

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ПРЕЛЕСТЬ ТРУДНОСТЕЙ

**ИРИНА
БЕЗРУКОВА**

МЫ ЧАСТО НЕ ГОТОВЫ
К ЖИЗНЕННЫМ
ИСПЫТАНИЯМ

**ЛАРИСА
РУБАЛЬСКАЯ**

ВСЕ ПРОХОДИТ —
И ПЛОХОЕ,
И ХОРОШЕЕ

**ДАРИО ДАЛАС
СОММЭР**

СЛАБОСТЬ ХАРАКТЕРА —
СЕГОДНЯ
РАСПРОСТРАНЕННАЯ
БОЛЕЗНЬ

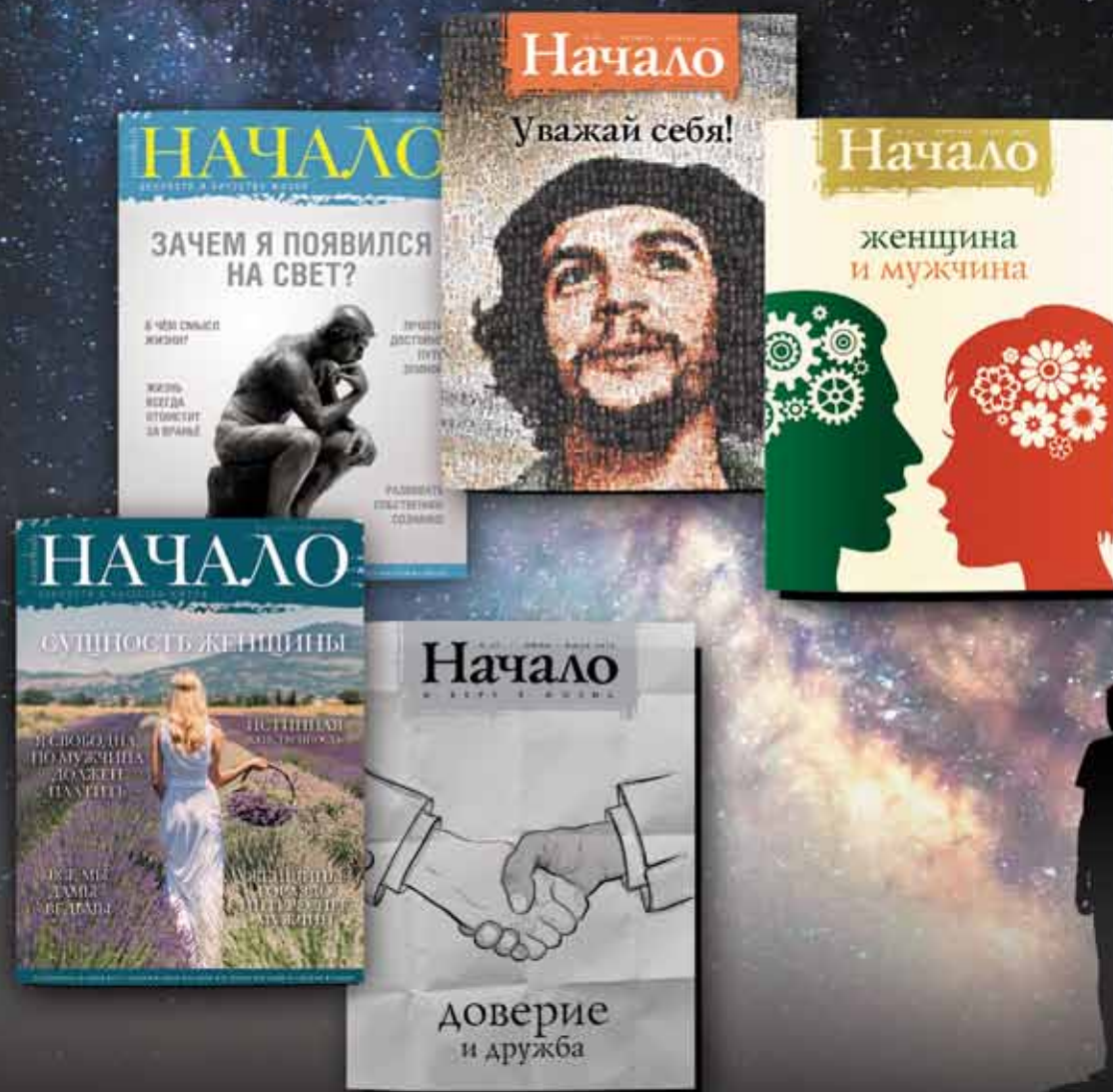
**АЛЕКСАНДР
МИХАЙЛОВ**

НАЙТИ В СЕБЕ
ТОЧКУ ОПОРЫ



НАЧАЛО

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ».



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

По вопросам подписки на журнал «Начало» в странах Европы:

Тел. 0049 (0)6111575350

E-mail: abo@aifeuropa.de



Отношение людей к трудностям разное.
Тот, кого научили воспринимать
трудности как хорошую возможность
обрести для себя что-то новое и ценное,
живет более счастливой жизнью.

Издатель
Антропов Алексей

nachalojournal@gmail.com

НАЧАЛО



ПРЕЛЕСТЬ ТРУДНОСТЕЙ

февраль-март 2018 (№45)

ИДЕИ

- 5 ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ?
Именно там, где страшно, и находятся наши точки роста
- 38 ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА:
ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО
Марк Мэнсон
- 45 НЕУДАЧА НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО...
- 48 Я С ЭТИМ СПРАВЛЮСЬ!
Практическое руководство по преодолению трудностей

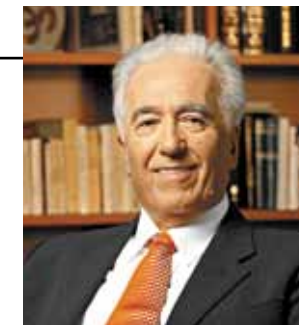
САМОПОЗНАНИЕ



- 12 *Истории людей, показавших миру, что для тех, кто верит в себя, нет никаких преград.*
ПРЕОДОЛЕВШИЕ НЕДУГ
- 36 *Лама Сона Ринпоче*
РАЗВИТИЕ ИНОГО ОТНОШЕНИЯ
К ПРОБЛЕМАМ.
КАК УВИДЕТЬ В ТРУДНОСТЯХ РАДОСТЬ

МЫСЛИ

- 10 *Дарио Салас Соммэр*
СЛАБОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА
- 16 *Святослав Федоров*
МНЕ ПОВЕЗЛО..., ЧТО Я ПОТЕРЯЛ НОГУ!
- 24 *Лев Толстой*
О ПРЕОДОЛЕНИИ
- 42 *Юрий Никулин*
ПОЧТИ СЕРЬЕЗНО

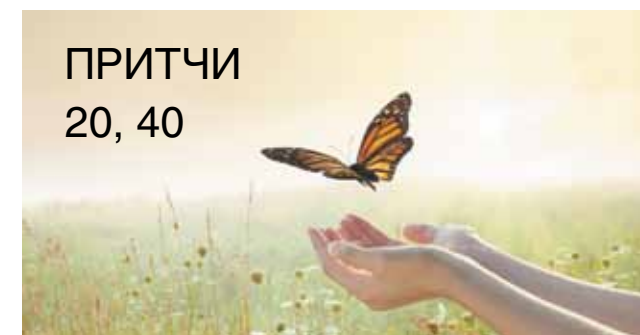


ИНТЕРВЬЮ

- 6 *Ирина Безрукова*
НА ВОПРОС О ТОМ, КАК МОИ ДЕЛА,
Я ВСЕГДА ОТВЕЧАЮ: «ВСЕ ЛУЧШЕ
И ЛУЧШЕ!»
- 21 *Лариса Рубальская*
ЖДАТЬ И НЕ ДОЖДАТЬСЯ –
ВОТ ЭТО ТРУДНО
- 32 *Александр Михаилов*
ГЛАВНОЕ – НАЙТИ В СЕБЕ ТОЧКУ ОПОРЫ

46 ПОЭЗИЯ
50 КНИГИ
51 ФИЛЬМЫ

ПРИТЧИ
20, 40



МНЕНИЯ
19, 26, 30



АФОРИЗМЫ
34

ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ?

ИМЕННО ТАМ, ГДЕ СТРАШНО,
И НАХОДЯТСЯ НАШИ ТОЧКИ РОСТА

«Зачем делать просто, когда можно сделать сложно?» Такую фразу, мой 12-летний сын принес из школы и использует теперь направо и налево. Но в этой фразе больше иронии, чем реального смысла, и означает она совсем другую позицию — ровно противоположную, а именно желание избегать любых ситуаций, которые усложняют жизнь. Чем проще, тем лучше! Тут, конечно, можно было бы включить старое доброе «ох, уж эта современная молодежь...», но давайте не будем себя обманывать. Желание делать не так как правильно, а так, как легче, комфортнее, удобнее, проще присуще не только нынешнему поколению, которое, действительно, в каком-то смысле жизни «и не нюхало». Это желание старо как мир. И поддаются ему миллионы. Собственно, мы все. Ну, или почти все.

Почему? Я думаю, ответ е очевиден. Лень, во-первых. И страх, во-вторых. Хотя, нет... Все-таки страх — в первую очередь. Страх перемен. Страх, что не выйдет, не получится. Страх выйти из «зоны комфорта». Страх перейти на новый уровень и испытать себя в новом качестве. Страх, что осудят, не поймут, посмеются. Короче говоря, страх проиграть.

Но если бояться проиграть, то игра не состоится. Вы не играете, а значит, не живете. Вы не выходите на поле, а сидите на трибуне и наблюдаете, как играют другие. Жуете попкорн, пьете пиво, указываете на ошибки игроков, завидуете, осужда-

ете и даже искренне переживаете. Но не за себя. А за ДРУГИХ. Ох, как это легко! Легко шагать проторенными дорожками, легко не рисковать и не подставляться, даже когда надо.

Но легче — не значит правильное. Вот тут, конечно, можно начать рассуждать о том, что, мол, ты-то откуда знаешь, как правильное для меня. Я и не знаю. Но вы точно знаете. Или знали. Все мы много раз стояли на этих «перекрестках» и размышляли: «рискнуть, свернуть с привычной колеи или оставить все, как есть». И много раз решали для себя что-то — в большинстве случаев решали топтать дальше по проторенному пути. Потому что как-то боязно...

Но лично я думаю, что именно там, где страшно, и находятся наши «точки роста». Каждый раз, преодолевая свой собственный страх, мы одерживаем победу не только над внешними обстоятельствами, но и над собой. Мы, как в компьютерной игре, переходим на новый уровень, где уже приготовлены другие вызовы и вопросы — иного, более сложного, порядка. Отвечать на эти вопросы, принимать эти вызовы, преодолевать свои страхи и сомнения — это и есть жизнь! И прятаться от нее — самое глупое, что можно с этой жизнью сделать. Потому что в этом случае она поступит с вами точно так же, как вы с ней — аккуратно и безболезненно обойдет вас стороной.

Елена Лихачёва

Ирина БЕЗРУКОВА

НА ВОПРОС О ТОМ, КАК МОИ ДЕЛА, Я ВСЕГДА ОТВЕЧАЮ: «ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ!»

Нужны ли людям трудности? Может, мы все были бы лучше, если бы испытания нас миновали.

Кому-то, наверное, нужны, а кого-то чрезмерные трудности могут сломать. Тут еще важно, какого рода эти трудности — это просто действительно непростая судьба, череда преодолений, трагические ситуации или просто вопросы, которые надо решать, прилагая определенные усилия? Все познается в сравнении... Смотришь на судьбы других людей и понимаешь, что есть жизненные истории гораздо драматичнее моей. Хотя и моя жизнь не была ни легкой, ни безмятежной, причем с самого детства. Я рано потеряла родителей, меня бабушка воспитывала. Она, конечно, делала, что могла, но сил на все у нее просто не хватало, так что я росла девочкой без защиты папы, без надзора мамы. Слишком рано пришлось повзрослеть, слишком рано пришлось взять на себя ответст-

венность за все решения в своей жизни. Сейчас мне кажется, что это и сформировало мой характер, закалило его.

Нужен ли женщине сильный, закаленный характер?

Внутренний стержень все-таки должен быть, ведь у каждой женщины может быть период, когда не на кого опереться и приходится рассчитывать только на себя. И тогда надо уметь мобилизовать все силы: и духовные, и физические, и эмоциональные. И надо, чтобы все эти силы были, если потребуется. Но, с другой стороны, женщине долгое время без опоры тяжело. Мир, в котором мы все живем, построен по мужским законам, в нем действуют мужские правила: соперничество, конкуренция, бесконечные выяснения, кто круче, успешнее, сильнее. Женщине в таком социуме тяжело, это же сплошные стрессы. Когда она начинает играть



в эти мужские игры, страдает ее женственность. Она начинает прокачивать в себе мужские качества, и, по сути, превращается в мужчину.

Иногда жизнь показывает, что женщина, напротив, справляется со стрессами, особенно длительными, лучше, чем мужчина.

Да, наши женщины владеют искусством преодоления, согласись. У нас в стране все к этому располагает: и история с ее потрясениями, революциями, войнами, лишениями; и суровый климат, благодаря которому мы всего вынуждены именно добиваться — бананы нам с пальмы не падают. Российские женщины действительно умеют

справляться с чем угодно. Всем же известно, что, по статистике, если в семье рождается ребенок-инвалид, то в 9 случаях из 10 отцы уходят и стараются забыть все это как страшный сон, а матери в подавляющем большинстве случаев остаются, несут свой крест до конца. Да, это правда жизни, к сожалению. Но в целом, женщина не должна быть героиней, «в избу горящую входить», «коня на скаку останавливать» — это не ее роль.

Роли в современном мире, похоже, уже окончательно перепутались.

