

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

МОИ ПОБЕДЫ

МУСЛИМ МАГОМАЕВ

НИКОГДА НЕ ДУМАЮ О БУДУЩЕМ
В ПЕЧАЛЬНЫХ ТОНАХ

ДАРИО САЛАС СОММЭР

САМОКОНТРОЛЬ – ОДНА ИЗ
ВАЖНЕЙШИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ
УСПЕХА

СОКРАТ

САМАЯ ВЕЛИКАЯ ПОБЕДА –
ПОБЕДА НАД СВОИМ
НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ

СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ –
ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОНЯТЬ,
КТО ЕСТЬ КТО



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



Моя мама родилась в Тамбовской области в 1937 году. В 1942 году, когда погиб ее папа, она вместе с мамой и двумя братьями (трехлетним и годовалым) переехала в подмосковное Болшево. Там ее мама по 17 часов работала на заводе, который делал снаряды для фронта. Только так семья могла существовать: в деревне все голодали. Вот так в пять лет мама стала ответственной за дом и двух братьев. Ей приходилось готовить, убираться, ухаживать за малолетними братьями и постоянно опасаться суровости своей мамы, которая в свои 24 года в отсутствии мужчин жила в состоянии хронической усталости и голода.

Я был обижен и внутренне обвинял свою маму за ее суровое отношение ко мне. И только теперь, уже взрослый, я понял, что так сильно ей благодарен за ее воспитание, которое дало мне особенные способности и твердый характер. К моему сожалению, мамы уже нет на земле и я не могу ее нежно обнять и выразить всю мою безграничную благодарность и любовь! Дорогие наши родители, низкий вам поклон за жизнь, которую вы нам дали, за воспитание и любовь, которую мы не всегда можем сразу понять и оценить! Воспитанные так, мы готовы к любым трудностям! А это значит, что нас ждут Победы!

Издатель,

Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

№ 58 | АПРЕЛЬ – МАЙ 2020

МОИ ПОБЕДЫ

ИДЕИ

6 ИХ НАЗЫВАЛИ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ»:

*Великая Отечественная война
и женщины-герои*

13 МЫ ЖИВЕМ СТРАХАМИ 90% ВРЕМЕНИ

Олег Гитбиндер

40 КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ

*Счастливая жизнь возможна, невзирая
на самые серьезные проблемы*

САМОПОЗНАНИЕ

25 ПОБЕДЫ, КОТОРЫЕ КАЖДЫЙ ИЗ НАС ДОЛЖЕН ОДЕРЖАТЬ В ЖИЗНИ

28 УСПЕХ

*Отрывок из книги «Гипсознание»
Дарио Саласа Соммэра*

36 КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ

44 КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ПРЕПЯТСТВИЯ В ДЕЛАХ

Михаил Литвак

46 3 СПОСОБА ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ЦЕЛИ

Хомайра Кабир

МЫСЛИ

18 ЭТО ЗАБЫТЬ НЕВОЗМОЖНО...

Фрагменты книги Лидии Лучиной

14 ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НАПРОЛОМ ШЛИ К ЦЕЛИ, НЕСМОТЯ НА НЕУДАЧИ

О том, как трудно добиться успеха

31 ЖИЗНЕННАЯ ПОБЕДА

Эссе Анны Марченко-Коваленко

32 САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПОДВИГИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

43 О ВОЙНЕ И ПАТРИОТИЗМЕ

Лев Толстой

52 ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ

Теодор Рузвельт

ИНТЕРВЬЮ

10 ЧУВСТВО ДОЛГА

Иван Едешко

18 ЛЮБАЯ СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОНЯТЬ, КТО ЕСТЬ КТО

Николай Валуев

22 РАЗУМНАЯ ЖИЗНЬ НЕ УСПОКОИТСЯ, ПОКА УРОК НЕ БУДЕТ ВЗЯТ

Надежда Копытина

20 АФОРИЗМЫ

9 ЦИТАТА НОМЕРА

16, 35, 38 ПРИТЧИ

48 ПОЭЗИЯ

50 КНИГИ

51 ФИЛЬМЫ



Лидия Лучина

ЭТО ЗАБЫТЬ НЕВОЗМОЖНО...

СЕГОДНЯ СЛОВО «ВОЙНА» КАЖЕТСЯ ЧЕМ-ТО ДАЛЕКИМ И «НЕ ПРО НАС», НО ВСЕГО ЛИШЬ 75 ЛЕТ НАЗАД ЛЕНИНГРАД ЛИКОВАЛ, ПОТОМУ ЧТО ПЕРЕЖИЛ САМЫЕ СТРАШНЫЕ СВОИ 872 ДНЯ – ДНИ ПОЛНОЙ БЛОКАДЫ ФАШИСТСКИМИ ЗАХВАТЧИКАМИ. ХОЛОД, ГОЛОД И КРОХИ ХЛЕБА В КАЧЕСТВЕ ОБЕДА – МАЛАЯ ЧАСТЬ ИЗ ТОГО, ЧТО ПРИШЛОСЬ ИСПЫТАТЬ ГОРОЖАНАМ. ЗА ДНИ БЛОКАДЫ ОТ ОБСТРЕЛОВ И ГОЛОДА УМЕРЛА 641 ТЫСЯЧА ЧЕЛОВЕК. ЧИТАЯ ВОСПОМИНАНИЯ ТОГО СТРАШНОГО ВРЕМЕНИ, НЕВОЛЬНО ЛОВИШЬ СЕБЯ НА МЫСЛИ О ТОМ, СТОЯТ ЛИ НАШИ СЕГОДНЯШНИЕ ПРОБЛЕМЫ, НЕУДАЧИ И ПРОВАЛЫ ТЕХ ЭМОЦИЙ И ПЕРЕЖИВАНИЙ, КОТОРЫЕ МЫ ИСПЫТЫВАЕМ. А ЕЩЕ ЗАДАЕШЬ СЕБЕ ВОПРОС: «КАК БЫ Я ПОВЕЛ СЕБЯ, ОКАЗАВШИСЬ В ПОДОБНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ?» ФРАГМЕНТЫ ИЗ КНИГИ О БЛОКАДНИКАХ ЛИДИИ НИКОЛАЕВНЫ ЛУЧИНОЙ.



Анна Гавриловна Денисова

В ожидании хлеба мы простояли два дня. Чтобы не замерзнуть, мы стояли в подъезде дома, в котором был расположен магазин, а те, кто стоял на улице, для обогрева жгли ящики и все, что попадало под руки. Почти двое суток мы не отходили от магазина, и все это время продавец тоже была с нами. Утром привезли хлеб, все встали в очередь, никакого скандала, криков не было, и только теперь я понимаю, какой выдержанный, терпеливый, высокой культуры ленинградский народ.

Петр Васильевич Кремнев

Мне довелось служить регулировщиком движения на «Дороге жизни». Во второй половине 1942 года по ней было эвакуировано 554186 ленинградцев, которые были спасены от голодной смерти. Трудно словами передать наши чувства при виде исхудавших и посеревших взрослых и детей. В пути их кормили, но сразу после такого голода наедаться много нельзя. А хлеба так хотелось поесть досыта, что некоторые не выдержива-

ли запрета – наедались вволю и тут же умирали. Я видел много таких трупов.

Лидия Николаевна Лучина

Тетя Катя зашила тело брата в простыню и вместе с управдомом мы привязали к детским саночкам доску, так как санки были короткими для брата. Мне вручили какую-то справку и отправили везти в морг. На огороженной колючей проволокой площади, выделенной для сбора трупов, вокруг костра обогривались женщины, обслуживающие это скорбное место. Здесь я увидела под открытым небом большой штабель, выложенный буквой Г, зашитых в белое трупы взрослых людей. А справа от входа под навесом был расположен штабель, тоже зашитых в белое – детей. В углу же, отдельно, лежали дети, застывшие в различных позах, вероятно подобранные на улице. Все увиденное потрясло меня до глубины души.

Зоя Дмитриевна Кучеренко

Блокадные условия были безысходными для человеческого существования, но между людьми сохранились добрые заботливые отношения друг к другу. Папины товарищи по военной службе делились последним, что у них было, чтобы поддержать нас, даже в ущерб себе. Папино горе, папину боль они сумели понять. В то трудное, голодное время тяжелейших испытаний люди были, а может быть, стали более человечными, внимательными друг к другу.

Тамара Александровна Григорова

Зимой не было воды, приходилось растапливать снег и лед. Света тоже не было. Вечером по улицам было страшно ходить. Люди были напуганы. Можно было наблюдать такую картину: идет человек, еле ноги передвигает и вдруг падает, умирает. Кто-то подойдет и утащит его куда-то. Тогда были случаи людоедства, ведь в городе не осталось никакой живности. Съели всех кошек, собак, крыс. Ели все, что можно было съесть: ремни из кожи, обои, дерево.

Игорь Георгиевич Кватерник

Чтобы спастись от голода в 1941 году, мы с братом ходили на колхозные поля и собирали оставшие-



ся под снегом клубни картофеля, листья капусты и кочерыжки. Помню, как утром, взяв с собой наволочки и привязав их вокруг шеи, собирали семена липы. Бабушка их сушила, превращала в муки, и затем пекла лепешки для всей семьи. Это было такое вкусное изделие, что казалось лучше ничего и быть не может.

Припоминается мне и такой случай: недалеко от нашего дома, в лесу, дислоцировалась воинская часть. Я часто ходил туда и оказывал посильную помощь: помогал нарубить дров, накосить травы, и командир, лейтенант дядя Коля, однажды сказал: «У нас при обстреле убило лошадь, и мы ее дорезали, возьми сынок, к Новому году подарок от нас». Это был самый дорогой подарок! Командир, зная, что мой отец очень болен и едва ходит на работу, дал мне кусок мяса от зарезанной лошади. Мы понемножку тянули этот подарок на супы и похлебки для всей семьи, а вываренную кость мы варили месяца два.

ИХ НАЗЫВАЛИ «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ»: ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА И ЖЕНЩИНЫ- ГЕРОИ.

У ВОЙНЫ НЕ ЖЕНСКОЕ ЛИЦО... НАВЕРНОЕ, ИМЕННО ПОЭТОМУ ТАК ПРИСТАЛЬНО МЫ ВГЛЯДЫВАЕМСЯ В ЖЕНСКИЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ НА ВОЕННЫХ СНИМКАХ, ИНТЕРЕСУЕМСЯ ИХ СУДЬБАМИ НА ВОЙНЕ. ИМЕННО ЖЕНСКИЕ ВОЕННЫЕ ИСТОРИИ ОСОБЕННО ТРОГАТЕЛЬНО ОТРАЖЕНЫ И В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ, И В КИНО. НИЖЕ ПОЙДЕТ РЕЧЬ ОБ АВИАЦИОННОМ ПОЛКУ, КОТОРЫЙ БЫЛ СФОРМИРОВАН ДЛЯ БОРЬБЫ С ФАШИСТКИМ ЗАХВАТЧИКОМ. «НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ» — ТАК ПРОЗВАЛИ ВРАГИ ЭТО ПОЛК. ВСЕ ЕГО ВОИНЫ — ОТ ЛЕТЧИКОВ И ШТУРМАНОВ ДО ТЕХНИКОВ — БЫЛИ ЖЕНЩИНЫ.

История создания 46 авиационного полка

В 1941 году в городе Энгельс под личную ответственность старшего лейтенанта госбезопасности Марины Расковой был основан 46 гвардейский ночной бомбардировочный женский авиационный полк, который в будущем окрестили «ночными ведьмами». Для этого Марине пришлось использовать свои личные ресурсы и личное знакомство со Сталиным. Никто особо не рассчитывал на успех, однако дали «добро» и обеспечили необходимой техникой. Командиром полка была назначена Евдокия Бершанская, летчик с десятилетним стажем. Под ее командованием полк сражался до окончания войны. Порой этот полк шутливо называли «Дунькин полк», намекая на полностью женский состав и оправдываясь именем командира полка. Враг же называл летчиц «ночными ведьмами», которые внезапно бесшумно появлялись на маленьких самолетах. 46-й гвардейский Таманский полк — уникальное и единственное соединение в Красной армии времен Великой Отечественной войны. Всего было три

авиационных полка, в которых летали женщины: истребительный, тяжелых бомбардировщиков и легких бомбардировщиков. Два первых полка были смешанными, и только последний, в котором летали на легком бомбардировщике ПО-2, был исключительно женским. Летчики и штурманы, командиры и комиссары, прибористы и электрики, техники и вооруженцы, писари и штабные работники — все это были женщины. И вся, даже самая тяжелая работа делалась женскими руками. Ни у кого из пополнения не было опыта ночных полетов, поэтому летали под куполом, создававшим имитацию темноты. Вскоре полк перевели в Краснодар, и ночные ведьмы стали летать над Кавказом. Мужчин в полку не было, так что «женский дух» проявлялся во всем: в опрятности формы одежды, чистоте и уюте общежития, культуре проведения досуга, отсутствии грубых и нецензурных слов, в десятках других мелочей. А что касалось боевой работы... «Полет продолжался около часа — достаточно, чтобы долететь до цели в ближайшем тылу или на передовой противника, сбросить бомбы и вернуться домой. За одну летнюю ночь



успевали сделать 5-6 боевых вылетов, зимой — 10-12. Работать приходилось и в кинжальных лучах немецких прожекторов, и при сильном артобстреле», — вспоминала Евдокия Рачкевич.

Самолеты и вооружение «ночных ведьм»

«Ночные ведьмы» летали на бипланах Поликарпова, или ПО-2. Численность боевых машин возросла за пару лет с 20 до 45. Этот самолет создавался изначально совсем не для боев, а для учений. В нем не было даже отсека для авиабомб (снаряды подвешивались под «брюхо» самолета на специальные бомбодержатели). Максимальная скорость, которую могла развить такая машина, — 120 км/ч. При таком скромном вооружении девушки показывали чудеса пилотирования. Это при том, что каждый ПО-2 нес на себе груз большого бомбардировщика, нередко до 200 кг за раз. Летчицы воевали только по ночам. Причем за одну ночь совершали по несколько вылетов, наводя ужас на позиции врага. Девушки не имели на борту парашютов, являясь буквально смертницами. В случае попадания снаряда в самолет им оставалось только героически погибнуть. Места, отведенные по технологии под парашюты, летчицы загружали бомбами. Еще 20 кг вооружения были серьезным подспорьем в бою. До 1944 года эти учебные самолеты не были оснащены пулеметами. Управлять ими мог как пилот, так и штурман, поэтому если первый погибал, его напарник мог привести боевую машину на аэродром.

«Наш учебный самолет создавался не для военных действий. Деревянный биплан с двумя открытыми кабинами, расположенными одна за другой, и двойным управлением — для летчика и штурмана. (До войны на этих машинах летчики проходили обучение). Без радиосвязи и бронеспинок, способных защитить экипаж от пуль, с маломощным мотором, который мог развивать максимальную скорость 120 км/час. На самолете не было бомбового отсека, бомбы привешивались в бомбодержатели прямо под плоскости самолета. Не было прицелов, мы создали их сами и назвали ППР (проще пареной репы). Количество бомбового груза менялось от 100 до 300 кг. В среднем мы брали 150-200 кг. Но за ночь самолет успевал сделать несколько вылетов, и суммарная бомбовая нагрузка была сравнима с нагрузкой большого бомбардировщика. Пулеметы на самолетах также появились только в 1944 году. До этого единственным вооружением на борту были пистолеты ТТ», — вспоминали летчицы. В современном языке фанерный бомбардировщик ПО-2 можно было бы назвать самолетом-невидимкой. Ночью его на низкой высоте и бреющем полете немецкие радары не могли засечь. Немецкие истребители боялись прижиматься слишком близко к земле, и часто именно это спасало жизни летчицам. Вот почему девушки из полка ночных бомбардировщиков получили такое зловещее прозвище — «ночные ведьмы». Зато если ПО-2 попадал в луч прожектора, сбить его не составляло труда.

