12+

№ 74 | ДЕКАБРЬ 2022 - ЯНВАРЬ 2023

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ТРУДНОСТИ И РАДОСТИ ЖИЗНИ



ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВА

НЕТ ВРЕМЕНИ НА ДЕПРЕССИИ – НАДО ЖИТЬ И ДЕЛАТЬ ДЕЛА

ДАРИО САЛАС СОММЭР

УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК – ФАНАТИК ОПТИМИЗМА

ДАРЬЯ УРСУЛЯК

КОГДА ТЕЛО РАБОТАЕТ, ЭТО ПРИНОСИТ РАДОСТЬ

КОНСТАНТИН ХАБЕНСКИЙ

Я НАУЧИЛСЯ ПРЕВРАЩАТЬ КАЖДОЕ ДЕЛО В РАДОСТЬ

Фотограф Мария Игнатова

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

Журнал также можно приобрести на маркет-плейсах WILDBERRIES и OZON



Современный человек не умеет радоваться простым вещам в жизни только потому, что не ценит то, что имеет. Если Вы живы и здоровы, разве это не повод для радости? А если у Вас есть близкие люди и Вам хватает денег, то это вообще причина для счастья.

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

ТРУДНОСТИ И РАДОСТИ ЖИЗНИ

декарь 2022 - январь 2023 (№74)





ИДЕИ

18 **КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ РАДОСТЬ ЖИЗНИ**
Психотерапевт Алина Никольская

24 **5 ПРОСТЫХ ИСТИН, КОТОРЫЕ НАУЧАТ ТЕБЯ ЛЕГЧЕ ПЕРЕЖИВАТЬ ТРУДНОСТИ**
Александр Лидовский

32 **КАК ВОСПИТЫВАЮТ ДЕТЕЙ МИЛЛИАРДЕРЫ: 5 ПРАВИЛ, ЧТОБЫ ПОДНЯТЬСЯ БЕЗ ДЕНЕГ**
Джозеф Безос, Игорь Рыбаков, Роман Авдеев, Билл Гейтс, Уоррен Баффет

34 **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ**
Психотерапевт Алина Никольская

САМОПОЗНАНИЕ

10 **НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**
Отрывок из книги «Гипсосознание» Дарио Саласа Соммэра

20 **ПОЧЕМУ ВАЖНО ЦЕНИТЬ МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ**
Антон Солдатов

МЫСЛИ

31 **ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМИ**
Психолог Иоланта Берк

38 **ПОЧЕМУ МЫ РАЗУЧИЛИСЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ, А ДОМАШКА ПОБЕДИЛА**
Ирина Прибора

42 **10 ЦЕННЫХ ПРИВЫЧЕК ПОЗИТИВНОГО ЧЕЛОВЕКА**
Дмитрий Горчаков

44 **РАДОСТИ И ТРУДНОСТИ СЕМЬИ С НОВОРОЖДЕННЫМ РЕБЕНКОМ**
Ольга Николаева

ИНТЕРВЬЮ

4 **ДАВАЙТЕ ТРЕНИРОВАТЬ УГОЛКИ ГУБ**
Екатерина Волкова

14 **ТО, ЧТО ДОЛЖНО ПРОИЗОЙТИ, ПРОИЗОЙДЕТ – ВЫДЫХАЕМ!**
Дарья Урсуляк

20 **МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД**
Владимир Познер, Константин Хабенский, Николай Дроздов, Эдгард Запашный





41 **МНЕНИЯ**
9 **ЦИТАТА НОМЕРА**
17, 23, 37, 47, 52 **ПРИТЧИ**

48 **ПОЭЗИЯ**
26 **АФОРИЗМЫ**
50 **КНИГИ**
51 **ФИЛЬМЫ**

Екатерина Волкова

ДАВАЙТЕ ТРЕНИРОВАТЬ УГОЛКИ ГУБ

РОССИЙСКАЯ АКТРИСА ТЕАТРА И КИНО, ПЕВИЦА И АВТОР ПЕСЕН, МОДЕЛЬ, МАМА, МУЗА МЭТРОВ И РОКОВАЯ КРАСАВИЦА ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВА О МОЩНЫХ МУЖЧИНАХ, АСКЕЗЕ, ПРИНЯТИИ, О ДЕТЯХ, ВНУКАХ, ИХ ОТЛИЧИЯХ И ОПЫТЕ, КОТОРЫЙ ЗАСТАВЛЯЕТ ЧАЩЕ СМЕЯТЬСЯ.

Есть люди, которые вообще не могут существовать в неопределенности, а ее сейчас хватает, но есть категория, которая так или иначе адаптируется. Очевидно, что я всех есть своя соломинка – какая у Вас?

Е.В.: Да, действительно, мы уже ничего не понимаем. Каждый день все меняется, и надо быть готовым ко всему. Я, слава богу, счастливчик. У меня родился первый внук в этом году десятого февраля, и он, конечно, стал стимулом. Отец ребенка испарился, я одна всех содержу, как лошадка. Нужно было взять ответственность. Я сказала дочери Лере (прим. ред. у Екатерины трое детей: Лера – от первого брака, сын Богдан и дочь Александра родились в браке с Эдуардом Лимоновым), чтобы рожала без вариантов, принимала партнерские роды – это стало самым большим впечатлением в моей жизни. Мне кажется даже, самой легче родить, чем когда дочь рожает. Поэтому Тимофей меня вытащил, просто невероятный младенец – обожаю, не могу! Мое сердце полностью в его власти.

Лера сейчас в России, вроде бы она жила за границей?

Е.В.: Да. Она приехала ко мне перед пандемией да так и осталась. Еще умер Эдуард Лимонов, собаку сбила машина, случился локдаун, начался какой-то мрак. Кстати, я сейчас вспоминаю, сколько мы ссорились и почти дрались на кухне с Лимоновым из-за того, что сейчас происходит, а все случилось, как он говорил. И я думаю, ну как это так?! Но суть не в этом. Если возвращаться к вопросу о соломинке, то у меня тут актерская жизнь идет вовсю, плюс бабушкина. Внезапно возник театр, как-то надо музыку играть, давать концерты. Поэтому у меня нет времени на депрессии – надо жить, делать дела, ведь никто за меня не сделает. Так и спасаюсь.

Екатерина, при такой красоте, великолепном образе и харизме Вы могли бы жить легко и непринужденно, и ведь у Вас были варианты. Зачем Вам все это: пахать самой, зарабатывать на всех?

Е.В.: Ой, ну артистки, они же сумасшедшие. Все мы сходим с ума, это происходит потихоньку с каждой новой маленькой трагедией. Вы знаете, я уже двадцать лет играю Маргариту Булгакова, во мне, видимо, живет мания русской женщины приносить себя в жертву. «Ах! Кому бы принести в жертву свою красоту и душу?» И сейчас я окунулась в театр, хотя много лет была в нем разочарована, все казалось каким-то далеким от настоящего, не совпадало с моим представлением. Не было творчества – вот ключевое. А сейчас я попала в коллектив режиссера Галины Полищук,



Фотограф Мария Игнатова

мы сделали «Женщин Есенина», где я сыграла Айседору Дункан – и вдруг со мной случился театр. Я, наконец, поверила. Это просто блестящий спектакль! Я считаю, что мне жутко повезло, что я часть этой гигантской машины модерна, где все крутится, невероятная красота! Андрей Вешкурцев – молодой актер, который сыграл Есенина с его гением, жаждой любви и постоянной ее невозможностью так, как мы никогда не видели. Не пошлые березки, а поиск источника, нерва гениальных строк. В новом спектакле я играю вообще противоположную мировой звезде Айседоре роль – простую русскую деревенскую бабу. Да, я неожиданно вернулась в театр и теперь в нем.

Вы же о МХАТе им. Горького?

Е.В.: Да, там же год назад произошел переворот – убрали Эдуарда Боякова. Мы долгое время были в подвешенном состоянии. Этот театр все как-то списали со счетов, возникло некоторое пренебрежение – это обидно. Потому что я не видела, чтоб актеры работали с такой самоотдачей, как у Галины Полищук. Она не терпит полумер. Знаете, приходишь и умираешь по-настоящему каждый раз. И у нас собрался гениальный костяк, я очень советую сходить на спектакль «Нежданно-негаданно» по рассказу Валентина Распутина. Агния Кузнецова там шедеврально играет Люсю. Это про девяностые. Челночные сумки, песни группы Агаты Кристи – все это так близко нашему поколению.

Что для Вас сложнее: бороться за свое место или спокойно ждать предложения, момента, своего часа? Иногда говорят, что последняя стратегия с восточным флером более выигрышная.

Е.В.: Ну да, это как у Булгакова: «Никогда ничего не просите...». Я, конечно, за второй вариант, но когда дело касается только меня. А если речь идет о, допустим, спектакле, в который я и много людей вложились, и нас не выпускают зрителю, как случилось с «Женщинами Есенина», то нет. Я

боролась вплоть до того, что написала сообщение министру культуры – у нас дети учатся в одном классе. Я нагло воспользовалась родительским чатом и написала: «Ольга Борисовна, я дико извиняюсь, так и так, наш спектакль под угрозой срыва. Спасите!». Они ответила: «Все нормально», смайлик, «кулачок». Наш человек! В результате нас вызвали, разобрались, и спектакль живет и имеет огромный зрительский успех. Так что, с одной стороны, все само случилось, а с другой – за дело, за живой театр я готова заступиться.

Видимо, закалка девяностых. Скажите, Ваши дети похожи в этом смысле на Вас?
Е.В.: Пока не особенно. Я об этом каждый день думаю, моим младшим – шестнадцать и четырнадцать. Во-первых, я не знаю, как их выцепить из виртуального мира. У сына, например, бесконечная «плейстейшн». Я его выдернула сейчас на курсы в МГИМО и счастлива, что он хотя бы самостоятельно добирается туда, ходит немного пешком и вообще двигается. Они ничего не хотят, приходится пинками загонять на дачу, чтобы гуляли с собакой и просто дышали воздухом. Странное поколение: нас было не загнать домой, а их на улицу не выгонишь. Мне вот посоветовали психолога, это стало модно, но мы ведь как-то без психологов справлялись.



Может быть, потому что все есть? Вот и нечего хотеть.
Е.В.: Наверное, и из-за этого тоже. Знаете, хочется отдать их в такой лагерь, как в фильме «Холоп». И я, между прочим, на полном серьезе рассматривала трудовые лагеря, чтобы поняли, как зарабатывается копеечка. Хотя в итоге я думаю, мы и это переживем. Я вижу, как они тискаются с малышом, а воспитание еще и в этом – быть старшим, проявлять нежность, любовь, все нормальные чувства. Мы все вместе просто оказались не готовы ко всем этим гаджетам, интернету, доступности и к той информационной войне, которая на нас направлена – кто-то справляется, а кто-то нет. Это же настоящая психическая атака. Ковид не всем дался удачно, а тут еще больше давления. Так что надо быть начеку.

Ваш азарт, жизнелюбие от природы?
Е.В.: Не уверена, я в детстве была достаточно аутична, любила созерцать, замечать красивое. Я выросла в деревне в Ульяновской области, там еще даже асфальта не было. Эти поля, лес – все было такое первобытное: мы воду таскали на коромыслах, я была очарована всем этим.
Потом у меня был, конечно, острый подростковый период, но мне как-то повезло с учителями, что ли... Меня направляли в верное русло. Позже я занялась йогой, начала читать, обнаружила, что смысла быть несчастным просто нет. Ведь мы сами выбираем это – все просто.

Это от Боякова у Вас такое понимание?
Е.В.: Он тоже направил, есть такое. Я ходила к Андрею Лапину на семинары, лекции иногда переслушиваю, думаю, как в этом человеке-транслято-ре уместились все религии и учения. Он смеялся и заставлял всех смеяться над своими слабостями. Это было очень круто, он выступал в такой форме эзотерического клоуна, устраивал что-то вроде тантрического стендапа.
Потом я поехала в Индию, и моя жизнь разделилась на до и после. Мы много зимовали в Индии с детьми. Так вот там на Гоа была девушка, которая все время кричала своему парню: «Куда ты меня привез? Лучше бы в Турцию приехали. Я здесь отравлюсь!». Она отравилась, как только поела, и не выходила из номера все свои десять дней, которые могли бы быть одними из самых счастливых в



Фотограф Мария Игнатова

ее жизни. Но она не переключила свое сознание и получила именно то, о чем кричала.

Позвольте спросить о Ваших мужчинах. Как они Вас изменили? Больше всего, конечно, это вопрос про самых известных: Боякова, Лимонова... Я, кстати, тоже была влюблена в его писательский талант в юности.
Е.В.: Вы знаете, они так связаны мистическим образом: Эдуард-один и Эдуард-два. С Эдиком Бояковым мы были как Галатея и Пигмалион, он реально лепил меня как личность. Я же соблюдала дисциплину, скажем так. Например, конспектировала мировую художественную культуру, уже будучи взрослой девушкой. Как вспомню!

Кино по его спискам, наверное, смотрели?
Е.В.: Кино, книги... Он меня отправил в Гималаи с этими тантристами. А я была простая тольяттинская девчонка с мозгами после Ярославского театрального института. Вдруг я случайно попадаю в ГИТИС на курс Захарова, и Бояков меня увидел

в роли Маргариты для дипломного спектакля. Он пригласил меня в театр РАМТ, где был директором, у нас началась любовь. Это было очень сложно – быть официальной любовницей, это было так страшно, непонятно, было ощущение, что надо мной ставили эксперимент. Но я получила огромный жизненный и эмоциональный опыт. Наверное, самый большой за все свои годы. Я родила рано, не созрев как женщина, надо было самой себя содержать, самой жить, быть независимой, самостоятельной, гордой – это то, как меня воспитывали мои мужчины. Наверное, им было так удобно. С другой стороны, я очень благодарна им за этот иммунитет.

Я читала в Вашем интервью, что Вы не стали рожать от Боякова по его настоянию. А как же независимость?
Е.В.: Нет, я тогда не была независимой. Я была на сто процентов зависима от него психологически.