Пожалуй. Не могу сказать, что это наша вина. Мало кому в детстве объясняют, что должна уметь женщина, за что должен отвечать мужчина. Про бензольные кольца мы порой знаем больше, чем про отношения в семье. И часто оказываемся не готовыми к жизненными испытаниям. А ведь

отношения — это невероятно важная часть жизни, и не только для женщин, но и для мужчин. Знаете, я читала, что самыми популярными ответами на вопрос: «О чем вы бы сожалели в первую очередь, если бы узнали, что завтра умрете?» являются такие: «Жаль, что так мало удалось повидать, надо было больше путешествовать по миру» и второй ответ: «Как жаль, что я так мало любил/любила».

Если говорить о тех чисто женских способах преодоления как обычных неприятностей, так и по-настоящему трагических событий, какие из них, на ваш взгляд, действительно работают?

Я думаю, у каждой женщины есть свои способы. Мне лично помогает жизненный опыт и здравый смысл. Хотя... думаю, что для всех женщин важно иметь «плечо», на котором можно выговориться, выплакаться, выплеснуться эмоционально. Поэтому мой совет мужчинам: выслушивайте своих женщин. Позвольте ей проговорить все, что у нее на душе, пусть она даже пошумит, покричит, пусть даже с кулачками набросится — перетерпите, а потом пожалейте, успокойте. Между прочим, если женщина позволяет себе эмоциональный всплеск в вашем присутствии, то значит, она вам доверяет, иначе нашла бы в себе силы сдержаться. И самое последнее, чего женщина ждет от своей половинки, это напутствий вроде «давай сама реши вопрос, ты же можешь...». Возможно, с мужской точки зрения, это и нормально, он как бы говорит, что верит в твои силы, но женщина в этот момент слышит только одно: «Меня не любят».

Можете ли Вы привести пример того, что Вам лично удалось преодолеть в себе?

Я в юности была весьма застенчива, буквально годами училась общаться раскованно и свободно... Эти качества у меня сейчас вполне развиты, я могу в прямом эфире часами брать или давать интервью, легко импровизировать... Правда, не могу сказать, что это самое ценное умение в моей жизни. Вообще, если попытаться переоценить прошлое, то могу сказать, что мое отношение к нему меняется в зависимости от нового опыта, настроения, нынешнего баланса или дисбаланса.



Автор фото: Anastasia & Yuri (Teztigo) FOTOGRAFI ART



Попробую объяснить: для ребенка потеря любимой игрушки — трагедия и вполне серьезная, у взрослого же это детское «горе» вызывает лишь легкую улыбку...

Что чаще всего приходится преодолевать актрисе?

Лень, свое несовершенство, амбиции — свои собственные и своих коллег, иногда глупость и ограниченность режиссеров. К тому же в моей профессии нужно уметь ждать и не отчаиваться, когда тебя не выбирают. А иногда и самой сложно сделать выбор — мне вот сейчас почти одновременно предложили сыграть в 4-х антрепризах. Приходится выбирать, взвешивать, это не всегда просто.

Актёрская жизнь как кардиограмма — то полная занятость, то полная тишина. К этому тоже надо научиться относиться спокойно. Терпение — вообще очень важное качество, которого, как мне кажется, нам всем очень не хватает. Я вот недавно летела из Горно-Алтайска, самолет задержали на несколько часов. Я себе тогда сказала: «Это тебе еще одна возможность попрактиковать терпение», внутренне отпустила ситуацию, занялась другими делами, и как-то незаметно время прошло, хотя люди вокруг очень поразному реагировали. Тоже интересно было наблюдать.

Легко ли Вам даются эти периоды затишья?

Мне, наверное, чуть легче, потому что у меня есть мой «запасной аэродром» — тифлокомментирование. Это очень редкая

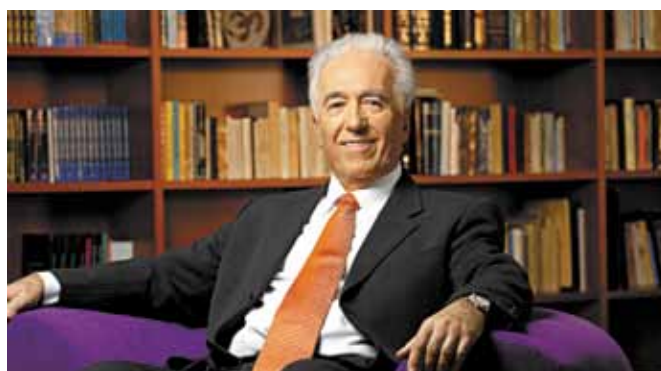
профессия. Нас не более 30 специалистов на всю страну. Вместе мы сделали много интересных, востребованных проектов. Только в моем театре идет 9 спектаклей для незрячих. Прошлой зимой, во время каникул, когда у меня было время, я просто отправила всех сотрудников в отпуск и сама комментировала все спектакли. Это меня и отвлекает, и воодушевляет.

Есть ли у Вас своя собственная «волшебная фраза» или внутренняя установка, которая помогает Вам в сложных жизненных ситуациях?

Есть что-то похожее. На вопрос о том, как мои дела, я всегда отвечаю: «Все лучше и лучше!»

СЛАБОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «МОРАЛЬ XXI ВЕКА»



Дарио Далас Соммэр, чилийский философ, автор книги «Мораль XXI века»

«Одно из значений слова “характер” имеет этический смысл и относится к людям, которые благодаря своей воле и определенному образу мышления обладают двумя важнейшими качествами: абсолютной ответственностью и последовательностью своих действий. Это делает их поведение упорядоченным. Верность самому себе, твердость и неизменная целеустремленность — вот главные характеристики, то есть этические ценности, которые мы считаем важными в вопросе формирования и воспитания характера».

Филипп Лерш

Правильно сформированный характер включает в себя такие качества, как воля, ответственность и приемлемое поведение. Если быть реалистичными, то необходимо признать, что лишь немногие люди отвечают этим требованиям, потому что слабость характера стала сегодня общераспространенной болезнью. Эта проблема в первую очередь затрагивает молодых людей, которые только начинают искать свое «я».

Зависимость от взрослых, неуверенность, присутствующая их возрасту, отсутствие самодисциплины, сомнения по поводу природы добра и зла, склонность к фантазиям, слишком вольное или излишне строгое воспитание, психологические комплексы, чрезмерная опека, заблуждения относительно роли мужчины и женщины, плохая социальная адаптация, дух противоречия — вот лишь некоторые причины, препятствующие правильному развитию характера.

Особое беспокойство вызывает потребление наркотиков, потому что оно не только ослабляет характер и волю, но и толкает молодых людей на аморальные поступки и преступления.

Что же касается взрослых, то их слабохарактерность обусловлена неверным поведением, вошедшим в привычку. Они предпочитают праздность и легкие заработки напряженному труду, для них характерны недостаток физической активности, страх перед новыми трудными задачами, стеснительность, боязнь защищать свои права, привычка



с детства к чрезмерной опеке, расплывчатые представления о роли мужчины и женщины, потребление наркотиков.

Телевидение, которое по своей сути является входной дверью в бессознательное людей, колонизирует их разум и насаждает ложные ценности, такие, как материализм, гедонизм и вседозволенность. Кроме того, вся структура рекламы и маркетинга основывается на обманчивой доступности предлагаемых товаров и услуг, что бессознательно приводит людей к представлению о жизни как о фантастическом мире, где все можно получить без особых усилий.

Растворение личности в толпе создает иллюзию, что человек плывет по жизни на огромном корабле, направляемом куда-то неизвестным капитаном, причем пассажир не может повлиять на выбор пункта назначения. К тому же в городской жизни мало возможностей для героических поступков, позволяющих закалить характер, если сам человек к этому не стремится.

Лишь тем, кто ставит перед собой высокие цели

и обладает самоконтролем, удастся развить сильный характер. Снисходительность к себе является одним из качеств, которое ослабляет и разрушает характер и волю. Так происходит с алкоголиками и наркоманами: они обычно предъявляют массу претензий к другим и требуют от них того, чего не хотят требовать от себя. Это смесь инерции, жалости к себе и отвращения к постоянному труду, некая форма вседозволенности, противоположная долгу, моральным правилам и полезным привычкам.

Неприязнь к любым усилиям толкает людей на поиски легких путей, при этом они забывают, что ценность приобретаемого пропорциональна трудности его получения. Порочному человеку не нужна сила воли, чтобы жить так, как он живет, в то время как правильное моральное поведение требует постоянной бдительности, закаленного характера, воли.

Этичное поведение не возникает само по себе, мы должны достичь его трудом и дисциплиной. Порок же, напротив, появляется и растет, как сорняк, которому не нужно никакого ухода.

ПРЕОДОЛЕВШИЕ НЕДУГ

ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ, ПОКАЗАВШИХ МИРУ,
ЧТО ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕРИТ В СЕБЯ, НЕТ НИКАКИХ ПРЕГРАД.



Марли Мэтлин

Будучи глухой с полутора лет, она сделала своим кредо фразу «Единственное, что я не умею делать, — это слышать». В детстве, несмотря на советы врачей, родители отдали девочку в обычную школу (вместо учреждения для глухих), и при помощи специальных программ она со временем адаптировалась. Благодаря этому она стала первой и единственной глухой актрисой, получившей премию «Оскар». Марли часто говорит: «Я делаю все, чтобы люди поняли то, чему меня учили мои родители, что глухие заслуживают не только уважения, но и того, чтобы быть услышанными».

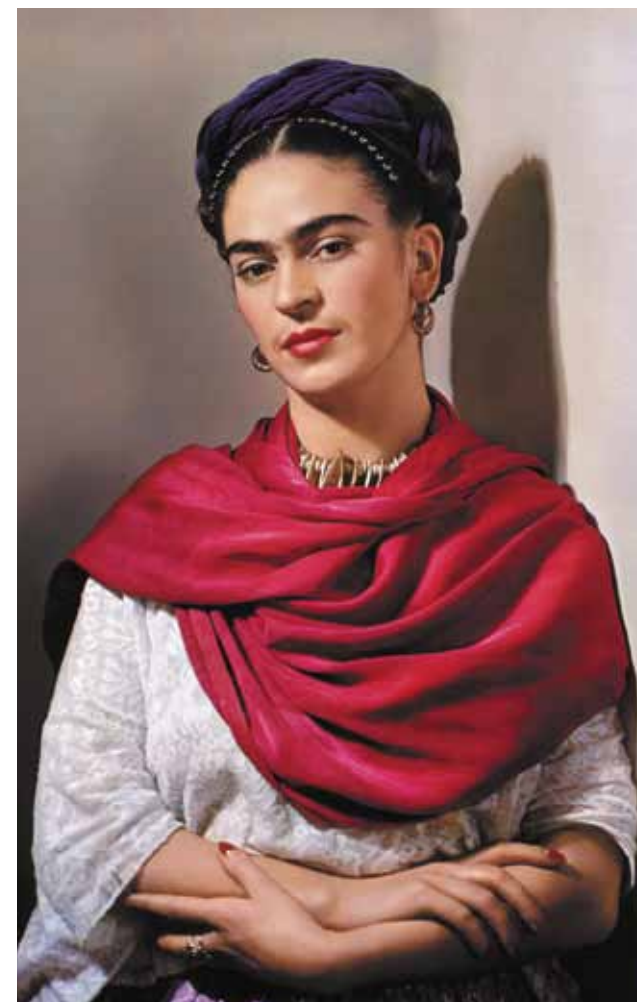


Ник Вуйчич

«Мне не нужны руки и ноги. Мне нужна жизнь. И никогда не сдаваться!» — это кредо помогло ему стать одним из самых известных мотивационных ораторов, получить экономическое образование, жениться и завести двух детей. Силу воли Ник Вуйчич получил от матери. В одном из интервью он рассказал, что ее слова задали тон на всю его жизнь: «Николас, — сказала она, — ты должен играть с нормальными детьми, потому что ты нормальный. Да, у тебя кое-чего недостает, но это пустяки». Он пишет книги, поет, занимается серфингом и играет в гольф. Часто путешествует по миру с лекциями, чтобы помочь молодым людям найти смысл жизни, осознать и развить свои способности и таланты.

Фрида Кало

Фрида Кало — выдающаяся мексиканская художница, ставшая знаменитой благодаря своим необыкновенным картинам. В 6 лет она тяжело заболела полиомиелитом, из-за чего одна ее нога стала тоньше другой. В этот момент начал формироваться ее железный характер. Чтобы избавиться от насмешек сверстников, дразнивших ее «Фрида — деревянная нога», девочка занялась плаванием, танцами, футболом и боксом. В подростковом возрасте Фрида попала в автомобильную аварию, из-за которой всю жизнь страдала сильными болями в позвоночнике. После аварии девочка несколько месяцев не могла встать с постели. В это время она постоянно писала картины, в большинстве — автопортреты. Сейчас работы Фриды Кало стоят миллионы долларов.



Стивен Хокинг

В студенческие годы у Стивена стали проявляться признаки бокового амиотрофического склероза. Болезнь прогрессировала, и через несколько лет он стал полностью обездвижен, а после операции на горле потерял способность говорить. Впрочем, это не помешало ему к своим 74-м два раза жениться, вырастить троих детей и стать одним из самых выдающихся ученых современности. Сейчас он — один из самых влиятельных современных физиков-теоретиков. По его словам, успехов он добился во многом благодаря своему недугу: «Раньше жизнь казалась скучной. Теперь я определенно счастливее. Перспектива рано умереть заставила меня понять, что жизнь стоит того, чтобы ее прожить. Так много можно сделать, каждый может сделать так много!»