БЕДЫ И ПОБЕДЫ

НЕПРИЯТНОСТИ ПОМОГАЮТ НАМ ГЛУБЖЕ И ПОЛНЕЕ ПРОЖИВАТЬ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ. ТЕПЕРЬ ЭТО НАУЧНО ДОКАЗАННЫЙ ФАКТ.

Неприятности делают нас сильнее! И это не просто утешительные слова: в течение трех лет 2500 участников эксперимента рассказывали американским психологам о своих удачах и проблемах. Выяснилось: те, кто сталкивался с трудностями, были более успешны и довольны своей судьбой, чем те, чья жизнь текла безмятежно. «Пережив негативный опыт (стихийное бедствие, травму, ограбление квартиры...), женщины и мужчины лучше справляются с последующими невзгодами, легче находят поводы для радости и больше ценят дружеские связи, — поясняет руководитель исследования Марк Сири (Mark Seery). — Однако принципиальное значение имеет количество бед: их не должно быть слишком много». Развивая эту мысль, можно отметить: в выигрыше те из нас, кто не склонен воспринимать свою жизнь как сплошную неприятность.

Боевой путь

В ходе боевых действий летчицы авиаполка произвели 23 672 боевых вылета. Перерывы между вылетами составляли 5-8 минут, порой за ночь экипаж совершал по 6-8 вылетов летом и 10-12 зимой. Всего самолеты находились в воздухе 28 676 часов (1191 полных суток).

Летчицами было сброшено более 3 тысяч тонн бомб, 26 000 зажигательных снарядов. Полк уничтожил и повредил 17 переправ, 9 железнодорожных эшелонов, 2 железнодорожные станции, 26 складов, 12 цистерн с горючим, 176 автомобилей, 86 огневых точек, 11 прожекторов.

Было вызвано 811 пожаров и 1092 взрыва большой мощности. Также было сброшено 155 мешков с боеприпасами и продовольствием окруженным советским войскам.

До середины 1944 года экипажи полка летали без парашютов, предпочитая брать с собой лишние 20 кг бомб. Но после тяжелых потерь пришлось подружиться с белым куполом. Пошли на это не очень-то охотно — парашют сковывал движения, к утру от лямок ныли плечи и спина.

Если не было ночных полетов, то днем девушки играли в шахматы, писали письма родным, читали или, собравшись в кружок, пели. А еще вышивали «болгарским крестом». Иногда девушки устраивали вечера самодеятельности, на которые приглашали авиаторов соседнего полка, которые тоже летали по ночам на «тихоходах».

15 октября 1945 года полк был расформирован, а большинство летчиц демобилизовано.

Боевые потери полка составили 32 человека. Несмотря на то, что летчицы гибли за линией фронта, ни одна из них не считается пропавшей без вести. После войны комиссар полка Евдокия Яковлевна Рачкевич на деньги, собранные всем полком, объездила все места, где гибли самолеты, и разыскала могилы всех погибших.

**САМАЯ ВЕЛИКАЯ
ПОБЕДА –
ПОБЕДА НАД СВОИМ
НЕГАТИВНЫМ
МЫШЛЕНИЕМ.**

Сократ



Иван Едешко

ЧУВСТВО ДОЛГА

В КОНЦЕ МАРТА ЛЕГЕНДАРНОМУ БАСКЕТБОЛИСТУ ИВАНУ ЕДЕШКО ИСПОЛНИЛОСЬ 75 ЛЕТ, ЖУРНАЛ «НАЧАЛО» ПОГОВОРИЛ СО СПОРТСМЕНОМ В КАНУН ЕГО ЮБИЛЕЯ.

ИВАН ИВАНОВИЧ ЕДЕШКО – ВОСЬМИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН СССР, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН 1972 ГОДА, ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ 1971 ГОДА, ЧЕМПИОН МИРА 1974 ГОДА. ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР, ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР СССР И РОССИИ, КАВАЛЕР ОРДЕНОВ «ЗНАК ПОЧЕТА» И «ПОЧЕТА». НАГРАЖДЕН МЕДАЛЬЮ «ЗА ТРУДОВУЮ ДОБЛЕСТЬ». ВОШЕЛ В ПЯТЕРКУ ЛУЧШИХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТОЛЕТИЯ И В ИСТОРИЮ МИРОВОГО БАСКЕТБОЛА, СДЕЛАВ «ЗОЛОТОЙ ПАС» АЛЕКСАНДРУ БЕЛОВУ ЗА ТРИ СЕКУНДЫ ДО ОКОНЧАНИЯ ФИНАЛЬНОГО МАТЧА СО СБОРНОЙ США НА ОЛИМПИАДЕ В МЮНХЕНЕ 1972 ГОДА. В ИТОГЕ СОВЕТСКИЕ СПОРТСМЕНЫ ВЫРВАЛИ ПОБЕДУ У АМЕРИКАНЦЕВ С МИНИМАЛЬНЫМ РАЗРЫВОМ: 51:50.

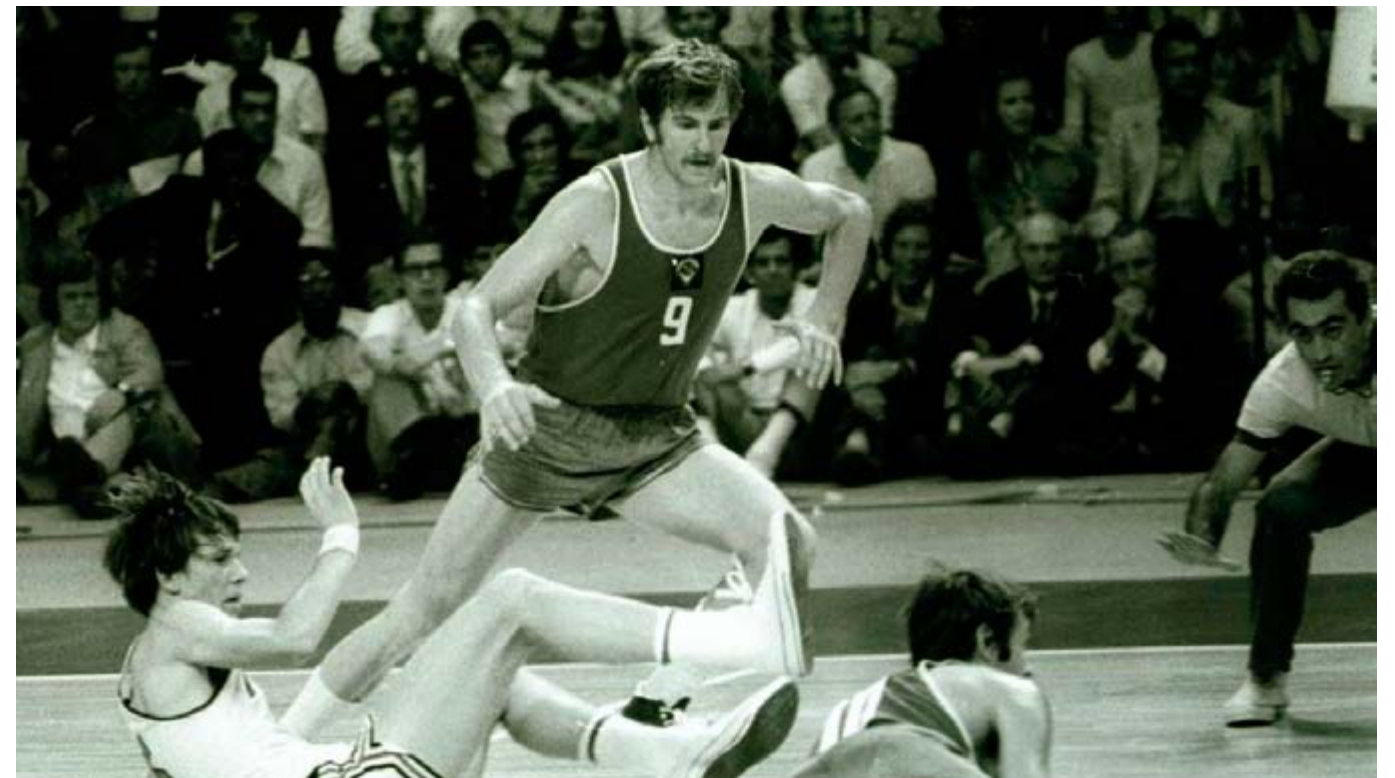


Иван Иванович, когда команда летела на этот матч, игроки верили в собственную победу?

И.Е.: Вообще, в нас мало кто верил. Нам, в лучшем случае, прогнозировалось второе место. Рассчитывать, что советская сборная обойдет американцев было утопично. Американцы были уже семикратными победителями Олимпийских игр – баскетбол их национальный вид спорта. В нас и нашу победу верил только наш тренер – Владимир Кондрашин, он говорил: «Мы можем и должны обыграть американцев». И он нас, команду, в этом убедил – заставил верить в свои силы и возможности. Американцы ведь такие же люди. И мы ехали, готовые дать им настоящий бой.

Какое впечатление на Вас произвел фильм «Движение вверх», повествующий о том легендарном матче?

И.Е.: Я был консультантом этой картины. Но все равно шел на первый просмотр с большим волнением. Мне фильм очень понравился. И я рад, что, несмотря на отклонения в биографиях героев и некоторых ситуациях, зрители, критика, общественность и даже тренеры по баскетболу положительно оценили этот фильм. Я доволен и игрой Кузьмы Сапрыкина, который сыграл в этом фильме меня. Кстати, он един-



ственный, кто не имел на съемочной площадке профессионального дублера-баскетболиста. Как личность, артист и баскетболист, Сапрыкин мне очень понравился.

Всегда ли важно быть первым или можно довольствоваться позицией второго?

И.Е.: В профессиональной игре, конечно, важна победа. А вот в жизни, в команде... Владимир Кондрашин открыл меня в 1970 году, он знал, что нужен такой игрок, который может не только приносить команде очки, но и организовывать игру, делать результативные передачи и обострять ситуации. А это у меня получалось лучше всего, и я понял, что лучше играть в ту игру, в которой ты король. Даже Александр Гомельский, с которым у нас были сложные отношения, незадолго до смерти сказал: «Едешко опередил меня в понимании того, что такое красота игры. К нему были претензии, он терял мячи. Но с его изумительных передач и забивали немало!» А для того чтобы забивать мячи, у нас в сборной были другие прекрасные игроки, например, Сергей Белов, Александр Белов, Модестас Паулаускас. Сережа Белов был лидером нашей команды. В игре нужно быть очень уверенным в себе – и он был именно таким. После этого матча на устах у всех были три фамилии: Сергея Белова, который принес команде 20 очков из 51, Ивана Едешко, который в последние три секунды сделал передачу через все поле, и Александра Белова, который забросил

из-под кольца последний мяч. Но я считаю, что лучший игрок – это команда!

Действительно ли команду к победе может привести именно тренер?

И.Е.: Владимир Кондрашин был тренером от Бога, психологом от Бога. Он мог разными путями и в игре, и в жизни раскрыть среднего игрока и сделать его лучшим – привить ему психологию победителя. Работая индивидуально, он раскрывал сильные стороны каждого из нас. Именно Кондрашин, когда добавили эти три секунды в финале матча, сказал: «Поезд еще не ушел. Можно выиграть, а можно проиграть!»

А верите ли Вы в Бога, в счастливы случай. Или победа – это закономерный результат труда?

И.Е.: Над нами был Бог. За три минуты до конца матча мы задрожали, иными словами, у нас начался мандраж, потому что мы почувствовали близость победы. А американцы уловили наше состояние, и начались потери – в том числе была и моя ошибка. И мы бесконечно благодарны этому счастливому случаю с тремя секундами, который привел нас к окончательной победе. Этот финальный момент игры вошел в десятку лучших моментов за всю историю Олимпийских игр. В Мюнхене накануне финала я решил прогуляться, подошли две девушки-американки. «О, Раша!» Раскладывают передо мной на скамеечке религиозную литературу... В то время поймали бы меня с подобной книгой – стал бы невыездным до конца

жизни. А тут я сижу с американками, и говорим о Библии. Спрашиваю: «Кто вам дороже: родители или Бог?» – «Бог!» Для меня, советского человека, это было дико. «А что лучше, – говорю, – чтобы я поверил в Бога, и сборная СССР победила, или чтобы не поверил – и мы проиграли?» Они задумались. Потом одна открывает Библию: «Прочти вот это – и выиграешь!» Беру в руки, а Библия-то на русском языке! Я забрал ее, принес в номер, прочел отмеченные страницы и спрятал под матрас. И на другой день мы победили. Это был промысел Божий, потому что выиграть в той ситуации было практически невозможно. А вторым Божиим промыслом я считаю то, что об этом матче сняли фильм «Движение вверх».

Почему не выиграли следующую Олимпиаду в Монреале 1976 года?

И.Е.: Сергей Белов в своей книге написал, что Олимпиаду в Монреале мы проиграли из-за Кондрашина, который переборщил с нагрузками. Я с этим не согласен – считаю, что физически мы были подготовлены даже лучше, чем в Мюнхене. Но там тренер угадал с составом, а здесь – нет. Выпустил в полуфинале двух игроков, которые оба стремились забивать. В итоге каждый тянул одеяло на себя, а в тылу никого не было...

Имея неоспоримые человеческие достоинства, Кондрашин был очень далек от быта – он совершенно не умел пробивать игрокам какие-то материальные блага. Он никогда не просил для них квартиры, машины. Владимира Петровича интересовал только баскетбол. Так как он изучал американскую систему игры, ящиками привозил из Америки специальную литературу. Зато Гомельский хорошо обеспечивал команду: жилье, автомобили, поездки за границу... Однажды мы с ребятами обсуждали, какой тренер нужен сборной. Сошлись на том, что для результата – Кондрашин. Для более комфортной жизни – Гомельский. Хотя великие – оба. Оба привели команды к победе на Олимпийских играх, но каждый своим путем!

А может ли служить мотивацией к победе финансовая заинтересованность или все-таки здесь определяющее – чувство долга перед страной? Или собственные амбиции?

И.Е.: У Сергея Белова, например, определяющими были собственные амбиции. Он не сразу стал командным игроком. Сергей поставил себе целью стать победителем Олимпийских игр и стал им.

Избегал компаний, тренировался больше других – в фильме это верно показано.

У большинства игроков, наверное, главным было чувство долга. Мы еще в силу возраста не были осознанными патриотами, не думали об этом понятии, но уже были патриотами по сути, по рождению. В этом, наверное, сыграла свою роль и Великая Отечественная война, а я являюсь «ребенком войны». Волю к победе в нас воспитывала среда, улица – мы стремились быть лучшими – занимались спортом везде, где это было возможно.