И как удалось вырваться? Ведь Бояков – такая личность, в которой вполне можно раствориться неискушенная девушка.
Е.В.: Я бежала сломя голову. Был момент, когда мне казалось, что я на грани и просто могу его убить. Я поняла, что надо спасаться. Потом случайно на фестивале познакомилась с Сергеем Члиянцем, он влюбился в меня, подхватил на руки и понес в ЗАГС. Я думала, что это спасение, а там тоже ничего не получилось, снова пришлось отматывать назад. Но это был первый рывок, он был мне нужен.
Я очень люблю интересных, мощных, энергичных мужчин. Вообще, мне кажется, женщины хотят быть подавленными в хорошем смысле. Чтобы мужчина сказал: «Я знаю», – взял за руку и повел, а она просто осталась женщиной, и этого достаточно. В принципе, это идеально, да? Но, к сожалению, это только в кино мы играем красивые истории. Слава богу, что они есть хотя бы там. Сейчас вообще не получается жить жизнь – я, что называется, служу искусству. Когда-то говорила: «Я в театр больше ни ногой». Никогда не говори «никогда»...
Потом я познакомилась с Эдуардом Лимоновым и вообще не ожидала, что у нас что-то закрутится. Но все было очень серьезно. Я читала книги и была очарована его героем, а потом сама его встретила. Кстати, Эдик Бояков ставит Лимонова в один ряд с Бродским, считает его очень сильным



Фотограф Мария Игнатова

поэтом. Лимонов – это пример мужчины, который последователен во всем, что с ним связано. В нежелании что-то делать в быту, соблюдать аскезу, мыслить абсолютно вертикально о России, ее будущем, о патриотизме, о своей партии. Быть с ним – это уровень «Бог». Он был очень умен, у таких людей всегда хорошее чувство юмора, а я любительница посмеяться. Лимонов меня научил тому, что человеку много для счастья не надо. Выйти по траве босиком, и все – уже счастлив. Я знаю Лимонова таким, каким мало кто его знает. Тихий интеллигентный человек, веселый, обаятельный, но и дерзкий – это, конечно, возбуждает.

Прошло почти два года с тех пор, как Лимонова не стало. Вы переосмыслили опыт взаимодействия с ним? Может быть, пришли новые чувства и мысли?

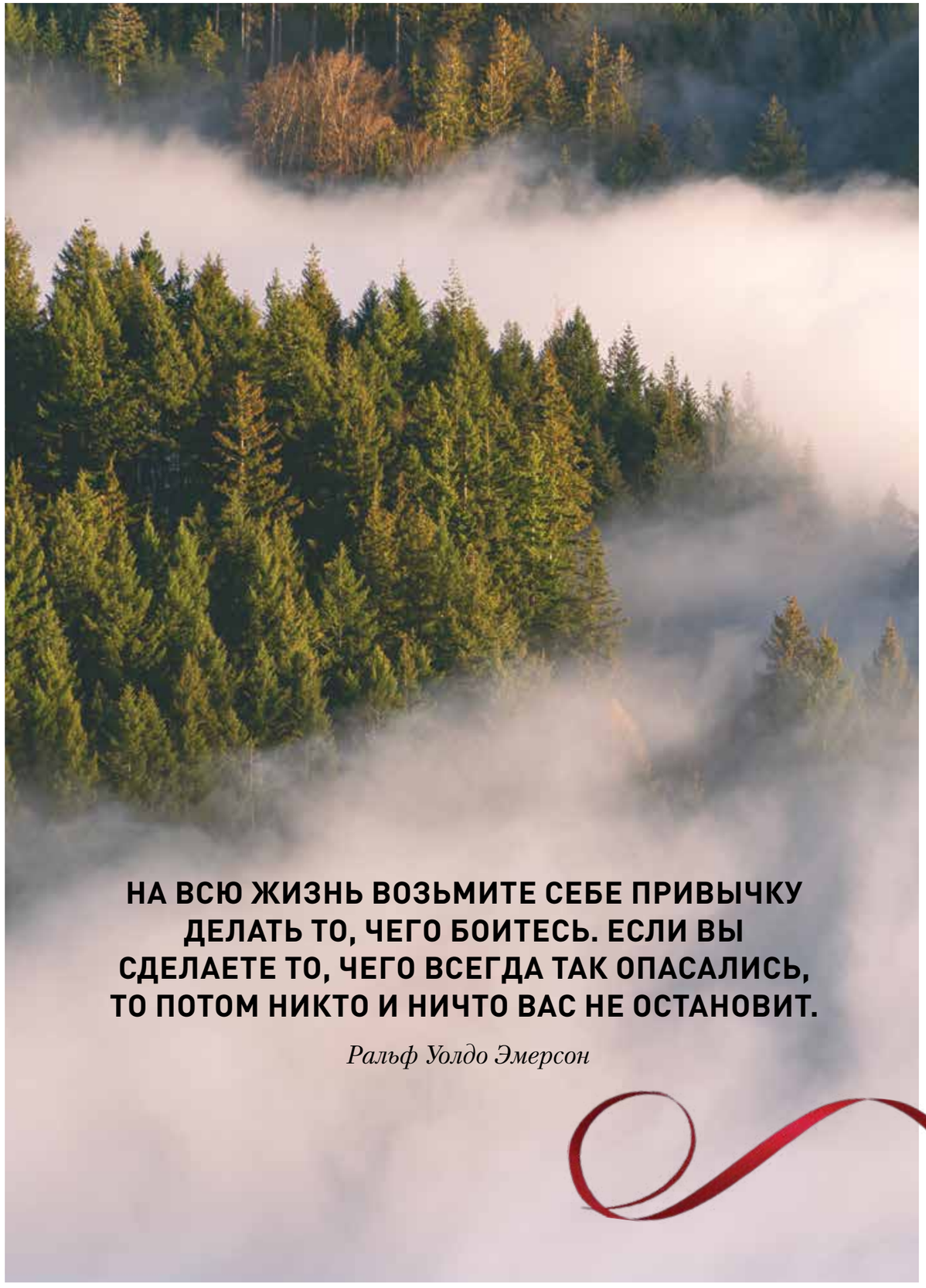
Е.В.: Конечно, я что-то переосмыслила, но всему свое время, и все случилось, как должно было. Иногда мужчина и женщина просто не могут пережить рождение ребенка, как третьего человека, который встает между ними. Человек может быть в возрасте шестидесяти четырех лет и оказаться уже не готовым принять это. Или еще не готовым. А еще у всех эгоизм, все начинают транслировать свое эго, никто не хочет уступать, диалог не получается, все разбегаются. Два художника редко могут ужиться. Я, можно сказать, одна воспитывала детей, даже ездила в Харьков, чтобы мама Эдуарда увидела своего долгожданного внука. Так совпало, что я очень хотела сына. Старшей дочке Лере было тринадцать лет, когда я потеряла ребенка от Члиянца, и мне сказали, что у меня, возможно, не будет детей. Потом однажды я встретила цыганку в Одессе, и она мне: «Будет у тебя сын, богом данный». Так и случилось, и я воспринимала это как судьбу, хотя Лимонов уже не верил, что у него когда-то будет сын. Мы назвали его Богданом. А потом еще Александра родилась.

После всех Ваших романов и браков Вы хотели бы еще по-настоящему серьезных отношений?

Е.В.: Ммм, не знаю... что-то должно случиться очень особенное, чтобы я опять надела белое платье. Посмотрим. Я всегда готова к чудесному, к волшебству, к сказке. Я знаю, что такое случается – дай бог.

Пожелайте что-нибудь нашим читателям и читательницам в преддверии Нового года.

Е.В.: Давайте тренировать уголки губ, заставлять себя улыбаться. Когда человек улыбается, он красив, он излучает высокие вибрации. Рядом с нами дети, которые на нас смотрят, которые сами в панике, когда родители растеряны. Поэтому давайте улыбаться, чтобы наши дети чувствовали поддержку и тоже расплывались в улыбке. Это состояние любви и мира, надежды, что мы вместе, и мы люди, человеки. Надо держаться за руки и, главное, быть здоровыми.

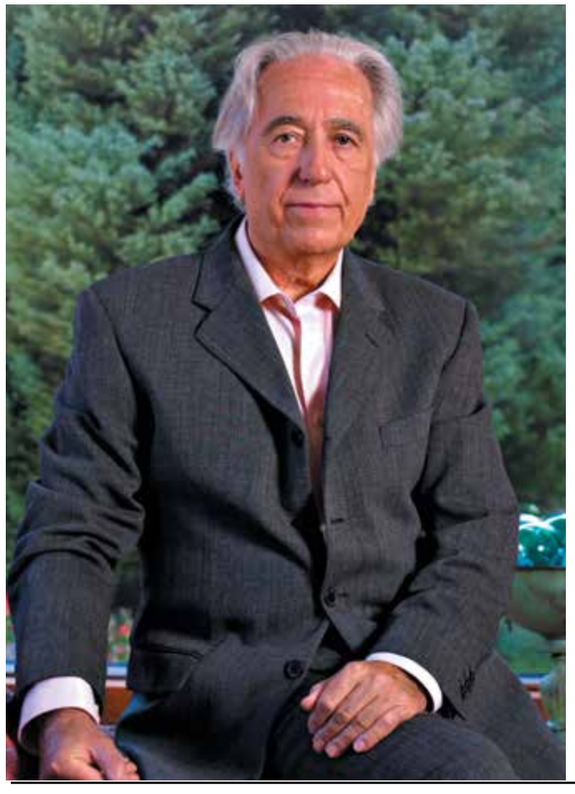


Дарио Салас Соммэр

НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «ГИПСОСОЗНАНИЕ».





Некоторые привычки способствуют нервному напряжению, в то время как другие, наоборот, помогают его избежать. Необходимо ясно понимать, какие привычки требуется исключить, а какие развивать. К примеру, если у человека болит желудок, то он должен знать, что ему противопоказано есть, а что полезно.

Следуя методам, которые здесь приведены, любой человек может исправить некоторые вредные автоматизмы, заменив их полезными, причем для этого потребуются незначительные усилия и совсем немного внимания. Все зависит от основной цели человека, поскольку каждый организует свою жизнь в соответствии с целями, которых хочет достичь. Например, Бенджамин Франклин стремился к личному совершенствованию, благодаря чему смог преодолеть серьезные недостатки, которые при тщательном самоанализе открыл в своем характере.

Сформулируем те личные качества, которые обеспечивают определенный иммунитет от нервного напряжения.

Быть оптимистом

Вся жизнь человека, включая материальную сторону, основана на его повседневных мыслях. Негативные мысли серьезно нарушают его психическое и органическое равновесие и искусственно вызывают стрессовую реакцию. Пессимист живет в постоянной проекции на будущее, заранее переживая неприятные ситуации. Негативизм часто мешает ему предпринимать действия, которые могли бы принести успех. Личная инициатива пессимиста оказывается парализована, и он упрямо отказывается признать, что у всего есть положительная сторона.

Оптимизм, как норма жизни, не означает пренебрежение опасными ситуациями, однако дает уверенность, что позитивная ментальная позиция поможет добиться значительных успехов. Успешный человек — фанатик оптимизма. Он абсолютно не приемлет возможность неудачи, и даже если она его постигает, он думает так: «В этот раз у меня не получилось, но в следующий я своего обязательно добьюсь».

Позитивные мысли способствуют поддержанию нервного равновесия и позволяют лучше использовать интеллектуальные способности, а также являются основой для достижения расслабления.

Не делать более одного дела одновременно

Одновременное выполнение нескольких дел негативно влияет на нервную систему и мышление, поскольку не позволяет человеку жить в настоящем моменте. Считается, что застенчивость — это желание разрешить все проблемы одновременно, что блокирует разум. В качестве правила поведения рекомендуется всегда делать одно дело за другим, чтобы постоянно находиться в настоящем, проживая в нем каждую секунду. Необходимо помнить, что наше «Я» — это точка соединения прошлого и будущего.

Не стремиться всегда побеждать

Умение проигрывать чрезвычайно важно для человека. Мы имеем в виду не восточный фатализм, а разумное осознание того, что невозможно всегда побеждать. Любой проигрыш способен многому научить. Полезно пытаться определить, в чем была ошибка, приведшая к поражению. Анализ



поражения дает нам орудие для будущей победы. Есть люди, которые изо всех сил стремятся к какой-либо цели, а если не достигают ее, то приходят в отчаяние. Человек, умеющий проигрывать, не тратит время, оплакивая поражение, а наоборот, немедленно приступает к новой попытке. Тот, кому незнакомо искусство проигрывать, растрачивает время и энергию на бесполезные жалобы и часто сам себе ставит ментальные барьеры, не позволяющие ему действовать.

Не изолировать себя от людей и заботиться о других

Человек, живущий в изоляции, «варится» лишь в собственных мыслях и эмоциях, закрываясь от прогресса и эволюции, которое несет общение с людьми. Ментальная жизнь интроверта очень ограничена, потому что он не получает извне новых идей и лишается преимуществ обмена всем тем, что достигнуто людьми в сфере культуры. Для эмоциональной стабильности человеку необходимо общение с себе подобными. Поэтому мы не должны ждать, пока к нам придут другие, а сами должны идти к ним.

Необходимо разорвать круг наших эгоистических интересов, перестать думать только о своей выгоде и начать думать о других. Все цивилизованные люди должны заботиться о благополучии общества, в котором они живут, но часто коллективное благо забывается ради личного. Жизнь многих людей перестает быть скучной и бессмысленной, когда они начинают работать во имя всеобщего блага и заботиться об отдельных людях.

Не критиковать людей, а пытаться понять их

Привычка постоянно критиковать говорит о склонности к поглощению и доминированию, о желании подчинить людей своему образу жизни. Критика — это всегда стремление изменить людей в соответствии с тем, что критикующий считает правильным. Подобное поведение превращается в опасную и вредную привычку, поскольку в конце концов приводит к ложной оценке других, так как человек видит в них только недостатки и совсем не видит достоинств. Кто-то сказал: «Я ни разу не встречал человека, который не превосходил бы меня в чем-либо». Призыв не критиковать имеет более глубокий смысл, чем может показаться, поскольку означает необходимость понимать других. Некоторые говорят, что их никто не понимает. Но почему мир должен понимать именно их? Гораздо логичнее человеку самому делать усилия для понимания других, а не наоборот.

Избегать праздности и сна наяву

Когда блуждание воображения превращается в привычку, это серьезно вредит человеку, так как он привыкает жить в нереальном мире, созданном «по своей мерке». Бегство от реальности постепенно уничтожает личную инициативу и способность к адаптации, в результате чего человек начинает жить в мире фантазий. Если мы признаем, что проблемы нервной системы вызваны неспособностью противостоять реальности, то поймем, что, избегая ее, человек усугубляет свои внутренние конфликты.

