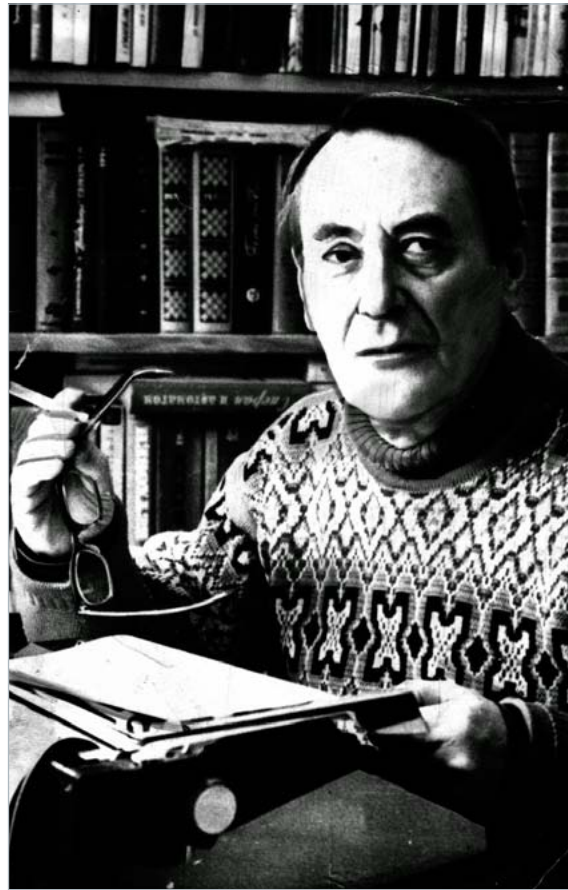
И вот, стремясь к достижению этого своего блага, человек замечает, что благо это зависит от других веществ. И, наблюдая и рассматривая эти другие существа, человек видит, что все они, и люди, и даже животные, имеют точно такое же представление о жизни, как и он. Каждое из этих существ точно так же, как и он, чувствует только свою жизнь и свое благо, считает только свою жизнь важною и настоящею, а жизнь всех других существ только средством для своего блага. Человек видит, что каждое из живых существ точно так же, как и он, должно быть готово, для своего маленького блага, лишиться большего блага и даже жизни все другие существа, а в том числе и его, так рассуждающего человека. И, поняв это, человек невольно делает то соображение, что если это так, — а он знает, что это несомненно так, — то не одно и не десяток существ, а все бесчисленные существа мира, для достижения каждое своей цели, всякую минуту готовы уничтожить его самого, — того, для которого одного и существует жизнь. И, поняв это, человек видит, что его личное благо, в котором одном он понимает жизнь, не только не может быть легко приобретено им, но, наверное, будет отнято от него.

Чем дальше человек живет, тем больше рассуждение это подтверждается опытом, и человек видит, что жизнь мира, в которой он участвует, составленная из связанных между собой личностей, желающих истребить и съесть одна другую, не только не может быть для него благом, но будет, наверное, великим злом.

Но мало того: если даже человек и поставлен в такие выгодные условия, что он может успешно бороться с другими личностями, не боясь за свою, очень скоро и разум и опыт показывают ему, что даже те подобия блага, которые он урывает из жизни, в виде наслаждений личности, не блага, а как будто только образчики блага, данные ему только для того, чтобы он еще живее чувствовал страдания, всегда связанные с наслаждениями. Чем дольше живет человек, тем яснее он видит, что наслаждений все становится меньше и мень-

ше, а скуки, пресыщения, трудов, страданий все больше и больше. Но мало и этого: начиная испытывать ослабление сил и болезни и глядя на болезни и старость, смерть других людей, он замечает еще и то, что и самое его существование, в котором одном он чувствует настоящую, полную жизнь, каждым часом, каждым движением приближается к ослаблению, старости, смерти; что жизнь его, кроме того, что она подвержена тысячам случайностей уничтожения от других борющихся с ним существ и все увеличивающимся страданиям, но самому свойству своему есть только не перестающее приближение к смерти, к тому состоянию, в котором вместе с жизнью личности наверное уничтожится всякая возможность какого бы то ни было блага личности. Человек видит, что он, его личность — то, в чем одном он чувствует жизнь, только и делает, что борется с тем, с чем нельзя бороться, — со всем миром; что он ищет наслаждений, которые дают только подобия блага и всегда кончаются страданиями, и хочет удержать жизнь, которую нельзя удержать. Человек видит, что он сам, сама его личность, — то, для чего одного он желает блага и жизни, — не может иметь ни блага, ни жизни. А то, что он желает иметь: благо и жизнь, имеют только те чуждые ему существа, которых он не чувствует и не может чувствовать и про существование которых он знает и не может и не хочет.