Сегодня, к сожалению, совсем другие ценности. Баскетбол превратился в бизнес. И это влияет на менталитет игроков. Большие деньги меняют сознание. Баскетболисты сражаются за контракты и лучшие условия, а не за страну. Однако я могу понять их. Современные баскетболисты – профессионалы – они хорошо подготовлены, талантливы, добились успеха в профессии, а значит, должны зарабатывать достойные деньги. И, конечно, патриотизм у них уже не тот, что был у нас, – это понятно. Но мне непонятно, когда в погоне за деньгами и славой люди забывают о Родине – и это касается не только спортсменов.

Как Вы мотивируете своих учеников?

И.Е.: Я очень много работаю с детьми и молодежью. И уверен, что физкультура и спорт очень помогают в жизни стать профессионалом в любой сфере. Спорт – допинг для мозга. Но чтобы добиться результатов и в спорте, и в профессии нужна мотивация. В Америке таким мотивирующим примером служат кумиры – успешные люди, достигшие высот в своей деятельности. Там говорят: «Чтобы стать кумиром, нужно много работать». Я это тоже говорю своим ученикам. И в нашей стране достаточно героев, первооткрывателей и высочайших профессионалов, о которых нельзя забывать. Я много езжу, выступаю с лекциями и мастер-классами и, когда меня просят об автографе, расписываюсь на открытке, на которой выведены мотивирующие слова: «Никогда не сдавайся, и ты увидишь, как сдаются другие. Мой главный соперник – это я сам. И я выиграю эту битву. Никогда не говори «не могу»! Если говоришь «не могу», значит, не хочешь. Каждая тренировка – это движение вверх! Желание, концентрация, сила воли, труд – это путь к успеху. Только через труд ты будешь лучшим!»

Беседовал Павел Соседов

Олег Гитбиндер

МЫ ЖИВЕМ СТРАХАМИ 90% ВРЕМЕНИ

ДОКТОР МЕДИЦИНЫ, НАТУРОПАТ, КИНЕЗИОЛОГ ОЛЕГ ГИТБИНДЕР О ТОМ, КАК КОРОНАВИРУС ВДРУГ ПРОЯВИЛ ВСЕ НАШИ ВНУТРЕННИЕ СТРАХИ.



Странно, но снова приходится писать про страхи. Атмосфера страха витает в воздухе. То, что происходит, – это всеобщий страх: в домах людей, на улице, в магазине, аэропортах, везде. Страх захлестнул этот мир. Как легко нас свергнуть в страх. И дело не в вирусе, не в падении фондовых рынков, не в курсе доллара. Все эти события лишь провоцируют наши страхи. Но не создают их. Я подчеркиваю: не создают, а выводят наружу. Страхи были внутри нас, это старые страхи, но события последних дней позволяют нам вновь посмотреть им в глаза. Уже сейчас мы можем поблагодарить всех тех, кто придумал историю с ОРВИ, спровоцировал обвал фондовых рынков, устроил колебания валют. Потому что эти собы-

тия являются помощью для нас: через внешнее мы можем узнать себя, обнаружить свои страхи и расстаться с ними. Давайте будем осознанными: не сидеть и ждать, а действовать – расставаться со страхами. В мире есть только две вещи: любовь и страх. Любовь – это безусловное принятие всего, что происходит в этом мире. Любить – это Быть. Не зачем-то, а просто так, без условий. Качество нашей жизни – это соотношение: любовь-страх. Мы живем страхами 90% времени. Наш мозг устроен так, что он постоянно думает, что будет завтра. Завтра еще не наступило, но он уже рисует картинки и, к сожалению, эти картинки далеко не радужные. А чаще трагичные. Как в фильме ужасов «Пятница, 13»: «Вы все умрете...» – так он начинается. «Что делать?» – спросите вы. Мой ответ простой: не убегать. Идти в свой страх. Да, страшно, да больно, но не убегать. Дышите страхом, погружайтесь в страх, проживайте его. И не думайте о том, что будет завтра.

Как только страх атакует вас, попробуйте применить вот такую практику. Задавайте себе вопросы и медленно, с чувствами на них отвечайте. Старайтесь обращать внимание на то, что происходит у вас внутри:

1. Чего я боюсь? Что меня тревожит в этот момент?
2. Что будет, если это все-таки случится?
3. Что я буду делать, если это случится?
4. Что нужно сделать, чтобы этого не случилось?
5. Что я могу сделать, чтобы этого не случилось?
6. Что еще меня тревожит?

Отследите свое новое состояние. И так каждый раз, когда приходит страх. У вас все получится.

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НАПРОЛОМ ШЛИ К ЦЕЛИ, НЕСМОТРА НА НЕУДАЧИ

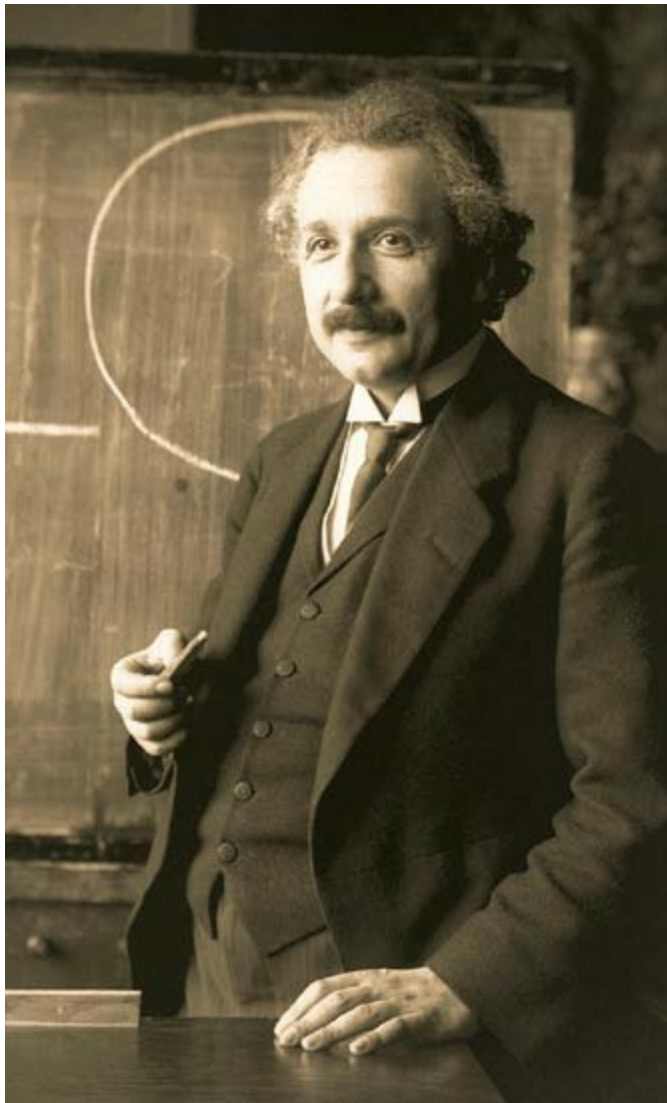
НЕУДАЧА – ЭТО ТО, ЧЕГО БОИТСЯ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК. КАЖДОМУ ХОЧЕТСЯ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА И ДОСТИЧЬ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ. СТОЛКНУВШИСЬ С ПОРАЖЕНИЕМ, ХОЧЕТСЯ БРОСИТЬ ЗАТЕЮ И НИКОГДА НЕ БРАТЬСЯ ЗА НЕЕ СНОВА. НО НЕ СЛЕДУЕТ ЗАБЫВАТЬ О ТОМ, ЧТО ЦЕНА ПОБЕДЫ – БОРЬБА С СОБОЙ. ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ВЫСОТ, НЕОБХОДИМО МНОГО РАЗ СТОЛКНУТЬСЯ С ПРОИГРЫШЕМ. И ПРИМЕРЫ ЛЮДЕЙ, О КОТОРЫХ ГОВОРИТСЯ В СТАТЬЕ, ДОКАЗЫВАЮТ ЭТО.

Трудная дорога к успеху

Говоря о себе, любая знаменитость может описать свой жизненный путь как череду побед и поражений. Секрет известных людей заключается в том, что они относятся к падениям правильно. Необходимо признать неудачу и извлечь из нее полезный урок. Это не значит, что надо бояться поражений. По мнению знаменитостей, которые достигли многого, провал – это лишь один из путей к успеху, который оказался неэффективным. Неудача – событие, которое делает личность сильнее и мудрее, учит ее находить новые выходы из сложившихся ситуаций. На пути к большому успеху каждого ожидают серьезные поражения. В следующих разделах рассказывается о людях, которым пришлось преодолеть множество препятствий, чтобы достичь заветных целей.

Ученые

Томаса Эдисона называют «мастером проб и ошибок». Процесс создания лампы накаливания был для него крайне труден. Однако ученый не сдавался. По поводу своих безуспешных попыток он говорил, что нашел 10000 способов, которые не работают. Неудачи преследовали Эдисона со школьной скамьи. Томас был не слишком внимателен во время уроков, поэтому учителя нередко



называли его глупым. К счастью, создатель лампы накаливания не слушал их. И благодаря старательности и силе характера знаменитого ученого, мир увидел его потрясающее изобретение. Альберт Эйнштейн – еще один гений, которому пришлось столкнуться с большими препятствиями на пути к успеху. В детские годы будущий физик страдал нарушением речевого развития. Поэтому его считали умственно неполноценным. Первая попытка ученого поступить в Высшее политехническое училище в городе Цюрихе закончилась провалом. Однако Эйнштейн снова подготовился к экзаменам, успешно пересдал их и осуществил свою мечту. Он стал талантливым физиком-теоретиком, получил Нобелевскую премию и был признан величайшим гением современности.

Люди искусства

Элвиса Пресли не зря называют королем современного рок-н-ролла. Даже те, кому не нравятся песни знаменитого исполнителя, согласны с данным утверждением. Но далеко не всем известно, какие провалы пришлось пережить молодому певцу. Первые записи Элвиса не имели успеха. Затем он решил стать участником квартета. Од-



нако Пресли посчитали бездарным певцом и посоветовали больше не заниматься музыкой. К счастью, все эти поражения не остановили Элвиса, и он достиг необыкновенных высот. Жизнь Винсента Ван Гога просто поразительна. Художник не раз сомневался в своих способностях. Он уничтожил немало собственных работ. За все годы творческой деятельности Винсенту удалось продать всего одну картину. Художник не справился с душевными переживаниями и совершил самоубийство. После смерти Ван Гога его работы были признаны гениальными, и люди готовы отдать за них огромные деньги.

Падать и подниматься

Один ученик спросил своего наставника:

- Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?
- Вставай!
- А на следующий раз?
- Снова вставай!
- И сколько это может продолжаться — все падать и подниматься?
- Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

Николай Валуев

ЛЮБАЯ СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОНЯТЬ, КТО ЕСТЬ КТО

НИКОЛАЙ ВАЛУЕВ, ЗНАМЕНИТЫЙ РУССКИЙ БОКСЕР, ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО ВЕРСИИ WBA В ТЯЖЕЛОМ ВЕСЕ, А НЫНЕ ДЕПУТАТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ.

Есть ли у Вас свой личный проверенный способ быстро справляться со сложными ситуациями, преодолевать жизненные трудности?

Н.В.: Для того чтобы не преодолевать героически какие-то трудности, их не надо на своем пути создавать. Объясню на примере спорта. Чему он меня научил? Вот ты, допустим, выполняя определенные движения, получил травму. О чем это говорит? Либо о том, что ты к этим движениям был банально не готов – в этом случае надо продолжать работать над собой и пробовать снова, но аккуратно. Второй вариант – ты в принципе не должен был их делать, тебе это не надо. Например, очень захотелось прыгнуть с парашютом. Новая гамма ощущений, восторг свободного полета и прочее... и при приземлении – подвывих лодыжки. Вот я точно знаю, что не буду прыгать, потому что с моим весом и ростом очень велика вероятность получить травму. И потом я не смогу выполнять свои базовые нагрузки. Зачем мне эти риски? Так и в жизни. Надо здраво оценивать свои желания, свои действия и их последствия. Конечно, надо расти над собой, но без скачков. Тогда это уже будет не преодоление, а планомерная работа.

Хорошо, но если что-то все-таки случилось – неожиданное, неприятное, даже опасное – какой алгоритм действий Вам кажется наиболее эффективным?

Н.В.: При возникновении какой-либо опасности, форс-мажорной или просто неожиданной, непрогнозируемой ситуации, важно с самого на-

чала правильно реагировать. Во-первых, не надо торопиться. Надо проанализировать, откуда конкретно исходит угроза, что это за угроза и какие последствия могут быть. Если вы понимаете, что придется менять свои планы, то надо сформулировать сначала у себя в голове, а затем на практике, как вы их будете менять. Надо выстроить цепочку или сетку действий. Надо честно ответить себе на вопрос, как ты будешь жить дальше. И жить, внося необходимые коррективы в свои планы, а также в планы других людей. Тут важно понять, на что и на чьи планы ты реально можешь повлиять. Если это семья, близкие, подчиненные – это одно и тут понятно, как должен действовать мужчина. Он должен взять на себя ответственность и спокойно, без эмоций, действовать в новых обстоятельствах. Если же это люди, на чьи планы ты не можешь повлиять прямо, то, по крайней мере, надо максимально быстро и честно оповестить их о том, что случилось. Если событие касается только тебя, но ты при этом вынужден будешь отменить какие-то встречи или договоренности, то это надо сделать просто из уважения к другим. Если ситуация касается или может коснуться других, то надо донести честную информацию как можно быстрее. Короче говоря, как это ни банально, но надо сохранять спокойствие. Мужчине вообще не к лицу дергаться и эмоционализировать, особенно в сложных обстоятельствах. Женщину еще можно понять, да и то, только в тех случаях, когда от нее не зависит жизнь и здоровье, например, детей. Но мужчина должен вести себя выдержанно и адекватно ситуации.

Как Вы, например, сейчас, когда многие поддались панике из-за пандемии коронавируса, ведете себя со своими подчиненными?

Н.В.: Спокойно себя веду. И стараюсь успокоить, морально поддержать всех, кто со мной работает. Тут главное четко дать понять, что будет происходить при том или ином развитии событий. Например, я сразу сказал, что не буду применять никаких санкций и оценку всем действиям буду давать сообразно ситуации. Будем работать в рамках новых обстоятельств.

Можно ли подготовить себя к неожиданным, сложным ситуациям? Надо ли, например, в процессе воспитания, моделировать для детей искусственные трудности, чтобы научить их с ними справляться?

Н.В.: Только в какой-то степени. Мы все много теоретизируем, но на практике получаем опыт, как правило, только пройдя через что-то самостоятельно. Так уж устроен человек. Учит собственный опыт, не чужой. Вот если в жизни у человека неприятная для него ситуация повторяется, тогда уже можно сделать определенные выводы. Скорее всего, такой человек не умеет извлекать уроки, не видит очевидного и не хочет меняться, просто неумный.

Видите ли Вы какие-то плюсы в личных или глобальных кризисах?

Н.В.: Плюсы, разумеется, есть. Любая стрессовая ситуация – это прекрасная возможность понять, кто есть кто и что за люди рядом с тобой. Если же говорить о глобальном кризисе, о том же коронавирусе, то я думаю, что эта ситуация, конечно, раздута, но последствия будут. Какими они будут? Это пока вопрос. Сможет ли государство, как институт власти, справиться с этим? Позаботится ли оно максимально о том, чтобы нивелировать все последствия? Способны ли мы все, как нация, к самодисциплине, порядку? Не разучились ли мы брать на себя ответственность? То, что сейчас происходит, это глобальная проверка, которая на многое откроет глаза.