Хелен Адамс Келлер

В полтора года после перенесенной болезни Хелен Келлер потеряла зрение и слух. Но это не сломило ее дух, она сумела воплотить в жизнь свою мечту стать писательницей: под ее именем были опубликованы несколько книг, более 400 статей. Она стала первым слепоглухим человеком, который получил степень бакалавра изящных искусств. Кроме того, Келлер активно участвовала в политике: боролась за права женщин и трудящихся.

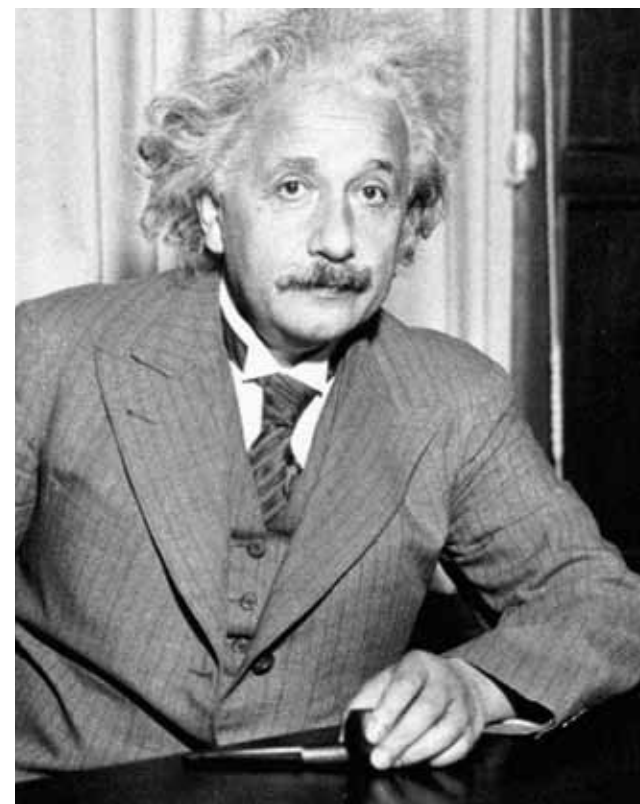
Успеха Хелен Келлер добилась благодаря своему сильному характеру и любознательности. Она часто говорила: «Когда одна дверь счастья закрывается, открывается другая; но мы часто не замечаем ее, уставившись взглядом в закрытую дверь».



Людвиг ван Бетховен

В 26 лет Людвиг начал терять слух. Но это обстоятельство ему ничуть не помешало сочинять музыку. Когда он почти перестал слышать, он написал «Лунную сонату», а будучи абсолютно глухим, пьесу-багатель «К Элизе» (ту самую, которая звучит из музыкальных шкатулок).

Благодаря стойкому характеру и таланту он научился слушать музыку внутри, а после написания 9-й симфонии он сам дирижировал на концерте. После триумфального выступления он расплакался. «Для человека с талантом и любовью к труду не существует преград», — повторял Бетховен.



Альберт Эйнштейн

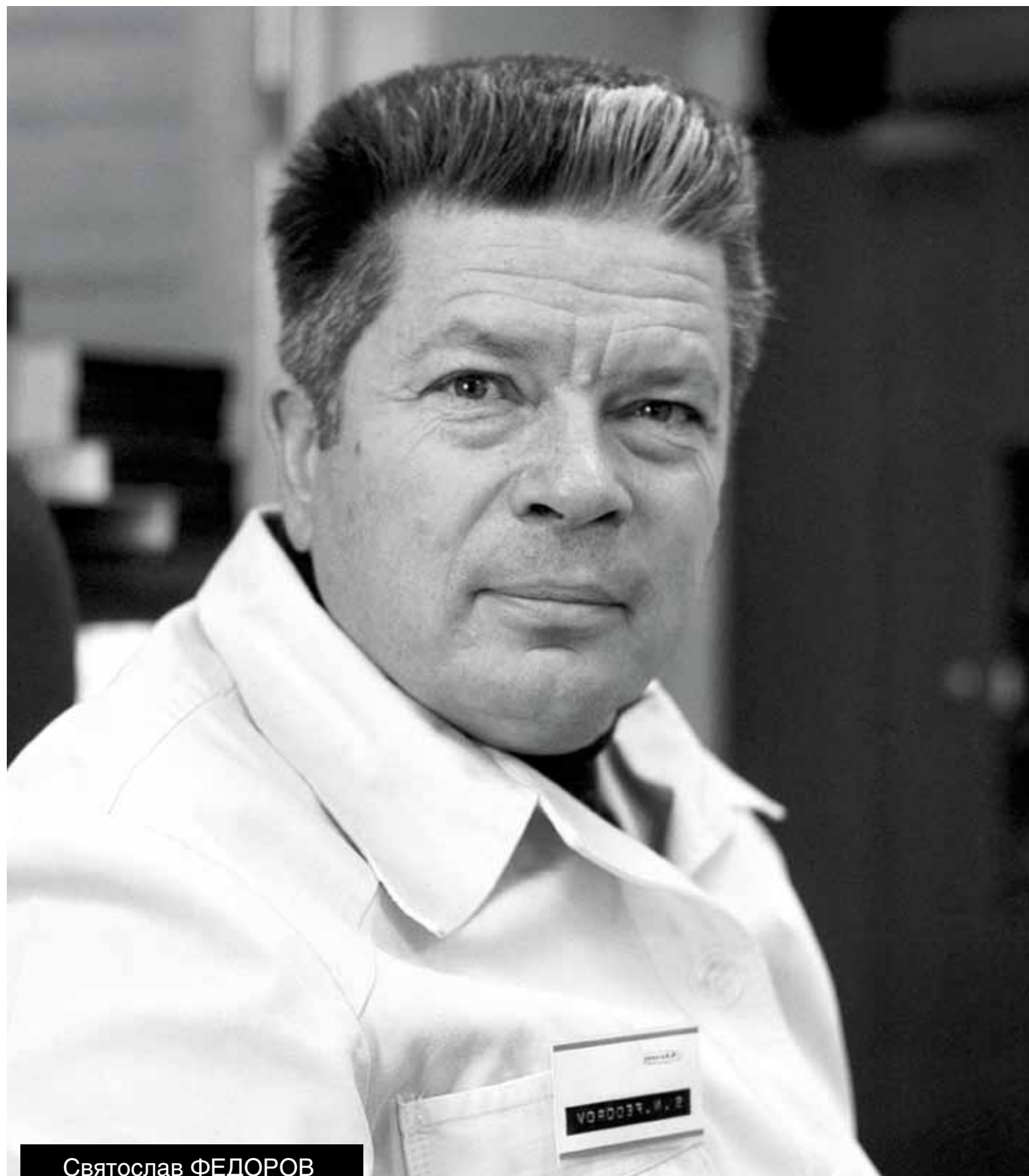
Когда Эйнштейн был маленьким ребенком, сложно было предположить, что он добьется успеха в жизни. До трех лет Альберт не умел говорить, страдал аутизмом и дислексией. Учась в гимназии, он часто пропускал занятия, из-за чего так и не получил аттестат. Чтобы доказать родителям, чего он на самом деле стоит, Эйнштейн самостоятельно подготовился и со второго раза поступил в политехникум в Цюрихе. Альберт говорил: «Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой».



Рэй Чарльз

Рэй Чарльз — легендарный американский музыкант, получивший 12 премий «Грэмми». В детстве от начал терять зрение, и к 7 годам полностью ослеп. Когда Рэю было 15 лет, его мать умерла. Юноша много дней не мог спать, есть и говорить. Он был уверен, что сойдет с ума. Когда он вышел из депрессии, то понял, что пережив эту трагедию, сможет справиться с чем угодно.

В 17 лет музыкант начал записывать свои первые синглы в стилях соул, джаз и ритм-энд-блюз. Сейчас многие считают Рэя Чарльза человеком-легендой: его произведения даже были включены в Библиотеку Конгресса США. В 2004-м, после смерти музыканта, журнал Rolling Stone включил Рэя Чарльза под номером 10 в список 100 величайших артистов всех времен.



Святослав ФЕДОРОВ

Летит в напористом галопе по проселочной дороге мощная красавица лошадь.
В седле немолодой плотный наездник. Седые волосы упрямым ежиком,
на столь узнаваемом лице выражение блаженства.
Он ласково гладит разгоряченное животное: ну быстрее, миленький, быстрее.
Около дома всадник легко соскакивает с коня.
Походка его властна и стремительна. И этот человек... инвалид?!

МНЕ ПОВЕЗЛО..., ЧТО Я ПОТЕРЯЛ НОГУ!

Одноногий пловец

Тяжело отдуваясь, он выбрался на берег. Расплывались кляксами лица в толпе. Открывались и закрывались в изгибе удивления многочисленные рты, выталкивая из щедрых глотков букеты восторженных слов. Молодец, парень! Ну ты даешь, Славка! Несколько минут назад он стоял вместе со всеми, ожидая сигнал к старту заплыва на 3 километра, с трудом сохраняя равновесие на одной ноге. Компания подобралась солидная: крепкие ребята-пловцы, ватерполисты. А он-то сам и тренировался недолго, да и... в теле-то имел, так сказать, не полный боевой комплект.

ФЕДОРОВ зазевался на старте, прыгнув последним в прохладную донскую воду. Только бы доплыть, не осрамиться. Чуть приподняв голову, осмотрелся. Что за елки-моталки: впереди плыли всего трое. Поднажал немного — один остался за спиной, другой. Последнего — опытного амбициозного пловца — Славка обогнал метров за 300 до финиша. Победил. Вот она — точка отсчета. Начало пути. Он взирал тогда на галдящую, чуть ошарашенную толпу и думал: «Вкалывать надо, до чертиков вкалывать. Преодолею себя, превозмогу все, что угодно».

Гораздо позднее, когда его, студента Ростовского мединститута, включили в сборную вуза, а затем и в сборную спортобщества «Медик», весной 49-го, во Львове бассейн, где проводились заплывы очередного чемпионата, оказался расположенным рядом с госпиталем инвалидов войны, пришедших поглазеть на занятное зрелище. Он, Славка ФЕДОРОВ, одноногий паренек, победил на глазах у безногих, безруких, замотанных, как мумии, бинтами. Стоял на пьедестале, когда к нему, краснея, бочком подошел молодой солдатик с ампутированной рукой, неловко сунул позаимствованные на соседней клумбе цветы и... заплакал.

Как страшно вдруг очутиться за бортом — одному, никому не нужному, беспомощному. В одночасье из-за аварии, оплошности, случайности лишиться всего. Стать инвалидом. Жизнь, только начавшись, уже закруглилась. Кому ты теперь нужен — больной, немощный... Или?

Трамвай. Остановка «Крах»?

Мягко выражаясь, ему как-то «не везло» поначалу в жизни. В 38-м арестовали отца — комдива Николая Федорова (через 17 лет за отсутствием состава преступления он будет реабилитирован). В эвакуации Слава вместе с мамой находился в Армении, где в 43-м поступил в Ереванское артиллерийское училище. Через год ему загорелось стать летчиком: ФЕДОРОВ добивается перевода в Ростовское летное.

Еще догорала война. В марте 1945 курсанту-летчику еще не исполнилось 18. Сырым мартовским вечером 45-го в училище устраивали праздничный вечер. Славка-курсант долго утюжил свое единственное богатство: лелеемый им выходной костюм. Завозился — ах ты, черт, так и опоздать недолго. Выскочил на улицу — трамвай от остановки отходит: ну что за невезуха! Рванул, что хватило духу, прыгнул на подножку, да, не удержавшись, упал вниз, успев ухватиться за поручень.

Его потащило по земле. Костюм, ядрена вошь твою, — в коромысло. «Останови трамвай, видишь, парня тащит!» Машина стала притормаживать, нетерпеливый, как всегда, он попытался встать на ноги, но его бросило на рельсы. Левую ногу ошпарило кошмарной болью. Очнувшись в больнице: раздроблена пяточная кость. Наверное, ногу имело смысл попытаться спасти. Не спасли: ампутировали ступню и нижнюю треть голени.

«Постоянное преодоление препятствий дает мне ощущение счастья»

Святослав Николаевич ФЕДОРОВ, доктор медицинских наук, член-корреспондент Российской академии наук, академик РАМН, действительный член 45 различных отечественных и зарубежных академий, еще в 1960-м впервые имплантировавший искусственный хрусталик, внедривший в своей клинике метод хирургического устранения близорукости. Автор сотен изобретений. Директор созданного им в 1979 году Института микрохирургии глаза, разросшегося с тех пор в 11 филиалов по всей стране. Один из крупнейших офтальмологов мира, депутат Государственной думы. Кандидат в депутаты Госдумы от Северного округа Москвы и Зеленограда. Вы могли себе представить, что формально ФЕДОРОВ инвалид? Этот могучий «человек-вопреки», как бы назвал я его, поскольку он побеждал вопреки обстоятельствам, всю жизнь проверявшим его на прочность конструкции. А что он? «Если бы с детства у меня не было трудностей, непременно бы увял, как цветок после первого же мороза».

Выйдя из госпиталя, Слава направился... в свое летное училище: «Я буду как Маресьев». Конечно, ему дали от ворот поворот. Хилый, сутулый парнишка, уже через год, влюбившись, дабы доказать волю своему «объекту», за 3 месяца накачался до того, что мог 20 раз выжать 16-килограммовую гирю и свободно делать стойку на руках. А еще через год постоянных упражнений он... вырос на 8 сантиметров. Затем увлекся плаванием. Какими усилиями все это давалось юноше, казалось бы, так прицельно выбитому из седла? Неужели он никогда не жалел себя? «Мне некогда, — неизменно отвечает ФЕДОРОВ. — Для меня не существует вчерашнего дня. Слишком много дел». Он шел против течения и побеждал, а люди говорили, что ему везет. Поразительно, его никто не жалел, да сама мысль подобная показалась бы абсурдной. Потому что как раз лидером всегда был и остается он. Как-то в Архангельске Святослав Николаевич, вступившись за женщин, дрался один против

семерых и не отступил. Уже в другом марте его лошадь на всем скаку поскользнулась, уронив седока, и, пытаясь встать, ударила хозяина копытом в челюсть. Образовалась жуткая гематома. А через день доктор улетел по делам в Америку. «Я с самой юности мечтала о таком муже, — сказала как-то его жена, Ирэн. — Я невероятно горжусь им, и в то же время с ним ничего не страшно».