Быть терпеливым и терпимым

Терпение — главное качество, способствующее ментальной концентрации. При изучении или наблюдении чего-либо требуется постоянное внимание и терпение. Нетерпение, наоборот, увеличивает нервное напряжение, поскольку человек проецирует себя в будущее. Нетерпеливый совершенно не способен жить в настоящем, и если бы это было возможно, прожил бы всю свою жизнь за один день. Важной причиной нетерпения является неуверенность в будущем, поэтому человек постоянно тратит силы, чтобы его предугадать.

Быть организованным

Порядок позволяет достичь гораздо большей эффективности в работе и значительно сэкономить энергию. Обычно человек, организованный в физическом плане, также организован и в плане ментальном. Ментальный порядок крайне важен для ясного мышления и увеличения производительности интеллекта. Дисциплина и поддержание порядка дают человеку бóльшую внутреннюю стабильность. Порядок — это интеграция, беспорядок — дезинтеграция.

Уметь «выпускать пар»

Интроверт, никогда не «выпускающий пар», находится в менее выгодном положении по сравнению с экстравертом. Подавление эмоций постепенно увеличивает эмоциональное и нервное напряжение, пока не произойдет «взрыв». «Выпускать пар» означает сбрасывать напряжение, что позволяет достичь мускульного, ментального и эмоционального расслабления. Однако мы не советуем «выпускать пар», давая волю негативным эмоциям, например гневу. Напряжение лучше направлять на конструктивную деятельность, такую, как спорт, учеба или хобби.

Иметь собственную жизненную философию

Когда у человека нет собственной жизненной философии, он легко теряет стабильность и внутреннее равновесие. Люди с твердыми и глубокими убеждениями гораздо устойчивее и легче переносят конфликтные и неприятные ситуации. Представление человека о чем-либо может быть абсолютно ошибочным, но если оно твердое, то это дает ему эмоциональную стабильность. Наиболее ценно, когда собственные идеи сформировались на основе высшего понимания, а не веры.

Иметь чувство юмора

Человек без чувства юмора часто воспринимает жизнь чересчур серьезно, что делает ее малопривлекательной. Необходимо понимать юмор и замечать его даже в самых трудных ситуациях. Не следует относиться к себе и к жизни слишком всерьез.

Уметь радоваться простым вещам в жизни

Большинство людей всю жизнь ожидают какого-то события, которое дарует им желанное счастье. Это не позволяет им радоваться тому, что у них есть. Людям свойственна плохая привычка думать о том, чего им не хватает, а не о том, чем они обладают. Поэтому они не могут наслаждаться достигнутым. Счастье — это способность человека жить в настоящем моменте. Грусть и скуку испытывают только те люди, которые не умеют видеть красоту настоящего. Необходимо научиться открывать ценность простых вещей и наслаждаться ими.

Эти 12 пунктов представляют своего рода кодекс ментального здоровья, нервного и эмоционального равновесия, который позволяет вести более здоровую и счастливую жизнь и успешно преодолевать естественные трудности.

Дарья Урсуляк

ТО, ЧТО ДОЛЖНО ПРОИЗОЙТИ, ПРОИЗОЙДЕТ – ВЫДЫХАЕМ!

ПОПУЛЯРНАЯ РОССИЙСКАЯ АКТРИСА КИНО И ТЕАТРА ДАРЬЯ УРСУЛЯК О ВОЗРАСТЕ И ПРЕОДОЛЕНИИ, ЗНАМЕНИТОМ ОТЦЕ И ВОСПИТАНИИ ДОЧЕРИ, А ТАКЖЕ О СВОИХ ВНУТРЕННИХ СТРАСТЯХ И СМЕНЕ ПРИОРИТЕТОВ.



Вам 33 года. Считается, что это такой знаковый возраст, переломный. Что после 30 стало даваться труднее, а что, наоборот, легче?

Д.У.: Давайте про то, что дается труднее, скажу, потому что это очевидное и наболевшее. Удивительным образом после 30 возраст стал ощущаться физически. Я не имею в виду, что меня парализовало и «размазало», но прежние скорости и нагрузки вызывают у организма вопросы. Два месяца без выходных – и я начинаю сбоить. Появилась необходимость восстанавливаться, полноценно есть, спать, лечиться, если простыла. Раньше все как-то само проходило на бегу. Казалось, чем хуже, тем лучше. Теперь нет: хорошо, когда хорошо. Вначале это злит, а потом начинаешь получать удовольствие от внимания к себе. Вообще, это классный возраст. Надеюсь, что и через 10 лет я так скажу про свои «40».
Внутренне все стало проще. Острые углы, что ли, пообтесались. Принимать и понимать все вокруг стало легче; вроде появилась некая терпимость, успокоенность.

В общепринятом смысле успокоенность для творческого человека считается началом конца.

Д.У.: Под успокоенностью я не имею в виду отсутствие азарта или амбиций. Скорее, лишняя суета ушла – выстроилась генеральная линия жизни. Наверное, это связано с расстановкой приоритетов. Вот я вроде себя уже неплохо знаю, догадываюсь, про что живу, а остальное стараюсь держать хоть в каком-то балансе. Вот что такое для меня успокоенность. Когда нет этой агонии: вот ты проснулась и уже ничего не успела, везде опоздала, а другие-то уже вон чего. Нет, вроде не опоздала, все делаю, значит, то, что должно произойти, так или иначе произойдет – выдыхаем!

Вы так стремительно начали карьеру в театре еще 10 лет назад! Одна роль Джульетты в «Сатириконе» чего стоит?! Можно ли говорить от том, что Вы чего-то не успели?

Д.У.: Вы знаете, у меня никогда не было ощущения, что я самолет вертикального взлета. Наоборот, мне кажется, что я ползу, очень постепенно, с преодолением. Наверное, это был хороший старт, даже наверняка хороший, но сейчас я думаю, что все лучшее, конечно, впереди.

Кстати, насчет «ползти»... Мы тут недавно с большим удовольствием посмотрели сериал «Бег улиток», где Вы сыграли сразу 2 роли. Мне показалось, что в одной из них в Вас проявилась такая вроде бы несвойственная раньше жесткость, резкость. За какую такую ниточку Вы потянули, чтобы эти черты в себе раскопать?

Д.У.: Как-то так получилось, что я начала с лирических страдалиц-героинь – наверное, еще с «Тихого Дона» пошло и закрепилось за мной на какое-то время. Я в себе этой травмированности и жертвенности не ощущаю.
Хотя это видит во мне, например, мой папа, именно в этом актерском качестве я была ему нужна и интересна. И у меня нет оснований ему не доверять.
Стас Иванов, снимавший «Бег улиток» и «Немцев» – совсем другой режиссер, видел меня иначе. Он, кажется, верил в меня, поэтому новые проявления легко находились и открывались. Я, может, не такая разрушительная, жесткая и темная, как моя героиня. Но это не значит, что во мне этого нет. По крайней мере, это та зона, где я чувствую себя органично.

Ну, темная сторона есть у каждого человека. Спрошу Вас о другом. Лично я почти всегда вижу, когда на экране появляется актер или актриса, которые обладают не только актерским опытом, образованием. Каким-то образом это ощущается. Вы ведь почти закончили филфак и вообще не планировали поначалу связывать свою жизнь с кино или театром. Скажите честно, Вам это сейчас помогает или, скорее, мешает?

Д.У.: Не могу сказать, что мешает, но и не помогает. Думаю, это помогает мне в жизни, в общении с какими-то приличными, образованными людьми. Я могу сделать вид, что соответствую. Именно «сделать вид», потому что я считаю свои знания довольно поверхностными, тут не надо ничего преувеличивать. А в профессии первое образование мне не нужно. Более того, иногда кажется, что надо бы немного поглупеть, чтоб не раздражать зрителя.

И зачем Вам такая профессия, «где надо бы немного поглупеть»?

Д.У.: Наверное, дело в том, что психика у меня все-таки достаточно подвижная и расшатанная. Вести я себя прилично умею, но внутри далеко не «тихая поляна с лебедями»: там все остро и нестабильно, местами болезненно. В театре этому находилось применение. Мне интереснее про чувства и эмоции, а не про игры ума. Но вообще, сомнения «соответствую ли я своей профессии?» и «имею ли право ей заниматься?» всегда со мной. Так что «зачем мне такая профессия» я хорошо ощущаю, зачем я ей – другой вопрос.





То есть для Вас работа – это такая дверь, через которую Вы реализуете все то, что в других профессиях сложно реализовать легально?
Д.У.: Получается, что да. Это своего рода сублимация.

Наверняка, сложно быть дочерью такого известного и талантливого режиссера, как Ваш отец. Как Вы справляетесь? Со стороны есть ощущение, что Вас это никак не трогает.
Д.У.: Раньше мне казалось, что не трогает или уже не трогает. Теперь, когда я встречаюсь с очередным комментарием про блат, думаю: ну сколько можно? А вот можно, почему, собственно, нельзя? И тут либо я возьму зрителя измором, и он в конечном счете признает мою профессиональную самостоятельность. Либо он меня изморит раньше. А вообще я очень люблю своего папу и безумно им горжусь. Это хорошие чувства, не хочу, чтоб какой-то дополнительный фон меня от них отвлекал.

Ваши родители учили Вас преодолению? Сейчас же многие жалуются, что дети не умеют справляться с трудностями, не хотят выходить из «зоны комфорта». Вот мы, мол, выходцы из девяностых – совсем другое дело, а эти какие-то слабенькие.
Д.У.: Меня никто специально не закалял, Спарту мне не устраивал. Жизнь она как-то всех рано или поздно из «зоны комфорта» выводит – и «слабеньких» и «сильненьких». Но есть надежда, что наши дети не побоятся сразу прийти за помощью, защитой, советом. Что они будут свободно жаловаться, плакать и прятаться за нас, если надо. Потому что это нормально, это не стыдно, это здоровье. Думаю, в моем поколении многое считалось проявлением слабости. Это такие качели.
Не хочется воспитать малодушных, слабохарактерных людей. Но и наше «стиснуть зубы и терпеть», как показало время, не делает никого счастливее. В общем, «поговорим впоследствии лет эдак через 25».

Как Вы думаете, кому глобально труднее в современном мире – мужчинам или женщинам?
Д.У.: Я не знаю. Тут, думаю, нельзя обобщать, зависит от человека, от семьи, в которой он родился, от места и от времени. Я сейчас читаю много книг, написанных женщинами про девяностые годы и, знаете, то, с чем приходилось иметь дело женщинам тогда, – это просто какой-то морок.

Поделитесь, что за книги?
Д.У.: Это все хорошие книги. Я, наверное, могу их рекомендовать: «Сезон отравленных плодов» Веры Богдановой, «Отец смотрит на запад» Екатерины Манойло, «Тоска по окраинам» Анастасии Сопиковой и «Лето» Аллы Горбуновой. Для моего поколения там многое узнаваемо, точно и тяжело.

Спасибо за «наводку». Дарья, скажите, а можно ли, по Вашему мнению, научиться быть жизнерадостным человеком, если от природы это несвойственно. Вжиться, так сказать, в роль?
Д.У.: Думаю, это сложно, но попробовать имеет смысл, хотя бы для того, чтобы не портить жизнь окружающим. Но странно, скажем, рассуждать о депрессии, если ты с ней не имел дела. Про негативное восприятие мира тоже сложно говорить, если тебе это не присуще.

Когда что-то идет не так или просто плохое настроение, что Вас выручает?
Д.У.: Осмысленная физическая активность. Когда тело работает – это приносит радость. Плюс здоровье в голове, конечно. Мне помогает хотя бы короткий побег из Москвы вдвоем с любимым человеком. Еще книги и театр меня восстанавливают. Короче, любовь и творчество очень реанимируют – ничего нового. Ну и еда, я очень люблю вкусно поесть.

Буря и капитан

Судно то взлетало на гребень огромной волны, то падало в кипящую пучину. Потоки воды заливали палубу. Обе мачты были сломаны, и морякам оставалось только одно — молить небеса о помощи. Многие так и делали, вцепившись в остатки мачты, чтобы их не унесло в море. Только капитан невозмутимо стоял возле рулевого и продолжал командовать.
— Капитан, мы погибли! — крикнул рулевой.
Его крик потонул в реве бури, но капитан понял его и прокричал в ответ:
— Господь помогает морякам.
Капитан заставлял судно держаться на плаву, несмотря ни на что.
Морская пучина заревела:
— Буря, помоги мне утопить это судно.
— Сначала нужно запугать капитана! — отвечала буря.
Она превратилась в огромную черно-синюю тучу и страшно загрохотала:
— Трепещи, капитан! Я буря — хозяйка моря! Я уничтожу твой корабль.
— Не пугай, буря. Господь сильнее тебя. Он всегда морякам помогает, — крикнул капитан.
В этот момент рулевой присел и в ужасе закрыл глаза. Он выпустил из рук рулевое колесо. Корабль, как щепку, подхватила новая громадная волна, но капитан успел схватить рулевое колесо и повернуть его в нужную сторону. Корабль удержался на плаву.
Черная туча разорвалась на куски, и в просвете мелькнуло синее небо. Ветер стал стихать, и волны чуть уменьшились. Рулевой поднялся и снова встал к рулю.
— Господь помогает морякам в бурю, но рулевой должен стоять у руля, — сурово сказал капитан.

Алина Никольская

КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

ПОДАВЛЕННОЕ НАСТРОЕНИЕ, ПОСТОЯННАЯ НЕХВАТКА ЭНЕРГИИ, ТУСКЛЫЕ ЭМОЦИИ... ЭТО РАССТРОЙСТВО НАЗЫВАЕТСЯ «ДИСТИМИЯ» И СЧИТАЕТСЯ ЛЕГКОЙ ФОРМОЙ ДЕПРЕССИИ. ОНО МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ОЧЕНЬ ДОЛГО, А ГЛАВНОЕ — ОТРАВЛЯЕТ ЖИЗНЬ, ОТНИМАЯ СПОСОБНОСТЬ РАДОВАТЬСЯ. НО С НИМ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ, ЕСЛИ НАЧИНАТЬ С МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ, ОБЪЯСНЯЕТ ПСИХОТЕРАПЕВТ.