Говоря в целом о нации, как думаете, можно ли нам чему-то поучиться у нашего старшего поколения?

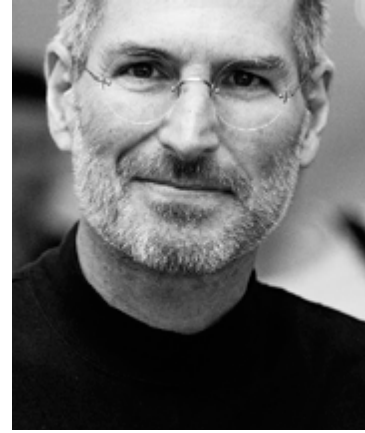
Н.В.: Прежде всего, нам надо бы поучиться правильно оценивать степень трудностей, с которыми мы сталкиваемся. То, что кажется иногда гло-



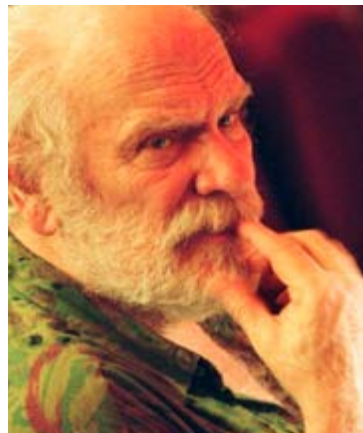
бальными катастрофами, на самом деле таковым не являются. Старшее поколение знало, что на фоне вопроса жизни и смерти все вопросы комфорта, быта, временной нехватки чего-то и прочее – мелочи, с которыми рано или поздно справляешься. Многое в голове выстраивается по-другому, когда думаешь о том, что пришлось пережить им.

**Габриэль Шанель**

Сила появляется от поражения, а не от побед.

**Стив Джобс**

Большинство битв вы проигрываете в собственной голове.

**Петр Фоменко**

Прожитая жизнь — это багаж, его надо хранить. Все утраты, ошибки, неудачи, иногда поражения бывают дороже успехов.

**Отто фон Бисмарк**

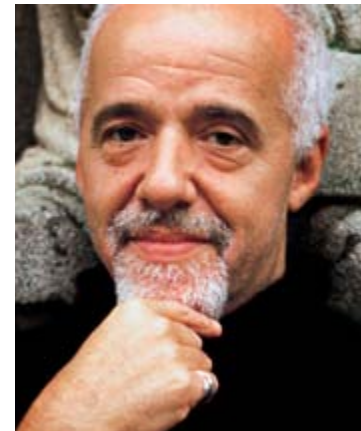
Успех в войне решают два фактора: ружье нового образца и школьный учитель.

**Авраам Линкольн**

Победа показывает, что человек может, а поражение — чего он стоит.

**Марсель Пруст**

В жизни встречается очень немного легких успехов и окончательных неудач.

**Паоло Коэльо**

Воин принимает поражение как поражение и не тешится представить его победой.

**Джон Кеннеди Младший**

У победы тысяча отцов, а поражение всегда сирота.

АФОРИЗМЫ

Надежда Копытина

РАЗУМНАЯ ЖИЗНЬ НЕ УСПОКОИТСЯ, ПОКА УРОК НЕ БУДЕТ ВЗЯТ

ОСНОВАТЕЛЬ ГК «ЛЕДОВО», ПЕРВАЯ РУССКАЯ ЖЕНЩИНА-МИЛЛИОНЕР, «ЛУЧШАЯ ЖЕНЩИНА-ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ 2003» ПО ВЕРСИИ E&Y, КОУЧ, НАСТАВНИК



Падают все. Поднимаются по-разному, если вообще поднимаются. Если ли у Вас проверенные на своем опыте ответы тем, кто оказался в ситуации «падения»?

Н.К.: 1. Не искать справедливости, потому как в мире все справедливо и в балансе.
2. Не мстить. Наблюдать можно, но война – дорого для всех.
3. Считать отказы. Поражения полюбить также как победы. За примерами обращаться к фильму «Хороший год» 2006 года об истории успеха Майкла Джордана.

Что важнее в кризисных ситуациях: сила или гибкость?

Н.К.: Конечно, гибкость. Гибкое дерево выдержит любой порыв ветра. Да и вода заполняет любое пространство, к тому ж камень точит. Важно уметь с холодной головой принимать решения, найти тех, кто прошел, выстоял, решил подобную задачу, потому как он, как никто другой, понимает, что с тобой происходит в тот или иной момент. Важно добавить физической нагрузки и концентрации на другом, не циклиться на прошлых ошибках. Я прошла 1991, 1998, 2008 годы. В последний раз я отчаялась, перестала верить, что успешный предприниматель, что умею преумножать и готова выстоять, да – выстоять однозначно могу, вопрос: как? Минимум удерживаю, а хочется вернуться в сверхдоходы, сверхрезультаты, а не заводится машинка – и как быть? Искала то, от чего тумблер включится, и вот оно – в 2017 нашла сообщество предпринимателей Like. Эта тема была мне знакома давно – еще в 2010 году выступала в «БизнесМолодости», но, видимо, всему свое время! В кризис важно найти свою среду обитания, где максимально совпадаешь по ценностям.

Что понимаешь про себя на пике успеха и когда слетаешь с него, когда снова поднимаешься и обретаешь что-то новое на пути?

Н.К.: На пике не была, пока вершина остается для меня недостижима, но по опыту того, где была и откуда летела, могу сказать про ту себя следующее: вероятно, гордыня мешает попросить о помощи, к тому же низкий уровень доверия к тем, кто рядом, потому как именно с ними и начинают происходить изменения. Собственник чаще все равно один. Конечно, команда есть, но это пока ты сильна. Когда ситуация меняется, никого не остается рядом, кроме семьи. Начинаешь



обретать новые знакомства, шупать реальность, получать новый опыт. Я попробовала себя в качестве советника в банке и страховой компании, продюсера на телеканале. Была готова переехать в США с целью реализовать, как проектный менеджер, миллиардный контракт по внедрению запахов, сотрудничала с коммерческой компанией с целью запуска спутников в космос, торговала, как трейдер, на биржах и сделала-таки оборот в 100 миллионов долларов за год, управляла проектом в рыбной компании полного цикла (от добычи до переработки и создания продукта), была руководителем отдела продаж в Like, где мы выполнили поставленную задачу, прыгнула с парашютом, выступила на аудиторию в 3000 человек (личный рекорд) с целью сообщить, что испытания даны по силам и главное – не предать себя и свое видение о жизни. За это время дети выросли. Тихону уже 18 лет, Милане – 17. Благодаря старшей дочери Каролине (ей 28) осенью 2018 года я стала бабушкой Данилы.

Пока я не реализовала свою «хотелку», иду к своему представлению о моей жизни, рада, что через различные сообщества предпринимателей могу транслировать свой опыт, отвечать на вопросы. Да, «Ледово» как ТМ сохранена, фильм «Ванечка», который я спродюсировала, продолжают показывать на ТВ и в интернете, в 2015 году его возили в Японию с целью продать права. Что я делаю: осознаю свои сильные стороны, постоянно обучаюсь, иду, предлагаю свой опыт, чтоб улучшить другие проекты. Пока набираю внутреннюю силу для чего-то своего. Сейчас больше верю в силу своего наставничества через онлайн.

НАЧАЛО

ВСЕГДА ЕЩЕ ДО НАЧАЛА СХВАТКИ ОДИН ИЗ ДВОИХ РЕШАЕТ ПОБЕДИТЬ, А ДРУГОЙ СОГЛАШАЕТСЯ БЫТЬ ПОБЕЖДЕННЫМ.

ВСЕ ДЕЛО В РАСПРЕДЕЛЕНИИ РОЛЕЙ. ПОСЛЕ ТОГО КАК КАЖДЫЙ ВЫБРАЛ СЕБЕ РОЛЬ, ПОБЕДИТЕЛЬ МОЖЕТ, НЕ ЦЕЛЯСЬ, СТРЕЛЯТЬ, ОН ВСЕ РАВНО ПОПАДЕТ В ЦЕЛЬ, ПОБЕЖДЕННЫЙ ЖЕ МОЖЕТ ВЫДАТЬ СВОЙ ЛУЧШИЙ УДАР, ОН ДАЖЕ НЕ СУМЕЕТ РАНИТЬ ПРОТИВНИКА. СОВЕТ ОДИН — НАДО ВЫБИРАТЬ ПОБЕДУ. ВСЕ ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ. НАДО ВЫБИРАТЬ ПОБЕДУ, И НИЧЕГО НЕ УСТОИТ ПЕРЕД ТОБОЙ.

Какие внутренние страхи и комплексы могут мешать на пути к своим победам?

Н.К.: Страхи такие: вдруг снова не получится, что скажут другие, комплексы отличника и самозванца, желание отомстить, найти правду. Смотришь на «успешный успех» других и понимаешь, что столько времени прошло во внутренних терзаниях и переосмыслениях, а можно просто пойти и сделать нечто новое «из другой оперы». Знаю, что самый жесткий полицейский живет внутри меня, как и тот, кто оправдывает каждое бездействие или недостижение результата. Так и лавирую между этими двумя — злым и добрым.

Чем расплачиваются победители по жизни?

Н.К.: Когда шла к результатам в развитии «Ледово», о расплатах «не парилась». Сейчас, когда есть время обдумать, признаю: да, мало была с детьми в играх, и их развитию, мало уделяла времени отношениям с любимым мужчиной. Дети говорят, что мало выдаю эмоций, да и как женщина привыкла к тому, что могу сама почти все. Чем расплачиваешься? Прокачкой новых навыков и стремлением сделать жизнь ярче.

За что можно полюбить провалы и кризисы?

Н.К.: За то, что они провоцируют пересмотр ценностей, отношений, учат понимать законы жизни и природы — когда животное ослабло, его завалят согласно четкой иерархической схеме, потому тренируй дух и тело, будь всегда в тонусе. Пережив свои провалы, становишься богаче на опыт, учишься во всем видеть или искать пользу, учишься видеть шире, масштабнее. Разумная жизнь не успокоится, пока урок не будет взят. Нерешенная задача может переходить из поколения в поколение. Важно перестать мерить результаты длинной своей жизни и увидеть 7 поколений назад и вперед. В мире все циклично. Вечна только любовь.

Существуют ли гендерные различия в способах преодоления?

Н.К.: Дело не в них — в воспитании. Жизнь в нас едина и неделима и важно однажды осознать, что сигналы в бизнесе даются в основном для того, чтобы мы услышали свою потребность внутреннего личностного роста, изменений. Когда мы глухи к этим сигналам, «прилетает» в семью, в здоровье близких или в свое. Если и здесь не пришла пора личностного роста, проблема переходит из поколения в поколение, пока задача не решится. Здесь уж каждому из нас выбирать: пришло ли время для пересмотра фундамента.

ПОБЕДЫ, КОТОРЫЕ КАЖДЫЙ ИЗ НАС ДОЛЖЕН ОДЕРЖАТЬ В ЖИЗНИ

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПОБЕДЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ — ЭТО ПОБЕДЫ НАД СОБОЙ. ПОЧЕМУ? ТОЛЬКО МЫ САМИ И НИКТО ДРУГОЙ НЕ СМОЖЕТ НАВЕСТИ ПОРЯДОК В НАШЕЙ ЖИЗНИ, В НАШЕМ ЗДОРОВЬЕ, В НАШЕЙ КАРЬЕРЕ, В НАШИХ ОТНОШЕНИЯХ, В НАШИХ ДЕНЬГАХ, В НАШЕМ ДОМЕ, В НАШИХ ЭМОЦИЯХ, МЫСЛЯХ И Т.Д. ХОЧЕШЬ ИЗМЕНИТЬ МИР — ИЗМЕНИ СЕБЯ! СЕГОДНЯ МЫ РАССКАЖЕМ ПРО ПОБЕДЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ОДЕРЖАТЬ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК, ЖЕЛАЮЩИЙ ДОБИТЬСЯ НЕМНОГО БОЛЬШЕГО.

Победить в себе жертву

Слабые люди винят в своих бедах всех вокруг — правительство, президента, экономику, страну, супруга, родителей, начальника и т.д. Обвинять кого-то, т.е. строить из себя жертву — легко! Свалил всю вину на кого-то и тем самым оправдал свое бездействие. Сильные люди берут 100%-ую ответственность за свою жизнь и пытаются что-то изменить. Изменить целый мир вокруг — очень сложно, а изменить себя — под силу каждому!

Победить свое тело

«У меня нет времени/денег/сил/желания/энергии заниматься своим здоровьем и спортом». Легче найти оправдание и ничего не делать. Немного сложнее, но под силу каждому, поднять свою задницу с кровати и сделать зарядку, 10 приседаний, пройти 3 этажа вверх или вниз без лифта, пройти одну остановку пешком, заменить вредные напитки на воду, отказаться от «мусорной» еды и т.д.. Победа над своим телом и здоровьем — не значит сделать что-то большое и стать олимпийским чемпионом. Данная победа требует десятков микрорешений, но каждый день!

Победить финансовую слепоту

Заработал — проел, заработал — проел — модель финансовой слепоты, которой живет абсолютное большинство людей. Далее: ипотека, автокредит и в конце — нищенская пенсия. Тратить все заработанные деньги (и даже более того) также легко. Гораздо сложнее научиться откладывать удовольствие на потом (важнейший навык в финансах), вести бюджет, формировать сбережения, избегать кредитов или выплачивать их ускоренно, учиться финансовой грамоте — только так можно победить финансовую слепоту и безысходность.

Победить плохие отношения

Когда в доме ломается кран, перегорает лампочка или течет крыша, мы не меняем дом, мы исправляем поломку. Когда что-то ломается в отношениях — люди часто «выбрасывают их на помойку». Так легче — обвинить во всех бедах вторую половину и послать все к черту. Одержат победу над своими обидами, раздражением, гневом, неудовлетворенностью и другими чувствами — требует большой силы духа и ежедневной работы обоих супругов над отношениями. Если один супруг

«тормозит», второй берет на себя лидерство и показывает пример.

Победить плохое настроение

От нашего настроения зависит все! Наша карьера, отношения в семье, успехи по жизни, отношения с детьми и т.д. Находиться в плохом настроении (если это не реальная депрессия, требующая медицинского вмешательства) в течение длительного времени также легче всего. Научиться выходить из негативных эмоциональных состояний — требует практики, знания определенных техник и серьезных усилий. Победа над плохим настроением — это огромная победа.

Победить несчастье

Быть несчастным просто. Обвинил всех вокруг, ушел в депрессию, повесил руки, плюхнул зад на диван — и ничего не нужно делать. Типа: «отвалите все, мне плохо, ничего не хочу и не буду делать». Счастье не падает на голову и не длится долго (если ничего с ним не делать). Быть счастливым — это выбор человека. Над ним нужно работать каждый день, всю жизнь. Хочешь быть счастливым — будь им!

Победить время

В сутках 24 часа. Однако один человек успевает за день переделать гору работы, позаниматься спортом, почитать книгу, провести время с семьей и супругом и вообще успевает невероятно много. Другой же человек не успевает сделать абсолютно ничего. И так проходят годы. Поддержание высокой мотивации и тонуса, наличие целей, спорт, и простейшие приемы управления временем творят чудеса и делают время «резиновым» — в него начинает помещаться все!