То, что для него важнее всего и что одно нужно ему, что — ему кажется — одно живет по-настоящему, его личность, то гибнет, то будет кости, черви — не он; а то, что для него не нужно, не важно, что он не чувствует живущим, весь этот мир борющихся и сменяющихся существ, то и есть настоящая жизнь, то останется и будет жить вечно. Так что та единственно чувствуемая человеком жизнь, для которой происходит вся его деятельность, оказывается чем-то обманчивым и невозможным, а жизнь вне его, нелюбимая, не чувствуемая им, неизвестная ему, и есть единая настоящая жизнь. То, чего он не чувствует, то только и имеет те свойства, которые он один желал бы иметь. И это не то — что так представляется человеку в дурные минуты его унылого настроения — это не представление, которое можно не иметь, а это, напротив, такая очевидная, несомненная истина, что если мысль эта сама хоть раз придет человеку, или другие хоть раз растолкуют ему ее, то он никогда уж не отделается от нее, ничем не выжжет ее из своего сознания.



Вадим Шефнер

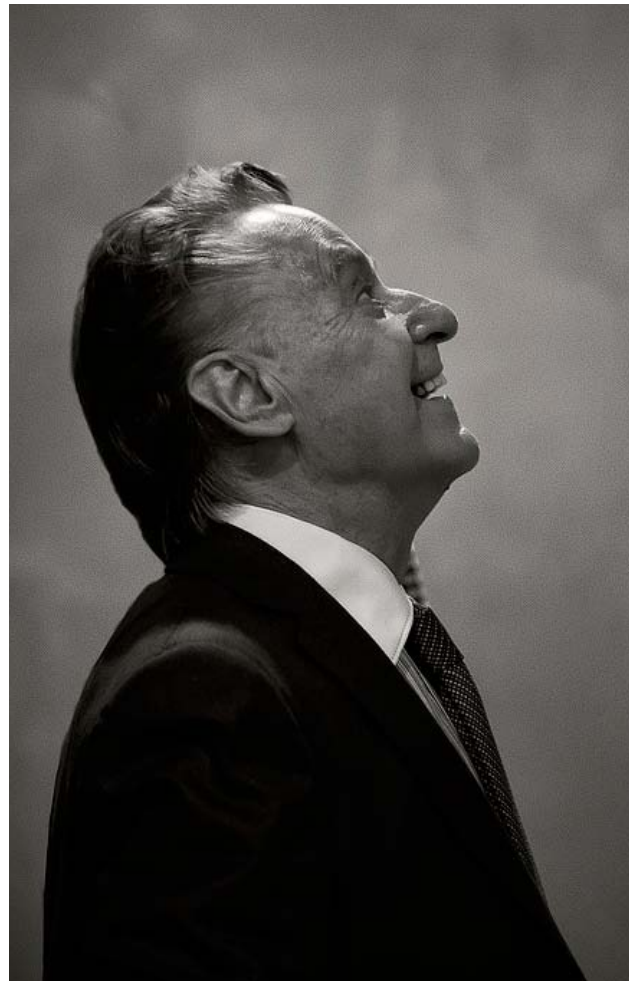
Ожидание

За пятьдесят, а все чего-то жду.
Не бога и не горного полета,
Не радость ожидаю, не беду,
Не чуда жду — а просто жду чего-то.

Хозяин вечный и недолгий гость
Здесь на Земле, где тленье и нетленье,
Где в гордые граниты отлилось
Природы длительное нетерпенье,

Чего-то жду, чему названья нет,
Жду вместе с безднами и облаками.
Тьма вечная и негасимый свет —
Ничто пред тем, чего я жду веками.