Федорову уже 72? Это, наверное, очередная странность природы. «Старение? — удивляется он. — У меня для этого нет времени. И потом, когда не даешь передышки мозгу, заставляя извилины постоянно генерировать идеи, организм получает дополнительно колоссальную подпитку». То, что ему 72, и в самом деле шутка. Он заплывает так далеко, что с дистанции сходят соискатели вдвое моложе. Он несколько раз в неделю неизменно совершает конные променады. Обожает быструю езду и ощущение руля. Ощущение скорости, движения. Инвалид? «Вероятно, мои слова покажутся вам поразительными, доходящими до кощунства, но, по глубокому размышлению, я прихожу к выводу, что мне повезло потерять ногу. Да-да, именно так. Не уверен, что в противном случае я смог бы активизировать в себе то активное начало, волю и стремление к цели, каковыми мне посчастливилось располагать всю жизнь».

Парадоксально все-таки устроен мир, не правда ли?

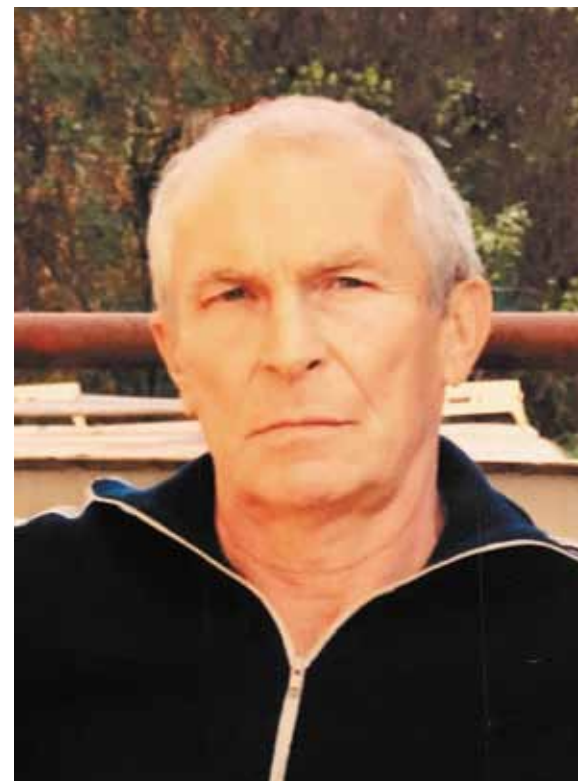
В. Ратманский, 1999

Послесловие

В 62 года Федоров все-таки сел за штурвал самолета и начал летать в филиалы комплекса даже в отдаленные регионы. Он был счастлив: его давняя мечта о небе все-таки сбылась. Но она же его и погубила.

2 июня 2000 года доктор Федоров в последний раз поднялся в небо. Вертолет, на котором Святослав Николаевич возвращался с конференции из Тамбова, рухнул на пустырь неподалеку от МКАДа. Причиной авиакатастрофы была названа техническая неисправность.

ИСТОЧНИК: WWW.ZELENOGRAD.RU



Сурков Юрий Федорович

ПОЭЗИЯ РОЖДАЕТСЯ В ДУШЕ

Живи до бесконечности,
Рассветам удивляйся,
Печали суеты
За рюмкой не глуши.

Встречая дьявола,
Ему не поклоняйся,
Останься до финала
Аристократом
Слова, дела и души.

Что пожелать тебе,
Любимый человек?
Живи без февралей
Свой богом отведенный век.
Встречая трудности, не прогибайся
И улыбайся, улыбайся, улыбайся.

Учитесь, люди, быть счастливыми,
Старайтесь в радость жить.
Дружить с поступками красивыми,
Достоинству и Чести преданно служить.

Велик народ, который на полях сражений
Планете доказал, что он достоин жить.
Что в состоянии без колебаний и сомнений
Дела вершить и дружбой дорожить!

Все нужно пережить:
Сугробы и метели.
В ухабах испытаний
Рождается как личность Человек.

Весна придет,
Закапают капли,
Улыбкой встретит
Отведенный богом век.

УРОК БАБОЧКИ

Однажды в коконе появилась маленькая щель, из которой должна была выйти бабочка. Случайно проходивший мимо человек остановился и стал наблюдать, как бабочка пытается выбраться из кокона. Прошло много времени, бабочка очень сильно старалась, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, что силы вот-вот покинут ее.

Тогда человек решил помочь бабочке. Он взял перочинный нож и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла, но ее тельце было слабым и немощным, а крылья едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что сейчас крылья бабочки расправятся, и она улетит. Однако этого не случилось. Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце и свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать, потому что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие для выхода через узкую щель кокона необходимо бабочке, чтобы живительная жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать свою оболочку, чтобы она стала сильнее и могла расти и развиваться.

Если бы нам было позволено жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы нежизнеспособны. Жизнь дает нам трудности, чтобы сделать нас сильными.



ЛАРИСА РУБАЛЬСКАЯ: «ЖДАТЬ И НЕ ДОЖДАТЬСЯ – ВОТ ЭТО ТРУДНО»

Знаменитая и любимая публикой всех возрастов российская поэтесса, женщина с «золотым характером» и неизменно теплой искренней улыбкой о сложных решениях, внутренних задачах и людях «без биографии».



С другой стороны, может, это и неплохо? Вырабатывается способность к преодолению. Это не помешает в жизни. Бывают же и неизбежные обстоятельства, и тут уж ничего не поделаешь — надо справляться, и хорошо бы это уметь.

Но, может быть, человек все-таки чем-то платит за то, что не выходит за рамки привычной «зоны комфорта»?

Вот все эти рассуждения о том, что художник должен быть нищим, голодным, мне не близки. Я в этом смысле обыватель. Мне кажется, что для внутреннего творческого роста нужен комфорт, иначе все силы уходят на то, чтобы выжить. Сытым, спокойным только и можно что-то создавать, над чем-то по-настоящему размышлять.

Что в Вашей жизни далось Вам самым большим трудом?

Замужество. Я до 30 лет была не замужем, а мне очень хотелось.

И Вы прилагали к этому какие-то усилия?

Конечно. Я не сидела дома, прислушиваясь к топоту копыт. Принца не ждала. Искала, всех спрашивала «нет ли кандидатов?», мне приводили, были знакомства. Сначала мне это казалось невозможным, а потом это стало счастьем.

Ваш счастливый брак — это самое ценное в Вашей жизни?

Да. А самым тяжелым стали болезнь и уход моего мужа. И если вы спросите, преодолела ли я это, то я скажу: «Ничего я не преодолела». Это невозможно. И время не лечит по большому счету, оно всего лишь растягивает эту боль. Как однажды сказала моя подруга, надо 200 раз рассказать, проговорить, тогда слегка отпустит, но так, чтобы до конца... наверное, нет.

Видите ли Вы некоторую «прелесть» в трудностях, которые, так или иначе, возникают на жизненном пути любого человека?

Нет, я трудностям никогда не радовалась. Мне всегда хотелось бы, чтобы было нетрудно, по возможности, старалась избегать разных сложностей, конфликтов. Мне не нужно себя закалять, я не стремлюсь к этому. «Умный в гору не пойдет» — это точно про меня.

Я иногда по-хорошему завидовала людям, у которых, в силу разных обстоятельств, все получалось проще, легче. Допустим, если в семье уже кто-то что-то создал, и на это можно опереться, то есть можно начинать не с нуля. У меня так не получилось. Я «ничья», поэтому приходилось самой пробиваться.

Какие решения были самыми сложными для Вас в жизни?

У меня не было сложных решений. Притом, что я ежеминутно принимаю разные решения, делаю выбор. Решаю, например, какую ногу спустить с кровати первой. Но эти мои решения принимаются вовсе не долгими мучительными рассуждениями, размышлениями. Я их принимаю интуитивно. Интуиция моя сформирована не на пустом месте. Родители, прочитанная литература, все мое окружение привили мне очень четкие критерии. Я интуитивно понимаю, что хорошо, а что плохо; что можно, а что стыдно. Так что не помню, чтобы я ночами не спала в поиске правильного решения. Я знаю его с самого начала. Тут главное — не обманывать себя.

Что значит для Вас выражение «прожить трудную жизнь»?

Знаете, есть такие «люди без биографии». Не в том смысле, что совсем ничего в их жизни не случилось. А в том, что человек чего-то ждал-ждал, но так и не дождался. Вот это трудно.

Что сложнее: преодолевать внешние обстоятельства или решать внутренние задачи?

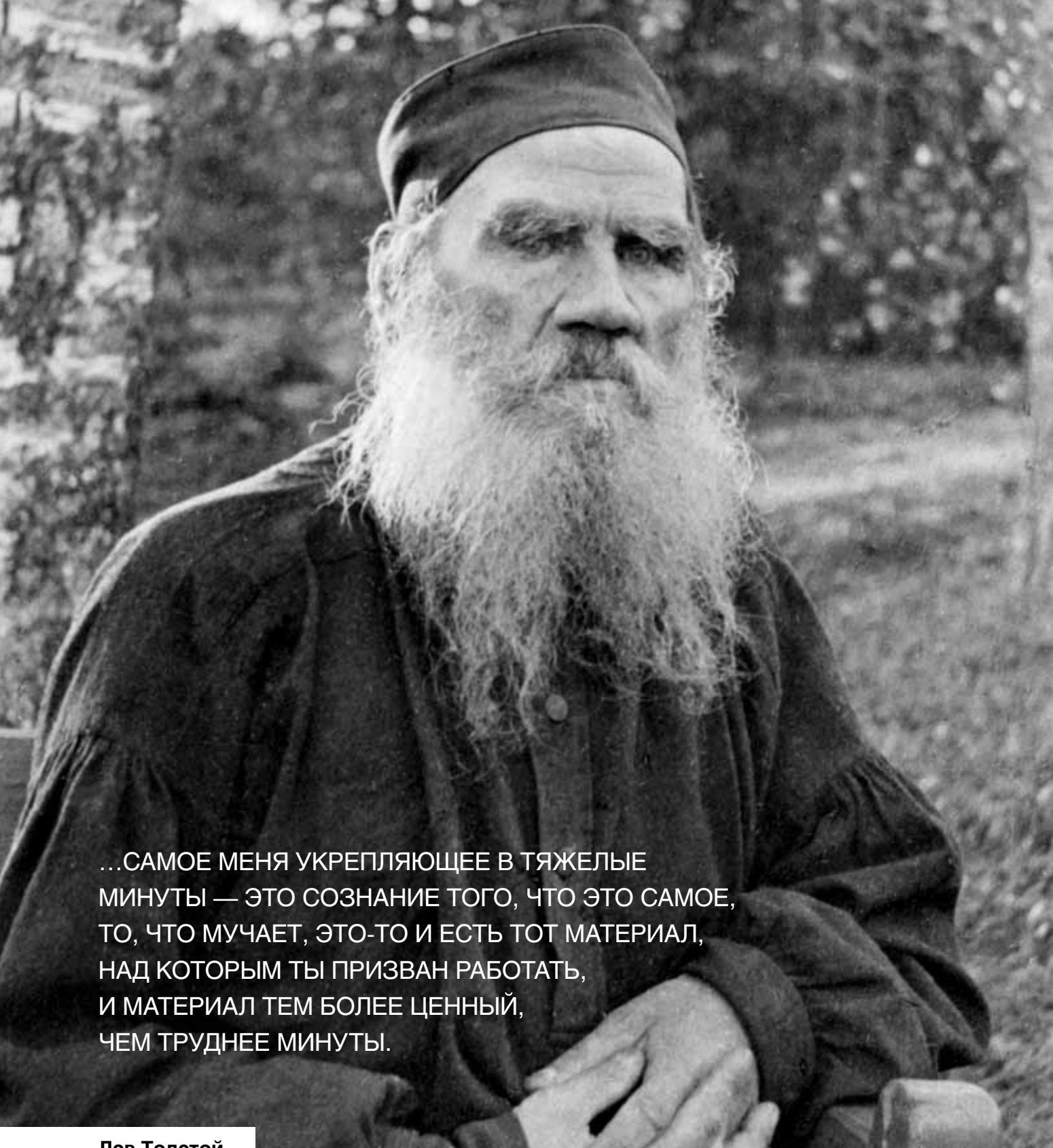
Внутренние, конечно, сложнее. Бывает, возникают разные мысли, которые не отпускают, с ними приходится внутренне спорить, даже сражаться. И иногда не знаешь, как с этим жить. Внутренняя жизнь сложнее.

Какие внутренние сложности Вы сейчас преодолеваете?

Я, знаете, вдруг забыла, как писать о любви. Ремесло не ушло, но строчки не рождаются. Что-то важное меня покинуло. Вот хожу, думаю, чего бы такого мне увидеть, что почувствовать, чем вдохновиться, чтобы снова суметь писать о любви...

ТАК БУДЕТ НЕ ВСЕГДА...