Победить карьеру

Работа — это очень большая часть нашей жизни. Можно работать с 9 до 6, ненавидеть свою работу, ждать с нетерпением ее окончания и думать с ужасом о ее начале. Такое настроение разрушит (со временем) не только вашу карьеру, но и вашу личность. Одерживать победы в карьере — значит, всегда делать больше, чем тебя просят, думать наперед, искать решения, постоянно обучаться и



развиваться — и делать это все нужно не за день-ги, не для «дяди», а для себя.

Победить сравнение

Целая жизнь может пройти в погоне за тем, чтобы «было как у людей» или «не хуже, чем у других». Этой тупой, бесполезной, изматывающей морально и материально гонке не будет конца. Пока в один момент человек не придет к победоносному (для себя и своей семьи) решению — наплевать на то, что и как у других, и ни с кем себя больше не сравнивать.

Победить свинство

Можно бесконечно удивляться тому, как чисто за границей и какое свинство у нас в стране, на улицах, в подъезде. А можно обратить внимание на то, что окружает тебя самого и сделать физический мир вокруг себя любимого немного чище — от наведения порядка у себя в квартире, комнате, на балконе, в гараже, на лестничной клетке, во дворе, до бережного отношения к вещам и окружающей среде и т.д. Сидеть в «луже» и негодовать от этого — вот настоящее свинство. Перестать ждать, что кто-то придет и наведет порядок (на улице, в городе, в подъезде и т.д.) и начать наводить порядок самому — важная победа!

Победить будущее

Никто не знает будущего. Но это далеко не значит, что нужно «расслабить булки» и ничего не делать. Разумный человек, наступив один раз на грабли и получив ручкой по лбу, больше не будет на них наступать. Однако, наблюдая за десятками, тысячами, миллионами примеров вокруг, мы продолжаем «наступать на грабли» и думать, что о нашем будущем кто-то позаботится! Этого не произойдет. Посмотрите вокруг! «Делать» свое будущее должны и можем только мы — и не в будущем, а сейчас! Как? Еще раз внимательно прочитайте написанное выше и ниже!

Победить плохое воспитание детей

Еще один способ сделать этот мир лучше — это воспитать счастливых детей, которые будут делать мир вокруг себя лучше. Можно орать на детей, можно сидеть в соцсетях и не обращать внимание на то, что с ними происходит, можно надеяться на школы, преподавателей, воспитателей и тренеров, можно занимать детей мультиками и смартфонами — так намного легче. А можно победить всю эту хрень и качественно заниматься своими детьми (здесь я не имею в виду водить их по кружкам или в дорогие школы!!!) и отношениями с ними.

Победить обиды

Можно держать обиды на друзей, родных и близких людей, на коллег, родителей и детей — на кого угодно. Только обиды, как грузы, тянут нас на дно

и не дают нам расти. Они тормозят нашу жизнь, наше развитие, они отравляют наше настоящее и будущее. Научиться прощать других людей — великая победа над собой. Прощать — не значит забывать и позволять себя обижать еще и еще. Прощать — значит отпускать прошлое, не цепляться за него, не ссылаться на него и стараться не повторять ошибок в будущем. Прощение нужно не тому, кого прощают, прощение нужно самому человеку, если он хочет идти вперед.

Победить самооценку

Люди относятся к нам так, как мы сами к себе относимся! Это известная истина. Но как же поднять свою самооценку. Все очень просто. Не нужно ждать, что с вами случится чудо и все станет хорошо. Нужно работать над собой (спорт, карьера, образование, отношения, настроение и пр.) каждый день, и самооценка сама будет идти вверх, хотите вы того или нет!

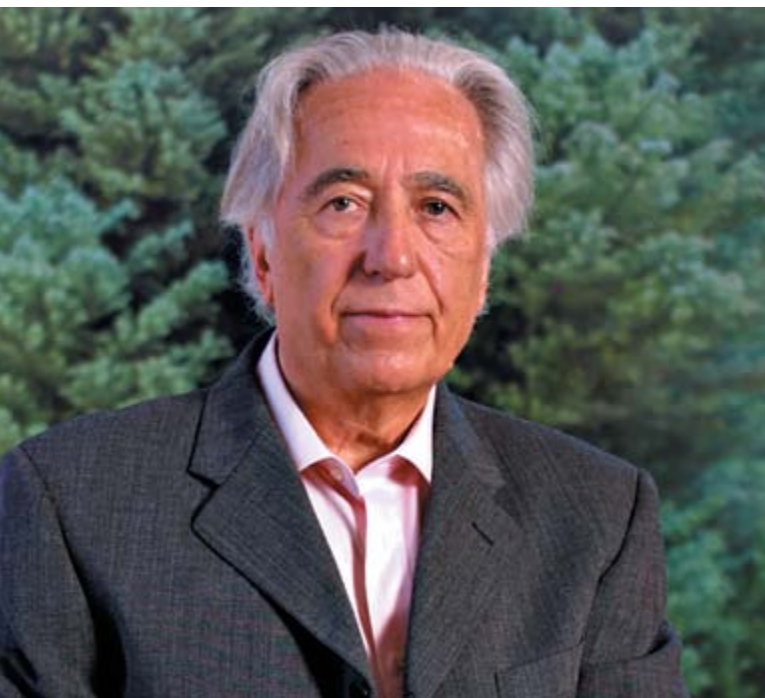
Победить неудачи

Успешные люди не боятся неудач и рассматривают их как самый ценный источник получения знаний и опыта. Неудачники используют неудачи как оправдание ничегонеделания. «Да, я пробовал — не работает! Чего время и силы тратить?!» Смотреть на неудачи (в работе, в личной жизни, в бизнесе и т.д.) как на на еще один шаг, приближающий нас к успеху, — это большая победа! Мы убеждены, что человек рожден, чтобы быть счастливым. Не богатым и успешным, а счастливым! Но, как я убедился на примере своей жизни, счастье — это очень текучая материя — оно многогранно и чтобы его поддерживать, нужно трудиться над ним каждый день и постоянно добиваться побед по разным фронтам и удерживать их. Однако победы не даются легко и у любой победы есть цена! В большинстве случаев путь к победе лежит через множество неудач и разочарований, через годы или десятилетия попыток, через большую и ежедневную работу над собой. Но оно того стоит!

Выберите одну из побед, описанных выше, и подумайте, какие микрошаги вы можете делать каждый день в направлении этой победы. Не ставьте себе большие цели. Начните с маленьких шагов, превратите их в привычку и, добившись одной победы, беритесь за следующую.

Дарио Салас Соммэр

УСПЕХ

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

необходимый фактор для достижения человеком успеха — содействие его подсознания. Без этого достичь желаемого намного труднее. Влияние подсознания сказывается во всем, начиная со способности убеждать других и заканчивая тем, что обычно называют «удачей», которая в большинстве случаев есть проявление действия подсознательного, полностью игнорируемого разумом. Прежде всего нужно заинтересовать подсознание нашими планами и убедить в необходимости их реализации. Если нам удастся пробудить интерес подсознания, то мы непременно добьемся желаемого без особых трудностей. Однако подсознание не удастся использовать, если не принять во внимание, что на него в значительной степени влияют наши скрытые страхи, желания, разочарования и что часто они оказываются более сильными, чем сознательная воля.

Очевидно, что мы не сможем победить это внутреннее сопротивление при помощи обычных и легкодоступных средств, поэтому необходимо каким-то образом усилить влияние нашей воли на подсознание, одновременно ослабив его сопротивление. Этого можно достичь благодаря повышению уровня сознания.

Рассмотрим действие механизма подсознательных желаний. Человек твердо решил добиться экономического успеха и, движимый этим желанием, открывает собственное дело. Он тщательно все планирует, работает по двенадцать часов в сутки, организован и аккуратен с финансами, но почему-то терпит неудачу из-за каких-то непонятных проблем. Эта ситуация может повторяться в разных вариантах, пока в конце концов он не откажется от своего намерения совершить что-либо значительное и устраивается на малооплачиваемую работу.

Одна из основных потребностей человека — чувствовать себя значимым, быть уверенным, что его ценят, пользоваться уважением окружающих и уважать самого себя. Жизненный успех — желанная награда, к которой все стремятся, но которой не все достигают. Нет сомнения, что самоконтроль — одна из важнейших составляющих успеха. Человек, способный себя контролировать, имеет преимущества перед теми, кто этой способности лишен. Однако самоконтроль должен охватывать в определенной мере и подсознание, поскольку неосознаваемое желание поражения, встречающееся гораздо чаще, чем можно предположить, препятствует нашему успеху.

Попробуем максимально просто объяснить, с помощью каких средств достигается успех. Мы не будем анализировать такие факторы, как планирование и управление, а сконцентрируемся на происходящем в разуме человека. Абсолютно



Почему этот человек не может добиться успеха? Может быть, он недостаточно умен или хитер? Скорее всего, его подсознание не только не помогает ему, но и настроено против. Именно оно заставляет человека ошибаться при принятии важных решений, другими словами, он сам хочет совершать ошибки и совершает их, поскольку в глубине души стремится к неудаче. Но что может заставлять человека неосознанно стремиться к неудаче? На то может быть много причин, но мы остановимся на самых распространенных.

Комплекс вины

Сильный комплекс вины может привести человека к постепенному саморазрушению через серию неудач. Человек, глубоко убежденный в том, что он совершил неблагоприятные действия, подсознательно стремится искупить вину посредством страдания и наказывает себя, отказываясь от успеха, к которому так стремится на сознательном уровне.

Страх ответственности

Человек, боящийся ответственности, обычно старается не выделяться из толпы. Если в опреде-

ленный момент, испытывая сильные материальные затруднения, он приступит к осуществлению важного проекта, то на пути к успеху встретится со множеством препятствий, являющихся лишь отражением его ментальных барьеров.

Робость

Этот случай похож на предыдущий, но имеет еще более серьезные последствия. Робкий человек не в состоянии построить нормальные отношения с людьми, что лишает его многих возможностей.

Эдипов комплекс или комплекс Электры

Эдипов комплекс в мужчине или комплекс Электры в женщине проявляется как зависимость от образа родителя, что блокирует способность к осуществлению задуманного. Мы знаем, что в подсознании сосуществуют прошлое, настоящее и будущее. Мужчина, который в раннем детстве был влюблен в свою мать, сохранит это чувство на уровне подсознания на всю оставшуюся жизнь. Вот почему он будет невольно стремиться к усилению объединения с материнским образом и разрушению того, что угрожает этому союзу.

НАЧАЛО

НЕВОЗМОЖНО ПОНЯТЬ
ВКУС ПОБЕДЫ,
НЕ ИСПЫТАВ НИ
ОДНОГО ПОРАЖЕНИЯ.
МОЖНО ВЫИГРАТЬ
СОРЕВНОВАНИЯ,
СТАТЬ КАНДИДАТОМ
НАУК, ОВЛАДЕТЬ
НЕСКОЛЬКИМИ
ЯЗЫКАМИ...
КАЖДАЯ ИЗ ПОБЕД,
ДОСТИГНУТЫХ ЧЕРЕЗ
ПОРАЖЕНИЯ, ИМЕЕТ
ОСОБУЮ ЦЕНУ.
ПОРАЖЕНИЕ ВСЕГДА
ИДЕТ РЯДОМ С ПОБЕДОЙ.

Успех и все ему сопутствующее есть неоспоримое материальное проявление независимости от родителей. Мужчина с Эдиповым комплексом способен отказаться от жизненного успеха, лишь бы не расстаться с возлюбленным материнским образом. В этом кратком объяснении Эдипова комплекса мы коснулись лишь отношения мужчины к успеху. Действие всего комплекса значительно сложнее и разнообразнее.

Дезориентация

Очевидно, что человек, не знающий точно, чего хочет, не может добиться успеха в жизни, поскольку запутался в паутине множества неопределенных желаний.

Все это подводит нас к важному выводу: поражение — это, главным образом, ментальная позиция, оно находится внутри человека, а не вне него.

Бывает жалко наблюдать за профессионально подготовленными и умными людьми, которым не удалось добиться успеха лишь из-за того, что их ум заблокирован каким-либо из рассмотренных негативных факторов. Преодолеть эти барьеры означает разрушить плотину, удерживающую и парализующую течение мысли. Это не является задачей Гипсосознания, здесь скорее необходима помощь психолога или психиатра. Само по себе повышение уровня сознания не уничтожает вызванный комплексом невроз, но постепенно наделяет область подсознания сознанием иррациональным. В результате поведение человека становится разумнее и практичнее. Тем не менее этот процесс сильно зависит от качества, продолжительности и постоянства упражнений по повышению уровня сознания, а также от ментальной позиции человека.

Можно утверждать, что повышение уровня сознания значительно облегчает достижение жизненного успеха, поскольку мобилизует все ресурсы разума, улучшает его производительность и обеспечивает содействие подсознания в том, что человек хочет достичь.

Большое значение имеют такие личные качества, как настойчивость, дух самопожертвования и вера в себя, а также постоянный осознанный энтузиазм, который помогает удерживать желание достичь цели. Очень важно, чтобы человек тщательно проанализировал себя и определил, чего именно он хочет, действительно ли он этого хочет и насколько целесообразно и заслуженно его желание.

Анна Марченко-Коваленко

ЖИЗНЕННАЯ ПОБЕДА



МЫ РОЖДАЕМСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ В ЭТОМ МИРЕ ЧТО-НИБУДЬ СДЕЛАТЬ, НИКТО НЕ РОЖДАЕТСЯ ПРОСТО ТАК, А ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ В ЭТОМ МИРЕ ЧТО-НИБУДЬ СДЕЛАТЬ. У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ СВОЯ МИССИЯ, КОТОРУЮ ОН ДОЛЖЕН ВЫПОЛНИТЬ.

Мы сами выбираем свой путь по жизни. Возможно, кто-то думает, что неправильно проживает свою жизнь, стал не

на ту дорогу. Это не так. На самом деле все, что происходит, должно произойти, и те ошибки, которые мы совершаем, они должны быть совершены, чтобы в будущем их не повторять. Чтобы после всех наших ошибок мы по-другому относились к своей жизни и жизни окружающих. Это опыт, который, как бы там ни было, приходит именно таким образом. Большинство людей говорят, что нужно учиться на чужих ошибках, на самом деле это не всегда правильно.

Пока сам человек не переживет, не испытает все трудности жизни, он этого не поймет. Ведь смотря на других со стороны, мы не прочувствуем и не оценим все то, что должны пережить лично, для того чтобы впредь этого не повторить. Чаще происходит так: неоднократно разочаровавшись в своей жизни, человек сдается и не хочет идти дальше, строить карьеру, семью и т.д. Именно в этот момент нужна помощь и не всегда близких людей, часто может помочь именно абсолютно посторонний человек, «чужой», психолог, друг или даже проходящий мимо прохожий. И, казалось бы, вот оно все, конец, и вдруг неожиданно открывается второе дыхание. То ли этот «чужой» человек, то ли время пришло, и вы понимаете, что жизнь не закончилась, а наоборот, она только начинается. Но теперь, учитывая предыдущий опыт, нужно постараться не совершить старых ошибок. И тогда вы увидите, что все меняется и все происходит именно так, как этого хочется. И в этот

момент обретается все: работа, друзья и, самое главное, семья, о которой большинство людей так долго мечтают.