Если вы чувствуете, что утратили контроль над собственной жизнью и на протяжении длительного времени (два года и более) испытываете тоску, скуку и нехватку энергии, то не исключено, что вы страдаете дистимией. Это легкая форма депрессии, но она серьезно отравляет жизнь, а иногда и приводит человека к суицидальным мыслям.

Надо иметь в виду, что причины этой формы депрессии не биологические, в отличие от той, что сопровождает биполярное расстройство и другие психические расстройства. У кого-то это состояние возникает еще в детстве (например, если ребенок растет в дисфункциональной семье), у кого-то во взрослом возрасте, если человеку не хватает жизненно важных навыков и умений или если ему свойственны дисфункциональные мысли и убеждения.

Как развивается дистимия

В вашей жизни есть какая-то область, которая вас совершенно не устраивает: это может быть и работа, и брак, и финансы, и что угодно еще. Из-за этого вы испытываете стресс и сильную тревогу на протяжении длительного времени.

Гормоны, которые помогают вам справляться со стрессом, объявляют о капитуляции.

У вас начинается депрессия или вы испытываете упадок сил, и это продолжается, пока ваш мозг и тело пытаются восстановить нормальное состояние. Если вы не можете разрешить (или отказываетесь решать) проблему, этот цикл продолжается, причем тем дольше, чем вы старше.

Может быть, вы чувствуете, что увязли в своем несчастливом браке или на нелюбимой работе, или вынуждены жить в таком месте, которое вам категорически не подходит. А может, вы страдаете из-за того, что упустили какую-то прекрасную возможность, и это непоправимо.

Сценариев может быть много. Но в любом случае ваша жизнь вас не устраивает и вы все больше ощущаете себя обессиленными из-за депрессии. И вместе с тем даже одна мысль о переменах приводит вас в ступор. Страшно менять что-то в жизни. А уж серьезные перемены страшат вдвойне.

Как вернуть себе радость жизни

Так как же найти лекарство от этого удручающего состояния? Для этого потребуются некоторые усилия, особенно если ваша жизнь нуждается в основательной перестройке. Но первое, что вам нужно сделать, — найти хоть что-то, что может вас воодушевить. Это может быть любое занятие, лишь бы оно доставляло вам настоящее удовольствие и добавляло смысла в вашу жизнь. Что-то посильное, осуществимое, ради чего хочется просыпаться по утрам.

Пусть это будет незначительное дополнение к вашей обычной жизни, например, новое хобби, какое-то сообщество, где вы найдете приятных собеседников, — главное, чтобы вы снова почувствовали себя живым. У этого «лекарства» нет побочных эффектов, и благодаря ему вы точно ощутите улучшение. Рассматривайте любое приятное дополнение, которое вы добавите в свою жизнь, как ступеньку вверх по лестнице, уводящей вас прочь от депрессии.

Этот первый шаг чрезвычайно важен. Избавление от дистимии — это процесс. Она не исчезнет сама собой в один прекрасный день безо всяких усилий с вашей стороны. И чтобы запустить, а затем поддержать этот процесс, необходимо найти то, что вас радует и позволяет хорошо себя чувствовать.

Следующий шаг — найти первопричину. Сформулируйте ее. Знайте, что если эта проблема будет разрешена, вам будет намного легче. Идентифицируя и называя ее, вы даете мощный импульс исцелению. Чтобы исключить депрессию из вашей жизни, нужно знать, с чего она началась.

Вполне вероятно, что раньше вам не хотелось этого говорить, было слишком тяжело. Например, сказать себе: «Наш брак отвратителен, мне нужно бежать из этих нездоровых отношений». Вы могли долго закрывать на это глаза — но не думайте, что этим вы обманули свой мозг, он-то прекрасно знал и знает, в чем корень зла.

Далее поразмышляйте, какие качества вам нужно мобилизовать, кто может вам помочь, что именно нужно изменить, чтобы справиться с депрессией раз и навсегда. Повторяю, это процесс, быстрых результатов тут не будет. Используйте маленькие радости, чтобы подпитывать вашу энергию, пока наконец вы не сумеете удалить самые корни вашей проблемы.

Накапливайте эти радостные моменты. Может быть, процесс займет две недели, а может, и два года. Но если вы осознанно ищете решение и при этом у вас есть поводы радоваться, вы почувствуете, что приближаетесь к цели. И что вы уже не беспомощны.

МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД

ЗНАМЕНИТЫЕ РОССИЙСКИЕ МУЖЧИНЫ О ПРЕОДОЛЕНИИ, НАСТОЯЩЕМ УДОВОЛЬСТВИИ И «ГОРМОНЕ РАДОСТИ».

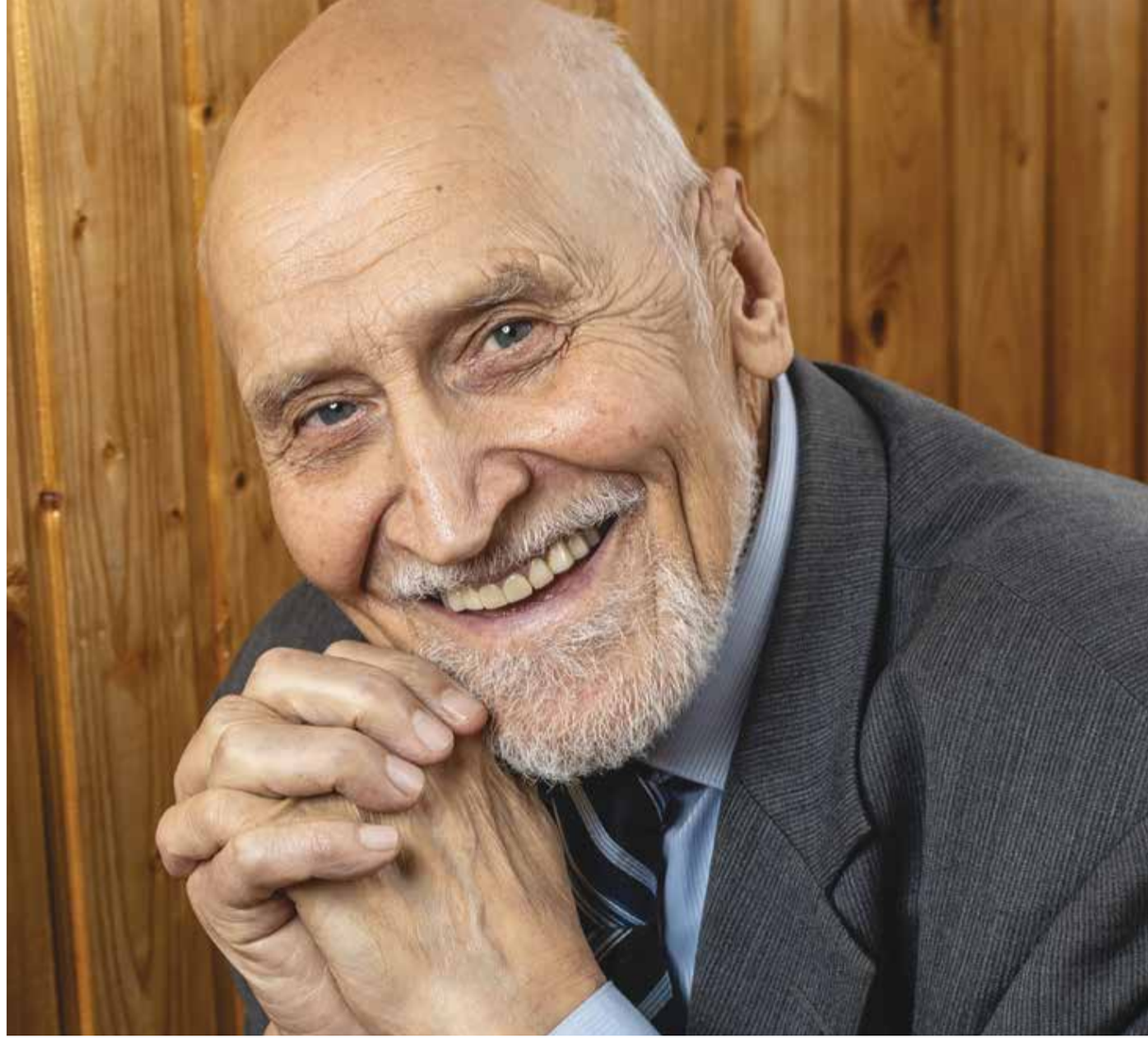




Легендарный журналист, мэтр отечественного телевидения Владимир Познер:

Способность человека проходить эти трудности зависит от характера. Я все-таки склоняюсь к тому, что природа здесь важнее. Но, несомненно, играют роль и воспитание, и обстоятельства, в которых оказываешься. Если ты родился в шоколаде и все тебе приносят на тарелочке с голубой каемочкой, то ты никогда по-настоящему не почувствуешь успех.

Характер формируется, когда с ранних лет приходится преодолевать самые разные обстоятельства. К примеру, углерод — мягкое вещество, но, находясь глубоко в земле под сильным давлением, он превращается в твердейший алмаз. Так и человек под прессом обстоятельств либо рассыпается, либо превращается в алмаз. И все же внутри должно быть что-то, что способно формироваться.



Народный артист РФ, режиссер, худрук МХТ им. Чехова Константин Хабенский:

Вы мало что можете поделать с длиной вашей жизни, но можете многое сделать с ее шириной и глубиной. Самый страшный враг — это наше сомнение. Из-за него мы теряем то, что могли бы получить, но даже не попробовали. Как правило, мы боимся не справиться, ошибиться, но твои ошибки — твоя сила. На кривых корнях деревья стоят крепче.

Я ничем не отличаюсь от любого нормального человека. У меня нет особого желания вставать в 7 утра и переть на репетиции, на тренинги, вечером выходить на сцену. Я хочу полежать на диване, хочу потупить в окно, потрещать, хочу, чтобы те дела, которые у меня накопились на столе, как-то сами сделались. Но дальше всегда есть вот этот момент, когда ты делаешь первый шаг, и пошел. И дальше уже начинаешь получать удовольствие. Был у меня период, когда было так много всего, что уже не в радость это все. Но со временем я научился превращать практически каждое дело, с которым сталкиваюсь, в радость. Трудно дающуюся, но радость.

Ученый и знаменитый телеведущий Николай Дроздов:

Мой девиз: «Жить позитивно!» Не нужно на все смотреть через розовые очки, просто у человека должен быть взгляд на окружающих с позитивной стороны. Я каждый день стараюсь думать,



как хорошо, что я могу ходить и даже бегать по делам. Для меня главное — делать добрые дела и чувствовать себя полезным.

Человеку отпущено определенное количество лет, которые он должен прожить с хорошим настроением. Мне очень нравится поговорка: «Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет». По-моему, сохранить себя, быть здоровым до последнего дня жизни – это большое счастье. Я стараюсь! Придумал свою систему упражнений. Начинаю с головы, шеи, рук и постепенно прохожу по всему телу. Затем – сто приседаний. Если у меня выходной и есть три свободных часа, занимаюсь интенсивной ходьбой, дальше – йога и дыхательные упражнения, затем – медитация, которая заряжает меня энергией. Не курю и не пью, вегетарианец с 37 лет.

Я считаю, что вторая половина жизни для меня более счастливая, чем первая. В старости жить весело, интересно и поучительно, узнаешь все больше нового, больше читаешь. Я открыл три состояния, которые останавливают процесс старения. Смеяться, петь и танцевать.

Известный российский дрессировщик, представитель прославленной цирковой династии, Народный артист России Эдгард Запашный:

В какой-то момент я осознал, что жизнь – это щелчок. Я понимаю, что могу оставить след в жизни. Это лучшая мотивация, я хочу быть полезным. Самое большое удовольствие, когда твоей жизни кто-то радуется, не завидует, а радуется, что есть или был такой человек. Примером для меня служит Юрий Никулин. Я никогда не слышал ничего плохого о нем. Это был не только мастер цирка и кино, но и человечище.

Когда ты загружен работой, есть цель, ты должен ее выполнить, — это отвлекает. И чем труднее задача, тем лучше! Без этого начинаю скучать. Если есть свободное время, и не хочется им пользоваться, потому что начинаешь «загоняться», я иду в тренажерный зал. Я просто иду физически нагружаться, работаю мощно час-полтора и оттуда выхожу уже с каким-то таким облегчением, что я выполнил эту работу, устал и получил гормон радости, потому что сделал что-то полезное, в данном случае, для себя.

Точка опоры

В обыкновенной деревне жил обыкновенный старик. Правда, жил он необыкновенно долго. В стрессовой ситуации он всегда перебирал свои старые потертые четки.

— Шарики воздействуют на акупунктурные точки на кончиках пальцев, и это благотворно воздействует на нервные клетки! — лекторским тоном объяснял любопытствующим продвинутый правнук долгожителя.

Его не менее продвинутый сын не соглашался с родителем:

— Монотонный перестук костяных шариков настраивает ментальные тела деда, и это поддерживает его здоровье!

Не выдержав, дед рассмеялся:

— Просто когда я был мальчишкой, мой дед заставил меня собственноручно выточить эти четки. И каждый раз, когда я сталкиваюсь с проблемой, я достаю их и думаю: «Если сопливым мальчишкой практически без инструментов и представления как это делается, смог совладать с задачей, то, будучи старым и опытным, уж точно решу любую».

Александр Лидовский

5 ПРОСТЫХ ИСТИН, КОТОРЫЕ НАУЧАТ ТЕБЯ ЛЕГЧЕ ПЕРЕЖИВАТЬ ТРУДНОСТИ

ЖИЗНЬ — ДАЛЕКО НЕ ПРОСТАЯ ШТУКА, А ЧАСТО ЕЩЕ И НЕСПРАВЕДЛИВАЯ. ЕСЛИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ СЕЙЧАС НАСТУПИЛА ЧЕРНАЯ ПОЛОСА, ВОСПОЛЬЗУЙСЯ ЭТИМИ СОВЕТАМИ. КОНЕЧНО, СИТУАЦИЯ НЕ ИСПРАВИТСЯ, НО ВЗГЛЯНУТЬ НА НЕЕ ПРОЩЕ ТЫ СМОЖЕШЬ ОДНОЗНАЧНО.