Чего-то жду в богатстве и нужде,
В години бед и в годы созиданья;
Чего-то жду со всей Вселенной, где
Материя — лишь форма ожиданья.



Андрей Дементьев

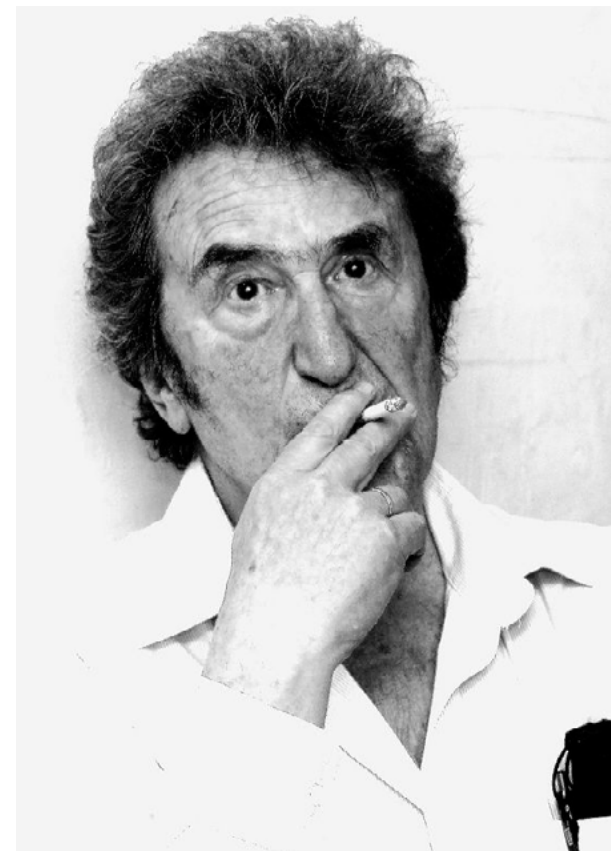
Опыт

Приходит опыт,
И уходят годы...
Оглядываясь на неровный путь,
Чему-то там я улыбаюсь гордо,
А что-то бы хотел перечеркнуть.
Все было в жизни —
Поиски и срывы...
И опыт постоянно мне твердит,
Что дарит мать птенцу
В наследство крылья,
Но небо за него не облетит.
Пусть юность и спешит, и ошибается.
Пусть думает
И рвется напролом...
Не принимаю осторожность паинек,
Входящих слепо в мир
С поводом.

Омар Хайам

На происки судьбы злокозненной не сетуй,
Не утопай в тоске, водой очей согретой!
И дни и ночи пей пурпурное вино,
Пока не вышел ты из круга жизни этой.

Жизнь — волны рек в минутном серебре,
Пески пустыни в тающей игре.
Живи сегодня — а вчера и завтра
Не так нужны в земном календаре.



Игорь Губерман

Мы пленники общей и темной судьбы
Меж вихрей вселенской метели,
А наши герои — всего лишь рабы
У мифа, идеи и цели.

Судьба способна очень быстро
Перевернуть нам жизнь до дна,
Но случай может высечь искру
Лишь из того, в ком есть она.



Андрей Шмелев

Все тебе не хватает чего-то,
все меняешь за городом город.
И работа тебе — не работа,
да и повод, как будто не повод...
Эта женщина рядом с тобою —
есть красивее, кто бы спорил...
Да и то, что зовется судьбою
лучше было бы встретить у моря.
И понять — нет любви безответной,
потому что любовь есть служенье,
и что только движенье бессмертно,
потому что рождает движенье...
Оглянись на себя не во гневе —
в этом городе ты еще не был.
И расти, как растут деревья:
одновременно в землю и в небо.