Пришло то время, которое нельзя упускать, ведь оно выстраданное и по-настоящему заслуженное. Вот это и есть наша личная победа. Добивайтесь ее, никогда нельзя опускать руки. Ведь как говорят: «За черной полосой приходит белая», а как долго она останется в нашей жизни — это зависит только от нас. Тогда всегда будет рядом любовь и забота; и именно это тепло поможет сохранить спокойствие и баланс белой полосы на долгое-долгое время. Вся наша жизнь — борьба, достижение, поражение и, рано или поздно, та самая жизненная победа. Не теряйте веру в свои силы, ведь человек может многое, главное — поверить в себя, и тебе поверит весь мир!

Совершайте ошибки, глупости, ведь без них вы не почувствуете вкус жизни и никогда не определитесь со своей жизненной целью и не полюбите свою жизнь по-настоящему. Мы вправе сами строить свою судьбу. И мы действительно способны это сделать, так как вся наша жизнь только в наших руках. Человек должен жить своей жизнью, и ни в коем случае не чужой. Не завидуйте людям, которые, по вашему мнению, живут лучше, ярче, богаче вас. Вы не знаете, что на самом деле происходит, и как они всего добивались. Может быть, это всего лишь яркая и богатая оболочка, под которой скрываются обычные серые будни.

Живите своим умом, своими средствами и целями, ведь на самом деле жизнь каждого из нас прекрасна, просто ее нужно принять такой, какая она есть, полюбить и с каждой минутой украшать и совершенствовать ее.

Любите себя и свою жизнь!

САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПОДВИГИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

ВО ВРЕМЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ СОВЕТСКИЙ НАРОД ПРОЯВИЛ БЕСКОНЕЧНЫЙ ГЕРОИЗМ И СТАЛ В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ПРИМЕРОМ САМОПОЖЕРТВОВАНИЯ ВО ИМЯ ПОБЕДЫ. КРАСНОАРМЕЙЦЫ И ПАРТИЗАНЫ НЕ ЖАЛЕЛИ СЕБЯ В БОЮ С ВРАГОМ. ОДНАКО БЫЛИ СЛУЧАИ, КОГДА ПОБЕДУ ДОБЫВАЛИ НЕ СИЛОЙ И ХРАБРОСТЬЮ, А ХИТРОСТЬЮ И СМЕКАЛКОЙ.



Лебедка против неприступного ДОТа

Во время битвы за Новороссийск на плацдарме «Малая земля» служил и сражался морской пехотинец Степан Шука — потомок керченских рыбаков, поколениями промышлявших в Черном море. Благодаря его смекалке солдатам удалось без потерь взять вражеский ДОТ (долговременная огневая точка), который до этого казался неприступным. Он представлял собой каменный дом с толстыми стенами, пути к которому были перегорожены колючей проволокой. На «колючке» были навешаны пустые жестяные банки, гремевшие от каждого прикосновения. Все попытки взять ДОТ боем заканчивались не-

удачей — штурмовые группы несли потери от пулеметного, минометного и артиллерийского огня и были вынуждены отступать. Степан же смог раздобыть лебедку с тросом, и ночью, незаметно подобравшись к проволочным заграждениям, прицепил к ним этот трос. А когда он вернулся обратно, то привел механизм в действие. Когда немцы увидели уползающее заграждение, то сначала открыли шквальный огонь, а потом и вовсе выбежали из дома. Тут они и были взяты в плен. Позже они рассказывали, что, увидев уползающую преграду, испугались, что имеют дело с нечистой силой, и запаниковали. Укрепление было взято без потерь.

Черепахи-диверсанты

Еще один случай произошел на той же «Малой земле». В той местности водилось множество черепах. Как-то одному из бойцов пришла в голову мысль привязать к одной из них консервную банку и выпустить земноводное в сторону немецких укреплений. Услышав бреление, немцы подумали, что красноармейцы режут проволочные заграждения, на которых в качестве звуковой сигнализации были навешаны пустые консервные банки, и около двух часов расходовали боеприпасы, расстреливая участок, где не было ни одного солдата.



На следующую ночь наши бойцы пустили в сторону позиций врага десятки таких земноводных «диверсантов». Грохот банок при отсутствии видимого противника не давал немцам покоя, и они долгое время тратили огромное количество боеприпасов всех калибров, отбиваясь от несуществующих врагов.

Подрыв мины за несколько сотен километров

Имя Ильи Григорьевича Старинова вписано отдельной строкой в историю русской армии. Пройдя Гражданскую, испанскую, советско-финскую и Великую Отечественную войны, он увековечил себя как уникальный партизан и диверсант. Именно он создал простые, но чрезвычайно эффективные мины для подрыва немецких поездов. Под его руководством были подготовлены сотни подрывников, которые превратили тыл немецкой армии в ловушку. Но самой его выдающейся диверсией стало уничтоже-

ние генерала-лейтенанта Георга Брауна, который командовал 68-й пехотной дивизией вермахта. Когда наши войска, отступая, покидали Харьков, военные и непосредственно первый секретарь Киевского обкома ВКП(б) Никита Хрущев настояли на том, чтобы в городе на улице Дзержинского был заминирован дом, в котором жил Никита Сергеевич. Он знал, что немецкие офицеры из числа командования, когда встают на постой в оккупированных городах, квартируются с максимальным комфортом, а его дом подходил для этих целей как нельзя лучше. Илья Старинов с группой саперов заложил в котельной хрущевского особняка очень мощную бомбу, которая приводилась в действие радиосигналом. Бойцы прямо в помещении выкопали 2-метровый колодец и заложили туда мину с аппаратурой. Чтобы немцы не нашли ее, в другом углу котельной «спрятали», плохо замаскировав, еще одну мину-обманку. Через пару недель, когда немцы уже полностью оккупировали Харьков, взрывчатку активирова-

ли. Сигнал для взрыва был подан аж из Воронежа, расстояние до которого было 330 километров. От особняка осталась только воронка, погибло несколько немецких офицеров, в том числе упомянутый Георг Браун.

Русские обнаглели и стреляют сараями

Многие действия красноармейцев во время Великой Отечественной вызвали у немецких войск удивление, близкое к шоку. Канцлеру Отто фон Бисмарку приписывают фразу: «Никогда не воюйте с русскими. На каждую вашу военную хитрость они ответят непредсказуемой глупостью». Реактивные системы залпового огня, которые наши бойцы ласково прозвали «Катюшами», стреляли снарядами М-8 калибра 82 мм и М-13 калибра 132 мм. Позже стали использовать более мощные модификации этих боеприпасов — реактивные снаряды калибра 300 мм под индексом М-30. Направляющие устройства для таких снарядов не были предусмотрены на автомобилях, и для них сделали пусковые установки, на которых, по сути, регулировался только угол наклона. Снаряды укладывали на установки либо в один ряд, либо в два, и прямо в заводской транспортировочной упаковке, где лежало по 4 снаряда в ряд. Для запуска надо было всего-навсего подсоединить снаряды к динамо-машинке с крутящейся ручкой, которая инициировала возгорание метательного заряда. Порой из-за невнимательности, а порой просто по халатности, не прочтя инструкцию, наши артиллеристы забывали вынимать из упаковочных пачек деревянные упоры для снарядов, и те улетали на позиции врага прямо в упаковках. Габариты упаковок достигали двух метров, из-за чего среди немцев ходили слухи, что вконец обнаглели русские «стреляют сараями».

С топором на танк

Не менее невероятное событие произошло летом 1941 года на Северо-Западном фронте. Когда части 8-й танковой дивизии Третьего рейха окружали наши войска, один из немецких танков въехал на опушку леса, где его экипаж увидел дымящуюся полевую кухню. Дымилась она не потому, что была подбита, а потому что в печке горели дрова, а в котлах варились солдатская каша и суп. Рядом немцы никого не заметили. Тогда



их командир вылез из машины, чтобы пожить-ся провизией. Но в этот момент как из-под земли вырос красноармеец и помчался на него с топором в одной руке и винтовкой в другой. Танкист быстро запрыгнул обратно, закрыл люк и начал стрелять по нашему солдату из пулемета. Но было уже поздно — боец был слишком близко и смог уйти из-под обстрела. Забравшись на вражескую машину, он топором начал бить по пулемету, пока не согнул его ствол. После этого повар закрыл щели для наблюдения тряпкой и принялся молотить топором уже по самой башне. Он был один, но пошел на хитрость — начал кричать якобы находящимся рядом товарищам, чтобы те скорее несли противотанковые гранаты, чтобы подорвать танк, если немцы не сдадутся. Через считанные секунды люк танка открылся и оттуда высунулись поднятые вверх руки. Наставив на противника винтовку, красноармеец заставил членов экипажа связать друг друга, после чего побежал помешивать готовящуюся еду, которая могла подгореть. Вернувшиеся на опушку однополчане, которые успешно отбили к тому времени атаку врага, так и застали его: он мирно помешивал кашу, а рядом с ним сидели четверо пленных немцев и недалеко стоял их танк. Солдаты остались сыты, а повар получил медаль. Звали героя Иван Павлович Середа. Он прошел всю войну и еще не раз был награжден.

О победе

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.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ

ДЛЯ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА ВАЖНО УМЕТЬ ПОБОРОТЬ СТРАХ, ИНАЧЕ ОН НЕ СМОЖЕТ ДОСТИЧЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ ЛЮБОЙ, ДАЖЕ САМОЙ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ ЦЕЛИ. СТРАХ — ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ, ОБУСЛОВЛЕННАЯ ОКРУЖЕНИЕМ. МЫ РОЖДАЕМСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ЛИШЕННЫМИ СТРАХОВ, ОНИ ВОЗНИКАЮТ ПОЗЖЕ. И КОРЕНЬ ИХ ВСЕХ — УБЕЖДЕНИЕ В НЕСПОСОБНОСТИ СПРАВИТЬСЯ С ЖИЗНЬЮ.

Способ первый: just do it (просто сделайте это)

Создайте привычку действовать, несмотря ни на что. Страх — обыкновенная реакция, которая возникает в ответ на попытку предпринять несвойственные вам действия. Далеко не всем прививают с пеленок психологию успеха, поэтому необходимо научиться идти вопреки устоявшимся поведенческим стереотипам. Мотивируйте себя на неординарные поступки: «Да, мне страшно, но я сделаю это». До тех пор пока вы бездействуете, страх становится все сильнее, но как только сделаете первый шаг, окажется, что все преграды иллюзорны и на самом деле их не существует.

Способ второй: оцените худший вариант

Страх можно преодолеть логическим путем: проанализируйте наихудшие перспективы и попытайтесь скорректировать свои действия исходя из этого. Самое сильное оружие страха — неизвестность. Когда наиболее вероятные пути развития ситуации определены, паника отступает, а значит, пришло время для первого шага.

Способ третий: принятие решения

Страх питается внутренней неуверенностью: убивая в себе сомнения, человек заставляет умирать

страхи, поэтому любое однажды принятое решение должно быть непреложным. Непреложность решений и есть та константа, что удерживает человека на выбранном пути. Вадим Зеланд в своей книге «Трансерфинг реальности» говорит об этом следующим образом: «Когда в мыслях нет ни тени сомнений, а присутствует лишь одна спокойная решимость иметь, невозможное становится возможным: можно заключить сверхвыгодный контракт, выиграть безнадежное дело, очаровать тех, о ком не смел и мечтать. Откажитесь от желания достичь цели. Действуйте бесстрастно, как самурай, который живет так, словно уже успел умереть. Заранее смиритесь с поражением, но думайте таким образом, будто цель у вас уже в кармане». Помните, любое принятое решение — точка отсчета для будущих побед. Имеет ли в этом случае страх какое-нибудь значение?

Способ четвертый: анализ и визуализация

Если область страха четко определена, преодолеть ее можно в два этапа. Первый этап — анализ, состоящий из поиска причин и выявления истоков панических состояний. На этом этапе будет разумно честно ответить себе на следующие вопросы:

1. Чего я боюсь?
2. Почему я боюсь?
3. Стоит ли этого бояться?

4. Есть ли у страха рациональная основа?

5. Чего я боюсь больше: процесса достижения цели или того, что я ее не достигну?

Анализ — только первая часть процесса, поскольку понимание страха еще не подразумевает его отсутствие. Второй этап — визуализация — позволяет избавиться от страха на эмоциональном уровне. Регулярно моделируйте ситуации с вызывающими страх элементами. Например, представляйте, как вы стоите перед аудиторией и не можете связать двух слов, а вам задают колкие вопросы или смеются. Продумывайте свои действия до мелочей, мысленно выводя себя из зоны дискомфорта в зону комфорта. Визуализация помогает принять себя и осознать, что приемлемое решение проблемы существует. Главная цель визуализации — выработать внутренний защитный механизм и снизить порог чувствительности к источнику страха.

Способ пятый: переключение внимания

Когда страх на подходе или только появился, но еще не овладел вами, используйте техники, направленные на переключение внимания. В качестве переключателя внимания можно использовать любую вдохновляющую мысль или образ, действие или концентрацию на настоящем мо-

менте. Последний переключатель считается наиболее эффективным: вы просто начинаете замечать то, что происходит вокруг вас здесь и сейчас. Что вы видите, слышите, чувствуете? Концентрация внимания на окружающем мире, как правило, заставляет страх отступить.

Тренировка отваги

Бесстрашие (отвагу, смелость) можно натренировать так же, как мышцы в спортзале. Сначала вы берете маленький вес, работаете с ним, затем переходите к большему. Все то же самое происходит и со страхом. Как побороть, к примеру, страх публичных выступлений? Для начала потренируйтесь перед зеркалом. Затем произнесите речь перед своими родителями или детьми. Потом соберите друзей... Выступить перед десятью знакомыми людьми не так страшно, как перед тысячной аудиторией. Как только освоитесь на одном этапе, переходите к следующему. И так до тех пор, пока не будете чувствовать себя комфортно.

Преодоление страхов — это навык, который требует времени и терпения в освоении, но если вы прочитали эту статью, значит, начало положено.





Об ослике

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?»

Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осел мой — старый. Ему уже совсем недолго осталось. Я все равно собирался покупать нового молодого осла. А колодец все равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не чувствовать запаха разложения».

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг. И вдруг, ко всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и примаминал ногами. Очень скоро, ко всеобщему изумлению, ослик показался наверху и выпрыгнул из колодца! Каждая из возникающих проблем — это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ТРУДНОСТЯМИ И ПРОБЛЕМАМИ, КОТОРЫЕ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЮТСЯ НА НАШЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ И ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ. ПОЭТОМУ НАМ ВАЖНО ПОНИМАТЬ, КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ, ТАКИЕ КАК БОЛЕЗНИ, ПРОБЛЕМЫ С ФИНАНСАМИ, БЕЗРАБОТИЦА, ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ, СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА И МНОГО ДРУГИХ. ВЕДЬ МЫ ДОЛЖНЫ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ, А НЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, СТРЕССЫ И ДЕПРЕССИИ.

Будьте реалистом

Многие люди проживают жизнь «в розовых очках». Они просто не готовы к сложностям. Им кажется, что если на данном этапе жизни у них все складывается хорошо, то так будет всегда. Но когда проблемы настигают их, они оказываются безоружными и не понимают, как преодолевать жизненные проблемы. Поэтому нам важно быть реалистами. Когда мы руководствуемся принципом реальности, мы развиваем более глубокую способность эффективно справляться с проблемами. В результате жизнь становится более управляемой. И то, что раньше для нас было сложным, теперь дается легко. То, что когда-то пугало нас, теперь кажется не таким страшным. Мы понимаем, что стали сильнее, у нас появляется больше уверенности в себе и в собственных силах. А это основа, которая способствует решению многих проблем.