Боль заставляет тебя расти

Душевная боль может возникнуть по разным причинам: потеря близкого, расставание, предательство — и чаще всего она напоминает нам о том, что пора принять случившееся и начать двигаться вперед. И это положительный момент: ведь иногда человек стоит на месте до тех пор, пока обстоятельства не вынуждают его начать действовать. Когда в твоей жизни наступает тяжелый период, напоминай себе, что у всякой боли есть цель. Начинай движение от тех вещей, людей или ситуаций, которые причиняют тебе боль, но не забывай об уроках, которые она преподает. То, что тебе больно, не значит, что ты слабый.

Для того чтобы стать сильнее, нужно пройти через эти испытания, оставаясь уверенным в себе и терпеливым к своим эмоциям и переживаниям.

Боль бывает двух видов: та, которая просто делает больно, и та, которая помогает тебе меняться. Когда ты не сопротивляешься боли, а идешь по жизни, стараясь пережить и прожить все выпавшие на твою долю трудности, она дает толчок твоему развитию.

Всему свое время

Порой случается так, что ты давно о чем-то мечтаешь, строишь планы и уже приступаешь к намеченным действиям. А потом ничего не происходит. Не складывается, и все тут. И стараешься изо всех сил, и выкладываешься на все 100, и не жалеешь себя для достижения цели — но все впустую. Это обидная ситуация, безусловно. Когда мы верим в то, что все зависит от нас самих, мы правы. Когда мы делаем все, но желаемое не приходит — просто еще не время.

Допустим, ты хочешь получить крутую должность в крупной компании и делаешь все, чтобы произвести впечатление и показать в конкурсе на это место лучшие результаты. Несмотря на то, что ты умный и, безусловно, сильный кандидат, компания предпочитает взять другого человека. Ты расстроен, ругаешь судьбу и всех подряд, ведь это работа твоей мечты.

Через несколько лет ты попадаешь на то самое вакантное место, и твоя карьера начинает расти. Обычно в этот момент люди задумываются о том, как все происходит вовремя. Ведь если бы тебя взяли на эту же должность пару лет назад, шанс не справиться со своими обязанностями был бы очень высок. Сейчас же, когда опыта у тебя намного больше, тебе гораздо легче выполнять свою работу. В общем, сколько бы усилий ты ни прилагал, наступит момент, когда ты должен будешь просто отпустить ситуацию и позволить случиться тому, что должно произойти. И тебе лучше не волноваться, не докучать себе негативными мыслями и не сомневаться в своих силах.

Фишка в том, что ты все равно достигнешь того, что хотел, только пути к твоей цели могут быть разными по времени и сложности.



В жизни нет ничего вечного

Все, что происходит у тебя в жизни сейчас, когда-нибудь закончится. Это касается как хороших вещей, так и негативных. Когда тебе делают больно, ты переживаешь, и рана затягивается. Когда тебя настигает черная полоса и неудачи врываются в твою жизнь одна за одной, ты знаешь, что этому рано или поздно придет конец. Так и со всем остальным.

Когда ты радуешься, потому что у тебя все идет по плану, жизнь течет размеренно, а на душе спокойствие, цени это. Так не будет всегда. Как и в ситуации, когда у тебя все действительно плохо и кажется, что выхода просто нет. Все пройдет.

Да и твоя жизнь далеко не вечна. Так что спроси себя, так ли ты хочешь тратить свое бесценное время на пустые переживания, состояние апатии, депрессию, разочарование и другие отрицательные вещи?

Быть может, лучше чаще обращать внимание на что-то хорошее. Даже если у тебя в жизни сейчас далеко не белая полоса, это еще не значит, что ты не можешь радоваться мелочам и находить положительные моменты в каждом дне.

Жалобы и переживания не помогут тебе ничего изменить

Когда все идет не так, как надо, помни, что твои переживания ровным счетом ничего не изменят. И жалобы на ситуацию тоже помочь не в силах. Вместо того чтобы тратить силы и энергию на пустые мысли, которые заставляют тебя топтаться на месте, лучше попытайся направить их на действия и исправить то, что пошло не так. Помни: тот, кто часто жалуется, добивается обычно меньше других. Твой проигрыш или частичная неудача не могут заставить тебя сойти с намеченного пути к достижению цели — это можешь сделать только ты сам. Если веришь в то, что ты делаешь, то продолжай пытаться, несмотря ни на что. Всегда лучше стараться до последнего, чем сдаться на полпути. Притом каждая проблема, с которой ты встретился лицом к лицу, — это бесценный опыт. Так что прекращай бить тревогу, и будь благодарен обстоятельствам за то, что можешь научиться чему-то большему, став при этом сильнее и мудрее, а значит, на шаг ближе к успеху.

Шрамы символизируют твою силу

Все с детства слышат фразу: шрамы украшают мужчину. Это так, но слегка не в эстетическом плане.

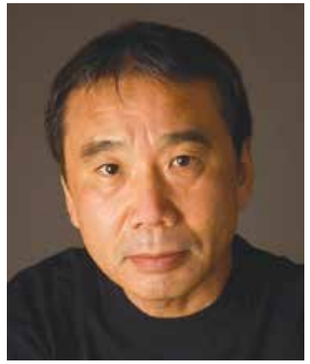
Шрамы бывают не только отметинами на коже, но и осадком на душе, оставшимся после значимого события. И тех, и других стыдиться нельзя, ведь они имеют для тебя огромное значение. Шрам — это напоминание о том, что ты победил боль, извлек из этого урок, стал сильнее и смог переступить ситуацию и пройти дальше.

Не позволяй шрамам брать верх над собой и заставлять тебя жить в сомнениях или страхе.



Томас Джефферсон

Если речь идет о стиле, плывите по течению. Если речь идет о принципах, стойте на своем, как скала.



Харуки Мураками

... если в беге на длинные дистанции мы кого-то и должны победить, так это прежних самих себя.



Майк Тайсон

Когда мне тяжело, я всегда напоминаю себе о том, что, если я сдамся, лучше не станет.



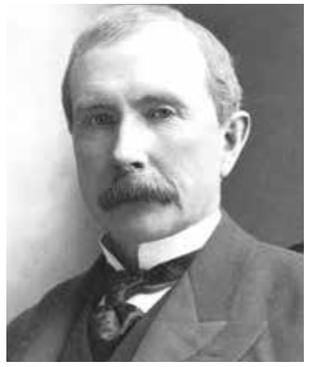
Винс Ломбарди

Разница между успешным человеком и другими заключается не в недостатке силы, не в отсутствии знаний, а в отсутствии воли.



Элеонора Рузвельт

Никто не может заставить меня чувствовать себя неполноценным человеком без моего согласия.



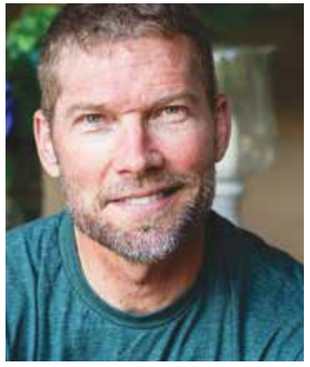
Джон Рокфеллер

Настойчивость может преодолеть все, даже законы природы.



Аркадий Панц

Преодоление зависти через любовь дает нам стойкое ощущение счастья.



Чарльз Мартин

Жить — значит переставлять ноги: шаг, другой, третий.

АФОРИЗМЫ

Антон Солдатов

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЦЕНИТЬ МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ ДОЛЖНО БЫТЬ ОЩУТИМЫМ. МЫ ИЩЕМ ЕГО В ДОРОГИХ ПОКУПКАХ, ЭКЗОТИЧЕСКИХ СТРАНАХ, КРУПНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЯХ. НО ЭТОГО НЕДОСТАТОЧНО — ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ НУЖНЫ И МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ.

Помните сцену в начале фильма «Амели», где закадровый голос перечисляет маленькие радости героини? Запустить руку в мешок с бобами, надломить ложкой золотистую корочку крем-брюле, пускать «блинчики» по воде канала... Мы видим, как скачет по воде круглый гладкий камень, слышим треск корочки, и на душе становится хорошо. В обычной жизни мы редко обращаем внимание на такие приятные мелочи. Не то чтобы их не было совсем — просто нам кажется, что удовольствие работает по-другому. Оно не приходит само — его нужно завоевать или заслужить. Оно не валяется под ногами — его нужно искать. И оно всегда имеет цену. Вот то, что активизирует наше чувство удовольствия.

Что-то дорогое

Чем выше цена, которую мы заплатили за вещь или услугу, тем больше удовольствия мы рассчитываем получить. Поездка будет увлекательнее, если вы копили на нее полгода, а вино за пять тысяч — вкуснее, чем за пятьсот рублей (хотя сомелье из нас так себе).

Что-то редкое

Мы готовы выстаивать огромные очереди за билетами на выставку знаменитого художника, даже если услышали о нем только позавчера, а в остальное время мало интересуемся живописью. Но его привезли всего на две недели — нельзя упустить такой шанс!

Что-то известное

Уличный музыкант, мимо которого мы проходим по пути на работу, может быть виртуозом, но мы этого не заметим. Именно такой опыт однажды проделал скрипач Джошуа Белл — пришел в переход в простой одежде и начал играть. Большинство людей проходили мимо, и только некоторые останавливались послушать. Зато его имя на афишах привлекает тысячи людей.

Что-то значительное

Мы верим, что для счастья нужен весомый повод: свадьба, повышение по службе, окончание университета. Для «особых случаев» мы приберегаем не только дорогое вино, но и свое настроение.



Что-то новое

За этим платьем вы охотились два месяца, следили за новостями о распродажах, копили деньги. Но вот оно у вас в гардеробе, и вдруг вы понимаете, что не прочь прикупить что-то еще. Эффект новизны пропадает — и радость обладания меркнет.

Почему важно ценить маленькие радости

Все это понятно, ведь радость действительно ощущается сильнее, когда она наступает не сразу и не дается задаром. Проблема возникает, когда мы признаем только этот тип удовольствия, и никакой другой.

Во-первых, большие ожидания не всегда оправдываются. Допустим, вы спланировали идеальный отпуск. Первый день — заезд в небольшой отель, обед в уютном кафе с видом на главный собор, прогулка по вечернему городу. Но план дает сбой: вам пришлось ждать, пока будет готов ваш номер, в кафе ваш заказ перепутали, а вечером пошел дождь.

Вместо радости и покоя вы чувствуете раздражение. Ну почему вам так не везет?

Во-вторых, мы разучиваемся ценить красоту того, что окружает нас каждый день. Мы проходим мимо необычных зданий неподалеку от дома, даже не пытаясь узнать их историю. Мы редко расспрашиваем о жизни своих родителей, бабушек и дедушек, потому что они всегда рядом, зато стремимся пообщаться с кумирами, о которых и так знаем из статей почти все. Мы можем получить от жизни больше радости, если откроем впечатления, которые прежде казались несущественными. Вот несколько шагов, которые нужно совершить, чтобы это стало возможным.

Настройтесь на свои ощущения

Наше тело устроено так, чтобы некоторые ощущения естественным образом приносили радость. Глоток воды после долгой дороги под палящим солнцем, солнце в небе после недели пасмурной и дождливой погоды, прохладный душ после



тренировки. Начните с исследования себя — что вам нравится, с обустройства квартиры, комнаты. Запахи, цвета, температура — подмечайте все. Пробуйте что-то новое каждую неделю: массаж, необычные блюда, травяные чаи. Дайте своим чувствам простор для раскрытия.

Живите ритмично

Загружая себя работой целую неделю и даже на выходных мысленно переносясь из гостиной в рабочий кабинет, мы нарушаем жизненный баланс. Чередуйте моменты напряжения и расслабления, чаще делайте паузы, приготовьте для себя награды за труды — и вы избавитесь от тягостного чувства неудовлетворенности.

Ориентируйтесь на свои вкусы

Бывает, мы стремимся к чему-то, не осознавая, что на самом деле хотим другого. Почему? Одна из причин — мы хотим впечатлить других. Мы подсознательно стремимся к тому, чтобы наш выбор был одобрен другими. Попробуйте разобраться, в каких случаях вы делаете что-то ради чужой оценки, а в каких — следуете своим истинным желаниям.

Полюбите спонтанность

Возможно, жизнь кажется вам рутинной и вы завидуете блогерам, которые каждый день пишут о необычных моментах, которые с ними случаются. Но и у вас происходит много интересного — нужно только отвлечься от своих проблем и посмотреть вокруг.
В жизни много радостей, которые приходят к нам сами. Нужно лишь научиться замечать их и ценить моменты теплоты.

Радуйте других

Радость от того, что мы участвуем в жизни других, пожалуй, самая доступная и вдохновляющая. Вспомните все тот же фильм «Амели»: именно стремление исполнять заветные желания других сделало героиню особенной и в итоге помогло ей найти свое счастье.
Готовьте маленькие сюрпризы для близких, расспрашивайте их о том, что им интересно, как прошел их день, что порадовало, удивило их.
Умение радоваться синице в руках еще не говорит о том, что мы не достойны большего. Но без этого мы рискуем не заметить большую часть удивительных вещей, которые происходят у нас прямо под носом.

ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМИ

ИОЛАНТА БЕРК, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИИ ВОСТОЧНОГО ЛОНДОНА УВЕРЕНА, ЧТО СОВРЕМЕННЫЕ ЛЮДИ БУКВАЛЬНО ОДЕРЖИМЫ СЧАСТЬЕМ. И ИМЕННО ОНО СТАЛО МЕРИЛОМ НАШИХ РЕШЕНИЙ.



Специалист считает, что больше всего акцентируют свое внимание на счастье люди в возрасте от тридцати до пятидесяти лет. Чаще всего именно в этот период своей жизни они могут разорвать отношения или уйти с работы, если не чувствуют себя счастливыми. Также люди в данной возрастной группе чаще других принимают антидепрессанты. Однако же, как отмечают психологи, вопреки распространенному мнению, более счастливыми являются люди в возрасте. И вот почему. В большинстве западных стран люди в возрасте от двадцати до сорока лет занимаются тем, что строят свое будущее. С приближением 40 они начинают осознавать, что все свои планы и мечты реализовать не удается, а времени остается все меньше. Это становится причиной стресса и депрессий. Однако многие учатся ценить то, что уже имеют. И именно это с каждым прожитым годом делает человека более счастливым. После сорока лет эмоциональная жизнь становится стабильнее, люди способны не только не переживать по пустякам, но больше и дольше концентрироваться на позитиве, что также является одной из причин, почему мы чувствуем себя счастливее. Прожив достаточно, люди начинают лучше разбираться в отношениях, меньше завязывают новых контактов, но зато с большим вниманием и пониманием относятся к старым друзьям и близким родственникам, а это в свою очередь обеспечивает мощную эмоциональную поддержку, которой порой так не хватает в юности. И это может быть еще одной причиной, почему с возрастом мы становимся счастливее. Имея за плечами богатый жизненный опыт, люди проще и эффективнее справляются с жизненными трудностями. Еще одна «привилегия» зрелого возраста – жизненная предсказуемость. По мере взросления люди начинают все лучше предвидеть последствия собственных действий и действий других людей. Ежедневно мы получаем новые навыки, и благодаря им становиться счастливее проще, уверена специалист.