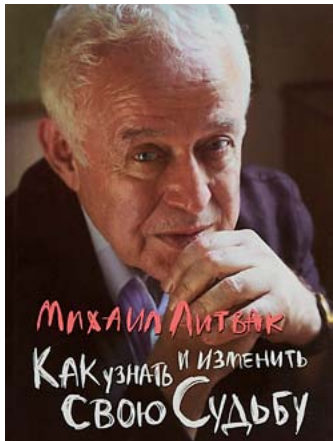


ПУТЬ. ЧЕМУ НУЖНО НАУЧИТЬСЯ У ДРЕВНИХ КИТАЙСКИХ ФИЛОСОФОВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СИНДБАД», 2019

МАЙКЛ ПЬЮЭТТ, КРИСТИНА ГРОСС-ЛО

Все мудрецы, чьи учения описаны в этой книге, полагали: глобальные перемены начинаются с будничных мелочей. Восточные философы не призывают «найти себя» и не советуют выполнить ряд упражнений для осуществления конкретной мечты – в их учениях вообще нет непреложных законов и правил. Тогда вы очень быстро овладеете поистине бесценным умением управлять эмоциями и научитесь относиться к себе и другим с уважением и спокойствием. Книга учит восточному подходу к тому, как сохранять присутствие духа, когда обстоятельства складываются неблагоприятно; объясняет, почему мягкая сила эффективнее грубой; и развенчивает миф о предопределении, которое на самом деле ежедневно формируем мы сами.



КАК УЗНАТЬ И ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФЕНИКС», 2019

МИХАИЛ ЛИТВАК

Знаменитый российский психиатр и психотерапевт Михаил Литвак обобщил свой многолетний опыт по сценарному программированию. Книга в первую очередь рассчитана на врачей-психотерапевтов, психологов-тренеров и педагогов, но совершенно точно будет интересна и тем, кто хочет что-то поменять или просто недоволен собой. Автор уверен, что все изменения в жизни происходят с осознания необходимости перемен внутри самого человека. «Чтобы действительно помочь человеку, следует изменить его алгоритм, т.е. перевоспитать его. Но взрослого человека перевоспитать невозможно. Перевоспитать можно только самого себя!»



ДОРОЖНАЯ КАРТА. СМЕЛОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ В ЖИЗНИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2018

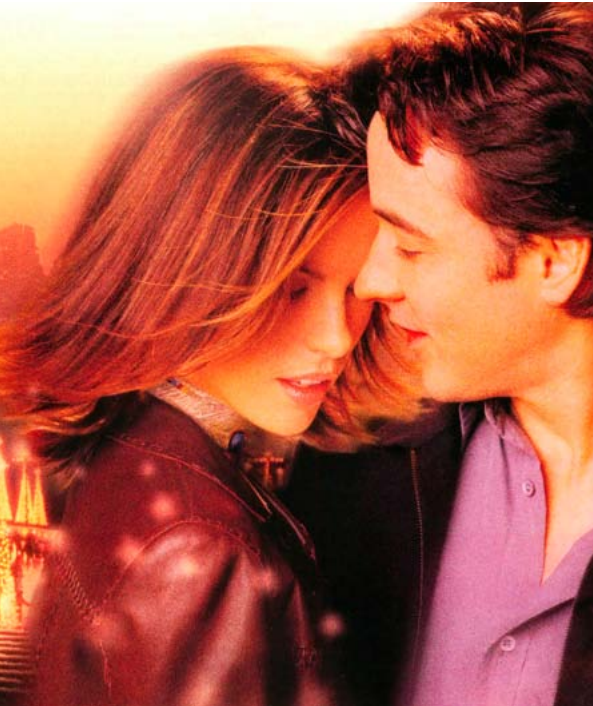
НАТАН ГЕБХАРД, МАЙК МАРРИНЕР И БРАЙАН МАКАЛИСТЕР

Эта книга по-новому отвечает на всем знакомый вопрос. Независимо от того, кто ты, откуда и через что уже прошел, этого вопроса не избежать. Однажды наступит тревожный момент, когда ты не будешь знать, куда идти и решишь, что совсем запутался. И тогда ты услышишь голос – неважно, прозвучит он изнутри или снаружи, – который спросит: «Итак, что ты собираешься делать со своей жизнью?» Судьба не полностью в наших руках. Мы не вольны выбирать, когда и где появиться на свет. Мы не знаем, где и как уйдем из этого мира. Но все же мы можем принимать решения, от которых в итоге зависит наша судьба.