Не торопитесь

Медленный, но терпеливый и устойчивый человек, как правило, достигает больших результатов, в отличие от человека, который постоянно спешит. Торопясь, мы фактически препятствуем нашему собственному успеху. Мы опережаем себя. Мы делаем больше ошибок и оплачиваем их позже. Старая пословица гласит: «Чем медленнее вы идете, тем быстрее туда доберетесь». Поэтому

медленный, дисциплинированный и постепенный рост — это такой подход, который ведет к долгосрочным изменениям и к избеганию проблем.

Найдите поддержку

Самым большим препятствием на пути к достижению успеха, как правило, являемся мы сами или окружающие нас люди. Вспомните, как часто вы задумывались о том, чтобы сделать что-то важное, но в результате сами себе говорили: «Это действительно сложно. Я, наверное, никогда не смогу этого достичь». По моему опыту, это происходит из-за неуверенности в себе, а также из-за отсутствия поддержки со стороны близких людей, семьи и друзей. Практически невозможно преодолевать жизненные трудности в одиночку. Поэтому вам необходимо обзавестись друзьями, к которым вы бы могли обратиться в сложной ситуации. Возможно, кого-то жизнь в одиночестве вполне устраивает, но все же намного проще идти по жизненному пути с людьми, которые готовы тебе помочь и поддержать в сложный момент.

Установите цели

Решение многих проблем часто может показаться недостижимым при рассмотрении в целом. Но ключом к преодолению жизненных трудностей и к достижению успеха является разделение задачи на несколько мелких этапов, которые вместе



ведут к решению проблемы. Каждый маленький шаг можно рассматривать как краткосрочную цель. Объединение ряда краткосрочных целей приводит к достижению среднесрочной цели, а объединение среднесрочных целей приводит к реализации задуманного. Постановка целей относительно проста, если вы следуете нескольким простым правилам. Цель должна быть достижимой, измеримой и включать в себя пошаговый план по ее реализации. Очень важно убедиться, что у вас есть план по устранению любых рисков, когда они возникают. Чем детальнее план, тем выше ваши шансы на успех. Если вы не в состоянии планировать, вы рискуете постоянно терпеть неудачу. Поэтому не оставляйте ничего на волю случая.

Верьте в себя

Вера в собственные силы — вот как преодолевать жизненные трудности. Мозг играет центральную роль в достижении успеха, независимо от того с какой проблемой мы сталкиваемся. И чаще всего, именно наша потеря веры, приверженности и мотивации ведет к провалу. Это психологическое трио не дает нам возможности

преодолевать жизненные сложности. Но вера в то что вы можете достичь желаемого, обеспечивает основу для преодоления трудностей. С верой приходит обязательство инвестировать время, усилия и ресурсы, чтобы убедиться, что вы продолжаете работать над проблемой. А постепенный успех в достижении целей повышает вашу мотивацию, что, в свою очередь, повышает веру в ваши силы и способности.

Принимайте неудачи как часть жиненного пути

Мы все учимся на протяжении всей нашей жизни, и никто из нас не идеален. Это естественный процесс жизни — пытаться, добиваться успеха, терпеть неудачу и снова пытаться. Это единственный способ развить в себе постоянную уверенность в себе. Мы учимся на собственном опыте и на ошибках, чтобы добиваться успеха и справляться с неудачами. Мы также учимся быть смиренными и таким образом развиваем представление о себе, как о личности, которая всегда будет нуждаться в помощи и поддержке других. И, как мы говорили ранее, независимо от того, насколько зрелыми или успешными мы становимся,

НАЧАЛО

ЧЕЛОВЕК
СТРЕМИТСЯ ВЫЙТИ
ПОБЕДИТЕЛЕМ ИЗ
ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ.
ВКУС ПОБЕДЫ ДАРИТ
УВЕРЕННОСТЬ И
НАСЛАЖДЕНИЕ.
ПОБЕДЫ БЫВАЮТ
ГЛОБАЛЬНЫМИ
И МЕЛКИМИ,
ЕЖЕДНЕВНЫМИ.
ЛЮБАЯ ПОБЕДА
ДЕЛАЕТ НАС
ВЫНОСЛИВЕЙ И
ТВЕРЖЕ. ПОБЕДА
НАД СОБСТВЕННЫМИ
СТРАХАМИ И ЛЕНЬЮ
– ОДНА ИЗ САМЫХ
ЗНАЧИМЫХ В НАШЕЙ
ЖИЗНИ.

«ребенку» внутри нас всегда будут нужны наставники и друзья, которые будут с нами до конца.

Развивайте в себе ответственное отношение к решению любой задачи

Следующий совет, как преодолевать жизненные трудности — это развивать в себе ответственность. Прежде всего вы должны взять на себя ответственность за собственную жизнь. И при возникновении малейших проблем не нужно прятаться от них либо закрывать на них глаза. Возьмите себя в руки, наберитесь смелости и начните что-то делать. Вы ни в коем случае не должны смиряться с неудачей. Иначе вы разовьете в себе привычку опускать руки, которая будет негативно влиять на все в будущем. Проблемы даются нам, чтобы сделать сильнее. Вы должны воспринимать их как дар, благодаря которому вы станете сильнее и мудрее. А когда мы всеми способами пытаемся спрятаться от проблем или избежать ответственности за них, то в результате становимся слабыми и ни к чему неспособными. Вам необходимо работать над жизненными трудностями и верить, что обязательно наступит время, когда они закончатся. В вашей жизни обязательно наступит белая полоса, которая принесет счастье, радость и много веселых дней. Но не стоит так же забывать, что после нее могут снова прийти неудачи. Поэтому вы должны быть готовы к ним и не прятаться от проблем.

Не нужно жалеть себя

То, как мы воспринимаем жизненные проблемы, во многом определяет наш настрой к их решению. Поэтому какая бы сложная задача перед вами ни стояла, вы должны быть позитивно настроены на ее решение. И как бы сложно вам ни было, ни в коем случае не нужно жалеть себя и опускать руки. Ведь это те основные факторы, которые помогают нам преодолевать жизненные трудности. Вы должны в любой ситуации задавать себе вопрос: «Что сейчас мне нужно сделать, чтобы достойно выйти из этой ситуации?», «Какие шаги мне нужно предпринять, чтобы решить эту проблему?». Вы должны все время быть активными и поддерживать положительный настрой. Только так вы сможете справляться с жизненными проблемами.

Лев Толстой

О ВОЙНЕ И ПАТРИОТИЗМЕ

«Зазвонят в колокола, оденутся в золотые мешки долговолосые люди и начнут молиться за убийство. И начнется опять старое, давно известное, ужасное дело.

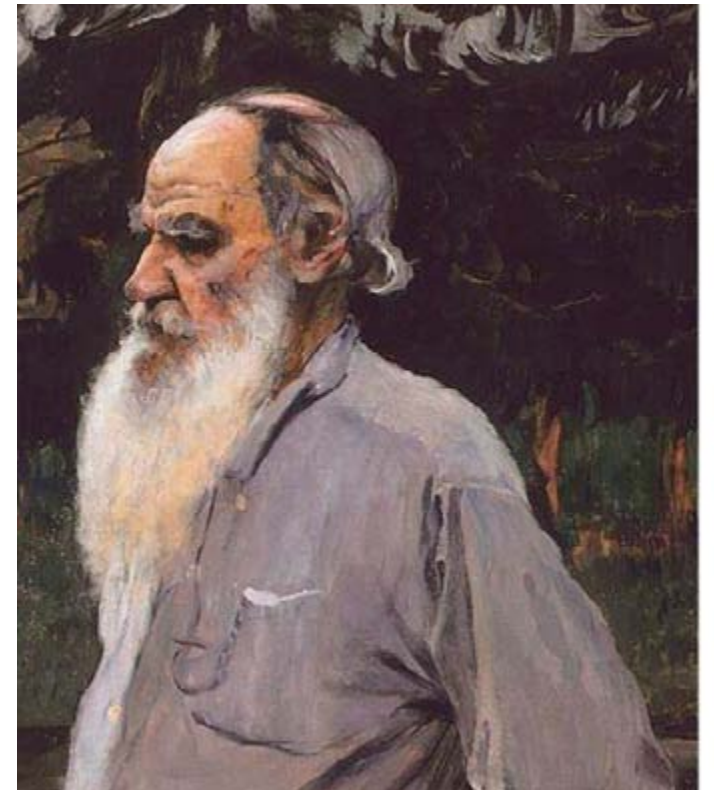
Засуетятся разжигающие людей под видом патриотизма и ненависти к убийству газетчики, радуясь тому, что получают двойной доход.

Засуетятся радостно заводчики, купцы, поставщики военных припасов, ожидая двойных барышей. Засуетятся всякого рода чиновники, предвидя возможность украсть больше, чем они крадут обыкновенно. Засуетятся военные начальства, получающие двойное жалованье и рационы и надеющиеся получить за убийство людей различные высокоценные ими побрякушки: ленты, кресты, галуны, звезды.

Засуетятся праздные господа и дамы, вперед записываясь в Красный Крест, готовясь перевязывать тех, которых будут убивать их же мужья и братья, и воображая, что они делают этим самое христианское дело.

И, заглушая в своей душе отчаяние песнями, развратом и водкой, побредут оторванные от мирного труда, от своих жен, матерей, детей люди, сотни тысяч простых, добрых людей с орудиями убийства в руках туда, куда их погонят. Будут ходить, зябнуть, голодать, болеть, умирать от болезней, и, наконец, придут к тому месту, где их начнут убивать тысячами, и они будут убивать тысячами, сами на зная зачем, людей, которых они никогда не видали, которые им ничего не сделали и не могут сделать дурного.

И когда наберется столько больных, раненых и убитых, что некому будет уже подбирать их, и когда воздух уже так заразится этим гниющим пушечным мясом, что неприятно сделается даже и начальству, тогда останутся на время, кое-как подберут раненых, свезут, свалят кучами куда попало больных, а убитых зароят, посыпав их известкой, и опять поведут всю толпу обманутых еще дальше, и будут водить их так до тех пор, пока



это не надоест тем, которые затеяли все это, или пока те, которым это было нужно, не получат всего того, что им было нужно.

И опять одичают, остервенеют, озвереют люди, и уменьшится в мире любовь, и наступившее уже охристианение человечества отодвинется опять на десятки, сотни лет. И опять те люди, которым это выгодно, с уверенностью станут говорить, что если была война, то это значит, что она необходима, и опять станут готовить к этому будущие поколения, с детства развращая их.

Потому что патриотизм в самом простом, ясном и несомненном значении своем есть не что иное для правителей, как орудие для достижения властолюбивых и корыстных целей, а для управляемых — отречение от человеческого достоинства, разума, совести и рабское подчинение себя тем, кто во власти».

Михаил Литвак

КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ПРЕПЯТСТВИЯ В ДЕЛАХ

ПСИХИАТР, ПСИХОТЕРАПЕВТ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, АВТОР 30 КНИГ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ И ПОПУЛЯРНОЙ ПСИХОЛОГИИ И РЯДА НАУЧНЫХ СТАТЕЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ВОПРОСАМ ПСИХОТЕРАПИИ, ПСИХОЛОГИИ ОБЩЕНИЯ. ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ РАЕН. РАЗРАБОТАЛ И СТАЛ ПРИМЕНЯТЬ НА ПРАКТИКЕ КОНЦЕПЦИЮ СИСТЕМЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ ЛЮДЕЙ, ПОЛУЧИВШУЮ НАЗВАНИЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ АЙКИДО».



заканчиваются успехом. Что же делать, чтобы завершить начатое, несмотря на коварство всевозможных случайностей?

Всеу свое время

Очень часто причина состоит в том, что для решительных действий выбран не самый подходящий момент. Безусловно, хочется добиться желаемого результата как можно скорее, поэтому соблазн бежать вперед без раздумья чрезвычайно силен. В некоторых случаях действительно необходимо собрать всю свою решительность. Однако не менее важна осмотрительность – без нее трудно рассчитывать на успех.

Для того, чтобы терпеливо дождаться подходящего времени для активных действий, нужна изрядная выдержка. Это не следует путать с откладыванием на потом. В последнем случае человек отказывается от осуществления намерений под

Когда есть желание добиться поставленной цели, то на отсутствие дел и планов не приходится жаловаться. Конечно, всегда хочется, чтобы все осуществлялось легко и гладко. Но, как назло, практически сразу возникают препятствия, иногда весьма нелепые. Что особенно обидно, подчас трудно предугадать, в какой момент возникнут затруднения. Попытки все просчитать не всегда



влиянием страха, лени и других негативных факторов. Если преодолеть их и при этом правильно выбрать момент для проявления активности, то это окажет большую помощь в достижении успеха.

Внимательность и гибкость

Однако даже когда время для решительных действий выбрано верное, то и тогда иной раз не все идет гладко. Возникает искушение начать винить себя либо обстоятельства, но это к хорошему вряд ли приведет. Лучшее, что можно сделать – это тщательно изучить ситуацию и постараться проявить максимум внимания и выдержки.

Стоит обратиться к опыту других людей, если есть такая возможность. Его следует учитывать, но ни в коем случае не копировать слепо. Ведь двух одинаковых ситуаций не бывает, поэтому в любом случае пригодится умение анализировать конкретные обстоятельства и ориентироваться в них. Для этого необходимо развивать гибкость мышления, а не заостривать в своих стереотипах.

Опыт вопреки страху

Стоит сказать доброе слово о препятствиях. Дело в том, что они дают хорошую возможность для роста и получения необходимого опыта. Иногда они уведут с неверной дороги и указывают нужный путь. Прежде чем отчаянно пытаться пробить стену, стоит подумать, нужно ли это. А если все-таки необходимо, то разумнее вначале посмотреть вокруг. Чаще всего рядом оказывается дверь, которую нетрудно открыть. И, наконец, именно преграды заставляют посмотреть в лицо своим страхам. При внимательном анализе все необоснованные опасения постепенно начинают рассеиваться. Но сначала их надо обнаружить, а это можно сделать, лишь когда они начинают создавать помехи.

Не стоит бояться этого – лучше действовать вопреки своим страшным фантазиям. Тогда результат будет вдвойне ценен. Ведь наградой станет не только осуществление желаний, но и преодоление своих слабостей. А это очень важно.

Хомайра Кабир

3 СПОСОБА ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ЦЕЛИ



КОГДА НАС ЧТО-ТО НЕ УСТРАИВАЕТ В ЖИЗНИ, МЫ ХОТИМ ЕЕ ИЗМЕНИТЬ. МЫ СТРОИМ ПЛАНЫ, НО ПОЧЕМУ-ТО РЕДКО ИХ ОСУЩЕСТВЛЯЕМ. ПОЧЕМУ? ДЕЛО ЧАЩЕ ВСЕГО НЕ ВО ВНЕШНИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ. ПРЕПЯТСТВИЯ ВОЗДВИГАЕТ НАШ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ. КАК С НИМ «ДОГОВОРИТЬСЯ», ОБЪЯСНЯЕТ ПОЗИТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ ХОМАЙРА КАБИР.