Все проходит — и плохое, и хорошее,
Все кончается — и радость, и беда.
Было важным, а сегодня — просто прошлое.
Ты скажи себе — так будет не всегда.
День с дождем, и сильный ветер
дышит холодом,
Тучи низкие, с земли рукой подать.
Но, отчаявшись, в пальто с поднятым воротом,
Ты скажи себе — так будет не всегда.
От обиды в горле ком, и жить не хочется.
От удачи не осталось и следа.
В жизни точек нет, есть только многоточие.
Ты скажи себе — так будет не всегда.
Утром в зеркало посмотришь — диво-дивное —
Хороша собой, свежаи молода.
Ни заботы, ни тревоги — жизнь счастливая.
Ты скажи себе — так будет не всегда.
Опьяняет ароматом сад сиреневый,
Теплой ночью в траву падает звезда.
Счастье рыбкой золотою бьется в неводе,
Ты скажи себе — так будет не всегда.
Лучше рыбку золотую в море выпусти,
Пусть плывет себе неведомо куда.
Счастьем радуйся, а все печали выгнуй.
Ты скажи себе — так будет не всегда.
Потому что все проходит — это истина.
Так мудрец изрек в далекие года.
И когда смириться с чем-нибудь невыносимо,
Ты скажи себе — так будет не всегда.



...САМОЕ МЕНЯ УКРЕПЛЯЮЩЕЕ В ТЯЖЕЛЫЕ МИНУТЫ — ЭТО СОЗНАНИЕ ТОГО, ЧТО ЭТО САМОЕ, ТО, ЧТО МУЧАЕТ, ЭТО-ТО И ЕСТЬ ТОТ МАТЕРИАЛ, НАД КОТОРЫМ ТЫ ПРИЗВАН РАБОТАТЬ, И МАТЕРИАЛ ТЕМ БОЛЕЕ ЦЕННЫЙ, ЧЕМ ТРУДНЕЕ МИНУТЫ.

Лев Толстой

О ПРЕОДОЛЕНИИ

...Плохо, что камень крепок, когда хочешь рубить его, а если нужен камень, чтоб точить на нем, — тогда чем он жестче и крепче, тем лучше. Так и с тем, что мы называем горестями.

...Спорил сам с собой. Слабый, дрянной, телесный, эгоистический человек говорит: все скверно, а духовный говорит: врешь, прекрасно. То, что ты называешь скверным, это то самое точило, без которого затупилось, заржавело бы самое дорогое, что есть во мне.

...Чем тяжелее были страдания — если только удавалось в христианском духе принимать их (...) — тем полнее, сильнее, радостнее, значительнее становилась жизнь. — Так часто повторяется неискренне, что страдания нужны нам и посылаются богом, что мы перестали верить в это. А это самая простая, ясная и несомненная истина. Страдания, то, что называется страданиями, есть условие духовного роста. Без страданий невозможен рост, невозможно увеличение жизни (...) Если бы у человека не было страданий, плохо бы ему было. От этого и говорят в народе, что того бог любит, кого посещают бедствия (...) Я понимаю, что человеку может сделаться грустно и страшно, когда долго его не посещают страдания. Нет движений роста жизни. Страдание есть страдание только для язычника, для непросвещенного истиной (...) Но страдание перестает быть им для христианина — оно становится муками рождения...

...Вспоминая всю мою жизнь, я вижу ясно, что все и очень многое, что мучило меня, было для меня истинным благом, сбивая меня с пути искания матерьяльного и натывая на приобретение истинного духовного блага. Недаром мудрость народная говорит о болезнях, пожарах и всем том, что не от воли людской, — бог посетил.

...Самое меня укрепляющее в тяжелые минуты — это сознание того, что это самое, то, что мучает, это-то и есть тот материал, над которым ты призван работать, и материал тем более ценный, чем труднее минуты.

...Главное, что меня всегда утешает и поддерживает в минуты слабости, это мысль о том, что это-то самое, что меня тревожит, что я хотел бы уничтожить, это-то самое мне нужнее всего, мне послано для моего укрепления, улучшения, что это-то самое и есть случай мне проявить себя, то лучшее, что есть во мне.

...Ничто так не ослабляет, как сознание возможности уйти от тех трудных условий, в которые поставила жизнь. «Не на этот ли час я пришел?» Меня всегда очень поддерживает мысль о том, что то, что мне трудно, и есть та ступень, до которой я дошел и на которую мне надо поставить ногу, чтобы подняться.

...Растут люди только испытаниями. Хорошо знать это и так принимать выпадающие на нашу долю горести. Это очень облегчает, обращая тяжелое и кажущееся бесполезным в полезное, нужное душевное дело. Облегчать свой крест тем, чтобы охотно подставлять под него спину.

...То, что мучает, не есть неприятная случайность, которую надо устранить или переждать, а есть то самое дело, к которому я приставлен.

...Или внешние условия дают нам радость удовлетворения, или представляют из себя препятствия, вызывающие усиленную работу. И то, и другое хорошо. Надо только быть уверенным, что всякие условия могут быть побеждены внутренней работой.

ПРЕЛЕСТЬ ТРУДНОСТЕЙ

ЛУЧШИЕ КОНКУРСНЫЕ ЭССЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

БЛАГОДАРЮ ЗА ТРУДНОСТИ

Оканчивая школу, я представляла свою жизнь прямой дорогой, «сверкающей» и ровной. Институт, любимая работа, замужество, дети, теплый семейный очаг. Меньше всего я думала о возможных проблемах и трудностях.

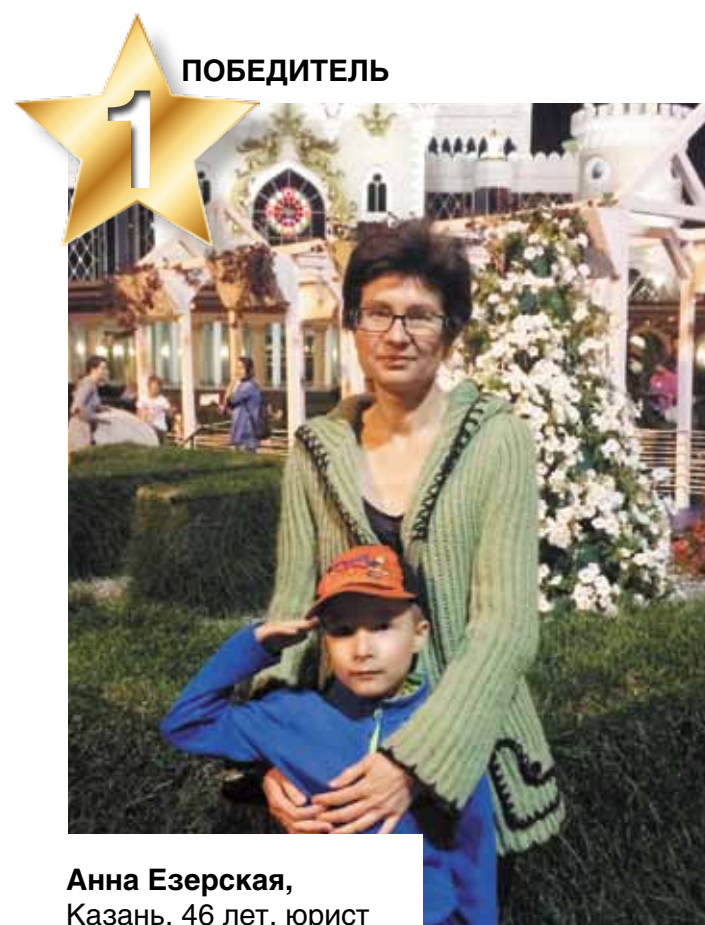
В детстве не учат, не объясняют, не готовят к трудностям. Когда на дороге жизни возникают «кочки» и «ухабы», то наше «розовое» восприятие мира меняется на «черное» и «белое». Кто-то быстро адаптируется, кто-то — пока не пройдет по «граблям» не один раз. Кто-то сам пытается учить Жизнь..

Что есть трудности вообще? У всех по-разному...

Как говорил герой одного художественного фильма: «Горе у каждого свое».

Для кого-то трудности в жизни являются особенным показателем, поскольку позволяют хоть в таком ракурсе показать свое превосходство. В моем окружении есть люди, от которых можно услышать классическое: «У тебя-то что, вот у меня проблемы!» И далее идет список, в большинстве своем приукрашенный и преувеличенный.

А есть люди, которые прельщаются трудностями для возвышения своего «Я», «решая» свои и чужие проблемы.



Анна Езерская,
Казань, 46 лет, юрист

Никто не говорит нам, что трудности — это благодать, подарки жизни, пусть и суровые иногда... Думала ли я, молоденькая девочка, стоящая на пороге взрослой жизни, что окажусь к ее середине бездомной, безработной нищей. Я, как и любой другой человек, в поиске выхода билась, набивая (в прямом смысле) шишки

не только на голову. Билась, пока не осознала, что слово «трудности» — от слова «труд», и смысл в данных человеку трудностях в труде. Трудом определяется не только работа человека как таковая или иная деятельность, но и те усилия, которые мы прилагаем, преодолевая препятствия и преграды.

Мы склонны осуждать и обсуждать: кто как одет, кто как выглядит, кто где живет. Мы смотрим вне себя, и показателем принятия увиденного являются наши заботы, возникающие в жизни. Нам надо быть не хуже других, у нас должно быть то же самое...

Когда я получила травму лица, я перестала беспокоиться, как выгляжу, что думают окружающие люди по этому поводу. Главным для меня было остаться здоровой. Я научилась смотреть вовнутрь себя, принимая с благодарностью все, что нужно только мне, не оглядываясь на других. Трудность принять себя такой «некрасивой» оказалась легко преодолима...

Момент, когда я ходила по улицам окраины города, вглядываясь в покосившиеся дома, читая



Коноплева Екатерина,
Донецк, 33 года, юрист

обрывки объявлений в надежде увидеть решение своей проблемы, я вспоминаю с благодарностью. Скитания по съемным квартирам научили меня ценить те радости, которые раньше я принимала как должное: тепло, уют того места, где в данный момент я живу.

Мое утешение в круге проблем — моя семья, осознание того, что называется — Мы вместе!

В современной популярной психологии часто дают совет: мечтай о большем, ставь заоблачные цели.

Ты можешь ставить заоблачные цели, но пока не научишься ценить то малое, что имеешь, не сойдешь с «орбиты», собой очерченной.

Как говорится: «горе у каждого свое», но сейчас, с позиции прожитого, благодарю жизнь за предоставленные мне трудности. Прелесть их в том, что они показали мне мои возможности, укрепили мой дух, сплотили мою семью.

И сейчас я знаю — все трудности преодолимы, имеют свое решение, и в их преодолении я нахожу прелесть самоуважения и самодостаточности.

ЗНАКИ СУДЬБЫ

Мой личный опыт убедил меня, что все препятствия на жизненном пути — не что иное, как знаки судьбы. Это язык жизни, на котором она говорит с нами.

Во многих религиях существует мнение, что жизнь дается нам для того, чтобы прийти к Богу, уподобиться ему и слиться с ним. Но это сложный и тернистый путь хотя бы потому, что рождаемся мы без каких-либо знаний о том, как этого достичь. Знания приходят постепенно, когда мы проходим школу жизни и усваиваем ее уроки — то, что мы называем трудностями. Тогда нам открывается вся магия бытия, колоссальная внутренняя сила, чувство единства с высшим центром.

Я уже знаю, что если на моем пути появилась проблема, нужно искать ее причины в себе: с кем поступила неправильно, в какой мысли допустила

агрессию, чем нарушила энергетический баланс Вселенной. Как только мне удастся «нащупать» свою ошибку и исправить ее, препятствие самоустраняется. И я получаю не только возможность достичь того, чего хочу. Это дает мне дивное ощущение: я волшебница! Реальность преображается, словно в моих руках оказалась волшебная палочка! Подбирая ключи к возникшим трудностям, человек осознанно становится творцом своей жизни, уподобляясь Богу. Он наполняется

покоем, уверенностью в себе, в своих возможностях, в завтрашнем дне — тем, чего многим людям так не хватает.

Выбирая легкие пути, избегая проблем, поддаваясь слабостям, мы лишаем себя волшебства, радости невероятных открытий. Мы перестаем быть хозяевами своей жизни и становимся зависимыми от внешних обстоятельств. А вот осознание всей прелести трудностей открывает дорогу к свободной и изобильной жизни.



ПРИЗЕР



Шибико Марина,
Обнинск, 34 года, бухгалтер

знали и которые прошли через такое же испытание, вскоре умерли. Моя мама выжила. Когда ее спрашивают, как ей удалось с этим справиться, она говорит, что просто не могла умереть, ведь у нее оставался ребенок, которого нужно было вырастить. Именно эта серьезная проблема все годы удерживала ее, придавала сил, заставляла бороться за жизнь. Я уверена, что ни будь у мамы этой трудности, она умерла бы, как все остальные. Но препятствие оказалось сильнее смерти. Оно накрепко привязало маму к жизни. По статистике работающие пенсионеры живут дольше, чем их неработающие собратья. И я думаю, этому есть логическое объяснение. Когда мы ставим себе цели и идем к ним, мы идем по пути жизни. Но ровных дорог у нее не бывает, и возможно, расходуя свои внутренние ресурсы на преодоление препятствий, мы поддерживаем кругооборот энергии в природе, получая и для себя энергию жизни. Как только мы останавливаемся или начинаем избегать трудностей, мы блокируем доступ к себе жизненных сил. Я считаю, что основная ценность трудностей как раз в том, что они дают нам возможность жить. Исследования ученых говорят о том, что люди интеллектуального труда, мозг которых привык решать сложные задачи, менее подвержены болезням, нарушающим его функции, болезни Альцгеймера, например. А значит, долголетие мозга также пропорционально количеству разрешенных проблем. Трудности составляют нашу жизнь, и пока они есть, мы живы.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Когда я была маленькой, моя мама перенесла тяжелую болезнь. Сложная операция, долгий период реабилитации и никакой гарантии на выздоровление. Многие люди, которых мы

ПРИЗЕР



Савельев Дмитрий,
Москва, 53 года, преподаватель
йоги в клубе Golden Mile.