КАК ВОСПИТЫВАЮТ ДЕТЕЙ МИЛЛИАРДЕРЫ: 5 ПРАВИЛ, ЧТОБЫ ПОДНЯТЬСЯ БЕЗ ДЕНЕГ

Азарт исследователя

Познавать мир во всем его многообразии через свободную игру и общение с родителями — к сожалению, для многих детей это роскошь. Однако самые богатые люди мира считают это основой правильного развития.



Джефф Безос, основатель Amazon, владелец аэрокосмической компании Blue Origin и издательства The Washington Post, отец четырех детей:
— К воспитанию детей мы с женой подходим нестандартно. Дети устраивают научные эксперименты на кухне, учат мандаринское наречие, осваивают сингапурскую программу математики, а также играют в различные игры с соседскими детьми. Я разрешаю наследникам пользоваться острыми ножами с четырех лет. Электроприборы от маленьких Безосов также никто не прячет. Мы уверены, что так дети смогут познать мир гораздо раньше и свыкнуться с его устройством. Я бы предпочел быть отцом ребенка с девятью пальцами, чем ребенка, у которого нет возможности узнать мир.

Финансовая грамотность

Дети миллиардеров не сорят родительскими деньгами и не купаются в роскоши. Родители стараются сами не совершать глупые ми-ми-ми-покупки и пресекают любое транжирство своих детей. Например, когда дети в семье Рокфеллеров начинали работать, родители объясняли им, как распорядиться заработанным: одна часть шла в накопления, вторая — на благотворительность, а третья — на личные нужды.

Игорь Рыбаков, совладелец корпорации «Технониколь» и сооснователь «Рыбаков Фонда», отец четырех детей:
— Дети могут взять у меня целевой заем. Например, Полина Рыбакова взяла заем на образование. На этот заем она кушает, снимает квартиру, и ей известно следующее: ей придется его возвращать.



Роман Авдеев, владелец ФК «Торпедо», миллиардер из списка Forbes, отец 6 родных и 17 приемных детей:
— Небрежное обращение приводит к порче вещей. Мы с женой не бежим покупать замену. Как-то приехали на дачу, и оказалось, что один из сыновей забыл сменную одежду. И всю неделю каждый вечер он сам стирал свои вещи.

Образование вместо денег

«Дать удочку, а не рыбу» — этому принципу следуют богатейшие люди мира в воспитании детей.

Билл Гейтс, самый богатый человек мира по версии Forbes, филантроп, основатель фонда Билла и Мелинды Гейтс, отец троих детей:
— Мы с Мелиндой решили, что вместо огромных денег наши дети получат хорошее образование, которое поможет им раскрыть свои способности. Они должны сами найти себя в жизни, а не полагаться на родительские миллиарды.



Уоррен Баффет, глава холдинга Berkshire Hathaway, филантроп, отец троих детей:
— Я видел, как многие управляют собственными детьми, и нет ничего хуже, чем добиваться чего-то от ребенка при помощи денег. Своим я всегда говорил, что они могут заниматься чем угодно: окончить колледж, стать врачами или юристами. Я призывал их любым способом применять имеющиеся у них таланты на благо окружающего мира. Я оставлю детям достаточно денег, чтобы они могли сделать что угодно. Но денег будет не так много. Нужно, чтобы у них осталось желание сделать хоть что-нибудь.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ

РОДИТЕЛИ ЖЕЛАЮТ ДЕТЯМ СЧАСТЛИВОЙ И СПОКОЙНОЙ ЖИЗНИ, ПОЭТОМУ СТАРАЮТСЯ ОГРАЖДАТЬ ОТ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ С РАННЕГО ВОЗРАСТА. НО КАК РЕБЕНОК НАУЧИТСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ, ЕСЛИ С ДЕТСТВА РОДИТЕЛИ РЕШАЮТ ЗА НЕГО ПРОБЛЕМЫ?

Родителям нужно начинать с себя

Если взрослые научатся справляться с трудностями, то и дети увидят положительный пример близких людей. При этом не стоит скрывать наличие стрессовых ситуаций, но реагировать на них каждый может по-разному. Например, озвучьте сыну или дочери, что у вас был очень трудный день. Не обманывайте, не говорите, что все хорошо, ведь маленькие члены семьи видят, что с мамой или папой что-то не так. Обязательно объясните крохе, что он не является виновником стрессовой ситуации. Дети, в основном, ощущают себя причиной проблем, даже если они ни в чем не виноваты. Но в том случае, если сын/дочь являются виновниками конфликтной ситуации, не нужно это замалчивать. Поговорите с детьми, обсудите, как будете справляться со стрессом.

Сторонняя помощь

Если стрессовые ситуации возникают часто, и справиться с ними сложно, необходимо обратиться к специалистам. Профессионалы помогут пережить трудные времена, если самостоятельно из стресса выбраться не получается.

Выделите свободное время на себя

С детьми сложно заниматься собственной жизнью, но удовлетворение личных потребностей поможет избавиться от стрессов. Мама, которая 24 часа в сутки проводит с малышом, через непродолжительное время начинает срываться на близких. Чтобы этого не произошло, нужно выделить хотя бы час на себя. Супруг сможет посидеть с крохой, пока жена сделает новую стрижку, прогуляется в одиночестве по улице, почитает книгу. Не нужно решать проблемы за детей. Многие гиперответственные родители стараются оградить сына/дочь от любых стрессовых ситуаций. Они делают за них уроки, водят в школу, посещают вместе кружки и секции, не разрешают общаться с сомнительными (по мнению родителей) друзьями. Но как же мальчик (девочка) научится справляться с проблемами и трудностями, если с детства его поместили в тепличные условия? Ежедневно они должны сталкиваться с какими-то повседневными проблемами и задачами, которые нужно решать. Речь не идет о безопасности: понятно, не стоит кидать малыша в реку, чтобы научить плавать. Задача родителей –



помочь ребенку понять, как ему лучше справиться в стрессовой ситуации. Не решить за него проблему, а подсказать, если это будет нужно.

Старайтесь построить доверительные, теплые отношения

Если человек знает, что близкие помогут и поддержат, стрессовые ситуации переживаются намного легче. С раннего детства создавайте такие отношения, при которых сын/дочь сможет прийти к вам со своими проблемами, поделиться, спросить совета. Ребенок будет набивать собственные шишки, учиться на собственных неудачах, но при этом будет знать, что у него есть поддержка со стороны самых близких людей. Мозг в этом случае работает не в состоянии стресса, а в режиме восстановления.

Учитывайте индивидуальные особенности, характер и темперамент детей

Каждый человек реагирует на стресс по-разному: кто-то сразу видит решение, а некоторым нужно время, чтобы принять ситуацию и подумать, как ее решить. Также большое значение имеет возраст сына/дочери. С дошкольником можно ласково поговорить, объяснить ситуацию. Дети старшего возраста уже сами в состоянии принять собственное решение и знают, какие приемы помогут пережить стрессовую ситуацию (например, переезд, сдача экзаменов и т. д.).

Родительские ожидания должны быть позитивными

Как часто мы говорим детям: «Я не ожидала от тебя такого», «Ты меня разочаровал», и т. д. Взрослые придумывают модель поведения с ре-



бенка и подгоняют реальность под личные ожидания. Нужно осознать, что вы воспитываете самостоятельную личность, которая может и должна совершать свои ошибки, чтобы сделать собственные выводы. При конфликтной ситуации поговорите с сыном/дочерью, постарайтесь понять, почему он поступил именно так, дайте мудрый совет, но не навязывайте личные убеждения.

Дайте детям возможность самим решать проблемы

Не старайтесь все сделать за них, это не научит принимать собственные решения. Речь не идет о маленьких детях, хотя и им нужно предлагать варианты, как они поступят в той или иной ситуации. Школьники уже в состоянии сами решить какие-то проблемы. Можно задать вопрос: «Как ты считаешь, что поможет тебе справиться с плохим настроением?» Также нужно научить детей предвидеть, какие последствия могут быть вследствие их действий. Они должны понимать, что несут ответственность за свои поступки.

Развивайте у сына/дочери мышление и логику

Как и мышцы, которые нужно постоянно тренировать, мозг тоже нуждается в развитии. Пускай маленький член семьи занимается творчеством, изучает иностранные языки, читает книги, но делает то, что нравится ему, а не взрослым.

Хвалите не самого ребенка, а его действия и поступки

Мы можем научить детей справляться со стрессом лишь в том случае, если будем хвалить не их самих, а комментировать успехи или неудачи. Не стоит говорить: «Ты такой умный», «Ты невнимательный», «Когда ты научишься усидчивости?». Когда ребенок что-то сделал сам, совершил какую-то ошибку, поговорите с ним именно о его действиях, не переходя на личность. Нашу жизнь невозможно представить без стрессов и проблем, но это не значит, что нужно ограждать детей от проблемных ситуаций. Наоборот, с детства нужно научить их переживать неприятные моменты, делать выводы и идти дальше.

Долги

Один человек жил очень бедно. Однажды он заболел. Его жена бегала по всем знакомым, пытаясь занять денег, но все ей отказывали. Человек, пересиливая болезнь, вышел на работу, так как жить было не на что. Спустя время он выздоровел, да и на работе его повысили. Многие знакомые начали просить у него денег, и он всем давал. Его жена возмущалась:

— Зачем ты им даешь деньги? Когда ты был беден и болен, от тебя все отвернулись!

— Я отдаю им долги, — ответил человек.

— Какие долги?

И человек отвечал:

— Когда все они мне отказывали, я научился быть сильным и бороться за жизнь. Если бы они тогда мне помогли деньгами, я бы сам не выздоровел и умер в нищете.

Инна Прибора

ПОЧЕМУ МЫ РАЗУЧИЛИСЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ, А ДОМАШКА ПОБЕДИЛА ПЕЧЕНЬЕ

ДЕЛУ ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ ЧАС, ИГРЕ С РЕБЕНКОМ — МИНУТКУ, ДОМАШКЕ — НОЧНЫЕ ЧАСЫ. УВЕРЕННЫЕ, ЧТО ВРЕМЯ С ДЕТЬМИ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗВИВАЮЩИМ, МЫ ОТКАЗАЛИСЬ ОТ ПРИЯТНОГО ДОСУГА В ПОЛЬЗУ СТРАННЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ С КРАХМАЛОМ И МОРФОЛОГИЧЕСКОГО РАЗБОРА СЛОВА «ЯБЛОЧКО». И ЗАГНАЛИ СЕБЯ В ЛОВУШКУ. НО НАШ КОЛУМНИСТ, ЖУРНАЛИСТ ИННА ПРИБОРА, КАЖЕТСЯ, ЗНАЕТ, КАК ИЗ НЕЕ ВЫБРАТЬСЯ.



С наступлением цифровой эпохи время стало самым дорогим ресурсом. В любой момент мы можем выбирать, чем заняться: к нашим услугам лучшие сериалы, новая музыка, шедевры игровой индустрии, научные лекции и подкасты об искусстве. Все мгновенно и почти всегда бесплатно. Интернет подарил нам и другие возможности: например, работу из дома, с детской площадки и с того дня рождения, где все гости в костюмах единорогов. Хорошо, когда можно выбирать — вести деловую переписку, торчать в соцсетях или постить тех самых единорогов. Однако чем больше появлялось возможностей, тем острее приходило понимание: кому много дается, с того много и спросится. В 2010 годах стиль воспитания в развитых странах окончательно повернулся к интенсивному. Этим забавным словом социологи называют подход, направленный на ребенка. Он требует от взрослых массу вложений: эмоциональных, финансовых и в первую очередь временных. Важный момент такого подхода: мы искренне уверены, что наши родительские действия определят, насколько высоких результатов достигнет ребенок в обучении, насколько здоровыми будут его психика и тело, насколько успешно он сможет реализовать свой потенциал. Священной коровой здесь является время с ребенком. Когда технологии дешевы, а мультиками можно развлекать человека бесконечно, мы придаем особое значение влиянию живого человека. Экран — суррогат развития, а настоящая роскошь — делать глиняных человечков с мамой, которая при этом поет народную песенку. Живое общение становится не менее ценным, когда все члены семьи окончательно выходят из декрета. Младший все больше времени проводит на уроках и в кружках, теперь ему нужно не только вечернее чтение и стандартный вопрос «Как дела в школе?» Раз мы ответственны за то, что происходит с человеком, мы понимаем, что надо включить в график беседы по душам (эмоциональное развитие — не зря читали колонку психолога!), общие домашние дела (развиваем ответственность), музей (культурная программа), совместные прогулки (как же без свежего воздуха?), игры и... эээ, погоди. Как так — еще уроки не сделал? Наши требования к идеальному велики, поскольку вместе с ответственностью мы видим возможности. Казалось бы, все под рукой, но чем больше выбор, тем скорее теряешься: выбор делать всегда трудно. Привычнее сесть за домашку. Всем почему-то кажется, что это тоже полезный досуг, хотя, если честно, рядом с изготовлением печенья он и близко не стоял. Я уже не говорю о глиняных колбасках. Вот кейс: родители альтернативной школы, где детям не задают домашнюю работу, в какой-то момент начинают нервничать и просят загрузить их: дать учебник, чтобы они могли «контролировать прохождение материала». Серьезно? У вас есть вечер с человеком. И весь мир в кармане. Но вы выбираете «прохождение материала», который вам сунул совершенно посторонний человек? Вы не будете рассказывать ребенку дикие истории из вашего детства, не пойдете играть с ним в футбол, не научите делать кувырок по методу Мишани со сломанной ключицей, не покажете пантомиму на своего начальника, не изучите три аккорда на гитаре? Вы просто сядете за книгу, от которой вас обоих тянет в сон? Да любое из идиотских действий выше добавит ребенку и любви к жизни, и желания познавать мир в разы больше, чем корпение над упражнением. Почему мы так поступаем? Возможно, дело в том, что мы разучились по-