Мы часто ставим себе цели: похудеть/найти новую работу/выучить иностранный язык/наладить режим дня – у каждого свой список. Цель воодушевляет, наполняет нас энергией. Обдумываем, как ее достичь, разбиваем путь к ней на более реалистичные и достижимые этапы. По крайней мере, такими они нам кажутся, пока процессом управляет наш рациональный мозг... Но через какое-то время мы сталкиваемся с серьезным противодействием. В игру вступает эмоциональный мозг, и наше видение желаемых перспектив сменяется внутренним хаосом. Теперь все будет зависеть от того, к какому мозгу – рациональному или эмоциональному – мы прислушаемся.

Кто возьмет верх?

Учитывая, что большинство из нас бросает свои цели на полдороге, чаще мы становимся жертвами своего эмоционального мозга. Ничего

удивительного, ведь он гораздо активней и настойчивей, нежели рациональный – по своей природе ленивый и склонный следовать на буксире за эмоциональным.

При столкновении с каким-либо внешним препятствием между ними происходит примерно такой диалог.

Эмоциональный мозг: «О! Препятствие! Оно несет угрозу для нас!»

Рациональный мозг: «Наверное, я соглашусь... Оно выглядит довольно устрашающе...»

Эмоциональный мозг (в панике): «Почему мы все еще здесь? Бежим отсюда – быстро!!!»

Рациональный мозг (готовый на все, лишь бы эта история поскорей закончилась): «Да, пожалуй, нам не справиться, мы недостаточно способные/знающие/привлекательные...»

Душевный хаос нарастает, ощущение «я недостаточно хорош для этого» все сильнее резонирует с бессознательными установками. Внешние препятствия вскоре превращаются во внутренние, в которые мы начинаем

искренне верить, и наше продвижение к цели останавливается.

Чтобы достичь цели, нам нужно взбодрить наш рациональный мозг, чтобы он взялся за дело всерьез, не поддаваясь паническим настроениям эмоционального мозга.

Поясним это на таком примере. Представьте, что едете в машине с маленьким ребенком, и он от испуга отпихивает вас от руля, думая, что если он станет рулить, вы оба будете в безопасности. Как вы поступите?

Как включить рациональный мозг?

1. Присутствуйте в настоящем моменте

Первым делом нужно вернуть ребенка на его место на заднем сиденье, чтобы он не мешал управлять машиной. Это вопрос безопасности, но не только – ребенок станет спокойней, видя, что вы взяли ответственность на себя. Поскольку в данном случае ребенок и взрослый представлены в одном – вашем – лице, это означает, что вам нужно не поддаваться истерике и соблазну немедленно капитулировать, а восстановить свое присутствие в настоящем моменте.

Когда между стимулом и реакцией есть зазор, вы контролируете себя и свои действия. Как показывают исследования, в этом случае мы не отступаем перед трудностями, открыты для разнообразных возможностей и, выбрав подходящую, действуем смелее.

2. Трансформируйте энергию

Даже на заднем сиденье ребенок может продолжать кричать и плакать по инерции. В этом случае не рассчитывайте, что он сам успокоится и расслабится. Переключите его с негативной эмоции на столь же сильную позитивную. Хорошо помню, что, когда моему сыну было два года и он начинал плакать, легче было заставить его рассмеяться, чем успокоить. Точно так же, когда мы, взрослые, объаты страхом или беспокойством, мы можем перевести негативную энергию в конструктивное русло.

3. Добивайтесь согласованной работы

Рациональный и эмоциональный мозг имеют разные мотивационные системы. Первый настроен планировать и осуществлять планы, второй стремится избежать боли и обеспечить безопасность. Секрет успеха состоит в том, чтобы примирить эти разные намерения и добиться



согласованной работы. Если мы представим, как прекрасно будем себя чувствовать, достигнув цели, эмоциональный мозг настроится на ее достижение.

Не менее важно и приучить рациональный мозг прислушиваться к нашим эмоциям: они могут служить ему компасом, помогающим выбрать не цель, но путь. Продолжая наш пример с ребенком в машине – допустим, мы воодушевили его, рассказав, в какое чудесное место едем, однако нам хочется, чтобы и само путешествие его радовало, и ради этого мы можем немного изменить намеченный маршрут, например, поехать в объезд.

Реже всего достичь цели мешают внешние обстоятельства. Это лишь первый уровень препятствий. Чаще всего мешают препятствия, которые мы создаем себе сами. Если научиться распознавать, когда нами управляет эмоциональный мозг (в этот момент мы испытываем страх), мы сможем передать ответственность более продвинутым областям мозга. И сумеем достигать поставленных целей.



Борис Пастернак

Быть знаменитым некрасиво.
Не это подымает ввысь.
Не надо заводить архива,
Над рукописями трястись.

Цель творчества – самоотдача,
А не шумиха, не успех.
Позорно, ничего не знача,
Быть притчей на устах у всех.

Но надо жить без самозванства,
Так жить, чтобы в конце концов
Привлечь к себе любовь пространства,
Услышать будущего зов.

И надо оставлять пробелы
В судьбе, а не среди бумаг,
Места и главы жизни целой
Отчеркивая на полях.

И окунаться в неизвестность,
И прятать в ней свои шаги,
Как прячется в тумане местность,
Когда в ней не видать ни зги.

Другие по живому следу
Пройдут твой путь за пядью пядь,
Но поражения от победы
Ты сам не должен отличать.

И должен ни единой долькой
Не отступаться от лица,
Но быть живым, живым и только,
Живым и только до конца.



Дмитрий Кедрин

Следы войны неизгладимы!
Пускай окончится она,
Нам не пройти спокойно мимо
Незатемненного окна!
Юнцы, выдавшие немного,
Начнут подтрунивать слегка,
Когда нам вспомнится тревога
При звуке мирного гудка.
Счастливы! Кто из них поверит,
Что рев сирен кидает в дрожь,
Что стук захлопнувшейся двери
На выстрел пушечный похож?
Вдолби-ка им — как трудно спичка
Порой давалась москвичам
И отчего у нас привычка
Не раздеваться по ночам?
Они, миновавшего не поняв,
Запишут в скряги старика,
Что со стола ребром ладони
Сметает крошки табака.

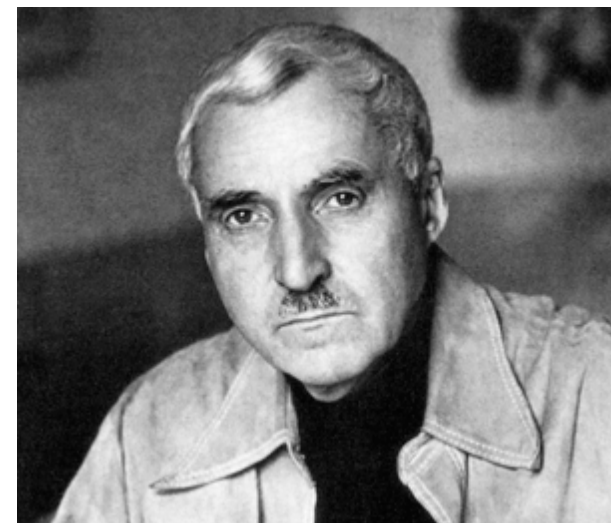
Омар Хайам

Великая победа, что знает человечество,
Победа не над смертью, и верь, не над судьбой.
Вам засчитал очко судья, что судит суд небесный,
Только одну победу — победу над собой.

Ты представь, что ты в жизни высоко взлетел,
Ты представь, что сполна получил, что хотел.
Взял сокровища в жизни ты полною мерой,
Ты представь: все оставить — конечный удел!

Жизнь пронесется, как одно мгновенье,
Ее цени, в ней черпай наслажденье.
Как проведешь ее — так и пройдет,
Не забывай: она — твоё творенье.

Кто битым жизнью был, тот большего добьется.
Пуд соли съевший, выше ценит мед.
Кто слезы лил, тот искренней смеется.
Кто умирал, тот знает, что живет...



Константин Симонов

Не той, что из сказок, не той, что с пеленок,
Не той, что была по учебникам пройдена,
А той, что пылала в глазах воспаленных,
А той, что рыдала, запомнил я Родину.
И вижу ее, накануне победы,
Не каменной, бронзовой, славой увенчанной,
А очи проплакавшей, идя сквозь беды,
Все снесшей, все вынесшей русскою женщиной.



Давид Самойлов

Упущенных побед немало,
Одержанных побед немного,
Но если можно бы сначала
Жизнь эту вымолить у бога,
Хотелось бы, чтоб было снова
Упущенных побед немало,
Одержанных побед немного.

Я недругов своих прощаю
И даже иногда жалею.
А спорить с ними не желаю,
Поскольку в споре одолею.
Но мне не надо одолеть их,
Мои победы не крылаты.
Ведь будем в дальних тех столетях
Они и я не виноваты.
Они и мы не виноваты,
Так говорят большие дни.
И потому условны даты,
И правы мы или они...



БЕЛОЕ НА ЧЕРНОМ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО К. ТУБЛИНА», 2012

РУБЕН ДАВИД ГОНСАЛЕС ГАЛЬЕГО

Когда вам кажется, что жизнь несправедлива, а вам на долю выпало слишком много неприятностей и невзгод, откройте книгу Гальего и ненадолго останьтесь в мире его персонажей. Русский писатель, живущий в Мадриде, Рубен Давид Гонсалес Гальего, внук генерального секретаря Коммунистической партии Испании, родился в 1968 году в Москве в Кремлевской больнице. При рождении ему был поставлен диагноз детский церебральный паралич. Еще в младенчестве его разлучили с матерью, объявили умершим и отправили в советский детский дом. Автобиографический роман Рубена местами шокирует и «прошибает» до слез. Но, как ни странно, от книги так и веет оптимизмом – всем нам Рубен подарил уникальную возможность взглянуть на наш страшный, жестокий и прекрасный мир чуть-чуть добрее, светлее и радостней.

СКАЗАТЬ ЖИЗНИ ДА

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЛЬПИНА НОН-ФИКШ», 2019

ВИКТОР ФРАНКЛ

Эта удивительная книга сделала ее автора одним из величайших духовных учителей человечества в XX веке. Знаменитый австрийский врач-психотерапевт, психолог и философ, пройдя нацистские лагеря смерти, понял, что наибольший шанс победить смерть в нечеловеческих условиях имели не крепкие телом, а сильные духом. Те, кто знал, ради чего живет. Книга разошлась миллионными тиражами в десятках стран, крупнейшие философы считали ее одним из величайших произведений человечества, а миллионам простых людей она помогла изменить свою жизнь.



ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНОВ. МЫШЛЕНИЕ, ПРИВОДЯЩЕЕ К ПОБЕДЕ В СПОРТЕ И ЖИЗНИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2017

БОБ РОТЕЛЛА И БОБ КУЛЕН

Выдающийся спортивный психолог Боб Ротелла консультирует как спортсменов (от звезд Национальной баскетбольной лиги до профессиональных игроков в гольф), так и топ-менеджеров. Он помогает им преодолевать трудности и успешно работать под постоянным давлением. В этой книге он впервые объединил многолетний опыт исследований и практической работы и создал доступное каждому руководство по реализации своего потенциала. Его книга — не коллекция теорий и рассуждений, а сборник принципов, доказавших свою работоспособность во многих ситуациях на спортивных аренах мирового уровня. Вы сможете их применить уже на следующий день.

ФРИДА

РЕЖИССЕР ДЖУЛИ ТЕЙЛОР, 2002

В РОЛЯХ: САЛЬМА ХАЙЕК, АЛЬФРЕД МОЛИНА, ВАЛЕРИЯ ГОЛИНО

Студентка художественного института в 15 лет переломала позвоночник, на всю жизнь оказалась закованной в корсет, вышла замуж за распутника Диего Риверу, забеременела вопреки запретам врачей, едва пережила выкидыш, закатывала Ривере сцены ревности, влюбилась в Троцкого, развелась, пустилась в алкоголизм, стала объектом поклонения парижских модниц и неходячим инвалидом. И все время рисовала. Себя. За плечами Фриды и яркие победы, и страшные поражения. Прелесть фильма в том, что он действительно снят «по реальным событиям», которые, судя по магнетизму картин Кало, если и приукрашены, то совсем чуть-чуть.



ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА РОДИНУ

РЕЖИССЕР СЕРГЕЙ БОНДАРЧУК, 1976

В РОЛЯХ: ВАСИЛИЙ ШУКШИН, ВЯЧЕСЛАВ ТИХОНОВ, ГЕОРГИЙ БУРКОВ, ЮРИЙ НИКУЛИН, НОННА МОРДЮКОВА

Один из лучших фильмов о Великой Отечественной войне. Кино, которое нельзя ставить в один ряд с современными военными фильмам, снятыми под жестким контролем Голливуда, людьми, либо далекими от армии, либо вообще в ней не служившими, придумывающими несуществующие сюжеты. В центре экранизация романа Шолохова режиссера Сергея Бондарчука – тяжелые оборонительные бои летом 1942 года на подступах к Сталинграду, когда обескровленная советская армия несла громадные потери. Люди разных профессий, жизненных устоев, привычек попали в мясорубку под названием «война и отступление», но при этом стоят насмерть, не рассуждая и не задавая лишних вопросов. Великий фильм о подвигах рядовых солдат и истинной цене за победу.

ПОБЕГ ИЗ ШОУШЕНКА

РЕЖИССЕР ФРЭНК ДАРАБОНТ, 1994

В РОЛЯХ: ТИМ РОББИНС, МОРГАН ФРИМАН, БОБ ГАНТОН, КЛЭНСИ БРАУН

История несломленного человека, сохранившего надежду там, где многие другие давно сдались. Преуспевающий банкир попадает в тюрьму с двумя пожизненными сроками за убийство своей жены и ее любовника. Мгновенный переход из благоустроенного мира богатого человека в тюремную жизнь с убийцами, насильниками и озверевшими охранниками — такое пережить, сохранив рассудок, способен далеко не каждый. Еще один пример вообще-то довольно простой истины о том, что человек, если чего-то очень хочет, о чем-то мечтает и не теряет надежду, этого добивается. Один из лучших хэппи-эндов в истории кинематографа – зритель не меньше директора тюрьмы удивлен, когда заглядывает вместе с ним в черную дыру, вдруг образовавшуюся в камере главного героя. Кстати, сам Стивен Кинг считает этот фильм лучшей адаптацией своих произведений.



ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ ТЕОДОРА РУЗВЕЛЬТА



25 ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ
США, 26 ПРЕЗИДЕНТ
США, ЛАУРЕАТ
НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ
МИРА 1906 ГОДА О
ПРИРОДЕ ЧЕЛОВЕКА
ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ
СОВЕРШАЕМЫХ ИМ
ПОСТУПКОВ.

Не тот критик, кто замечает досадные ошибки, не человек, указывающий сильной личности на ее промахи или недостатки. Уважение вызывает находящийся на арене борьбы человек, чье лицо испачкано пылью, потом и кровью, кто храбро борется, искренне заблуждается, совершает промахи и ошибки, потому что без них не совершить ни одного достойного поступка. Этот человек познал сильную привязанность, тратит свои силы на настоящее дело, он испытал торжество подлинного триумфа. И если такого человека постигает неудача, то он твердо знает, что его место не рядом с робкими и черствыми душами, никогда не познавшими сладость побед и горечь поражений.



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 Червякова

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ
ИТАР ТАСС

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto, ИТАР ТАСС

ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВИЛА
Елена Лихачева

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

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

Цена свободная
Предназначен для аудитории +12 лет

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

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

НАЧАЛО

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

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