ВОСПОМИНАНИЯ

Давным-давно, когда на окраинах Москвы еще были деревни, поля и сады, когда МКАД можно было перейти, не снимая лыж, а снег был белее и зимы холоднее, случилась такая история. Перед Новым годом ударили в Москве сильные морозы. Температура тогда опускалась аж до -40 . Занятия в школе отменили, и я почти неделю провел дома, наслаждаясь неожиданными каникулами.

И вот 31 декабря — елка наряжена, холодец, пироги и салаты почти готовы, но тут вдруг выясняется, что в доме не осталось ни кусочка хлеба. А какой же Новый год без бутербродов с икрой и сервелатом? В общем, отправились мы с папой на поиски хлеба. А ближайший «продуктовый» находился в паре километров от дома.

Сколько лет прошло, а я до сих пор вспоминаю тот день с улыбкой и удовольствием.

Тот по-особому звенящий снег под ногами и морозный воздух, который можешь вдохнуть только маленькими глотками, как ледяной ветер обжигает нос и уши, и уже через 5 минут пути перестаешь чувствовать пальцы рук и ног. И как приходилось несколько раз заходить погреться в чужие подъезды, благо тогда все они были открыты.

Это было сложное, ответственное, непредсказуемое и потому запоминающееся путешествие. Машины в такие морозы раньше не заводились, и в магазине, куда мы пришли, уже давно закончился не только хлеб, но и почти все другие продукты. И какая же была радость, когда сердобольная продавщица отыскала в подсобке уже зачерствевший батон белого хлеба!

Мы вернулись домой как герои, неся за пазухой с трудом добытое сокровище. И, поверьте, это были самые вкусные Новогодние бутерброды на свете!

Вся прелесть трудностей в том, что они раскрашивают обыкновенные события яркими красками чувств и впечатлений, давая нам возможность заметить что-то важное, уловить вкус жизни и сделать какие-то ее моменты незабываемыми.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Редакция журнала «Начало» благодарит Вас за прекрасные конкурсные эссе на тему «Прелесть трудностей!».

Из-за большого проявленного интереса с Вашей стороны мы приняли решение продолжить проводить конкурс в дальнейшем. В следующем номере журнала будут опубликованы новые условия конкурса.

А перед Новым 2019 годом будет разыгран суперприз!



Дейл Карнеги

американский педагог, лектор, писатель, оратор-мотиватор

Есть скандинавская поговорка, которую многим из нас следовало бы сделать девизом всей жизни: «Северный ветер создал викингов». Откуда мы взяли, что спокойная жизнь, полная удовольствия, отсутствие трудностей и забот способны сами по себе сделать людей хорошими или счастливыми? Самое важное в жизни состоит не в том, чтобы максимально использовать свои успехи. Каждый дурак способен на это. Действительно важным является умение извлекать пользу из потерь. Это требует ума; в этом и заключается разница между умным человеком и дураком.

На своем жизненном пути мы попадаем во многие неприятные ситуации, которые нельзя изменить. Пред нами стоит выбор. Мы можем или принять эти ситуации как неизбежные и приспособиться к ним, или погубить свою жизнь, протестуя против неизбежного, и, возможно, довести себя до нервного срыва.



Георгий Михайлович Гречко

дважды Герой Советского Союза, летчик-космонавт СССР

Человек всегда преодолевает трудности, идет за горизонт. Вышел из пещеры — мало, переплыл реку — мало, с континента на континент перешел через Берингов пролив, через океан переплыл — опять мало, перелетел на одномоторном самолете Атлантический океан — снова мало. Человек потому и человек, что его все время тянет за горизонт. И тем самым расширяется горизонт для человечества. А животному, если есть еда, тепло, самка рядом, больше ничего и не надо.



Ричард Брэнсон

предприниматель, основатель корпорации Virgin Group

В авиалиниях Virgin Blue один раз в 3 месяца все руководители компании отправляются носить багаж. Они выходят на работу ровно в четыре утра и работают целую смену грузчиками. Это дает им возможность понять сложность и трудность этой работы.



Анхель де Куатье

писатель

Сталкиваясь с трудностями, с препятствиями, многие из нас отказались от своего дара, а по сути — от самих себя. Ведь всегда проще сдаться. Задвинуть свою уникальность в дальний угол и сказать: «Во мне нет ничего особенного. Я — как все. У меня ничего не выходит. Так и должно было быть». Но нет человека «как все», а сдаться — значит отказаться от своего предназначения.

МНЕНИЯ



Александр МИХАЙЛОВ

ГЛАВНОЕ – НАЙТИ В СЕБЕ ТОЧКУ ОПОРЫ

ИЗВЕСТНЫЙ АКТЕР, КИНОРЕЖИССЕР И ПЕДАГОГ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВ
О ВРЕМЕНИ «БЕЗ ОБРАЗА», ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ И ГЛАВНЫХ ВОПРОСАХ
В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

Что помогает Вам преодолевать как внешние обстоятельства, так и внутренние кризисы?

У каждого человека бывают в жизни события самого разного порядка, в том числе трагедии, потрясения. Кого-то они ломают, а кого-то, наоборот, укрепляют, цементируют. У меня в жизни много чего было, даже клиническая смерть была. Так вот, пережив ее, я вдруг почувствовал, что меня покинула суета. Я как-то успокоился. Произошла некая переоценка ценностей. Очень многое поменялось — и в отношении себя самого, и в отношении окружающих меня людей. Появилась внутренняя точка опоры. Вот она теперь мне и помогает.

«Жизнь — это череда удовольствий», «Жить надо в кайф». Как Вы относитесь к подобным лозунгам современного мира?

Да, сегодня этим все пронизано. Всем хочется, чтобы было легко. Посмеяться, весело провести время... Чем проще, тем лучше, а вот задумываться, вникать, понимать суть вещей не хочется, потому что это требует усилий. Но еще Антон Павлович сказал: «Все прекрасное серьезно». И это правда. Посмотрите на любые шедевры мирового искусства: Роден, Рембрант, Пикассо, Бах, Чайковский. Все прекрасное, настоящее — действительно серьезно.

А мы? Чем мы наполняем свою жизнь? Что мы смотрим, слушаем? Пошлый юмор, горы трупов, море крови. Этот трупный запах я постоянно ощущаю с телеэкранов. Кто-то подсчитал, что если смотреть телевизор каждый день, то за неделю вы увидите более 1000 трупов!

И к чему все это приведет, на Ваш взгляд?

Как говорил мой батюшка, который уже ушел из жизни, к этому нужно относиться спокойнее. Да, время сейчас безобразное, то есть без ОБРАЗА. Но в данном случае, чем больше этого безобразия будет, тем лучше, потому что Господь не дал дьяволу двух вещей: чувство меры и чувство стыда. А на безмерности и бесстыдстве во все времена рушились империи. Такая вот простая формула. Думаю, что время, когда мы все очнемся от этого летаргического сна пошлости и бескультурия, уже не за горами. Россия обязательно выживет. Сколько раз нас пытались и сейчас пытаются уничто-

жить, сломить, унижить — не получается и не получится. У нас душа другая, менталитет другой. Вот, например, моих предков после великого церковного раскола 17 века выслали из Центральной Руси в далекое Забайкалье. Так они шли туда более 6 лет! Их называли семейскими, потому что их гнали туда целыми семьями, гнали годами! Их бросали посреди тайги и болот, а они выживали. Кто нас победит? Никто! Еще Великий Иоанн Грозный, так несправедливо оболганный в современной России, на просьбу папы Римского открыть католические приходы на Руси написал: «Не допущу ереси в России, ибо вы присели перед Господом Богом, а мы стояли, стоим и стоять будем, ибо Вера наша православная есть великий труд...». Я в Россию всегда верил и верю.

Значит, сидеть сложа руки, не сопротивляться?

Не совсем. По мере сил надо сопротивляться. Как говорил преподобный Серафим Саровский, «стяжи дух мирен, и вокруг тебя спасутся тысячи!» И еще одну цитату приведу, того же Саровского: «Всегда радуйтесь. Ничего доброго от внутренней натуги не сделаешь, а от радости — что угодно можно совершить». Так что я делаю, что могу. И делаю это с радостью. У меня есть своя концертная программа «Экология души», где я исполняю мои любимые, наши с вами русские народные песни, романсы, песни времен гражданской и отечественной войн. У меня есть мои студенты во ВГИКе, которых я учу задавать себе главные вопросы: «Для чего ты родился на этой земле?», «Куда ты идешь?», «Что ты должен сохранить?». Эти же вопросы я задаю и себе. И пытаюсь отвечать на них по мере сил.

Если говорить о Ваших корнях, то Вы — потомок старообрядцев, при этом православный. И, насколько я понял, русская дохристианская культура Вас тоже интересует?

Да, я человек православный и все, что связано с Древней Русью, тоже считаю своим. Меня интересует все, что связано с моими предками, моими корнями. Манкурты — люди, лишенные своей памяти, — меня пугают. Ведь генетическая память и есть наша внутренняя точка опоры.



**Наполеон
Хилл**

*Возьмите за правило
встречать трудности стойко
и мужественно, ощущая при
этом прилив энергии,
а не упадок сил.*



**Мирзокарим
Норбеков**

*Самая чистая вода бывает
в тех источниках, в которых
она пробивается сквозь
препятствия, преодолевая
трудности.*



**Андрей
Миронов**

*Когда успех – это результат
долгой борьбы, трудностей,
неудач, когда он становится
справедливым завершением
актерской судьбы, тогда он –
награда и счастье.*



Конфуций

*Драгоценный камень нельзя
отполировать без трения.
Также и человек не может
стать успешным без
достаточного количества
трудных попыток.*



**Лопе
де Вега**

*Чем больше трудностей в борьбе,
Тем и победа будет краше.*



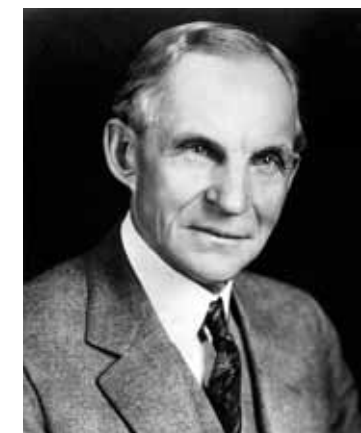
**Джордж Бернард
Шоу**

*Человек — все равно,
что кирпич; обжигаясь,
он становится твердым.*



**Фридрих
Вильгельм Ницше**

*Все препятствия
и трудности – это ступени,
по которым мы растем
ввысь...*



**Генри
Форд**

*Неудача — это просто
возможность начать снова,
но уже более мудро.*

АФОРИЗМЫ

ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ

РАЗВИТИЕ ИНОГО ОТНОШЕНИЯ К ПРОБЛЕМАМ

Любовное отношение к трудностям должно возникать само собой, как возникает любовь к мороженому или к музыке.

В наше время упадка страдания с особой силой овладевают людьми, принося много проблем и несчастий. Это происходит оттого, что их слабый ум не способен распознать то благо, которое они могут получить от своих трудностей и бед, и увидеть во всем этом причины счастья. Люди не способны не только распознать это, но и упражнять ум в этом распознавании.

Вместо того чтобы рассматривать вред, причиняемый вам существами или обстоятельствами как страдание, вы должны выработать привычку распознавания в нем благоприятных факторов, причин вашего счастья. Начинайте с попытки увидеть благо в небольшом вреде, починенном вам, и постепенно, по мере того, как вы выработаете привычку делать это, вы сможете даже серьезные проблемы видеть как благо и даже станете получать удовольствие от них как от чего-то необходимого для вашего счастья. Все, что приносит беспокойство, вы увидите как необходимость.

КАК УВИДЕТЬ В ТРУДНОСТЯХ РАДОСТЬ

Очень важно хорошенько подготовиться еще до того, как вы в действительности столкнетесь с неблагоприятными обстоятельствами, поскольку бывает довольно сложно немедленно обратить их во благо. Если же проделать предварительную подготовку, то, когда возникнут действительно серьезные проблемы, вы с легкостью сможете применить медитации преобразования мышления, с которыми уже предварительно хорошо познакомились.

Для того чтобы преобразовать проблемы в радость, недостаточно просто увидеть, что они помогают в вашей практике совершенствования. Вы должны ясно осознать, что ваши трудности являются действительно необходимым условием практики, и получать от этого продолжительную, стабильную радость.

ТОНКОЕ ИСКУССТВО ПОФИГИЗМА: ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

Марк Мэнсон – популярный блогер и предприниматель.

...Наша культура заиклена на нереалистично позитивных ожиданиях. Будьте счастливее. Будьте здоровее. Будьте лучше всех. Будьте умнее, быстрее, богаче, сексуальнее, популярнее, продуктивнее — на зависть и восхищение остальным. Будьте идеальны и ошеломительны: каждое утро, покаав двенадцатиунциевыми золотыми самородками, поцелуйте на прощание причипуренную жену и двух с половиной детей — и отбывайте на вертолете на сверхъестественно прекрасную работу, совершать немыслимые подвиги во благо человечества.

...Счастье приходит от решения проблем. Ключевое слово здесь — «решение». Если вы убегае-те от проблем или полагаете, что у вас их нет, вы будете несчастны. Если вы думаете, что ваши про-блемы нерешаемы, вы также будете несчастны. Стало быть, фишка в том, чтобы решать пробле-мы, а не просто иметь их.

Когда мы сами выбираем проблемы, мы чувст-вуем себя окрыленными. Когда проблемы вы-бирают нас вопреки нашей воле, мы чувствуем себя несчастными жертвами.

...Мы страдаем по той простой причине, что стра-дание биологически полезно. С его помощью при-рода заставляет нас меняться.