ИНТУИЦИЯ

РЕЖИССЕР ПИТЕР ЧЕЛСОМ, 2012
В РОЛЯХ: ДЖОН КЬЮСАК, КЕЙТ БЕКИНСЭЙЛ

Нарядный Нью-Йорк в канун Рождества, праздничная суматоха, ежегодное предчувствие чуда... И оно случается с двумя обычными людьми. Сара и Джон, встретившись случайно, с первой секунды чувствуют непреодолимую тягу друг к другу, но решают испытать волшебную силу любви. Решив довериться providению, он пишет свой номер на банкноте, а она – в книге. Купюры разменивают, а книгу отдают букинисту. Эти двое уверены, что встретятся очень скоро, ведь это судьба! Однако жизнь распорядится иначе. И им обоим все равно придется принимать решение.



МАЛЬЧИК В ПОЛОСАТОЙ ПИЖАМЕ

РЕЖИССЕР МАРК ХЕРМАН, 2008
В РОЛЯХ: ЭЙСА БАТТЕРФИЛД, ДЖЕК СКЭНЛОН, ДЭВИД ТЬЮЛИС

Драма, снятая по одноименному роману Джона Бойна, беспощадно иллюстрирует закон бумеранга. В данном случае бумеранга такой силы, которого в буквальном смысле «не пожелаешь и врагу». Два маленьких мальчика, один из которых – сын коменданта концлагеря, а второй – его маленький узник еврейского происхождения, живут абсолютно разными жизнями. Поскольку им обоим нет и десяти лет, они слабо представляют, что происходит вокруг и почему их жизни настолько отличаются, но все равно становятся друзьями. С первой минуты и до самого финала картина тащит зрителя на дно человеческих пороков. Если вы готовы к душераздирающему финалу, который вы точно уже не сможете выкинуть из головы, посмотрите этот фильм.

ОБЛАЧНЫЙ АТЛАС

РЕЖИССЕРЫ ЛАНА ВАЧОВСКИ, ТОМ ТЫКВЕР, ЛИЛЛИ ВАЧОВСКИ, 2012
В РОЛЯХ: ТОМ ХЭНКС, ХОЛЛИ БЕРРИ, ДЖИМ БРОДБЕНТ, ХЬЮ ГРАНТ, СЬЮЗЕН САРАНДОН

Первый в истории кино независимый фильм, чей бюджет перевалил за 100 миллионов. Фильм снят по знаменитому бестселлеру британского писателя Дэвида Митчела, из которого режиссеры на передний план вытащили кармическую идею перевоплощения души: одни и те же актеры играют разные роли (от двух до восьми), меняя даже пол и расы. В хитросплетениях судеб и событий, происходящих в 1849, 1836, 1973, 2012, 2144, 23221 годах, не сразу разберется даже очень внимательный зритель. «Облачный атлас» — это повторяющаяся хроника многолетней борьбы за свободу, на которую героев подталкивает простое человеческое чувство – любовь к ближнему. Рано или поздно те, кому суждено быть вместе, будут вместе, пускай на это может уйти не одна сотня лет и десяток жизней.



ЦЕННЕЙШИЙ ПОДАРОК СУДЬБЫ

Принятие жизни и фокус на текущем моменте приведут к тому, что вы добьетесь меньшего. Видение полной картины мира, оценка перспектив и взгляд, устремленный в завтрашний день, — лучшая приправа для будущего успеха. Однако психологи утверждают, что порой полезно отпустить себя и какое-то время пожить одним днем. В конце концов, каждый миг нашей жизни — ценнейший подарок судьбы.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Червякова

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
ИТАР ТАСС

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto, ИТАР ТАСС

ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВИЛА
Елена Лихачева

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№59 июнь-июль 2020
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

Цена свободная
Предназначен для аудитории +12 лет

КОНТАКТЫ
115093, Москва,
ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.

Телефон редакции
(вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества):
+7 (495) 765-20-39
Телефон дирекции
(коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы):
8 (495) 799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com



WWW.NACHALO-JOURNAL.RU

НАЧАЛО

WWW.NACHALO-JOURNAL.RU



САЙТ ЖУРНАЛА «НАЧАЛО» — ПЛОЩАДКА ДЛЯ ОБЩЕНИЯ
И ОБМЕНА МНЕНИЯМИ, А ТАКЖЕ ПОЛНЫЙ АРХИВ НОМЕРОВ,
САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ, АДРЕСА ТОЧЕК ПРОДАЖ,
ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ИЗДАНИЕ.