лучать удовольствие от общения с детьми. Перестали считать это время естественным и радостным моментом жизни. Мы подходим к нему с нервозной подозрительностью: что сейчас я должен сделать правильного и хорошего? Как еще я могу подтолкнуть ребенка к жизненному успеху? И эта тревожность, эта озабоченность все портит. А главное — она ощущается ребенком. Ведь никому не нравится общаться с человеком, который рядом с вами не отдыхает. «Я просто делаю свою работу, сынок!» Это издержки нашего интенсивного родительства. Очередное исследование ученых Университета штата Огайо (США) и Еврейского университета в Израиле, в котором приняли участие почти 700 тысяч детей, опять показало, что время с родителем — ключ к академическим успехам детей, а академические успехи видятся священным Граалем — синонимом радостной и полноценной жизни. Никого не хочу расстраивать, но, когда пишут «академические успехи», обычно имеют в виду пятерку по алгебре. Просто пятерку в четверти — и больше ничего. Из той же статьи цитата: «Высокообразованные родители проводят больше времени со своими детьми. Наши результаты могут указывать на одну причину, почему они это делают: это сильно влияет на академическую успеваемость». Ну конечно! Почему еще можно проводить время с ребенком? Только чтобы повлиять на успеваемость! А как проще всего повлиять на успеваемость? Ага — проверить, как он справился с этой домашкой. Но ведь все должно работать по другой схеме. В идеальном мире родителю и ребенку вместе классно и хорошо. Они обсуждают что-то злободневное, зачитывают друг другу смешные моменты из книг, играют в настольный хоккей... В общем, занимаются таким делом, от которого жизнь кажется неплохим приключением, а ты в ней ощущаешь себя увереннее. Чувствуешь, что можешь замахнуться на амбициозные задачи, есть поддержка, есть азарт. Но какой азарт, если вы оба уже полчаса чахнете над составным глагольным сказуемым? О, если б мы быстро справились с уроками, а потом обязательными делами, мы бы начали развлекаться, шутить и, чем черт не шутит, может быть, даже взялись бы вместе танцевать румбу. Но ведь времени не хватает. Тоскуя по благословенным временам, когда не было дистантов, встреч в зуме в девять вечера, мы забываем, что никогда в истории родители не сосредоточивались на благополучии детей так, как сегодня. В 2016 году американские исследователи опубликовали работу с интересным подсчетом. Они изучили данные из 11 западных стран с 1965 года по 2012.

Хотя у тех ребят из 1965 года не было зумов, они посвящали своим детям значительно меньше времени. Если тогда люди тратили на ребенка в среднем около 16 минут в день, то спустя полвека — почти час. На слове «час» саркастически засмеются люди, которые вчера после часу ночи так и не поняли, что делать с заданием по окружайке. Казалось бы, сегодня мы более занятые люди. Больше знаем и умеем. Больше часов посвящаем развитию и воспитанию детей. Мощнее вкладываемся. И сильнее тревожимся. Если так пойдет дальше, придется вовсе отказаться от сна и совмещать обучение детей с принятием специальных препаратов. Но лучше не надо.



Анна Баландина

30 лет, фитнес-тренер

Я заметила, что меня радуют только яркие события, например, прыжок с парашютом, а мелочи больше не приносят удовольствия. Попыталась вести дневник эмоций, но по факту постоянно избегала этого, потому что думала, что вести перепись эмоций — это «удел слабых». Получилось странно: я хотела заполнять дневник, но при этом всегда находила предлоги не делать этого.

Я начала фиксироваться на тех событиях, которые радовали меня раньше. Например, я стою на балконе, светит солнце, и я вспоминаю, как когда-то такие моменты делали меня счастливее. И вот я понимаю, что сегодня такой же хороший солнечный день — и мне просто хорошо от этого.



Екатерина Спирина

22 года, студентка

У меня тревожные родители: они переживают, когда у меня нет настроения, и регулярно спрашивают, почему я невеселая. Особенно боится мама: ей кажется, что у меня депрессия. Потому что если депрессии нет, то я должна радоваться и крутить колесо Олега Газманова.

Поначалу я пыталась объяснить причины спокойного или грустного настроения: к примеру, устала в школе. Но такие объяснения маму не успокаивали. Приходилось отвечать на дополнительные вопросы и доказывать, что у меня нет суицидальных мыслей. Иногда я объясняла, что дело в оценках, но родители отвечали, что это мелочь, которая не стоит переживаний. Приходилось поддакивать и имитировать радость.

МНЕНИЯ

Дмитрий Горчаков

10 ЦЕННЫХ ПРИВЫЧЕК ПОЗИТИВНОГО ЧЕЛОВЕКА

ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ, КАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ И СВОЙСТВА ИМЕЮТ ПОЗИТИВНЫЕ ЛЮДИ, И, МОЖЕТ БЫТЬ, ПОПРОБУЕМ ИХ ПЕРЕНЯТЬ.

Мы с легкостью можем дать определение, что такое образованность или как отличить культурного человека от грубияна. Но внятно и конкретно рассказать, что такое «позитивный человек» получится не у всех. «Тот, с кем приятно общаться», «жизнерадостный человек», «тот, кто всех любит и понимает» — примерно такими размытыми признаками люди описывают позитивного человека. Несмотря на неточность формулировок, мы все прекрасно распознаем таких людей и инстинктивно тянемся к ним.

Позитивные люди не ждут хорошего дня — они сами создают его

«Ожидание», «случай», «надежда на удачу» являются словами пассивного созерцателя и никогда не встречаются в словаре позитивного человека. Они, как правило, очень активно участвуют в построении своей жизни. Они работают, чтобы внести изменения в окружающий мир, чтобы чувствовать себя лучше в трудные времена, а не ждут уникального сочетания звезд на небе.

Позитивные люди легко расстаются с лишним

Многие люди стараются до последнего цепляться за свои любимые идеи, вещи или даже людей, тратя на это свои лучшие силы и энергию. Позитивные люди легко позволяют уйти всему лишнему и ненужному, как только понимают, что это мешает им жить.

Прошлое должно оставаться в прошлом

Хорошие и плохие воспоминания должны оставаться именно там, где им и место — в прошлом. Позитивные люди не тратят много времени в тоске по старым добрым дням, потому что они слишком заняты работой над своим сегодняшним и будущим днем. Негативный опыт прошлого используют не для самобичевания или сожаления, а для анализа причин и извлечения уроков в качестве ступеньки к лучшему будущему.

Благодарность — вот второе имя позитивного человека

Позитивные люди не сосредоточиваются на шероховатостях и камнях на своем пути, но готовы искренне благодарить бога, судьбу, жизнь за каждый шаг, сделанный на дорог, за каждый день, полный новых событий, запахов, впечатлений, чувств. Они видят жизнь как сундук с сокровищами, полный чудес.

Позитивные люди сосредоточены на своих возможностях, а не ограничениях

Оптимистичные люди стараются видеть то, что они могут делать, а не то, что они не могут сделать. Они ищут возможности и решения, а не зацикливаются на том, почему это невозможно. Даже в случае неудачи они ищут новые варианты и делают новые попытки, не стараясь свалить все на свою первую неудачу.

Позитивные люди не позволяют своим страхам влиять на жизнь

Тот, кто находится во власти своих страхов и предрассудков, никогда не сможет жить полноценной и открытой жизнью. Позитивные люди не пренебрегают разумными мерами безопасности, но никогда не позволят себе из-за страха перед неизвестным не попробовать экзотическое блюдо, не побывать в новой стране или заняться новой деятельностью.

Позитивные люди много улыбаются

Это самая видимая их черта, которая так всем нравится.
Позитивные люди имеют высокую степень самоуважения, но отказываются воспринимать себя слишком серьезно.
Позитивные люди не только сами обычно пребывают в хорошем настроении, но и загадочным образом умеют передавать его окружающим. Оптимизм, легкое отношение к жизни, хорошее чувство юмора и ирония — все эти качества являются обязательными признаками таких людей.

Общительность

Трудно представить себе позитивного человека, который вел бы замкнутый, уединенный, унылый образ жизни. Как правило, такие люди любят и отлично умеют общаться, любят заводить новые знакомства и находиться в обществе. От них не услышишь сплетен и пересуд, а, скорее, можно ожидать живого искреннего участия и реальной помощи.

Позитивные люди знают, что такое боль и несчастье

Одна из самых больших ошибок думать, что позитивные люди всегда счастливы. Точно так же, как нельзя узнать свет, не побывав в темноте, как невозможно оценить добро без сравнения со злом,



позитивные люди могут страдать и отчаиваться. Они отлично знают, что такое отрицательные эмоции, но осознанно выбирают положительную сторону.

Позитивные люди несут ответственность за свою жизнь

Позитивные люди слишком уважают себя, чтобы взращивать в себе комплекс жертвы. От них не услышишь стенаний и жалоб на плохого начальника, сварливую жену или неурожай. Они не будут обвинять в своих проблемах других людей или космические силы, а надеются только на себя и свои силы.

Как видите, стать позитивным человеком совсем не трудно. Необходимо только целенаправленно работать над собой и культивировать перечисленные выше привычки и умения. Попробуем?

Ольга Николаева

РАДОСТИ И ТРУДНОСТИ СЕМЬИ С НОВОРОЖДЕННЫМ РЕБЕНКОМ

В ЭТОТ МИР ПРИХОДИТ НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК. ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО РАДОСТНОЕ И ОЖИДАЕМОЕ СОБЫТИЕ В ЖИЗНИ СЕМЬИ. ВСЕ ОПАСЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С РОДАМИ, ПОЗАДИ — МАТЬ И ДИТЯ ДОМА. ОДНАКО ЭТО СЧАСТЛИВОЕ СОБЫТИЕ НЕРЕДКО СТАНОВИТСЯ ИСПЫТАНИЕМ ДЛЯ СЕМЬИ. И ПРЕЖДЕ ВСЕГО ДЛЯ МОЛОДОЙ МАМЫ. ДАЖЕ ЕСЛИ В СЕМЬЕ УЖЕ ЕСТЬ ДЕТИ, ПЕРИОД ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ КРОХИ, ОСОБЕННО ЕГО ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ, ОЧЕНЬ НЕПРОСТОЙ. ВСЯ ЖИЗНЬ ПОСВЯЩЕНА ТОЛЬКО УХОДУ ЗА МАЛЫШОМ. КАЖЕТСЯ, ЧТО ПРЕЖНЯЯ ЖИЗНЬ НАВСЕГДА ПОТЕРЯНА. ПСИХОЛОГ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОЛЬГА НИКОЛАЕВА ДАЕТ ЦЕННЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, КАК ПЕРЕСТРОИТЬСЯ, ПРИНЯТЬ СИТУАЦИЮ И ВОЙТИ В НОВЫЙ РИТМ ЖИЗНИ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНО.



День сурка

Жизнь шла своим чередом, в размеренном, привычном ритме. С появлением маленького человечка она превращается в один сплошной однообразный, длящийся несколько месяцев, наполненный кормлением-мытьем-переодеванием-гулянием-плачем-болезнями-тревогами день сурка.

Первые три месяца молодая мама находится в постоянном стрессе и часто на грани своих физических возможностей. И порой невольно начинает сравнивать это время с тем, когда в жизни были не только трудности, но и радости, удовольствия, время для себя и мужа. На пике этих переживаний она может начать думать о том, что хорошо было, когда ребенка не было. Появляется внутренняя раздвоенность и недовольство собой. Есть радость и счастье от того, что малыш появился на свет, но одновременно и раздражение, усталость, ведь он требует так много внимания.

Женщина может начать корить себя за то, что она чувствует раздражение по отношению к ребенку, хотя ведь она должна только его любить и радоваться его рождению. Случается, что женщины впадают в депрессию, их чувства притупляются, они не могут эмоционально реагировать на малыша, хотя он очень в этом нуждается и мгновенно улавливает состояние матери. Чтобы получить свою долю эмоций, ребенок начинает вести себя более нервно, «оживляя» таким образом «застывшую» маму.

Поддержка близких

Как важна для мамы в этот период поддержка, внимание и понимание со стороны близких! С тем, с кем можно поделиться переживаниями, сомнениями: так или не так развивается малыш, все ли с ним хорошо, правильно ли все делает сама мама... Нужны «свободные ушки», которые выслушают, поймут, дадут добрый совет. В случае депрессии нужна еще и профессиональная помощь психолога, а возможно, и психотерапевта.

Новорожденный в первые месяцы приспосабливается к новой жизни вне утробы матери. Особенно сложно перестраиваются пищеварительная и нервная системы — запоры, колики, ребенок часто плачет, кажется требовательным и раздражительным. Чтобы благополучно пережить эти самые сложные месяцы, без лишней нервозности, женщине важно помнить, что это время быстро пролетит.

Важно не позволять себе сравнивать и вспоминать о том, как было раньше. А еще — не взваливать все на свои плечи. Часть обязанностей и заботы о ребенке можно и нужно по возможности делегировать другим членам семьи, а если их нет, то просить об этом друзей, соседей, добрых знакомых, няню. Родственники могут сходить погулять с ребенком на улице, а мама может в это время заняться домашними делами, приготовлением обеда или даже просто отдохнуть, поспать. Хорошо, если активную роль по уходу за ребенком берет на себя отец, помогая мыть, переодевать, укладывать спать и гулять. Это даст возможность не только разгрузить жену и освободить ее от напряжения хотя бы на время, но и воспитать, развить в себе отцовские чувства.