...В законе обратного усилия есть любопытная особенность. Он неслучайно так назван: все полу-чается шиворот-навыворот. Стремление к позитиву ведет к негативу, и наоборот. Боль в качал-ке несет здоровье и приток сил. Шишки, набитые в бизнесе, позволяют лучше понять, как добиться успеха. Открытое признание своей неуверенно-сти делает более уверенным и харизматичным в общении. Горечь открытой конфронтации спо-собствует большему доверию и уважению в отно-шениях. Взгляд в лицо своим страхам и тревогам позволяет стать мужественным и стойким.

...Счастье — это постоянный труд, ибо решение проблем — это постоянный труд, и ответы на се-годняшние проблемы закладывают основу для

проблем завтрашнего дня. Подлинное счастье наступает, лишь когда вы находите проблемы, ко-торые вам нравится иметь и решать. Иногда эти проблемы просты: есть качественную еду, путе-шествовать, покупать новые видеоигры, играть и выигрывать. Иногда эти проблемы абстрактны и сложны: наладить отношения с матерью, найти работу по душе, укрепить дружбу.

...Да, события не всегда подконтрольны нам. Но мы всегда можем контролировать свое пони-мание этих событий и свою реакцию на них.

...Я хотел награды, а не борьбы. Я хотел результата, а не процесса. Я любил не борьбу, а только победу. Но в жизни так не бывает.

О ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ

Однажды некий царь решил проверить своих подданных. Он захотел посмотреть, на что его подданные способны, и узнать, кто есть кто. Чтобы проверить их, он велел принести огромный камень. Огромный, тяжелый камень положили посреди дороги.

Сам царь при этом спрятался за кустами, чтобы посмотреть, как люди будут себя вести. Люди ездят, а на пути у них — камень, они и так и эдак пытаются его объехать, царя ругают: «Ах, негодяй какой! Что такое вообще? Не устраняет препятствия с нашего пути!» Царь тем временем

сидит за кустами, терпеливо ждет и слушает, как его поругивают.

В конце концов, проехала одна повозка, запряженная быками, и на ней ехал бедный человек. Он доехал до этого камня и видит — препятствие на пути. Препятствие не только для него, но и для всех остальных.

Проклиная все на свете, ругаясь, он распряг своих быков, присоединил к этому камню какие-то стронки и оттащил его с огромным трудом с дороги.

А под камнем что было? Кошелек с золотом, и в нем записка: «Это награда тому, кто преодолевает препятствия!»



ПОЧТИ СЕРЬЕЗНО

Выдержки из мемуаров Юрия Никулина о жизни и о войне.

Когда я сказал маме, что собираюсь писать книгу, она меня попросила:

— Только, пожалуйста, ничего в ней не ври. И вообще, когда напишешь, дай мне почитать.

Я думал, что книгу о себе писать, в общем-то довольно просто. Ведь я достаточно хорошо себя знаю, У меня, как я думаю, окончательно сформировались характер, привычки и вкусы. Подошел к книгам, раскрыл некоторые из них. Как только люди не начинали писать

о себе! Прямо зависть берет — какие у всех хорошие, сочные, емкие слова. Но ведь это их фразы. А мне нужно свое первое предложение.

Но смешное не вспоминалось. Тогда я решил: начну писать книгу с самого, как мне кажется, простого — с рассказа о том, как проходит у меня обычный день.

В коммунальной квартире под номером один на первом и единственном этаже деревянного, с облупившейся зеленой краской дома мы занимали девятиметровую комнату.

Окно с занавесочкой, зеленые обои, небольшой квадратный обеденный стол в углу, за ним же занимался отец, а я умудрялся делать уроки. Рядом — кровать родителей, здесь же сундук, на котором спали часто гостившие у нас родственники. По всем углам комнаты лежали кипы газет и журналов (отец запрещал их выбрасывать). На ночь из коридора для меня приносили раскладушку.

Хотя я родился в декабре 1921 года, в школу решили меня отправить в 1929 году, не дожидаясь исполнения восьми лет (в то время в первый класс принимали с восьми лет).

...Любовь началась в шестом классе. Небольшого роста, худенькая девочка со светлыми, аккуратно подстриженными волосами раньше не очень меня привлекала. Учился я с ней с первого класса. И в дом она к нам приходила часто, дружила с Ниной Холмогоровой.

И вдруг на одном из уроков она посмотрела на меня так ласково своими зелеными, как у рыси, глазами, что я понял — в мире нет лучше и красивее этой девочки. С тех пор я стал часто о ней думать и смотреть на нее по-другому. Через некоторое время решил проводить ее из школы до дома, хотя и пришлось для этого сделать приличный крюк. По дороге говорили о любимых книгах: я — про Конан-Дойля, она — про Эдгара По.



С тех пор начали обмениваться книгами.

Провожать от школы до дома вскоре перестал, боялся, что ребята начнут дразнить. Но любить ее продолжал. Часто я рисовал в своем воображении такие картины: нападает на нее кто-то, а я ее защищаю. В армию меня призвали в 1939 году, когда еще не исполнилось восемнадцати лет. «Неужели не возьмут?» — думал я после первого посещения военкомата, когда меня вызвали на медкомиссию и сразу же направили в туберкулезный диспансер. Я страшно переживал, боясь, что у меня что-нибудь обнаружат и не призовут. Наконец после нескольких медосмотров выяснилось, что я практически здоров. На последней комиссии в военкомате председатель, посмотрев на меня, сказал:

— Вы очень высокого роста, в бронетанковые части не годитесь. Мы думаем направить вас в артиллерию. Как, согласны?

— Ну что же, — сказал я, — артиллерия — тоже неплохо. Все, что произошло в первый день после подъема, глубоко потрясло меня. Дома в прохладную погоду меня никогда не выпускали из дома без пальто, умывался всегда только теплой водой, а здесь вдруг вывели на морозный воздух в нижней рубашке, с полотенцем, обвязанным вокруг живота, и заставляют бежать полкилометра по замерзшей, звенящей под сапогами глинистой дороге. После зарядки прямо на улице умывались ледяной водой. Я мылся и с ужасом думал, что вот уже начинается воспаление легких.

В ночь на 22 июня на наблюдательном пункте нарушилась связь с командованием дивизиона. По инструкции мы были обязаны немедленно выйти на линию связи искать место повреждения. Два человека тут же пошли к Белоострову и до двух ночи занимались проверкой. Они вернулись около пяти утра и сказали, что наша линия в порядке. Следовательно, авария случилась за рекой на другом участке.

Наступило утро. Мы спокойно позавтракали. По случаю воскресенья с Боруновым, взяв трехлитровый бидон, пошли на станцию покупать для всех пива. Подходим к станции, а нас останавливает пожилой мужчина и спрашивает:

— Товарищи военные, правду говорят, что война началась?

— От вас первого слышим, — спокойно отвечаем мы. — Никакой войны нет. Видите — за пивом идем. Какая уж тут война! — сказали мы и улыбнулись.

Прошли еще немного. Нас снова остановили:

— Что, верно война началась?



18 ноября 1939 года.

— Да откуда вы взяли? — забеспокоились мы.

Что такое? Все говорят о войне, а мы спокойно идем за пивом. На станции увидели людей с растерянными лицами, стоявших около столба с громкоговорителем. Они слушали выступление Молотова.

...Первого убитого при мне человека невозможно забыть. Мы сидели на огневой позиции и ели из котелков. Вдруг рядом с нашим оружием разорвался снаряд, и заряжающему осколком срезало голову. Сидит человек с ложкой в руках, пар идет из котелка, а верхняя часть головы срезана, как бритвой, начисто.

Смерть на войне, казалось бы, не должна потрясать. Но каждый раз это потрясало. Я видел поля, на которых лежали рядами убитые люди: как шли они в атаку, так и скопил их всех пулемет. Я видел тела, разорванные снарядами и бомбами, но самое обидное — нелепая смерть, когда убивает шальная пуля, случайно попавший осколок.

А смерть командира оружия Володи Андреева... Какой был великолепный парень! Песни пел замечательные. Стихи хорошие писал и как нелепо погиб. Двое суток мы не спали. Днем отбивались от эскадрилий «юнкеров», которые бомбили наши войска, а ночью меняли позиции. Во время одного переезда

Володя сел на пушку, и заснул, и во сне упал с пушки. Никто этого не заметил, пушка переехала Володю. Он успел перед смертью только произнести: «Маме скажите...»

Вспоминая потери близких друзей, я понимаю — мне везло. Не раз казалось, что смерть неминуема, но все кончалось благополучно. Какие-то случайности сохраняли жизнь. Видимо, я и в самом деле родился в сорочке, как любила повторять мама.

...Встретив мою бывшую одноклассницу, она дала ей номер моей полевой почты, и девочка мне написала небольшое письмо. Ничего особенного в нем не было — вопросы о моей службе, рассказы о знакомых ребятах. О себе она писала, что поступила учиться в институт иностранных языков. Письмо я несколько раз перечитывал и выучил наизусть. Сразу ответил ей большим посланием. Обдумывал каждую фразу, изоощрялся в остроумии, на полях сделал несколько рисунков из моей армейской жизни. Так началась наша переписка, которая продолжалась до последнего дня службы.

9 мая 1945 года. Победа! Кончилась война, а мы живы! Это великое счастье — наша победа! Война позади, а мы живы! Живы!!!

И наступило мирное время. Всем нам казалось очень странным наше состояние. Мы отвыкли от тишины. Больше всего я ожидал писем из дома. Интересно, думал я, а как победу встретили отец и мать?

...Я ехал и думал о войне как о самой ужасной трагедии на земле, о бессмысленном истреблении людьми друг друга. До войны я прочел книгу Ремарка «На Западном фронте без перемен». Книга мне понравилась, но она меня не поразила. И хотя возвращался домой несколько растерянным и в сомнениях, главное, что ощущал, — радость. Радовался тому, что остался жив, что ждут меня дома родные, любимая девушка и друзья. «Все образуется, — думал я. — Если пережил эту страшную войну, то все остальное как-нибудь преодолею».

У ворот дома меня уже ждала мама. Мама! За годы войны она сильно изменилась. На осунувшемся лице выделялись ее огромные глаза, волосы совсем побелели. Когда я вошел в комнату, радостно запрыгала собака Малька. Она меня не забыла. Вскоре появился мой школьный друг Шура Скалыга. Он недавно вернулся из Венгрии, где служил в танковых частях. На его груди красовался орден Славы третьей степени. Вместе

с Шурой, наскоро поев, мы помчались на «Динамо». Успели как раз к перерыву. Отец стоял у контроля. Я еще издали заметил его сутулую фигуру в знакомой мне серой кепке.

— Папа! — заорал я.

Отец поднял руку, и мы кинулись друг к другу. Пока мы целовались, Шурка кричал контролерам:

— Глядите! Глядите! Они всю войну не виделись! Он вернулся! Это отец и сын!

Под эти крики мы вдвоем с Шуркой прошли мимо ошеломленных контролеров на один билет.

Не помню, как сыграли в тот день «Спартак» и «Динамо», но матч стал для меня праздником. Я в Москве. Дома. И как в доброе довоенное время сижу с отцом и Шуркой Скалыгой на Южной трибуне стадиона «Динамо», смотрю на зеленое поле, по которому бегают игроки, слышу крики и свист болельщиков и думаю: «Вот это и есть, наверное, настоящее счастье».

...В первый же день моего приезда домой я встретился с моей любимой. — О, Юрка, ты совсем стал взрослый, — сказала она радостно, увидев меня.

А я стоял, переминаясь с ноги на ногу, не знал, что сказать, и от волнения расправлял усы, которые, как мне казалось, придавали моему лицу бравый вид. В тот вечер в парадном я ее в первый раз поцеловал. А потом долго не давал уйти. Она, вырывая свою руку из моей, говорила шепотом:

— Не надо, может выйти папа.

Мы почти ежедневно встречались. Ходили в театр, кино. Она несколько раз приходила к нам в Токмаков переулок.

Моим родителям она нравилась. И через два дня на той же лестничной клетке, где впервые ее поцеловал, сделал ей предложение.

— Ты папе очень нравишься, — говорила она мне.

В тот вечер, когда я попросил ее руки, она сказала:

— Приходи завтра, я тебе все скажу.

На следующий день, когда мы встретились на бульваре, она, глядя в землю, сообщила, что меня любит, но по-дружески, а через неделю выходит замуж. Он летчик, и дружит она с ним еще с войны, просто раньше не говорила. Поцеловала меня в лоб и добавила:

— Но мы останемся друзьями...

Вот так и закончилась моя первая любовь. Переживал я, конечно, очень. Ночью долго бродил один по Москве...

НЕУДАЧА НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО...

Неудача не означает, что я неудачник.
Она означает, что успех еще впереди.

Неудача не означает, что я ничего не добился.
Она означает, что я что-то узнал.

Неудача не означает, что я был глуп.
Она означает, что я верил в эксперимент.

Неудача не означает, что я опозорен.
Она означает, я имел смелость рискнуть.

Неудача не означает, что мне не надо этого делать.
Она означает, что я должен сделать что-то по-другому.

Неудача не означает, что я худший.
Она означает — я не идеален.

Неудача не означает, что я тратил жизнь впустую.
Она означает, что у меня есть предлог начать все сначала.

Неудача не означает, что я должен сдаться.
Она означает, что я должен прибавить упорства.

Неудача не означает, что я никогда ничего не добьюсь.
Она означает, что мне нужно набраться опыта.

Неудача не означает, что вы отвергли меня.
Она означает, что у вас, возможно, есть идея получше.





А.С. Пушкин

О сколько нам открытий чудных...

О сколько нам открытий чудных
Готовят просвещения дух
И опыт, сын ошибок трудных,
И гений, парадоксов друг,
И случай, бог изобретатель.



Давид Самойлов

Кто устоял в сей жизни трудной...

Д.К.
Кто устоял в сей жизни трудной,
Тому трубы не страшен судной
Звук безнадежный и нагой.
Вся наша жизнь — самосожженье,
Но сладко медленное тленье
И страшен жертвенный огонь...