Ловушка для мамы

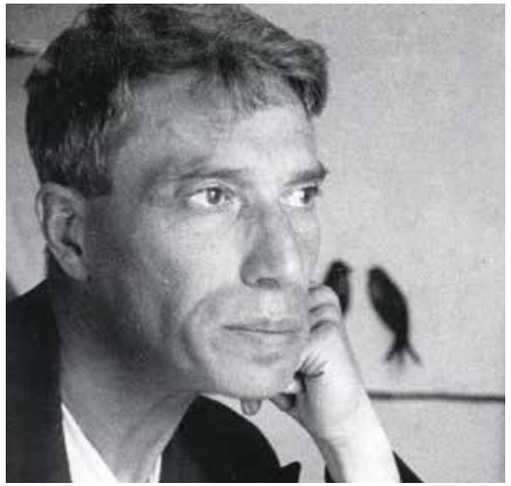
Мужчинам тоже непросто в этот период жизни семьи. Период беременности и родов для них – это время воздержания и аскетизма в плане супружеских отношений. Организм женщины после беременности и родов восстанавливается несколько месяцев. И дело не только в физическом состоянии. Помимо усталости, стресса и необходимости физического восстановления, есть еще одна «ловушка», в которую могут попасть молодые мамы. Ласки и обнимания с малышом, радость от общения с ним, когда проходит время первого стресса, — вот радости, которые с лихвой компенсируют изматывающие первые месяцы жизни малыша. Ребенок подрастает, начинает гулить, улыбаться, узнавать маму и реагировать на нее. В этом есть особая материнская отрада наблюдать, как малыш растет и развивается. Между мамой и ребенком за это время складываются особые отношения, особая связь, особое чутье с обеих сторон. Никто как мать не понимает и не чувствует дитя, и... никто как дитя не понимает и не чувствует мать. Важно полностью не «провалиться» в материнство, посвящая всю себя только уходу за младенцем и оставив при этом мужа или старших детей в стороне. В таких ситуациях мужья могут чувствовать себя брошенными и незаслуженно забытыми. Это ведет к обидам, недовольству, раздражению, непониманию. Здесь важно осознать, кто какое место в семье занимает, что есть прежде всего супруги, их общение и взаимопонимание, а уж потом ребенок. Малыш, безусловно, очень важен для обоих, нуждается в заботе, защите и внимании, но все же не в ущерб остальным членам семьи. Правильное распределение ролей в семье даст возможность супругам сохранить взаимопонимание, матери в череде забот о ребенке выделить время для себя и постараться найти время для мужа.

На пути к самостоятельности

Этот сложный период обязательно сменится другим, когда ребенок станет старше и самостоятельнее, сможет какое-то время занимать себя сам. Если мама будет ему в этом будет помогать, воспитывать в нем самостоятельность, это произойдет примерно к девяти месяцам. Здесь родителям необходимо набраться решимости и сформировать у маленького человека механизм «терпения-надежды», когда постепенно, сначала на уровне опыта, а потом и ума приходит понимание, что не все в жизни он может получить мгновенно. Иногда нужно еще чуточку терпения. Малыш всегда стремится к развитию, обретению нового опыта. Очень ярко это проявляется в возрасте трех лет, когда ребенок начинает требовать самостоятельности и демонстрировать свои умения. Чтобы этот кризис не стал еще одним периодом мучения для родителей, стоит подходить к нему постепенно, начиная с раннего младенчества. Опыт пребывания наедине с собой в кроватке или на ковре, самостоятельной игры дает возможность ребенку почувствовать себя более взрослым, не бояться уединения (ведь мама или папа где-то рядом — это малышу точно известно). Этот опыт «самобытия» позволит и ребенку, и маме получить то свободное психологическое пространство, где каждый может побыть сам по себе, соскучиться и снова очень захотеть быть вместе. Мама в это время может наполнить себя новыми ресурсами, восстановить силы и укрепить отношения с мужем, а малыш — обрести опыт взросления.

Победа

Царь ночью вел своих воинов в набег длинной каменистой дорогой. И теряли силы воины от тяжести пути, и страшились врагов, и стали они досадовать и роптать, но царь сурово заставлял их идти вперед без отдыха и промедления.
И утром неожиданно напали они и поразили врагов. И после битвы спросил царь у воинов: когда одержали они победу? И радостно говорили одни — когда мы напали, другие — когда стали бросать копья, третьи — когда стали стрелять из луков.
— Нет, — сказал им царь, — мы победили еще ночью, когда сумели одолеть страх и слабость.



Борис Пастернак

Перемены

Я льнул когда-то к беднякам
Не из возвышенного взгляда,
А потому, что только там
Шла жизнь без помпы и парада.

Хотя я с барством был знаком
И с публикою деликатной,
Я дармоедству был врагом
И другом голи перекатной.

И я старался дружбу свесть
С людьми из трудового званья,
За что и делали мне честь,
Меня считая тоже рванью.

Был осязателен без фраз,
Вещественен, телесен, весок
Уклад подвалов без прикрас
И чердаков без занавесок.

И я испортился с тех пор,
Как времени коснулась порча,
И горе возвели в позор,
Мещан и оптимистов корча.

Всем тем, кому я доверял,
Я с давних пор уже не верен.
Я человека потерял
С тех пор, как всеми он потерян.



Маргарита Агашина

Ладно. Выживу. Не первая!
...А когда невмоготу,
все свои надежды верные
в сотый раз пересочту.

Все-то боли годы вылечат,
горе – в песню унесут.
Сил не хватит –
гордость выручит,
люди добрые спасут.

Омар Хайам

Ветер жизни иногда свиреп.
В целом жизнь, однако, хороша
И не страшно, когда черный хлеб,
Страшно, когда черная душа...



Владимир Высоцкий

Прощание с горами

В суету городов и в потоки машин
Возвращаемся мы — просто некуда деться!
И спускаемся вниз с покоренных вершин,
Оставляя в горах, оставляя в горах свое сердце.

Так оставьте ненужные споры —
Я себе уже все доказал:
Лучше гор могут быть только горы,
На которых еще не бывал,
На которых еще не бывал.

Кто захочет в беде оставаться один?!
Кто захочет уйти, зову сердца не внемля?!
Но спускаемся мы с покоренных вершин…
Что же делать — и боги спускались на землю.

Так оставьте ненужные споры —
Я себе уже все доказал:
Лучше гор могут быть только горы,
На которых еще не бывал,
На которых еще не бывал.

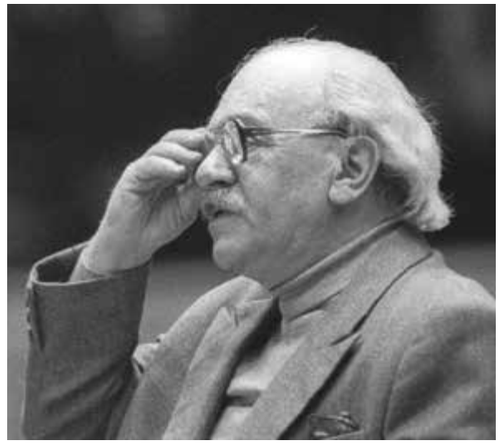
Сколько слов и надежд, сколько песен и тем
Горы будят у нас — и зовут нас остаться!
Но спускаемся мы (кто — на год, кто — совсем),
Потому что всегда, потому что всегда мы
должны возвращаться.

Так оставьте ненужные споры —
Я себе уже все доказал:
Лучше гор могут быть только горы,
На которых еще не бывал,
На которых никто не бывал!



Эдуард Асадов

Запомни навек и другим скажи:
Хитрость и ложь все равно откроются.
Счастья нельзя построить на лжи,
Ведь счастья светлые этажи
Только на правде строятся!



Давид Самойлов

Неужели всю жизнь надо маяться?!
А потом от тебя останется —
Не горшок, не гудок, не подкова,
Может, слово, может, полслова —
Что-то вроде сухого листочка,
Тень взлетевшего с крыши стрижа
И каких-нибудь полглоточка
Эликсира, который — душа.



ПИСЬМА О ДОБРОМ И ПРЕКРАСНОМ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2017

ДМИТРИЙ ЛИХАЧЕВ

Книга выдающегося ученого XX века, академика Дмитрия Сергеевича Лихачева адресована молодым. Это лишенные морализма и пафоса, оформленные в виде коротких писем размышления доброго и мудрого человека о необходимости саморазвития, формировании правильной системы ценностей, избавлении от жадности, зависти, обидчивости, ненависти и о воспитании в себе любви к людям, понимания, сочувствия, смелости и умения отстаивать свою точку зрения. «Письма...» академика Лихачева будут полезны всем, кто хочет научиться делать верный выбор в самых сложных ситуациях, ладить с людьми, быть в согласии с собой и окружающим миром и получать от жизни настоящую неподдельную радость.

КОГДА ВСЕ РУШИТСЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО», 2018

ПЕМА ЧОРДОН

Пема Чодрон — одна из первых западных женщин, принявших монашество в буддизме. До этого американка жила обычной жизнью, совмещая работу в школе с воспитанием троих детей. Однако неудачи в личных отношениях привели ее к изучению тибетских практик. Медитации и уроки легендарных мастеров помогли ей пройти через кризис, и своим опытом Чодрон решила поделиться на страницах книги. В ней легко и доступно описываются принципы буддистского учения и даются конкретные рекомендации по преодолению самых сложных жизненных этапов. Как понять и принять любые удары судьбы? Как научиться восстанавливаться после периодов, когда все вокруг рушится? Ответы — в этом бестселлере.





СТОИЦИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. 366 РАЗМЫШЛЕНИЙ О МУДРОСТИ, ВОЛЕ И ИСКУССТВЕ ЖИТЬ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2021

РАЙАН ХОЛИДЕЙ И СТИВЕН ХАНСЕЛЬМАН

Когда трудно, очень трудно или даже невыносимо, надо читать стоиков. Античные стоики стремились к умеренности, мужеству, твердости и мудрости. Они считали, что спокойствие и уравновешенность — это результат нашего выбора и наших суждений, а не окружающего мира. Луций Анней Сенека, Эпиктет, император Марк Аврелий – кажется, что их суждения актуальны сегодня как никогда.

Авторы собрали работы великих философов-стоиков в одной книге, выбрав одну мысль для каждого дня года. Бонусом к каждой мысли любопытные истории и упражнения.

ПОКА НЕ СЫГРАЛ В ЯЩИК

РЕЖИССЕР РОБ РАЙНЕР, 2017
В РОЛЯХ: ДЖЕК НИКОЛСОН, МОРГАН ФРИМАН, ШОН ХЕЙС

Картер (Фриман) и Эд (Николсон) знакомятся в онкологическом отделении больницы, где выяснилось, что жить им осталось не более года. Вспыльчивый миллиардер и заумный автомеханик составляют список дел, которые необходимо сделать прежде, чем они сыграют в ящик, и отправляются в кругосветное путешествие, путешествие всей своей жизни. Прыжки с парашютом? Гонки на раритетных автомобилях? Посмотреть на пирамиды? Отлично. Сказано — сделано. Самое время воплощать в жизнь все свои нереализованные желания и открывать радость жизни прежде, чем станет слишком поздно!





ТАНЦЫ НА ВЫСОТЕ

РЕЖИССЕР АМЕТ ПИКИ, 2022
В РОЛЯХ: ЮСУП ОМАРОВ, ОЛЬГА СМИРНОВА, ВЛАДИМИР ДОЛИНСКИЙ, СЕМЕН ФУРМАН, ГИЯ КОРКОТАШВИЛИ

Новая комедия с Кавказа. Конкретнее — из Дагестана. Легкая, смешная, талантливая и очень радостная. Высоко в горах Кавказа остался последний аул без интернета. Время здесь остановилось — культ предков, обряды инициации, мужчина не мужчина, пока не пролил свою кровь. На внешний мир те, кто живет в этом ауле, смотрят как на опасную стихию, от которой следует отгородиться надежным логосом традиций. Но однажды все рухнуло — столичное начальство провело в аул спутниковую связь, и неопытный Тофик, насмотревшись этого интернета, влюбился в московскую тиктокершу, да так увлекся, что собрался туда, где обитают дикие люди — в мегаполис. Вах!

ОДЕРЖИМОСТЬ

РЕЖИССЕР ДЭМЬЕН ШАЗЕЛЛ, 2014
В РОЛЯХ: ДЖЕЙ КЭЙ СИММОНС, МАЙЛЗ ТЕЛЛЕР

Прямолинейное, жесткое кино с бесподобным Симмонсом (Флетчер), играющим руководителя знаменитого джазового оркестра при консерватории. Флетчер «мочит» слабаков-учеников, окруженных своими излишне нежными родителями, но в конце концов находит своего «Чарли Паркера» – 19-летнего студента Эндрю, мечтающего стать великим барабанщиком и готового целыми днями репетировать до кровавых мозолей. Учитель становится одержимым мыслью довести талант молодого ударника до совершенства. Но насколько хватит его подопечного? Похоже, главная мысль фильма в том, что в 21 веке талантами принято называть среднестатистических профессионалов, и мир вскоре может позабыть о настоящем значении этого слова. «Нет в нашем языке слова вреднее и опаснее, чем "молодец!"»



ОБУЧЕНИЕ СЧАСТЬЮ

Один человек пришел к Мастеру и стал молить о помощи:
— Я в отчаянии. Я сойду с ума. Мы все живем в одной комнате: дети, жена, родственники. Наши нервы на пределе, все вопят и орут друг на друга. Не дом, а преисподняя!
— Обещаешь сделать все так, как я скажу тебе? — подумав, спросил Мастер.
— Клянусь, я сделаю все, что нужно.
— Отлично. Сколько у тебя животных?
— Корова, коза и шесть кур.
— Возьми их всех к себе в комнату. А через неделю придешь.
Ученик пришел в ужас. Но он должен сдержать клятву! Он забрал животных к себе в комнату.
Неделю спустя ученик пришел к Мастеру: на него было жалко смотреть.
— Я больше не могу. Грязь! Смрад! Шум! Мы все на грани безумия!
— Иди домой, — сказал ему Мастер, — и выставь животных обратно.
Всю дорогу домой человек бежал.
На следующий день он снова пришел к Мастеру: его глаза светились радостью.
— Как хороша жизнь! Животных нет. Тишина, чистота, простор! Не дом, а рай!

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Моисеева

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».
№ 74 декабрь 2022 - январь 2023
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

Заказ 22-1456
отпечатано ООО «КОДЕКС»
Московская обл., г. Мытищи,
мкр-н Пироговский, ул. Фабричная, д. 1

Подписано в печать 26.11.2022
Тираж 12000 экз.



ФОНД АНТРОПОВА
представляет

YOUTUBE-КАНАЛ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО

Наши звездные гости рассказывают о любви и счастье, эмоциях и чувствах, истинной дружбе и отношениях между мужчиной и женщиной.

«НАЧАЛО»
О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ

9 772219 196003 22074