Леонид Филатов

Полоса препятствий

Не о том разговор, как ты жил до сих пор,
Как ты был на решения скор,
Как ты лазал на спор через дачный забор
И препятствий не видел в упор...

Да, ты весело жил, да, ты счастливо рос,
Сладко елось тебе и спалось,
Только жизнь чередует жару и мороз,
Только жизнь состоит из полос...

И однажды затихнут друзей голоса,
Сгинут компасы и полюса,
И свинцово проляжет у ног полоса,
Испытаний твоих полоса...

Для того-то она и нужна, старина,
Для того-то она и дана,
Чтоб ты знал, какова тебе в жизни цена
С этих пор и на все времена.

Ты ее одолей. Не тайком, не тишком,
Не в объезд! Напрямик и пешком,
И не просто пешком, то бишь вялым шажком,
А ползком да еще с вещмешком!..

И однажды сквозь тучи блеснут небеса
И в лицо тебе брызнет роса!
Это значит, что пройдена та полоса,
Ненавистная та полоса...

А теперь отдыхай и валяйся в траве,
В безмятежное небо смотри...
Только этих полос у судьбы в рукаве
Не одна, и не две, и не три...



И.А. Крылов

из «Письма о пользе желаний»

...
Умей желать и доставай прилежно:
С трудом всегда приятней приобрести;
Умей труды не даром ты понести —
Дурачество желать лишь безнадежно.
Препятство злом напрасно мы зовем;
Цена вещей для нас лишь только в нем:
Препятством в нас желанье возрастает;
Препятством вещь сильнее для нас блистает.
Нет счастья нам, коль нет к нему помех;
Не будет скук, не будет и утех.
Не тот счастлив, кто счастьем обладает:
Счастлив лишь тот, кто счастья ожидает.
...



Марина Цветаева

Кто создан из камня, кто создан из глины,-
А я серебрюсь и сверкаю!
Мне дело — измена, мне имя — Марина,
Я — бренная пена морская.

Кто создан из глины, кто создан из плоти —
Тем гроб и надгробные плиты...
— В купели морской крещена — и в полете
Своем — непрестанно разбита!

Сквозь каждое сердце, сквозь каждые сети
Пробьется мое своеволие.
Меня — видишь кудри беспутные эти? —
Земною не сделаешь солью.

Дробясь о гранитные ваши колена,
Я с каждой волной — воскресаю!
Да здравствует пена — веселая пена —
Высокая пена морская!

Я С ЭТИМ СПРАВЛЮСЬ!

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРУДНОСТЕЙ

Однажды бедный еврей пришел к раввину за советом. Он жаловался, что беден настолько, что нечем кормить детей, хотя работает весь день не покладая рук. Бедная жена больна и не способна помогать ему в ведении хозяйства. Дети непослушны. А их дом уже грозятся забрать за долги. «Что мне делать? — спрашивал бедняк. — Ведь я выполняю все заветы Бога, приношу пожертвования и возношу молитвы, почему мне Бог не поможет?» Раввин выслушал скорбную речь, молча удалился в соседнюю комнату и вернулся с табличкой в руках. Там он написал следующие слова: «Так будет не всегда». «Повесь эту надпись на самом видном месте, повторяй ее всякий раз, когда хочешь пожаловаться на свою судьбу». Бедняк поблагодарил за совет и пошел домой с табличкой в руках. Через год раввин захотел узнать, как живет бедняк. Оказалось, что он купил дом в богатом городе, владеет огромными землями, плодородными виноградниками, неисчислимыми стадами овец. Этот человек стал весьма уважаемым, а дочерей его взяли в жены знатные жители того города. Завистливый раввин рассердился. Придя домой, он взял новую деревянную табличку, написал на ней те же слова: «Так будет не всегда!» и приколотил на самом видном месте своего дома.

«Ничто не вечно под луной». Возможно, это первое, что необходимо осознать, столкнувшись с трудными или даже трагическими обстоятельствами. Это не навсегда!

Потеря работы, долги, тяжелые заболевания, катастрофы, развод, измена, предательство, смерть родного человека, личные кризисы, одиночество, потеря уверенности в себе или просто череда мелких неприятностей, которые, накапливаясь, создают ощущение «черной полосы». Разве найдется



в Вашем окружении хотя бы один человек, который не пережил в своей жизни хотя бы половину из вышеперечисленного? Вряд ли.

Более того, почти всегда мы можем вспомнить тех, на чью долю выпало куда больше неприятностей, чем нам. И в большинстве случаев эти неприятно-

сти или даже трагедии преодолеваются. Рано или поздно, но это происходит. Так что вторая мысль, которую надо «вложить себе в голову» — это то, что Вы не первый и не последний, кому пришлось столкнуться с потерей. Если другие смогли, то и Вы сумеете.

ЧТО ЕЩЕ НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ СВОИ ТРУДНОСТИ И НАЧАТЬ ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ:

1. Распознайте свои эмоции. Назовите их, примите тот факт, что они у вас есть, но отделите их от себя. Чувство страха, беспомощность, обреченность не должны захватить вас целиком.

2. Перестаньте беспокоиться о будущем и корить себя за возможные ошибки в прошлом. Ни прошлое, ни будущее нам не принадлежат. Что сделано, то сделано. То, что будет, не в нашей власти. У нас есть только настоящее. Займитесь им. Думайте, ищите выход, направьте всю энергию мыслей на поиск решения. Оно обязательно найдется. Когда это произойдет, составьте план и начинайте действовать!

3. Прекратите злиться и жаловаться. Это не просто бесполезно, это вредно! Вы распыляете свои силы и притягиваете все новые неприятности. Стенания в духе «за что мне все это?!» ни одному человеку не помогли. Попробуйте переформулировать вопрос «За что?» в вопрос «Для чего?». Это трудно, но возможно. Именно этот вопрос направит вашу энергию в нужное русло.

4. Сделав все возможное по предотвращению дальнейшего неблагоприятного развития событий, оставайтесь довольны своими действиями. Предугадать все невозможно. Достигнув хотя бы промежуточного результата, порадитесь от души! Закрепите в памяти полезный опыт.

5. Двигайтесь, работайте физически. Даже простая пробежка способна надолго улучшить настроение и придать силы.

6. Просите помощи — у Бога, Вселенной, близких людей. Мир всегда откликается на искренние просьбы. Мы притягиваем то, о чем думаем. Часто помощь может прийти с самой неожиданной стороны. Главное — верить в то, что это случится.

7. Если Вам плохо, помогите тому, чье положение еще хуже. Все познается в сравнении. Возможно, начав оказывать посильную помощь другим, Вы поймете, что Ваши собственные проблемы яйца выеденного не стоят.

8. Обращайте внимание на то, что хорошо или хотя бы нормально. Цените то, что у Вас есть. Стройте планы, мечтайте. Делитесь этими планами с теми, кому доверяете.

9. Будьте готовы к потерям. Это неотъемлемая часть нашей жизни. Никому еще не удавалось пройти по жизни без потерь. Заметьте, что теряя, мы одновременно и приобретаем — опыт, мудрость и внутреннюю силу.

10. Возьмите на вооружение несколько полезных мыслеформ. Первая из них — «Так будет не всегда!» — здесь уже упоминалась. Есть еще несколько: «Я это преодолею», «Я с этим справлюсь», «Ну и что?»

Например:

— Я не могу найти работу.
Ответ: так будет не всегда!

— Меня предал любимый человек.
Ответ: я с этим справлюсь.

— Мне предстоит сложнейшая операция.
Ответ: я это преодолею.

— Меня ограбили.
Ответ: Ну и что? Еще заработаю!

Елена Лихачёва



БЕЛОЕ НА ЧЕРНОМ

ИЗДАТЕЛЬСТВО К.ТУБЛИНА («ЛИМБУС ПРЕСС»), 2002
РУБЕН ДАВИД ГОНСАЛЕС ГАЛЬЕГО

Автобиографический роман Рубена Давида Гонсалеса Гальего, опубликованный в 2002 году и ставший лауреатом премии «Букер — Открытая Россия». Когда вам вдруг покажется, что жизнь несправедлива и все идет не так, как надо, просто откройте эту книгу в любом месте и постарайтесь хотя бы отдаленно представить жизнь персонажей романа и самого автора. Откровенные и местами шокирующие сцены из жизни больных детей в советских детских домах застревают в памяти надолго, если не навсегда, а их оптимизм и совершенно нестандартный взгляд на, казалось бы, привычные вещи могут стать настоящим лекарством от любой депрессии или уныния.

ВИНОВАТЫ ЗВЕЗДЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ, 2012
ДЖОН ГРИН

Бестселлер 2012 года, поразивший весь мир. Перевоорачивающая душу история о подростках, которые страдают от тяжелой болезни. Но вместо того, чтобы жаловаться и страдать, оба находят в себе силы оставаться по-настоящему живыми, неугомонными, взрывными, бунтующими — такими, какими и положено быть подросткам. Они готовы любить, ненавидеть, жить на полную катушку здесь и сейчас, что бы ни случилось завтра!



ЗАВТРА Я ВСЕГДА БЫВАЛА ЛЬВОМ

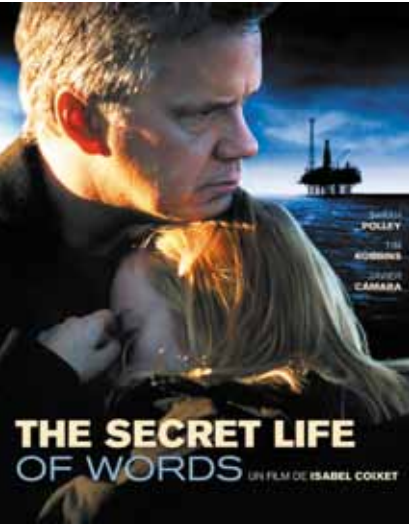
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «БАХРАХ-М», 2016
АРНХИЛЬД ЛАУВЕНГ

Пронзительная исповедь женщины, которую с самого детства никто не понимает и даже не пытается принять всерьез. У Арнхильд шизофрения. Но эта книга вовсе не о болезни и даже не о том, как это — всю жизнь чувствовать себя изгоем. Она о внутренней силе. О гордости. О самосознании. О преодолении себя. О том, как Арнхильд не просто вытаскила себя из своего внутреннего ада, но и стала точкой опоры для многих других людей с подобным диагнозом.

В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ

РЕЖИССЕР ГАБРИЭЛЕ МУЧЧИНО, 2006
В РОЛЯХ: УИЛЛ СМИТ, ДЖЕЙДЕН СМИТ, ТЭНДИ НЬУТОН

Настоящий справочник выживания, своеобразное описание техники отлавливания «синей птицы». Что делать, если все против тебя? Жена бросила, друзья предали, а денег нет даже на самую дешевую еду. Крис вместе с 5-летним сыном ночует в туалетных комнатах в метро и ночлежках для бездомных, но не сдается. «Не слушай никого, кто скажет, будто ты чего-то не можешь. Даже меня. Понял? Если есть мечта, оберегай ее. Люди, которые чего-то не могут, будут уверять, что и у тебя не выйдет. Поставил цель — добейся. И точка», — говорит Крис не столько своему мальчику, сколько самому себе и, в конце концов, побеждает.



ТАЙНАЯ ЖИЗНЬ СЛОВ

РЕЖИССЕР ИЗАБЕЛЬ КОЙШЕТ, 2005
В РОЛЯХ: САРА ПОЛЛИ, ТИМ РОББИНС

Жизнь слабослышащей девушки Ханны скучна и предсказуема, по сути, она не живет, а существует. Одиночество, тоска, рутина... Ежедневно она ходит на работу на завод, ни с кем не общается, а на обед съедает порцию риса с курицей и яблоко. И так — изо дня в день. Но однажды она принимает приглашение случайного знакомого поработать сиделкой потерявшего зрение нефтяника. Герои помогают друг другу, разрешить себе близкие отношения, отодвинуть свою боль и вновь научиться жить полной жизнью.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ

РЕЖИССЕР ШАНА ФЕСТ, 2009
В РОЛЯХ: КЭРИ МАЛЛИГАН, ААРОН ТЕЙЛОР-ДЖОНСОН, ПИРС БРОСНАН, СЬЮЗЕН САРАНДОН

В счастливой обеспеченной семье в автокатастрофе погибает горячо любимый сын. Родители не знают, как пережить эту жестокую утрату. Однажды на пороге их дома появляется Роза, которая представляется девушкой погибшего парня. Ее появление, а также новость, что она подарит им внука, рождает целую бурю противоречивых чувств, да и попросту ошеломляет. Героям всем вместе предстоит пережить горе, научиться понимать друг друга и попытаться вернуть утраченные смыслы и новые радости.



О СЧАСТЬЕ И ТРУДНОСТЯХ

АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ



— Вы нашли для себя ответ на вопрос: «Что такое счастье?»
— Счастье — это когда все в семье здоровы.
— У любого человека бывает, например, депрессия, когда нужно собрать себя в кулак и двигаться дальше. Ваш рецепт, как мобилизовать себя в трудные времена?
— На этот вопрос замечательно ответил Антон Павлович Чехов. Он написал: «Надо нести свой крест и верить».

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачёва
РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Роберт Шмайгер
ДИЗАЙН
Катерина Моисеева

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
Anastasia&Yuri (Teztigo)
FOTOGRAFITI ART

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto, ИТАР ТАСС

ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВИЛА
Елена Лихачёва

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»
Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№45 февраль—март 2018
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

Отпечатано в типографии:
Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
Kurhessenstraße 4-6
64546 Mörfelden-Walldorf, Germany
Тираж 5700 экз.

САЙТ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО

WWW.NACHALO-JOURNAL.RU



Самые интересные статьи и мнения



Точки продаж, где вы всегда можете приобрести журнал



Полный архив номеров

Площадка для общения и обмена мнениями

